

**KESEHATAN MENTAL ISLAMI DALAM PENDIDIKAN
ISLAM MENURUT PERSPEKTIF PEMIKIRAN
HASAN LANGGULUNG**

Oleh:

FIRMANSYAH
NIM 09 PEDI 1511

Program Studi
PENDIDIKAN ISLAM



**PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2013**



ABSTRAK
KESEHATAN MENTAL ISLAMI DALAM PENDIDIKAN
ISLAM MENURUT PERSPEKTIF PEMIKIRAN
HASAN LANGGULUNG
OLEH: FIRMANSYAH (09 PEDI 1511)
Tesis Pascasarjana IAIN Sumatera Utara

Bagaimana konsep kesehatan mental Islami, pendidikan Islam dan relevansinya terhadap pemikiran perspektif Hasan Langgulung? Adapun penelitian ini adalah penelitian kualitatif sebagai analisis-filosofis atau analisa data terhadap gagasan pemikiran seseorang. Analisa data yang digunakan adalah deskriptif, analitik dan kritis. Teknik ini digunakan untuk memberikan pengetahuan, membuka wawasan baru dan juga menyajikan fakta secara objektif, sistematis dan generalis.

Kesehatan mental adalah keadaan terpadu dari tenaga berbagai seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya. Menurut Langgulung kesehatan yang wajar meliputi kesatuan berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan tenaga (intelektual atau kognitif, emosional dan motivasi) ini sebaik-baiknya dan membawa kepada perwujudan kemanusiaanya (produktivitas).

Bentuk-bentuk gangguan dan penyakit mental ada beberapa hal, yakni: riya', iri, rakus, was-was, bicara berlebih-lebihan, melaknati orang, janji bohong, berbohong, mencaci dari belakang (ghibah), sangat marah, cinta dunia (*hubb ad-dunya*), cinta harta (*hubb al-mal*), kebakhilan (*bukhl*), cinta kepada pangkat (*hubb al-jah*), kesombongan (*kibr*), kebanggaan (*ujub*). Ada kaidah kriteria kesehatan yang dikatakan sehat mentalnya yakni: kaidah statistik, kaidah norma sosial, kaidah tingkah laku ikut-ikutan dan kriteria lain.

Pendidikan adalah suatu proses yang mempunyai tujuan yang biasanya diusahakan untuk menciptakan pola-pola tingkah laku tertentu pada kanak-kanak atau orang yang sedang dididik. Dalam makna yang lebih luas lagi, Langgulung mengartikan pendidikan sebagai usaha memindahkan nilai-nilai kebudayaan kepada setiap individu dalam masyarakat. Dengan kata lain Langgulung juga mengatakan bahwa pendidikan adalah suatu tindakan (*action*) yang diambil oleh suatu masyarakat, kebudayaan, atau peradaban untuk memelihara kelanjutan hidupnya.

Kesehatan mental Islami diharapkan menghantarkan manusia ketahap yang sesuai dengan mental yang wajar dan berkontribusi dalam dunia pendidikan Islam. Pada dasarnya kesehatan mental tersebut awalnya dibina di dalam keluarga, nah keluargalah yang membentuk dan membina kesehatan mental tersebut. Ada beberapa *urgen* yang perlu diperhatikan dalam membina dan memberikan pendidikan dalam keluarga, yakni: pendidikan agama dan spiritual, pendidikan jasmani dan rohani, pendidikan kognitif dan akal, pendidikan psiko-logikal dan emosi.

Maret 2013

FIRMANS
YAH 09 PEDI

1511

ABSTRACT
**ISLAMIC MENTAL HEALTH IN ISLAMIC EDUCATION BASED ON
PERSPECTIVE THOUGHT HASAN LANGGULUNG**

BY: FIRMANSYAH (09 PEDI 1511)
Post Graduate Thesis IAIN North Sumatra

How does the concept of Islamic mental health, Islamic education and its relevance to the perspective thought of Hasan Langgulung? The research is a qualitative as-philosophical analysis or data analysis of the idea of a person's thinking. The data analysis is descriptive, analytical and critical. This technique is used to provide the knowledge, open up new horizons and also presents the facts in an objective, systematic and generalists.

Mental health is a state of unified power range of a person who causes it to use and exploit the best which in turn causes it manifests itself or embody humanity. According to the Langgulung reason, health cover together the various energy person who caused him to use force (intellectual or cognitive, emotional and motivational) as well as possible and bring to realization his humanity (productivity).

The forms of mental disorders and illnesses are some things, namely: riya ', envy, greed, anxiety, excessive talking, cursed people, the promise of a lie, lie, chided from behind (backbiting), very angry, love the material (Hubb ad-dunya), love thewealth (Hubb al-mal), stinginess (bukhl), love the dub (Hubb al-jah), vanity (kibr), pride (ujub). There are rules of health criteria that mentally ill people are saying: statistical principles, principles of social norms, rules of behavior bandwagon and other criteria.

Education is a process that has a goal that is usually sought to create patterns of behavior specific to the child or the person being educated. In a broader sense, Langgulung defines education as an effort to move the cultural values to each person in society. In other words Langgulung also said that education is an action (action) taken by a society, culture, or civilization to maintain the continuation of life.

الاختصار

الصحة النفسية الإسلامية في التربية الإسلامية عند آراء حسن لنغولنغ

الباحث: فرمانشاه (09 PEDI 1511)

البحث للدراسة الماجستير بالجامعة الإسلامية الحكومية الإسلامية

سومطرة الشمالية ميدان

كيف كان تخطيط مبادئ الصحة النفسية الإسلامية والتربية الإسلامية وعلاقتها بأفكار حسن لنغولنغ؟ وكان هذا البحث بحثاً نوعياً من خلال تحليل فلسفي أي تحليل البيانات عن آراء شخص معين. ويتم تحليل البيانات بطريقة الوصفية والتحليلية والنقدية. والهدف من استخدام هذه الطرق لاتاحة المعلومات و آفاق علمية جديدة وعرض الواقع بأسلوب موضوعي وتنظيمي وكلي.

الصحة النفسية هي الاوضاع الشاملة من أنواع القوى الموجودة في شخص التي تؤدي هذا الشخص إلى استخدامها والاستفادة منها جيداً لتحقيق شخصيته وانسانيته. وعند رأي لنغولنغ أنّ الصحة النفسية اللازمة هي مجموعة القوايا التي تؤدي هذا الشخص إلى استخدامها جيداً (أي القوى العقلية والمعرفية والوجدانية والبواعث) لتحقيق انسانيته (الإنتاجية).

وأما أنواع المشاكل و امراض النفسية هي : الرياء والحقد و الطمع
والوسوسة والثرثرة و الطعن و الغدر بالعهد والكذب و الغيبة و البغض و
حب الدنيا وحب المال والبخل وحب الجاه والكبر والعجب. وهناك قواعد
في صحة نفسية واشراطها وهي القاعدة الاحصائية و القيم الاجتماعية و
سلوكية التقليد وغيرها . التربية هي عملية التدرج الهادفة المستخدمة في تكوين
انواع سلوك معين في نفس الاطفال أي المرئى وبمعنى أوسع عرّف لنغولنغ بأن
التربية هي السعي في نقل الثقافة إلى الأجيال فردا ومجتمعاً. وبمعنى اخرى
صرح لنغولنغ بأنّ التربية هي العمل الذي قام به المجتمع أو الثقافة أو
الحضارة لمحافظة حياتها.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN.....	i
PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGATAR	viii
TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI	xix
BAB I : PENDAHULUAN	1
A.....L	
atar Belakang Masalah.....	1
B.....R	
umusan Masalah	6
C.....T	
ujian Penelitian.....	6

D.....	K
egunaan Penelitian	6
E.....	B
atasan Istilah.....	7
F.....	K
ajian Pustaka	11
G.....	M
etode Penelitian.....	12
H.....	S
istematika pembahasan	15
BAB II : BIOGRAFI HASAN LANGGULUNG.....	16
A.....	B
iografi dan Pendidikan Hasan Langgulung.....	16
B.....	K
arir Hasan Langgulung	16
C.....	K
arya Intelektual dan Penghargaan Hasan Langgulung.....	17
BAB III: KESEHATAN MENTAL ISLAMI DALAM PENDIDIKAN	
ISLAM.....	21
A.....	P
engertian Kesehatan Mental Islami.....	21
B.....	P
endapat Para Filosof Muslim tentang Kesehatan Mental Islami	29
1.....	A
l-Kindi	29
2.....	A
bu Bakar ar-Razi.....	31
3.....	A
l-Farabi.....	37

4.....	I	
bnu Maskawaih		40
5.....	I	
bnu Sina		42
6.....	I	
bnu Hazm.....		46
7.....	A	
I-Ghazali.....		48
8.....	I	
bnu Thufail		50
9.....	I	
bnu Rasyid		54
10.....	F	
akhruddin ar-Razi		55
11.....	I	
bnu Taimiyah.....		60
C.....	B	
entuk-bentuk Gangguan dan Penyakit Mental dalam		
Pendidikan Islam.....		62
D.....	K	
arakteristik Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam.....		72
E.....	P	
endidikan Islam Sebagai Kontruksi Pemikiran Pembinaan		
Kesehatan Mental Islami.....		76
F.....	P	
embinaan Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam		84
BAB IV: KONSEP KESEHATAN MENTAL ISLAMI DALAM		
PENDIDIKAN ISLAM MENURUT HASAN LANGGULUNG		
		91
A.....	K	
onsep Kesehatan Mental Islami		91

1.....P	
ertian Kesehatan Mental Islami menurut Hasan	
Langgung.....	91
2.....B	
entuk-bentuk Gangguan dan Penyakit Mental menurut	
Hasan Langgung.....	106
B.....P	
endidikan Islam.....	108
1.....P	
ertian Pendidikan Islam Menurut Hasan Langgung.....	108
2.....K	
arakteristik Kesehatan Mental Islami Menurut	
Hasan Langgung.....	112
C.....R	
elevansi.....	114
1.....R	
elevansi Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam	
Perspektif Hasan Langgung.....	114
BAB V : PENUTUP	
A.....K	
esimpulan.....	122
B.....S	
aran.....	124
DAFTAR PUSTAKA.....	125

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses modernisasi, seringkali nilai-nilai yang bersifat materi dan anti rohani, sehingga mengabaikan unsur-unsur spiritualitas. Benturan antara nilai-nilai materi dan unsur-unsur rohani dalam alam modern, seperti halnya benturan antara persoalan tradisi dan modernitas.

Setiap hari melalui media informasi baik cetak ataupun elektronik, selalu muncul berita kriminalitas, tragedi kekerasan dalam rumah tangga, perkosaan, pelecehan seksual, prostitusi, dan beragam bentuk kejahatan yang lain. Hal ini menggambarkan bahwa kehidupan masyarakat kita sedang sakit. Masyarakat mengalami krisis identitas yang bermuara pada krisis moral dan spiritual. Lebih menyesak lagi, fenomena krisis moral dan spiritual yang marak akhir-akhir ini ternyata tidak hanya menimpa orang dewasa, tetapi telah melibatkan anak-anak.

Kecenderungan krisis moral dan spiritual secara kongkrit termanifestasikan dalam beragam bentuk. Hal ini merupakan ongkos mahal yang harus dibayarkan oleh perubahan sosial menyeluruh dalam masyarakat Indonesia sebagai akibat pembangunan dan modernisasi yang cepat di tengah globalisasi kehidupan yang semakin terbuka.

Globalisasi telah menghilangkan sekat-sekat antarnegara dan kultur budaya yang ada melalui kecanggihan teknologi komunikasi dan teknologi informasi. Serbuan informasi dari berbagai negara dan kultur budaya yang berbeda ke negeri ini telah menjadikan adanya proses dialektika antara budaya baru dengan budaya lokal yang kadang berhadapan secara diametral. Proses dialektika budaya yang terjadi berpotensi memunculkan terjadinya krisis moral spiritual yang berujung kepada kegagalan generasi muda dalam melakukan adaptasi dengan budaya baru. Keadaan semacam ini cenderung menjurus terjadinya degradasi moral di kalangan mereka.¹

Dalam zaman global seperti sekarang ini simbol-simbol zaman modern seperti yang ditampakkan oleh peradapan kota tumbuh sangat cepat, jauh melampaui kemajuan manusia, sehingga kesenjangan antara manusia dan tempat dimana mereka hidup menjadi sangat lebar. Kesenjangan itu melahirkan

¹ Khalid Mawardi, "Model Pembinaan Kesehatan Mental Anak dalam Pendidikan Islam," dalam *Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan INSANIA*|Vol. 11|No. 1|Jan-Apr 2006|87-105 (Purwokerto: STAIN Purwokerto, 2006), h. 1-2.

problem kejiwaan, dan problem itu menggelitik pertanyaan tentang jati diri manusia. Sepanjang sejarah kemanusiaan, manusia memang selalu bertanya tentang dirinya, karena manusia adalah makhluk yang biasa menjadi subjek dan sekaligus objek. Al-Qur'an (*Q.S. Az-Zâriyât/51: 21*) pun mempertanyakan orang yang tidak mau merenung tentang dirinya, *wafî anfusikum afalâ tubshirûn?*

Rekaman permenungan tentang manusia misalnya dapat disimak pada pendapat para ahli filsafat, psikologi maupun politisi. Masalah tentang manusia yang menjadi perdebatan para ahli dapat dirumuskan menjadi tiga pertanyaan:

1. Karakteristik apa yang membedakan manusia dengan binatang?
2. Apakah tabiat manusia itu pada dasarnya baik atau jahat?
3. Apakah manusia memiliki kebebasan untuk berkehendak atau kehendaknya ditentukan oleh kekuatan di luar dirinya?

Pertanyaan pertama akan dijawab oleh teori Psikoanalisa (Frued), Behaviorisme (Watson, Skinner), Empiris (Hobbes) bahwa manusia itu sama saja dengan binatang, yakni makhluk yang digerakan oleh asosiasi di antara sensasi-sensasi; yang tunduk kepada naluri biologis, atau tunduk kepada lingkungan, atau tunduk kepada hukum gerak, sehingga manusia dipandang sebagai mesin tanpa jiwa. Teori ini dikritik oleh teori Eksistensialisme dan Humanisme dan juga New Fruedian dengan mengembalikan jiwa (*psyche*) ke dalam psikologi, yakni bahwa manusia berbeda dengan binatang karena ia memiliki kesadaran dan tanggung jawab serta unik. Manusia bukan hanya digerakan oleh kekuatan di luarnya, tetapi di dalam dirinya juga ada kebutuhan untuk aktualisasi diri sampai menjadi makhluk yang ideal.²

Jawaban atas pertanyaan kedua juga berpola kepada jawaban pertanyaan pertama, yakni kelompok pertama menyatakan pada dasarnya manusia itu jahat, sedangkan yang kedua sebaliknya.

Adapun jawaban dari pertanyaan yang ketiga dapat dipahami dari paham determinisme dan *Free Will* atau dalam ilmu kalam muncul dengan

² Achmad Mubarak, *Jiwa dalam Al-Qur'an: Solusi Kritis Kerohanian Manusia Modern*, Cet. 1 (Jakarta: PARAMADINA, 2000), h. 2.

istilah *Jabbariyyah* dan *Qodariyyah*. Pertama menekankan kekuasaan mutlak Tuhan dimana manusia tunduk tidak berdaya, dan yang kedua menekankan keadilan tuhan dimana manusia memiliki ruang untuk menentukan apa yang diinginkan. Meski perenungan tentang manusia telah berlangsung sepanjang sejarah manusia, tetapi pembicaraan tentang manusia hingga kini dan masa mendatang tetap menarik.³

Gejala tersebut latar masalah perlunya sebuah konstruk pemikiran baru untuk mengatasi krisis moral spiritual, terutama dalam rangka melakukan pembinaan kesehatan mental Islami bagi umat Islam. Oleh karena, konstruksi pemikiran mutlak diperlukan dalam mengawali langkah. Apabila pendidikan Islam sebagai alternatif penawaran, maka pertanyaan yang muncul kemudian adalah sejauhmana kemampuan pendidikan Islam menjadi paradigma pembinaan kesehatan mental Islami.?

Mengkaji tentang pendidikan Islam adalah hal yang sangat menarik untuk dibicarakan, tidak lain disebabkan oleh dua hal: *Pertama*, pendidikan berkembang sesuai dengan wataknya. *Kedua*, perkembangan pendidikan itu harus sejalan dengan perkembangan zaman yang tidak menyalahi nilai-nilai ajaran Islam. Marimba menjelaskan, bahwa pendidikan merupakan proses yang harus dilakukan melalui bimbingan. Bimbingan hanya dapat dilakukan oleh pendidik berkaitan dengan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik dalam menuju terbentuknya kepribadian utama anak didik dalam dunia pendidikan.⁴

Di sisi lain pendidikan Islam mengemban tugas penting, yakni bagaimana membina kesehatan mental umat Islam dapat berperan aktif dan tetap survival di era globalisasi. Dalam konteks ini Indonesia sering mendapat kritik, karena dianggap masih tertinggal dalam melakukan pengembangan kualitas manusianya. Padahal dari segi kuantitas Indonesia memiliki sumber daya manusia melimpah yang mayoritas beragama Islam.

³ *Ibid.*

⁴ Ahmad D. Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam* (Bandung: Al-Ma'arif, 1994), h. 19.

Kesehatan mental adalah salah satu bagian dari psikologi, yang dianggap salah satu bidang yang paling menarik di antara bidang-bidang lain psikologi, baik disekelompok para ahli ilmu kemanusiaan ataupun dikelompok orang awam. Sebabnya adalah bahwa untuk mencapai tingkat yang sesuai dalam kesehatan mental, merupakan yang dicita-citakan oleh semua orang. Belum pernah mendengar seseorang menginginkan kehidupan psikologi yang tidak sehat.⁵ Dalam dunia pendidikan Islam yang diharapkan adalah kesehatan mental yang positif agar generasi muda berkembang maju berkarakter, dan berakhlak mulia.

Dalam konteks kesehatan mental, pendidikan tidak terlepas dari kesehatan mental. Sebab manakalah kesehatan mentalnya terganggu proses pembelajaran tidak berjalan dengan efektif dan efisien. Nah di sini seorang guru harus bisa memahami keadaan siswa. Diperlukanlah ilmu yang namanya psikologi.

Dalam sejarah agama-agama dapat dilihat dan disaksikan manusia berusaha mencari perlindungan dalam agama tertentu untuk mencari ketenteraman jiwa, yaitu suatu usaha untuk memperbaiki kesehatan mentalnya. Sejak kecil sudah belajar memelihara jasmaniah, selalu diingatkan bahwa “Akal yang sehat berada pada badan yang sehat” (*Men Sano Incorporo Sano*)⁶

Namun demikian, dapat dikatakan bahwa perhatian orang terhadap kesehatan mental sekarang ini lebih baik lagi jika dibandingkan dengan sebelumnya, mungkin akan bertambah besar lagi pada masa-masa mendatang. Dengan perkembangan peradaban manusia yang semakin pesat bertambah kompleks pula gaya dan cara kehidupan, persaingan antara orang semakin menjadi-jadi, masing-masing berusaha, dalam kehidupan yang semakin

⁵ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), h. 3.

⁶ Ada juga ahli mengatakan: “badan yang sehat berada pada akal yang sehat”. Sudah tentu yang dimaksudkan bukanlah mana yang lebih penting, tetapi hanya sekedar menunjukkan pentingnya kesehatan mental bagi seseorang untuk menentukan paras kesehatan jasmaniah. Ada banyak penilaian dari ahli pakar kesehatan, yang mengatakan bahwa kesehatan mental menyumbang sebagian besar dalam kesehatan jasmaniah seseorang atau sekurang-kurangnya bagaimana pentingnya kesehatan mental bagi manusia.

komplek ini, untuk sampai kepada tingkat yang sesuai dengan cita-cita dan apresiasinya.

Sudah barang tentu kehidupan seperti ini membawa kepada kerisauan dan kekecewaan. Kerisauan yang timbul dari tekanan-tekanan yang dihadapi dalam dunia yang terlalu cepat berubah, tuntutan terlalu banyak yang menyebabkan kita tidak ada satu detikpun untuk bermenung dengan diri sendiri, untuk mengumpulkan kekuatan yang dipergunakan untuk menghadapi peristiwa dan suasana baru.

Titik sentral yang menjadi kunci berhasil atau tidaknya suatu bangsa dalam membangun negaranya, tergantung dengan kesehatan mental. Penulis berpendapat, Islam khususnya di Indonesia, bisa bangkit dengan muslim yang kuat dan berkualitas jika memiliki tiga faktor yang telah terpenuhi, yaitu iman, ilmu, dan amal saleh atau perbuatan produktif yang menjadi indikator sehat atau tidaknya mental umat manusia.

Hal-hal itulah yang mendorong penulis untuk mengkaji konsep pendidikan Islam Hasan Langgulung tentang kesehatan mental Islami dalam pendidikan Islam. Kecakapan intelektual Hasan Langgulung dalam bidang pendidikan Islam menjadi alasan penulis untuk mengangkat pemikiran dan gagasan pendidikannya. Ia dikenal sebagai figur yang memiliki integritas tinggi dalam dunia pendidikan, baik berskala nasional maupun internasional. Hal ini dipertegas dengan *statement* Azra yang mengatakan bahwa Langgulung adalah di antara pemikir yang paling menonjol dalam barisan pengkaji pemikiran dan teori kependidikan di Indonesia dewasa ini.⁷ Alasan lainnya adalah kurangnya literatur atau karya ilmiah yang menelaah atau mengkaji pemikiran Hasan Langgulung, khususnya di Indonesia.

Fenomena dan alasan inilah penulis beranggapan bahwa masalah yang akan di angkat dalam tesis ini belum ada yang mengkaji, oleh karena itu layak

⁷ Azyumardi Azra, *Pendidikan Islam; Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*, Cet. 2 (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 2000), h. 46.

di jadikan tesis. Adapun judul tesis ini adalah “**Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam Menurut Perspektif Pemikiran Hasan Langgulung**” tujuan utama yang ingin dicapai adalah buah pikir dari Hasan Langgulung tentang kesehatan mental.

B. Perumusan Masalah

Pembahasan tesis ini merupakan salah satu dari kemungkinan usaha tersebut di atas. Sasaran utamanya adalah pemikiran Hasan Langgulung tentang Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam. Fokus kajian ini adalah kesehatan mental sebagai salah satu dimensi dalam pendidikan Islam

Sejalan dengan itu permasalahan utama yang dipersoalkan dalam tesis ini adalah mencakup tiga hal yakni:

1. Bagaimana konsep kesehatan mental Islami perspektif Hasan Langgulung?
2. Bagaimana konsep pendidikan Islam menurut pemikiran Hasan Langgulung?
3. Bagaimanakah relevansi kesehatan mental Islami dalam pendidikan Islam perspektif Hasan Langgulung?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan permasalahan yang diajukan di atas, maka tujuan utama proposal tesis ini adalah untuk mengetahui konsep pemikiran Hasan Langgulung. Untuk mewujudkan tujuan utama tersebut perlu dicapai beberapa tujuan berikut ini:

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep kesehatan mental Islami perspektif Hasan Langgulung.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah konsep pendidikan Islam menurut pemikiran Hasan Langgulung
3. Untuk mengetahui bagaimana relevansi kesehatan mental Islami dalam pendidikan Islam menurut pemikiran Hasan Langgulung.

D. Kegunaan Penelitian

Pembahasan ini diyakini penting dan bermanfaat karena beberapa alasan berikut ini:

1. Sebagai bahan perbandingan dan rujukan bagi penelitian lain yang ingin meneliti permasalahan dan tema yang sama, dimasa yang akan datang.
2. Menambah khazanah literatur kajian Islam, terutama dalam konsep kesehatan mental Islami.
3. Khusus bagi penulis, sebagai khazanah ilmu dan pengalaman dalam mengadakan penelitian disekolah, dan kegunaan lain bagi peneliti untuk mencapai gelar *Master of Art*, di program Pascasarjana IAIN-SU Medan.
4. Dalam jangka panjang, penelitian ini diharapkan mampu berguna bagi landasan kritis dan analisis terhadap teori-teori kesehatan mental barat.

E. Batasan Istilah

Untuk menghindari pembahasan yang meluas serta menghindari kesalahpahaman pembaca dalam memahami istilah yang dipakai dalam tesis ini, maka dipandang perlu dibuat penjelasan terhadap istilah-istilah tersebut, yaitu :

1. Kesehatan Mental

Para ahli telah memberikan uraian yang cukup banyak untuk menjelaskan makna dari kesehatan mental. Fahmi, sebagaimana dikutip oleh Mujib di dalam bukunya *Nuansa* menerangkan beberapa pendapat tentang makna atau pengertian kesehatan mental di antaranya: *Pertama* “kesehatan mental negatif adalah terhindarnya seseorang dari segala *Neurosis* dan *Psikosis*. *Kedua* kesehatan mental positif adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosial.⁸

⁸ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Cet. 1 (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), h. 133.

Definisi lain adalah pendapat dari Atkinson yang menerangkan bahwa, “Kesehatan mental dengan kondisi normalitas kejiwaan, yaitu dengan kondisi kesejahteraan emosional kejiwaan seseorang. Pengertian ini di asumsikan bahwa pada prinsipnya manusia dilahirkan dalam keadaan sehat. Atkinson lebih jauh menjelaskan ada enam indikator normalitas kejiwaan seseorang. *Pertama*, persepsi realita yang efisien. *Kedua*, dapat mengenali diri sendiri perilaku dan perasaannya. *Ketiga*, kemampuan untuk mengendalikan perilaku secara sadar. *Keempat*, harga diri dan penerimaan *Kelima*, kemampuan dalam membentuk ikatan kasih. *Keenam*, produktifitas dalam artian menyadari kemampuannya dan dapat diarahkannya pada aktifitas produktifitas.”⁹

Pakar lainnya, Daradjat, dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar untuk Kesehatan Jiwa di IAIN "Syarif Hidayatullah Jakarta" (1984). Beliau mengatakan tentang kesehatan mental adalah:

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat..¹⁰

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia memiliki keinginan-keinginan tertentu, dan di antara mereka ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya setelah berjuang mati-matian, dan ada yang tidak berhasil menggapainya meskipun telah bekerja keras dan bersabar untuk menggapainya.

2. Kesehatan Mental Islami

Kesehatan mental Islami adalah membicarakan tentang mental manusia dengan konsep Islam. Menurut Zakiah Daradjat Kesehatan Mental Islami adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi

⁹ Rita L. Atkinson, *et.al.*, judul asli, *Introduction to Psychology*, terj. Widjaja Kusuma, *Pengantar Psikologi* (Batam: Interaksara, tt), jilid II, h. 404-406.

¹⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet.23 (Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 1996), h. 11-13.

kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.¹¹

Sesungguhnya sehat dan sakitnya jiwa/mental tergantung kepada normalitas yang ada, misalnya, jika manusia memakan makanan yang tidak cocok untuk badannya, maka badan itu akan menjadi sakit, begitu pula dengan jiwa. Sebagaimana al-Ghazali mengatakan “Sesungguhnya kesehatan badan ada pada normalitas kondisinya, dan sakit badan bersumber dari kecenderungan kondisi badan untuk menjauhi normalitas. Demikian pula, normalitas pada akhlak merupakan kesehatan jiwa, dan kecenderungan untuk menjauhi normalitas adalah penyakit dan gangguan.”¹²

3. Pendidikan Islam

Pendidikan –kata ini juga dilekatkan kepada Islam –telah didefinisikan secara berbeda-beda oleh berbagai kalangan, yang banyak dipengaruhi pandangan dunia (*weltanschauung*) masing-masing. Namun, pada dasarnya, semua pandangan yang berbeda itu bertemu dalam semacam kesimpulan awal, bahwa pendidikan merupakan suatu proses penyiapan generasi muda untuk menjalankan kehidupan dan memenuhi tujuan hidupnya secara lebih efektif dan efisien.¹³

Secara filosofis Muhammad Natsir dalam Azra mengatakan dalam tulisan “Idiologi Pendidikan Islam” menyatakan yakni: “yang dinamakan pendidikan, ialah suatu pimpinan jasmani dan ruhani menuju kesempurnaan dan kelengkapan arti kemanusiaan dengan arti sesungguhnya.”¹⁴

Pengertian pendidikan dengan seluruh totalitasnya dalam konteks Islam inheren dalam konotasi istilah “*tabiyah*”, “*ta’lim*”, dan “*ta’dib*” yang harus

¹¹ *Ibid.*, h. 11-13.

¹² Muhammad ‘Utsman Najati, judul asli, *Ad-Dirasat an- Nafsaniyyah ‘inda al-‘Ulama’ al-Muslimin*, terj. Gazi Saloom, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, Cet. 1 (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), h. 245.

¹³ Azyumardi Azra, *Pendidikan Islam; Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*, Cet. 1 (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), h. 4.

¹⁴ *Ibid.*

dipahami secara bersama-sama. Lebih terinci lagi, M. Yusuf Qardhawi dalam Azra memberikan pengertian, yakni: “pendidikan Islam adalah pendidikan manusia seutuhnya; akal dan hatinya; rohani dan jasmaninya; akhlak dan keterampilannya. Karena itu, Islam menyiapkan manusia untuk hidup baik dalam keadaan damai maupun perang, dan menyiapkannya untuk menghadapi masyarakat dengan segala kebaikan dan kejahatannya, manis dan pahitnya.”¹⁵

Sementara itu Langgulung merumuskan pendidikan Islam sebagai suatu “proses menyiapkan generasi muda untuk memegang peranan-peranan tertentu dalam masyarakat pada masa yang akan datang dan memindahkan ilmu pengetahuan yang bersangkutan dengan peranan-peranan tersebut dari generasi tua kegenerasi muda serta memindahkan nilai-nilai Islam yang bertujuan untuk memelihara keutuhan dan kesatuan masyarakat yang menjadi syarat mutlak bagi kelanjutan hidup suatu masyarakat dan peradaban.”¹⁶

Pendidikan menurut al-Ghazali sebagaimana dikutip oleh Zainuddin, *et.al*, adalah menghilangkan akhlak buruk dan menanamkan akhlak yang baik. Dengan demikian pendidikan merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk melahirkan perubahan-perubahan yang *progresive* pada tingkah laku manusia.¹⁷ Perbedaan pendidikan umum dengan pendidikan Islam adalah titik penekanan tujuan pendidikan yang hendak dicapai yaitu: kesempurnaan manusia, yang puncaknya dekat dengan Allah dan sempurna dunia dan akhirat.

Djumransjah, di dalam bukunya berjudul *Pendidikan Islam*, mengatakan pendidikan secara sederhana dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai yang terdapat pada masyarakat dan bangsa. Dalam makna Pendidikan Islam dapat di artikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan ajaran-

¹⁵ *Ibid.*, h. 5.

¹⁶ Hasan Langgulung, *Beberapa Pemikiran tentang Pendidikan Islam*, Cet.1 (Bandung: Al-Ma'arif, 1980), h. 92.

¹⁷ Zainuddin, *et.al.*, *Pendidikan Islam: dari Paradigma Klasik Hingga Kontemporer*, Cet. 1 (Malang: UIN-Malang Press, 2009), h. 166-167.

ajaran Islam.¹⁸ Dalam bahasa Arab, para pakar pendidikan pada umumnya menggunakan kata *tarbiyah* untuk arti pendidikan.¹⁹

Di sini pendidikan Islam merupakan suatu proses pembentukan individu berdasarkan ajaran-ajaran Islam yang diwahyukan Allah swt.

4. Perspektif

Perspektif adalah sudut pandang; pandangan. per·spek·tif /pérspektif/ *n*
1 cara melukiskan suatu benda pada permukaan yang mendatar sebagaimana yang terlihat oleh mata dengan tiga dimensi (panjang, lebar, dan tingginya); 2 sudut pandang;pandangan; -- gelombang *Ling* pandangan dari sudut satuan kompleks bahasa sebagai wujud yang bergerak, yang mempunyai bagian awal, inti, dan bagian akhir; pandangan dinamis; -- medan *Ling* pandangan dari sudut satuan bahasa sebagaimana satuan itu berhubungan dengan yang lain dulu suatu sistem atau jaringan; pandangan relasional; -- partikel *Ling* pandangan dari sudut satuan bahasa sebagai unsur yang lepas; pandangan statis.²⁰

F. Kajian Pustaka

Adapun kajian tentang pemikiran Hasan Langgulung dalam sepengetahuan penulis telah dilakukan oleh Mahfud Junaedi, yaitu Mahasiswa Progam Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 1997 dengan tesisnya berjudul “*Pemikiran Pendidikan Kontemporer (Studi atas Pemikiran Hasan Langgulung)*”

Dalam tesis itu kajian Hasan Langgulung tidak saja sebagai produk pemikiran namun juga sebagai proses. Selanjutnya tulisan ini menggali pemikiran Hasan Langgulung pada titik penekanan kajian filsafat pendidikan Hasan Langgulung, baik dalam hal cara berfikir (*epistemologi*), ontologis serta

¹⁸ H.M. Djumransjah, *Pendidikan Islam, Menggali Tradisi, Mengukuhkan Eksistensi*, Cet. 1 (Malang: UIN Malang Press, 2007), h. 1.

¹⁹ Abdul Halim Subahar, *Wawasan Baru Pendidikan Islam*, Cet. 2 (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 1-13.

²⁰ Meity Taqdir Qodratillah, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), h. 1167.

dan implikasi wacana pemikiran Hasan Langgulung pada pendidikan dimasa yang akan datang.²¹

Perbedaan dalam kajian tesis ini dengan kajian yang terdahulu adalah, penulis akan menggali pemikiran Hasan Langgulung pada permasalahan yang lebih spesifik lagi yaitu pembahasan Kesehatan Mental Islami.

Selanjutnya “*Pendidikan Islam Sebuah Analisa Terhadap Pemikiran Hasan Langgulung*”, tesis tersebut di tulis oleh Nursalimah Program Pascasarjana IAIN-Sumatera Utara. Dalam tesis ini mengkaji pemikiran Hasan langgulung tentang Pendidikan Islam yang membicarakan masalah metode pengajaran, kurikulum dan landasan Pendidikan Islam.²²

Dalam kajian tesis ini yang menjadi perbedaan adalah, penulis akan menggali pemikiran Hasan Langgulung pada permasalahan yang lebih spesifik lagi yaitu pembahasan tentang Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam.

Kemudian kajian lainnya terhadap Hasan Langgulung juga telah dilakukan oleh Subaidi, Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Cokroaminoto Yogyakarta dalam skripsinya yang berjudul *Konsep Pendidikan Islam menurut Hasan Langgulung (Tinjauan Filosofis)*. Dalam skripsi tersebut dikemukakan tentang hakikat pendidikan Islam. Konsep pendidikan Islam meliputi pengertian dan dasar-dasar pendidikan Islam, serta tujuan dan prinsip-prinsip pendidikan Islam. Sedangkan permasalahan tentang Kesehatan Mental Islami hampir-hampir tidak dibahas sama sekali, yaitu terbatas pada nilai-nilai kemanusiaan dan kesatuan umat manusia.²³

G. Metode Penelitian

Sebagaimana karya ilmiah secara umum, setiap pembahasan suatu karya ilmiah tentunya menggunakan metode untuk menganalisa dan

²¹ M. Junaedi, “Pemikiran Pendidikan Islam Kontemporer (Studi Atas Pemikiran Hasan Langgulung)” (Tesis, Program Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga, 1997), h. 2.

²² Nursalimah, “Pendidikan Islam Sebuah Analisis Terhadap Pemikiran Hasan Langgulung,” (Tesis, Program Pascasarjana IAIN-SU, 2007), h. i.

²³ Subaidi, “Konsep pendidikan Islam Menurut Hasan Langgulung (Tinjauan Filosofis)” (Skripsi, Universitas Cokroaminoto Yogyakarta, 2000), h. 28-29.

mendeskripsikan suatu masalah. Metode itu sendiri berfungsi sebagai landasan dalam mengelaborasi suatu masalah, sehingga suatu masalah dapat diuraikan dan dijelaskan dengan gamblang dan mudah dipahami. Adapun metode yang digunakan dalam penulisan ini meliputi :

1. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penulisan ini dilakukan dengan studi dokumen, merupakan langkah yang amat penting dalam metode ilmiah, karena pada umumnya data yang dikumpulkan akan digunakan. Secara umum instrument pengumpulan data dapat dibagi kepada observasi, wawancara, catatan lapangan, dan juga studi dokumen.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah studi dokumen artinya bahan-bahan tertulis. Dokumen ini biasanya dibagi kepada dokumen pribadi dan resmi. Dokumen resmi maksudnya catatan atau karangan seseorang secara tertulis tentang tindakan, pengalaman dan kepercayaan dengan tujuan untuk memperoleh kejadian nyata tentang situasi sosial dan arti berbagai faktor di sekitar subyek peneliti. Dokumen pribadi ini terdiri dari tiga bentuk, yaitu, buku harian, surat biografi dan autografi.

Sedangkan dokumen resmi terbagi menjadi dua bentuk yakni. Pertama, dokumen internal yang berupa memo, pengumuman, instruksi, aturan suatu lembaga masyarakat tertentu yang digunakan untuk kalangan sendiri, terdapat laporan rapat, keputusan pemimpin kantor dan sejenisnya.

Dokumen eksternal berisi bahan-bahan informasi yang dihasilkan oleh suatu lembaga sosial, seperti majalah, jurnal, laporan dari hasil penelitian, majalah ilmiah, surat kabar, buku yang relevan, hasil-hasil seminar, artikel ilmiah yang belum terpublikasikan, narasumber, surat-surat keputusan dan sebagainya yang dapat mendukung penelitian.²⁴ Dokumen ini dapat dimanfaatkan untuk menelaah konteks sosial, kepemimpinan dan lain-lain.

²⁴ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Prakteknya*, Cet. 7 (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h. 34.

Dalam penelitian ini, dokumen yang digunakan sebagai bahan informasi adalah mengumpulkan karya-karya Hasan Langgulung baik secara pribadi maupun karya bersama (*antologi*) khususnya pemikiran beliau tentang kesehatan mental (sebagai data primer). Kemudian dibaca dan ditelusuri karya-karyanya yang lain dalam tema yang berbeda.

Dalam pembahasan penelitian ini, penulis menggunakan sumber primer, yakni sumber-sumber yang relevan dengan penelitian ini dan ditulis sendiri oleh Hasan Langgulung, yakni:

1. *Beberapa Pemikiran tentang Pendidikan Islam*, Cet. I, Al-Ma'rif, Bandung, 1980;
2. *Pendidikan dan Peradaban Islam: Suatu Analisa Sosio-Psikologis*, Cet. III, Pustaka Al-Husna, Jakarta, 1985.
3. *Teori-teori Kesehatan Mental*, Pustaka Al-Husna, Jakarta, 1992;
4. *Asas – asas Pendidikan Islam*, Cet. II, Pustaka Al-Husna, Jakarta, 1992;
5. *Manusia dan Pendidikan, Suatu Analisa Psikologi dan Pendidikan*, Cet. III, Al-Husna Zikra, Jakarta, 1995;

Kemudian sumber sekunder adalah buku-buku lainnya yang menunjang kajian ini, antara lain :

1. Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, PT. Toko Gunung Agung, Jakarta, 1996.
2. Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, terj. Gazi Saloom, judul asli "*Ad-Dirâsât an- Nafsâniyyah 'inda al- 'Ulama' al-Muslimîn*", cet. I, Pustaka Hidayah, Bandung, 2002.
3. Hanna Djumhana Bastaman, *Integritas Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1995.
4. Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2007.

2. Metode Pengolahan Data

1. Analisa Data

Dalam menganalisis data penelitian ini menggunakan pendekatan *filosofis dan kritis*, yaitu hasil dari perenungan yang mendalam terhadap permasalahan yang dibahas. Analisa data dalam hal ini, menurut Patton dalam Moleong:²⁵ analisa data merupakan suatu proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan data. Analisa ini bermaksud untuk mengorganisasi data yang terkumpul baik yang bersifat primer maupun sekunder, kemudian mengatur, mengurut dan memberi kode serta juga mengkategorikannya sehingga dapat ditemukan tema kerja yang akan diangkat.

Adapun penelitian ini penelitian kualitatif, sebagai analisis-filosofis atau analisa data terhadap gagasan pemikiran seseorang, maka secara metodologis penelitian menggunakan metodologi pendekatan penelitian, dalam hal ini yang digunakan adalah pendekatan penelitian kualitatif dengan studi tokoh dan pemikirannya. Dengan menggunakan analisa deskriptif analitik kritis dengan melakukan penekanan terhadap penelitian yang diperoleh.

Sedangkan teknik penulisan tesis ini adalah menggunakan buku rujukan "*Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi IAIN-Sumatera Utara Tahun 2010*".

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam eksplorasi berfikir penulisan ini dibagi menjadi beberapa bab yang satu sama lain saling berkaitan erat dari segi pembahasan.

Bab I : Pendahuluan, Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Batasan Istilah, Kajian Pustaka, Metode Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II : Biografi dan Pendidikan Hasan Langgulung, Karir Hasan Langgulung, Karya Intelektual dan Penghargaan Hasan Langgulung.

²⁵ J Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Cet. 7 (Bandung: Rosdakarya, 1996), h. 178.

Bab III : Pemaparan teori tentang Konsep Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam, Aliran-aliran Kesehatan Mental Islami, Bentuk-bentuk Gangguan dan Penyakit Mental dalam Pendidikan Islam, Karakteristik Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam, Pendidikan Islam sebagai Kontruksi Pemikiran Pembinaan Kesehatan Mental Islami, Pembinaan Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam

Bab IV : Merupakan Pengertian Kesehatan Mental Islami, sebagai tujuan utama sebagai penelitian tesis ini. Konsep Kesehatan Mental Islami, Pengertian Kesehatan Mental Islami, Bentuk-bentuk Gangguan dan Penyakit Mental, Pendidikan Islam, Pengertian Pendidikan Islam, Karakteristik Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam, Relevansi Pendidikan Islam Sebagai Kontruksi Pemikiran Pembinaan Kesehatan Mental Islami menurut Hasan langgulung, Relevansi Pembinaan Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam menurut Hasan Langgulung.

Bab V: adalah Penutup, yaitu kesimpulan dari uraian-uraian pada bab-bab dan pasal-pasal sebelumnya. Bab ini berisikan kesimpulan dan saran-saran. Pada bagian akhir dilengkapi dengan daftar kepustakaan dan sejumlah lampiran.

BAB II

BIOGRAFI HASAN LANGGULUNG

A. Biografi dan Pendidikan Hasan Langgulung.

Hasan Langgulung lahir di Rampang, Sulawesi Selatan, pada tanggal 16 Oktober 1934.²⁶ Hasan Langgulung mengawali jenjang pendidikan dasar dan menengahnya ia tempuh di daerah Sulawesi Selatan, selanjutnya ia melanjutkan studi pendidikan perguruan tingginya keluar negeri, mengenai jenjang pendidikan yang dilaluinya, dapat dilihat dengan singkat sebagai berikut:

²⁶ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), h. 463-464.

1. SD di Rampang dan Ujung Pandang.
2. SMP dan Sekolah Menengah Islam di Ujung Pandang, 1949-1952.
3. B.I. Inggris di Ujung Pandang.
4. *B.A. Islamic Studies* dari Fakultas Dar Al-Ulum, Cairo University, 1962.
5. *Diploma Education (General)*, Ein Shams University, Cairo, 1963.
6. *Special Diploma of Education (Mental Hygiene)*, Ein Shams University, Cairo, 1964.
7. M.A dalam Psikologi dan *Mental Hygiene*, Ein Shams University, Cairo, 1967
8. Ph.D dalam Psikologi, University of Georgia, Amerika Serikat, 1971.
9. Diploma Dalam sastra Arab Modern dari *Institute of Higher, Arab Studies*, Arab League, Cairo, 1964.

B. Karir Hasan Langgulung.

Setelah kuliah aktivitas beliau semakin padat. Ia seringkali menghadiri berbagai persidangan dan konferensi baik sebagai pembicara ataupun peserta yang diadakan di dalam maupun di luar negeri seperti di Amerika Serikat, Jepang, Australia, Fiji, Timur Tengah, beberapa negara di Eropa, di samping negara-negara di wilayah ASEAN sendiri.

Pengalamannya sebagai pengajar dan pendidik dimulai sejak ia masih kuliah di Mesir, yaitu:²⁷

1. Sebagai kepala sekolah Indonesia di Kairo (1957-1968);
2. Saat di Amerika Serikat, ia pernah dipercaya sebagai asisten *Teaching Assistant University of Georgia* (1969-1970);
3. Sebagai Asisten peneliti di *Georgia Studies of Creative Behaviour, University of Georgia*, Amerika Serikat (1970-1971);
4. Asisten Profesor di Universitas Malaya, Malaysia (1971-1972);

²⁷ *Ibid.*, h. 463.

5. Visiting Professor di *University of Riyadh*, Saudi Arabia (1977-978);
6. Visiting Professor di Cambridge University, Inggris;
7. Sebagai konsultan psikologi di Stanford Research Institute, Menlo Park, California, Amerika Serikat;
8. Beliau telah menghadiri persidangan dan konferensi di dalam dan di luar negeri seperti Amerika Serikat, Jepang, Eropa, Timur Tengah, Australia, Fiji, serta Negara-negara ASEAN sendiri.

Beliau selain sebagai pengajar, peneliti dan konsultan, beliau juga menggeluti dunia jurnalistik. Beliau tercatat pernah memimpin beberapa redaksi majalah pendidikan, yaitu:

1. Pemimpin Redaksi Majalah Jurnal Pendidikan yang diterbitkan oleh Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM);
2. Anggota *American Psychological Association* (APA) dan *American Educational Research Association Muslim*;
3. Anggota redaksi majalah *Journal Akademika*, juga diterbitkan oleh University Kebangsaan Malaysia dalam bidang *Social Science*;
4. Anggota redaksi majalah *Peidoprisse, Journal for Special Education* yang diterbitkan di Illinois Amerika Serikat.

C. Karya Intelektual dan Penghargaan Hasan Langgulung.

Hasan Langgulung termasuk pemikir yang produktif dan sangat peduli terhadap bidang yang ditekuninya, sehingga banyak beliau menghasilkan karya-karya, baik berupa buku, dan artikel. Dalam berkenaan dengan topik yang beliau kuasai ada sekitar 60 buah artikel yang terbit di berbagai majalah luar negeri dan dalam negeri seperti Journal:

1. *Journal of Social Psychology*.
2. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.
3. *Islamic Quarterly Muslim Education Quarterly*.
4. Dewan Masyarakat.

Hasan Langgulung juga menulis buku, dalam berbagai bidang yakni Psikologi, Filsafat, dan Pendidikan Islam yang cukup fundamental di antaranya:

1. *Pendidikan Islam: Suatu Analisa Sosio-Psikologikal*, Pustaka Antara, K.L., 1979;²⁸
2. *Falsafah Pendidikan Islam*, terj, Bulan Bintang, Jakarta, 1979;
3. *Psikologi dan Kesehatan Mental di Sekolah-sekolah*, Penerbit U.K.M, K.L., 1979;
4. *Beberapa Pemikiran tentang Pendidikan Islam*, al-Ma'arif, Bandung, 1980;
5. *Beberapa Tinjauan dalam Pendidikan Islam*, Pustaka Antara, K.L.,1981;
6. *Statistik dalam Psikologi dan Pendidikan*, Pustaka Antara, K.L., 1983;
7. *Pendidikan dan Peradaban Islam*, Pustaka al-Husna, Jakarta, 1985;
8. *Teori-teori Kesehatan Mental*, Pustaka al-Husna, Jakarta, 1986;²⁹
9. *Dayacipta dalam Kurikulum Pendidikan Guru*, Penerbit U.K.M, K.L., 1986;
10. *Pengenalan Tamaddun Islam dalam Pendidikan*, Dewan Bahasa dan Pustaka, 1986;
11. *Manusia dan Pendidikan*, Pustaka al-Husna, Jakarta, 1986;
12. *Asas-asas Pendidikan Islam*, Pustaka al-Husna, Jakarta, 1987;
13. *Pendidikan Islam Menghadapi Abad ke 21*, Pustaka al-Husna, Jakarta, 1988;
14. *Kreativitas dan Pendidikan Islam: Analisis Psikologi dan Falsafah*, Pustaka al-Husna, Jakarta, 1991;
15. *The Development of Causal Thinking of Children in Mexico and The United States*, USA: The Journal of Cross-Cultural Studies, 1973;³⁰

²⁸ Hasan Langgulung, *Pendidikan Islam Menghadapi Abad ke 21*, Cet. 1 (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1988), h. 199.

²⁹ *Ibid.*, h. 200.

16. *The Curriculum Reform of General Education in Higher Education in Southeast Asia*, Bangkok: ASAIHL, 1974;
17. *The Self; Concept of Indonesian Adolescent*, Malaysia: Jurnal Pendidikan, 1975;
18. *Social Aims and Effect of Higher Education*, Kuala Lumpur: Economic & Business Student Association in Southeast Asia, 1973;
19. *Beberapa Aspek Pendidikan Ditinjau dari Segi Islam*, Kuala Lumpur: Majalah Azzam, 1974;
20. *Belia, Pendidikan dan Moral*, Kuala Lumpur: Dewan Masyarakat, 1977;
21. *Al-Ghazali dan Ibnu Thufail Vs Rousseau dan Piaget*, Kuala Lumpur: Majalah Jihad, 1976;
22. *Pendidikan Islam akan Kemana?*, Kuala Lumpur: Cahaya Islam, 1977
23. *Peranan Ibu-Bapa dalam Pendidikan Keluarga*, Kuala Lumpur: Al-Ihsan, 1977;
24. *Falsafah Pendidikan Islam, terjemahan dari karya Omar Mohammad al-Toumy al-Syaibany*, Jakarta: Bulan Bintang, 1979;
25. *Peralihan Paradigma dalam Pendidikan Islam dan Sains Sosial*, Jakarta: Gaya Media Pratama, 2002
26. *Al-Murahiqa al-Indonesi: Ittijahatuh wa Darjat Tawafuq Indahu*. Tesis M.A. Ein Shams, University Cairo 1967.
27. *A. Cross Cultural Study of the Child'S Conception of situational causality in India, Western Samoa, Mexico and the United States*, Disertasi Ph.D, University of Georgia, Amerika Serikat, 1971.

Penghargaan yang pernah beliau peroleh dengan karya-karyanya yang fundamental dan fenomenal dalam bidang yang digeluti dan keaktifitasnya dalam menulis di dalam berbagai artikel serta mobilitasnya menghadiri berbagai

³⁰ Langgulang, *Teori...* h. 463

konferensi tingkat dunia, Hasan Langgulung dapat banyak penghargaan dan namanya dicatat dalam buku penghargaan di bawah ini :³¹

1. *Directory of America Psychological Association.*
2. *Who is Who in Malaysia.*
3. *International Who's Who of Intellectuals.*
4. *Who is Who in The World.*
5. *Directory of International Biography.*
6. *Directory of Cross-Culture Research and Researches.*
7. *Men of Achievement.*
8. *The International Register Profiles.*
9. *Who is Who in Commonwealth.*
10. *The International Book of Honour.*
11. *Directory of America Education Research Association.*
12. *Asia's Who's Who of Men and Women of Achievement and Distinction.*
13. *Community Leaders of the World.*
14. *Progressive Personalities in Profile.*
15. *Asian's Who's Who of Intellectuals.*
16. *Royal Professor (Professor Agung) pada tahun 2002, oleh masyarakat akademik dunia.*

BAB III

KESEHATAN MENTAL ISLAMI DALAM PENDIDIKAN ISLAM

A. Pengertian Kesehatan Mental Islami

Kesehatan mental merupakan dua kata yang dialihbahasakan dari istilah *Mental Hygiene*, yaitu suatu disiplin ilmu yang membahas kesehatan mental atau kesehatan jiwa, yang dalam bahasa arab disebut *al-Sihhah al-Nafsīyah*.³²

³¹ *Ibid.*, h. 463.

³² Dja'far Siddik, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," dalam Al-Rasyidin, *et.al.*(ed), *Kepribadian dan Pendidikan*, Cet. 1 (Bandung: Citapustaka Media, 2006), h. 131.

Fokus utama yang menjadi perhatian objek materi kesehatan mental adalah manusia, khususnya yang berkaitan dengan masalah-masalah kesehatan jiwa/mental manusia, sedangkan objek formalnya berkenaan dengan persoalan, bagaimana mengusahakan secara sistematis dan berencana agar kesehatan mental manusia dapat dipelihara dari berbagai gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Sebagaimana yang dikatakan Daradjat sebagai pakar ahli yang mengatakan, bagaimana mengupayakan agar mental/jiwa yang sehat benar-benar dapat terwujud, dalam pengertian terhindar dari berbagai gejala gangguan jiwa (*neuroses*) dan terhindar dari penyakit-penyakit jiwa (*psychoses*), yang merupakan objek utama pembahasan kesehatan mental.³³

Sebelum membahas hubungan atau kaitan kesehatan mental dengan agama (Islam), lebih dahulu akan diuraikan pandangan para pakar kesehatan mental mengenai pola kesehatan mental, dan tolak ukur kesehatan mental. Ini berfungsi sebagai titik tolak berfikir dan yang melatar belakangi uraian selanjutnya.

Sesungguhnya cukup banyak definisi kesehatan mental yang dijumpai dalam berbagai literatur dengan berbagai redaksi, dalam hal ini Sadli, guru besar Fakultas Psikologi UI di dalam bukunya Bastaman dalam tulisannya “*pengantar dalam kesehatan jiwa*” mengatakan tiga orientasi dalam kesehatan jiwa, yakni:

1. *Orientasi Klasik*: Seseorang dianggap sehat bila ia tidak mempunyai kelakuan tertentu, seperti ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau rasa “tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Aktivitas klasik ini banyak dianut di lingkungan kedokteran.
2. *Orientasi penyesuaian diri*: Orang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.
3. *Orientasi pengembangan potensi*: Seseorang dikatakan mencapai tarap kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk

³³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet. 23 (Jakarta; Toko Gunung Agung, 1996), h. 11.

mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan, ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.³⁴

Ketiga orientasi kesehatan mental tersebut dapat dijadikan tolak ukur kesehatan jiwa/mental.

Pakar lainnya yakni Daradjat ada lima definisi kesehatan mental menurut beliau, yaitu:

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psichose*). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.
3. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
4. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.³⁵
5. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

³⁴ Saparinah Sadli, "Pengantar dalam Kesehatan Jiwa (sebuah pengantar)" dalam Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Cet. 5, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 132.

³⁵ Daradjat, *Kesehatan*, ... h. 11-13.

Definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

Dengan wawasan yang luas menjelaskan keserasian yang sempurna sebagai kondisi kejiwaan/mental seseorang yang sunyi dari pertentangan batin. Dengan kondisi seperti ini seseorang telah mengintegrasikan seluruh fungsi jiwanya. Jika seseorang memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi keguncangan jiwa yang dirasakan sekaligus mampu merasakan kemampuan dan kebahagiaan dirinya secara positif. Dengan tegas dapat dikatakan bahwa terhindarnya seseorang dari pertentangan batin, memiliki kemampuan menghadapi keguncangan jiwa dan mampu merasakan kebahagiaan secara positif, merupakan ciri khas kesehatan mental.

Hal tersebut selaras dengan yang dikatakan oleh Quussy dalam *pokok-pokok kesehatan jiwa/mental*, kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi keguncangan-keguncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi di setiap orang, di samping secara positif dapat dirasakan kebahagiaan dan kemampuan.³⁶

Kemampuan dan keterpaduan tenaga seseorang, serta kesanggupan seseorang menggunakan tenaga-tenaga itu dengan baik yang menyebabkan perwujudan dirinya. Keterpaduan tenaga yang dimaksudkan di sini adalah bahwa seseorang telah dipersiapkan dengan tenaga psikis utama yang diperlukan untuk melaksanakan berbagai fungsi psikisnya. Hal ini senada dengan Langgulung yang menyatakan kesehatan mental merupakan “Kesehatan mental adalah keadaan terpadu dari tenaga berbagai seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya

³⁶ Abdul Aziz el-Quussy, *Ushus Al-Shihat Al-Nafsiyat*, Terj; Zakiah Daradjat, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), Jilid I, h. 14.

yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaanya”³⁷

Bastaman merangkum pandangan-pandangan tentang kesehatan mental menjadi empat pola wawasan dengan masing-masing orientasinya sebagai berikut:

1. Pola wawasan yang berorientasi simtomatis.
2. Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri
3. Pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi.
4. Pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian

Pola *pertama* wawasan Bastaman yang berorientasi simtomatis menganggap bahwa hadirnya gejala (*symptoms*) dan keluhan (*compliants*) merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya hilang atau berkurangnya gejala dan keluhan-keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan atau penyakit tertentu. Dan ini dianggap sebagai kondisi sehat. Dengan demikian kondisi jiwa yang sehat ditandai oleh bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan tertentu (*psikosis*).

Pola *kedua* wawasan Bastaman yang berorientasi penyesuaian diri. Pola ini berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Dalam hal ini penyesuaian diri diartikan secara luas, yakni secara aktif berupaya memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Penyesuaian diri yang pasif dalam bentuk serba menarik diri atau serba menuruti tuntutan lingkungan adalah penyesuaian diri yang tidak sehat, karena biasanya akan berakhir dengan isolasi diri atau menjadi mudah terombang-ambing situasi.³⁸

Pola *ketiga* wawasan Bastaman yang berorientasi pengembangan potensi pribadi. Bertolak dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk

³⁷ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), h. 214.

³⁸ Bastaman, *Integrasi*, ... h. 133-135.

bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas yang khas insani (*human qualities*), seperti kreatifitas, rasa humor, rasa tanggungjawab, kecerdasan, kebebasan bersikap, dan sebagainya. Menurut pandangan ini sehat mental terjadi bila potensi-potensi tersebut dikembangkan secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Dalam mengembangkan kualitas-kualitas insani ini perlu diperhitungkan norma-norma yang berlaku dan nilai-nilai etis yang dianut, karena potensi dan kualitas-kualitas insani ada yang baik dan ada yang buruk.

Pola *keempat* wawasan Bastaman yang berorientasi agama/kerohanian. Berpandangan bahwa agama/kerohanian memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan jiwa. kesehatan jiwa diperoleh sebagai akibat dari keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan, serta menerapkan tuntunan-tuntunan keagamaan dalam hidup.

Atas dasar pandangan-pandangan tersebut dapat diajukan secara operasional tolak ukur kesehatan jiwa atau kondisi jiwa yang sehat, yakni:

1. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
2. Mampu secara *luwes* menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
3. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
4. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan tolak ukur di atas kiranya dapat digambarkan secara ideal bahwa orang yang benar-benar sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga kehidupannya itu dijalannya sesuai dengan tuntunan agamanya. Ia pun secara sadar berupaya untuk mengembangkan berbagai potensi dirinya, seperti bakat, kemampuan, sifat, dan kualitas-kualitas pribadi lainnya yang positif. Sejalan dengan itu ia pun berupaya untuk menghambat dan mengurangi kualitas-kualitas negatif dirinya,

karena sadar bahwa hal itu dapat menjadi sumber berbagai gangguan (dan penyakit) kejiwaan.

Pendapat para pakar ahli seperti yang telah diungkapkan di depan ternyata memiliki kesamaan satu sama lain yang saling melengkapi, pada intinya memandang bahwa kesehatan mental adalah perwujudan keserasian fungsi-fungsi jiwa, sehingga terlahirlah sikap dan perilaku positif demi tercapainya kebahagiaan hidup.³⁹

Sebagaimana yang dijelaskan di atas sebelumnya bahwa, kesehatan mental adalah bagian dari psikologi umum, teori-teori kesehatan mental di dominasi oleh teori Barat modern yang sekuler. Hal inilah yang menyebabkan para pakar Muslim yang gelisah dan merasa keberatan sambil melemparkan kritik yang cukup tajam.⁴⁰ Hal ini mudah dipahami karena konsep dan teori yang sering digunakan mengecilkan arti hidup keagamaan. Itulah sebabnya mengapa Mohammad Qutb, seorang pakar Muslim dari Mesir melarang umat Muslim mempelajari psikologi karena berpotensi merusak akidah Islamiyah, sebagaimana yang dikutip oleh Langgulung.⁴¹

Terlepas setuju atau tidak pada pendapat tersebut, namun hal itu mengindikasikan adanya suatu yang kurang pas antara konsep psikologi barat dengan nilai-nilai ajaran agama Islam. Kenyataan itulah yang mendorong para cendekiawan Muslim untuk menampilkan psikologi yang menyandarkan dan/atau mengkonsultasikan teori-teori yang digunakan pada al-Qur'an dan Sunnah. Hal ini cukup menggembirakan karena dewasa ini telah banyak terbit buku-buku yang membicarakan psikologi Islam, meskipun dalam tahap mencari bentuk dan belum terumuskan secara jelas.

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental dalam pengertian yang luas dari makna kata itu sejak awal sekali sudah amat jelas. Kenyataan yang amat mendasar adalah, bahwa al-Qur'an dan Sunnah memberikan dorongan yang

³⁹ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*, Cet. 1 (Medan: Cipta Pustaka Media Perintis, 2011), h. 135.

⁴⁰ Siddik, *Kesehatan*,... h. 134-135.

⁴¹ *Ibid.*, h. 135.

kuat bagi pemeluknya untuk memelihara fisik dan jiwa/mentalnya. Dalam berbagai ayatnya, al-Qur'an telah mengisyaratkan agar setiap orang bersungguh-sungguh dalam memelihara dan menjaga "hati" sehingga terhindar dari penyakit dan gangguan. Hati yang dalam al-Qur'an disebut juga dengan *al-qalb* dan jamaknya *al-qulub*, yang dalam terminologi kesehatan mental merupakan bagian dari fungsi-fungsi jiwa manusia, secara berulang-ulang disebut dalam al-Qur'an sebanyak 168 kata.⁴²

Al-Qur'an telah memberitahukan bahwa, ada penyakit yang terdapat di dalam hati (*qalb*) itu sendiri, antara lain: *"Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta."* (Q.S. al-Baqarah/2:10), dan di dalam surah yang lain, yakni: *"Agar dia menjadikan apa yang dimasukkan oleh syaitan itu, sebagai cobaan bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang kasar hatinya. dan Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu, benar-benar dalam permusuhan yang sangat."* (al-Hajj/22:53)

Al-Qur'an tidak saja berbicara tentang penyakit-penyakit hati, tetapi sekaligus menjelaskan mengenai penanggulangannya, seperti dinyatakan dalam al-Qur'an: *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."* (Q.S. al-Ra'd/13:28)

Ayat-ayat di atas merupakan fakta, bahwa al-Qur'an mengungkapkan dasar-dasar kesehatan mental. Namun perlu di ingat bahwa al-Qur'an bukanlah buku kesehatan mental. Al-Qur'an adalah merupakan kitab yang memberikan petunjuk atas segala sesuatu bagi umat manusia terutama dalam menjalani hidup dan kehidupannya secara baik dan benar di bumi ini agar memperoleh kebaikan dan kebahagiaan hidup di akhirat kelak.⁴³

Atas dasar itu, maka konsep-konsep kesehatan mental yang bertentangan dengan keimanan dan kesalehan serta tidak membantu dalam

⁴² Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Cet. 2 (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2007), h. 125-128.

⁴³ Siddik, *Kesehatan*,... h. 136.

usaha mencapai tujuan hidup muslim, merupakan kesehatan mental yang di tolak serta tidak mendapat tempat dalam khazanah keilmuan Islam, meskipun teori-teori yang ditawarkan cukup terlihat rasional dan logis. Konsep kesehatan mental yang mengabaikan tujuan dunia dan akhirat bukanlah konsep kesehatan mental Islami,⁴⁴ sebagaimana diingatkan al-Qur'an: (*Q.S.Yûnus/10:7-8*).

Dapat diformulasikan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam membuat rentangan sukses yang seimbang dalam serba serbi, yaitu kesuksesan dunia dan akhirat,⁴⁵ seperti diabadikan dalam doa dalam al-Qur'an: *...Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa api neraka... (Q.S.al-Baqarah/2:201)*.

Bertolak dari uraian di atas, jelas bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam yang menjadikan al-Qur'an sebagai landasan teoritiknya menekankan arti dan hakekat kesehatan mental manusia untuk kebahagiaan dunia dan akhirat. Artinya adalah bahwa kebahagiaan atau kesehatan mental Islami meliputi telaah yang menyangkut segi-segi kehidupan duniawi dalam rangka mencapai tujuan ukhrawi. Kesehatan mental dalam Islam senantiasa menginternalisasikan nilai iman dan amal soleh dalam berbagai kajian dan tindakannya, baik secara teoritik maupun operasionalisasi praktisnya. Inilah yang membedakan kesehatan mental perspektif Islam dengan kesehatan mental secara umum. Sekalipun begitu, Islam tidak menafikan pengalaman-pengalaman dan capaian-capaian yang telah diperoleh orang lain tentang kesehatan mental terbukti baik dan bermanfaat, asalkan konsep dan aplikasinya tidak bertentangan dengan ajaran Islam.⁴⁶

Menurut Bastaman kesehatan mental dalam Islam adalah bagaimana menumbuh kembangkan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*) sekaligus menghilangkan sifat-sifat tercela. Dalam Islam sifat-sifat terpuji (*mahmudah*) adalah sifat-sifat ilahiyah, sedangkan sifat-sifat tercela (*mazmumah*) adalah syaitaniah. Rasullulah mengajarkan kepada umatnya, untuk menghiasi dirinya

⁴⁴ *Ibid.*, h. 137.

⁴⁵ *Ibid.*, h. 138.

⁴⁶ *Ibid.*

dengan akhlak terpuji/ketuhanan, dan memohon lindungan Tuhan terhadap setan yang terkutuk. Pada intinya adalah bagaimana beribadah dan meraih rahmat-Nya secara nyata dan faktual, dan bukan angan-angan serta cerita semata.⁴⁷ Akhirnya dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental Islami adalah suatu kajian yang bersifat teoritik dan praktik mengenai kesehatan mental manusia dengan mendasarkan konsep teoritiknya kepada al-Qur'an. Apabila sampai pada permasalahan tentang bagaimana operasionalisasinya sistemiknya dan sarana-sarana untuk mencapai tujuan kesehatan mental, maka tidak ada penghalang untuk memanfaatkan sepenuhnya setiap temuan atau percobaan yang telah dibukti berhasil dilakukan oleh umat manusia berbilang bangsa, sepanjang tidak bertentangan dengan ajaran dan konsep tujuan hidup maslim.⁴⁸

B. Pendapat Para Filosof Muslim tentang Kesehatan Mental Islami

1. Al-Kindi (185-252H./801-866M)

Al-Kindi adalah yang pertama-tama terkenal dalam bidang filsafah di kalangan kaum Muslimin, sebab ia meneliti Aristoteles dengan mendalam, kemudian berusaha mendekatkan pendapat-pendapatnya dengan akidah Islam.

Al-Kindi bernama asli Yusuf Ya'kub bin Ishaq al-Kindi. Dia keturunan suku Kindah dari negeri Yaman. Al-Kindi adalah orang pertama Arab Muslim yang mendalami dan menguasai filsafat. Oleh karena itu, dia disebut "Filosof Arab".⁴⁹

Al-Kindi adalah seorang yang cerdas dan berwawasan luas. Pandangan al-Kindi tentang jiwa adalah merupakan gabungan antara pendapat Aristoteles dan Plato. Menurut Plato, jiwa manusia terbagi menjadi tiga daya, yaitu jiwa syahwat, jiwa emosional dan jiwa rasional. Jiwa-jiwa tersebut akan tetap kekal meski badan hancur. Sedangkan Aristoteles, jiwa terbagi menjadi tiga daya:⁵⁰

⁴⁷ Bastaman, *Integritas*,... h. 153.

⁴⁸ *Ibid.*, h. 138.

⁴⁹ Muhammad 'Utsman Najati, *Ad-Dirasat an- Nafsaniyyah 'inda al-'Ulama' al-Muslimin*, terj. Gazi Saloom, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, Cet. 1 (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), h. 21.

⁵⁰ *Ibid.*, h. 26.

- a. Jiwa tumbuh-tumbuhan. Fungsinya adalah, makan, tumbuh dan berkembang biak;
- b. Jiwa hewani. Fungsinya adalah penginderaan, imajinasi, dan gerak ditambah fungsi jiwa tumbuh-tumbuhan;
- c. Jiwa rasional yang dikhususkan untuk manusia.

Pemikiran al-Kindi tentang Kesehatan Mental

Menurut al-Kindi, pusat daya jiwa adalah otak. Pendapat ini berbeda dengan pendapat Aristoteles, yang menyebutkan bahwa pusat daya inderawi adalah hati. Hati yang selalu berdekatan atau identik dengan kesedihan dan kesenangan.

Dalam hal ini kesedihan merupakan gangguan psikis (*neurosis*) yang terjadi karena kehilangan hal-hal yang dicintai dan diinginkan. Orang yang menjadikan kecintaan dan keinginannya yang bersifat inderawi, maka ia akan menjadi sasaran gangguan kesedihan dan keinginan. Karena keinginan dan kecintaan bersifat inderawi mengalami kehancuran dan kemusnahan. Sedangkan kecintaan yang bersifat rasional selalu abadi dan konstan serta tidak mengalami kehancuran dan kehilangan. Itu sebabnya, orang yang ingin bahagia dan mencegah dirinya dari gangguan kesedihan, maka ia harus menjadikan kecintaan dan keinginannya di dunia rasional bukan pada dunia inderawi. Sebagaimana al-Kindi mengungkapkan “jika tidak ingin kehilangan apa yang kita inginkan dan apa yang kita cari, maka kita harus menyaksikan dunia rasional dan membuka kecintaan, kepemilikan, dan keinginan kita berasal dari dunia rasional”⁵¹ Dapat dipahami bahwa, al-Kindi ingin menyampaikan, jika menginginkan jiwa yang sehat harus menggunakan rasional

Al-Kindi mengemukakan, kesedihan merupakan gangguan kejiwaan, maka harus serius mencegah gangguan kejiwaan/psikis ini sebagaimana kita mencegah gangguan fisik. Agar perbaikan dan penyembuhan jiwa dan gangguan kesedihan dilakukan secara bertahap yang pertama-tama:

⁵¹ *Ibid.*, h. 34.

- a. Sabar dalam memperbaiki diri melebihi kesabaran kita dalam menyembuhkan gangguan fisik.
- b. Membiasakan diri melaksanakan kebiasaan terpuji pada hal-hal yang sepele;
- c. Kemudian mendisiplinkan kebiasaan terpuji tadi pada hal-hal yang sulit, selanjutnya meningkatkan pembiasaan yang lebih besar lagi daripada itu.
- d. Jika hal itu menjadi kebiasaan, meningkatkan ketahap yang lebih tinggi lagi, sehingga bisa membiasakan hal-hal yang lebih besar sebagaimana kebiasaan pada hal-hal yang lebih kecil.

Ide al-Kindi telah mendahului para psikolog modern yang menganut prinsip belajar, yaitu prinsip dalam mempelajari kebiasaan yang sulit. Prinsip ini telah digunakan oleh psikiater behavioristik modern dalam menyembuhkan diri dari kebiasaan yang buruk dan dalam menyembuhkan keresahan.⁵²

2. Abu Bakar Ar-Razi (250-313H/864-925M)

Nama lengkap dari Ar-Razi adalah Abu Bakar Muhammad bin Zakaria ar-Razi, beliau adalah seorang dokter yang terkenal dalam dunia Islam pada masanya dan pada abad pertengahan baik di dunia timur maupun dunia barat. Beliau adalah dokter yang pertama kali menggunakan bahan kimia dalam pengobatan.⁵³

Beliau lahir di kota Ray, selatan Taheran, sekitar tahun 250 Hijriyah (864 Masehi) dan wafat pada tahun 311 Hijriyah (925 Masehi). Beliau pergi ke Bagdad ketika usianya sekitar tiga puluh tahun dan tinggal disana untuk beberapa waktu. Beliau sangat suka belajar tentang ilmu yang bersifat rasional, sastra dan puisi meskipun sebelumnya beliau suka mempelajari tentang simian dan kimia. Selanjutnya beliau pada masa muda belajar tentang ilmu kedokteran pada Ali bin Rabin ath-Thabari.

Menurut Ar-Razi, manusia memiliki tiga jiwa, yaitu:

⁵² *Ibid.*, h. 35.

⁵³ *Ibid.*, h. 39.

- a. *An-Nafs an-Nāthiqah al-Ilāhiyah* (Jiwa yang bersifat rasional dan ilahiyah),
- b. *An-Nafs al-Ghadabiyah wa al-Hayawāniyah wa an-Namiyah wa asy-Syahwaniyah* (Jiwa yang bersifat emosional dan kehewan), dan
- c. *An-Nafs an-Nabātiyah wa an-Nāmiyah wa asy-Syahwāniyah* (Jiwa yang bersifat vegetatif, tumbuhan dan syahwat).⁵⁴

Jiwa hewani dan vegetatif merupakan bagian dari jiwa rasional. Jiwa vegetatif berfungsi untuk memberi makan pada badan yang berkedudukan sebagai alat dan perangkat jiwa rasional. Karena badan dapat mengalami kerapuhan atau kerusakan maka badan membutuhkan makanan untuk mengganti sel-selnya yang rusak. Sedangkan fungsi jiwa emosi adalah untuk membantu jiwa rasional dalam melawan syahwat dan mencegah agar jiwa rasional untuk terlalu masuk ke dalam syahwat dan mengabaikan fungsi dasarnya.

Ar-Razi membahasakan jiwa emosi adalah kelenjar jantung yang menjadi sumber panas dan detak jantung, Jiwa syahwat baginya adalah kelenjar hati yang menjadi sumber makanan, pertumbuhan dan perkembangan manusia. Jiwa rasional adalah kumpulan kelenjar otak, karena indera, keinginan, imajinasi, berpikir dan mengingat adalah bersumber dari otak.

Pemikiran Abu Bakar ar-Razi tentang Kesehatan Mental Islami

Memperbaiki Akhlak Jiwa atau Mental

Terdapat dua prinsip penting yang dikemukakan oleh ar-Razi dalam membahas topik perbaikan jiwa. Prinsip tersebut adalah *darūrah tahakkum al-aql fi al-hawā* (Urgensi pengendalian akal atas hawa nafsu) dan *qam'u al hawā wa asyasyahwāt* (pencegahan hawa nafsu dan syahwat).⁵⁵

a. Urgensi Pengendalian Akal Atas Hawa Nafsu

Akal adalah kemampuan untuk memahami semua hal yang ada dalam alam raya dan alat untuk mencapai makrifat Allah SWT. Jika demikian maka akal adalah rujukan dari berbagai masalah atau perkara. Akal tidak boleh

⁵⁴ *Ibid.*, h. 43.

⁵⁵ *Ibid.*, h. 47.

dikuasai hawa nafsu dan kemudian menyesatkan akal tersebut dari jalannya. Jadi, akal haruslah menguasai hawa nafsu. Akal harus dijadikan pengendali dari berbagai perkara, maka akal akan menjadi jernih dan mencerahkan serta menghantarkan kita pada tujuan akhir manusia dan menjadi bahagia karena anugerah akal.

b. Mencegah Hawa Nafsu dan Syahwat

Manusia mempunyai kelebihan dari ciptaan Tuhan yang lainnya, yaitu kemampuannya dalam menguasai keinginan dan bertindak setelah berpikir. Ar-Razi mengatakan bahwa mengekang hawa nafsu adalah hal yang wajib bagi setiap orang yang berakal. Menurutnya segala penyakit jiwa berasal dari hawa nafsu dan syahwat. Melawan hawa nafsu sangat susah dilakukan, namun akan menjadi mudah jika dibiasakan mencegah syahwat yang ringan dan meninggalkan keinginan yang tidak dibenarkan akal. Kemudian meningkatkannya. Bisa dikatakan bahwa prinsip ar-Razi ini merupakan prinsip penahanan dalam mempelajari hal yang sulit dan dengan metode pembentukan.

c. Contoh-contoh Akhlak Jiwa yang Buruk dan Perbaikannya

Ar-Razi menyebutkan sejumlah gejala jiwa yang sakit atau jiwa yang berakhlak buruk, serta menjelaskan metode perbaikannya, semisal dengan tauladan atau contoh yang dapat diikuti.

Ar-Razi menyatakan bahwa jika manusia dapat memperbaiki akhlaknya, maka ia harus mengenalnya. Ar-Razi menambahkan bahwa untuk mengenal aib sendiri maka orang tersebut harus meminta bantuan pada orang lain yang berakal dan selalu bergaul dengannya untuk dengan tegas mengatakan segala aib yang ada. Berikut adalah contoh akhlak jiwa yang hina dan metode terapi menurut ar-Razi⁵⁶

1) Cinta dan Asmara

Ar-Razi dalam pembahasannya mengenai kenikmatan dan penderitaan ini sangat berkaitan dalam hal asmara. Orang yang kasmaran menurutnya adalah orang yang umumnya hanya membayangkan kenikmatan yang akan

⁵⁶ *Ibid.*, h. 49.

diperoleh tanpa akan terbetik dihatinya penderitaan dan sakit yang akan dialami dalam waktu yang panjang.⁵⁷ Bahkan ar-Razi dengan keras mengutuk cinta sebagai suatu berlebihan dan ketundukan kepada hawa nafsu. Ia juga mengutuk kepongahan dan kelengahan, karena hal itu menghalangi orang dari belajar lebih banyak dan bekerja lebih baik⁵⁸. Menurut ar-Razi, jika seseorang yang kasmaran memikirkan kadar penderitaan dalam asmara, maka ia tidak akan menjadikan asmara sebagai hal yang berharga, sehingga perhatiannya terhadap asmara berkurang.

Ar-Razi juga mengatakan bahwa orang-orang yang tengah kasmaran akan merasa letih karena syahwat yang tidak mereka peroleh hingga akhir dan tidak membuatnya nyaman. Mereka selalu menderita lantaran dorongan atas pemuasan syahwat, penyesalan, iri dan sifat tidak rela. Semua itu terjadi karena angan yang tidak pernah berujung. Asmara akan semakin kuat jika keintiman mendekap sehingga mereka takut akan berpisah. Hal ini akan mengakibatkan jiwa mereka semakin tersiksa. Maka dari itu, orang yang berakal haruslah mencegah dirinya dari asmara, sebelum asmara tersebut menjadi besar dan sulit keluar dari jeratan asmara.⁵⁹

2) Ujub

Ujub muncul ketika seseorang memandang lebih dan lebih terhadap dirinya, sehingga dia menginginkan pujian yang melebihi seharusnya. Sifat ini membuat seseorang memandang orang lain tidak lebih utama daripada dirinya. Sifat ujub ini dapat di atasi dengan cara mengenal aib sendiri melalui orang lain yang dekat dengannya.⁶⁰ Atau bila perlu meminta tolong kepada musuh, yang secara teori mengetahui aib, kesalahan dan kelemahan yang dimilikinya.

3) Iri

⁵⁷ *Ibid.*

⁵⁸ Otto Horrassowitz, *History of Muslim Phililoshopy*, terj. M. M. Syarif, *Para Filosof Muslim*, Cet. 1 (Bandung: Mizan, 1985), h. 49.

⁵⁹ Najati, *Jiwa*,... h. 50.

⁶⁰ *Ibid.*, h. 51.

Keirihatian merupakan perpaduan kekikiran dan ketamakan. Orang yang irihati adalah orang yang merasa sedih bila orang lain memperoleh sesuatu kebaikan, meski tak keburukan pun menimpa dirinya. Bila keburukan yang menimpa dirinya, maka yang muncul bukan hanya keirihatian tetapi permusuhan. Bagi orang menyenangkan dirinya dengan yang dibutuhkannya, maka di dalam jiwanya tiada tempat bagi keirihatiannya.⁶¹

4) Kemarahan dan Dusta

Kemarahan muncul dari binatang agar mereka dapat melakukan pembelaan terhadap bahaya yang mengancam. Bila berlebihan hal ini sangat berbahaya bagi mereka.

Dusta adalah suatu kebiasaan buruk. Dusta dibagi menjadi dua: untuk kebaikan dan untuk kejahatan. Bila dusta untuk kebaikan, maka hal itu terpuji: tetapi sebaliknya, apabila untuk kejahatan maka hal itu tercela. Oleh karena itu, nilai dusta terletak pada niat.⁶²

5) Kikir dan Tamak

Sifat kikir tidak dapat ditolak keseluruhannya. Nilainya terletak pada alasan melakukannya. Bila kekikiran tersebut disebabkan oleh rasa takut menjadi miskin dan rasa takut akan hal masa depan, maka ini tidaklah buruk. Tetapi jika hal ini dilakukan sekedar ingin mencari kesenangan, maka hal ini adalah buruk. Oleh karena itu harus ada pembenaran terhadap kekikiran seseorang; bila hal itu mempunyai alasan yang dapat diterima, maka ini bukanlah kejahatan, tetapi jika sebaliknya, maka ini harus diperangi.

Ketamakan adalah suatu keadaan yang sangat buruk dan dapat menimbulkan rasa sakit dan bencana. Mabuk dapat menyebabkan malapetaka dan sakitnya jiwa dan raga.⁶³ Sifat tamak yang merasakan tidak pernah puas

⁶¹ Syarif, *Para...* h. 49.

⁶² *Ibid.*

⁶³ *Ibid.*, h. 50.

akan apa yang dimilikinya. Dalam hal ini ia merasa kekurangan walaupun berkecukupan.

6) Kekhawatiran dan Persetubuhan

Kekhawatiran berlebihan adalah tidak baik, sebab keberlebihannya, tanpa alasan yang baik dapat menyebabkan terjadinya halusinasi, melankolik dan kelayuan dini.

Persetubuhan yang berlebihan, tidak baik bagi tubuh; ia mempercepat proses penuaan, menjadikan lemah dan menimbulkan macam penyakit lainnya. Sebaliknya sedikit mungkin melakukan persetubuhan, karena bila dilakukan secara berlebihan menyebabkan lebih banyak akibat buruknya.⁶⁴

7) Sifat Sembrono dan Ambisi

Sifat sembrono dalam banyak hal juga mencelakakan. Mencari harta benda adalah baik bagi kehidupan hanya bila secukupnya. Tak perlu memburu-buru kekayaan yang berlebihan, kecuali sedikit simpanan untuk keperluan mendadak dan untuk keadaan buruk yang akan datang.

Ambisi bisa menyebabkan berbagai keanehan dan bencana. Adalah sangat baik jika dapat memperoleh kedudukan lebih tinggi tanpa melalui berbagai keanehan dan hal-hal yang membahayakan; lebih baik meninggalkan atau menghindari.⁶⁵

8) Hasud

Hasud adalah kebencian seseorang terhadap orang lain yang mendapatkan kebajikan. Sifat ini sangat berbahaya dan menyakiti jiwa sekaligus badan. Jiwa akan menjadi lemah serta menimbulkan sejumlah gejala gangguan jiwa semisal, sedih, letih dan kepikiran. Sedangkan badan akan menjadi gangguan fisik seperti halnya tidak bisa tidur, stress, gangguan diet dan kerusakan kelenjar. Diantara faktor yang membantu orang berakal mudah membebaskan diri dari sifat hasud adalah dengan merenungi kondisi keragaman

⁶⁴ *Ibid.*

⁶⁵ *Ibid.*

posisi dan prestasi manusia secara umum. Maka, ia akan menemukan konsepsi si pendengki tentang *gibthah* (nilai sportivitas) dan kebahagiaan adalah tidak benar.⁶⁶

d. Mencegah Kesedihan

Ar-Razi mendefinisikan kesedihan sebagai suatu gejala otak yang terjadi karena kehilangan sesuatu yang dicintai. Menurutnya, karena kesedihan mengotori pikiran dan akal serta menyiksa jiwa dan fisik, maka sewajarnya menyasati untuk mencegah dan menolaknya, atau mengurangi dan melemahkannya jika memungkinkan. Hal itu dapat dilakukan dengan dua cara yaitu, dengan bersikap hati-hati sebelum kesedihan terjadi agar tidak terlalu sedih jika kehilangan dan yang kedua yaitu dengan menghilangkan atau mengurangi kesedihan tersebut.

Ar-Razi menyebutkan beberapa cara untuk mengatasi kesedihan, yaitu :

- 1) Menjauhi sebab-sebab munculnya kesedihan dan tidak terlena dalam kenikmatan.
- 2) Selalu mengingat bahwa tak ada yang abadi.
- 3) Bersikap hati-hati, dan tidak mengkhhususkan sesuatu dalam hatinya, melainkan ia harus mengikutkan hal lain agar dapat menjadi pengganti ketika kehilangan.

Ar-Razi juga menyebutkan sejumlah cara untuk melawan kesedihan secara total atau menguranginya jika terjadi, yaitu :

- 1) Tidak membesar-besarkan sesuatu yang hilang. Semua perubahan yang terjadi adalah kewajaran.
- 2) Selalu berpikir bahwa akan datang pengganti dari apa yang hilang.
- 3) Mengurangi hal-hal yang dicintai.

Pendapat ar-Razi mengenai kesedihan dan mencintai sesuatu secara berlebihan akan menimbulkan kesedihan sama dengan pendapat al-Kindi. Ar-Razi terpengaruh oleh buku *Fī al-Hīlah li Daf'i al-Ahzān*.⁶⁷

⁶⁶ *Ibid.*, h. 52.

⁶⁷ *Ibid.*, h. 55.

Menurut hemat penulis, ar-Razi adalah penganut yang mengagungkan akal rasional, sangat mempercayai kekuatan akal dan bebas dari prasangka. Beliau juga ahli dalam segala cabang pengetahuan dan berkontribusi secara signifikan dalam dunia kedokteran, kimia, matematika, dan sastra.

Paparan di atas tadi, ar-Razi mengemukakan bahwa, jika ingin terhindar dari gangguan jiwa atau gangguan penyakit mental hendaknya ia menggunakan akal rasional, ar-Razi juga menegaskan bahwa yang sering menggunakan hawa nafsu ketimbang akal akan dihinggapi oleh penyakit mental.

3. Al-Farabi (259-339H/872-950M)

Al-Farabi mendapat gelar filosof yang kedua,⁶⁸ filosof yang pertama adalah Aristoteles. Dibacanya semua karya Aristoteles, disusun dan diuraikannya. Tetapi ia mencampur adukkan aliran-aliran Aristoteles dengan filosof-filosof Yunani yang lain.

Nama lengkap al-Farabi adalah Abu Nashr Muhammad bin Muhammad bin Tarkhan bin uzalagh. Lahir pada 870 M di desa Wasij, bagian dari provinsi Farab, tanah Khurasan yang terletak di pinggiran sungai Saijun di Turkistan, sesuai dengan riwayat Ibnu Hauqal. Al-Farabi meninggal di Damaskus, ibu kota Suriah pada umur sekitar 80 tahun, tepatnya pada 339H (950M).⁶⁹

Tidak berbeda jauh dengan Aristoteles tentang kesempurnaan, al-Kindi mengatakan kesempurnaan awal bagi fisik yang bersifat bagi alamiah, mekanistik dan memiliki kehidupan yang energik. Dalam hal ini al-Farabi sama defenisinya tentang jiwa oleh al-Kindi sebelumnya, “Jiwa merupakan kesempurnaan awal bagi fisik” maksudnya adalah bahwa manusia dikatakan menjadi sempurna ketika bertindak. Sebab jiwa merupakan kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah dan bukan fisik buatan. Sedangkan makna “mekanistik” adalah badan menjalankan fungsinya melalui perantara alat-alat, yaitu anggota tubuhnya yang beragam. Makna dari “memiliki kehidupan

⁶⁸ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), h. 239.

⁶⁹ Najati, *Jiwa*,... h. 57.

energik” adalah bahwa di depan dirinya terkandung kesiapan hidup dan persiapan untuk menerima jiwa.⁷⁰

Pemikiran al-Farabi tentang Kesehatan Mental Islami

Al-Farabi dalam risalah *Fushūsh al-Hikam* sebagaimana yang dikutip oleh Najati, bahwa sesungguhnya daya perasa yang tidak nyata (batin) adalah daya fantasi yang berada dalam otak; *waham* dan ingatan, daya fantasi dan daya pikir. Tidak berbeda jauh dengan al-Kindi dalam pembagian daya jiwa, al-Farabi menjelaskan tentang daya jiwa menjadi tiga daya:⁷¹

- a. Daya tumbuh-tumbuhan, dalam hal ini memiliki tiga daya yakni; *pertama* daya nutrisi (*al-quw̄wah al-ghādzīyah*), berfungsi mengubah makanan menjadi bentuk tubuh; *kedua* daya pemeliharaan atau daya pertumbuhan (*al-quw̄wah al-murabbiyah* atau *al-quw̄wah al-munammīyah*), ; *ketiga* daya ini ada pada tumbuh-tumbuhan, hewan dan manusia.⁷²
- b. Daya Hewani, dalam hal ini memiliki dua daya, yakni *al-quw̄wah al-mudrikah* (daya memahami), dan *al-quw̄wah al-muharrikah* (daya penggerak). *Pertama*, *Al-Idrāk* (pemahaman) adalah proses penerimaan *al-mudrak* (objek pemahaman). Misalnya, daya indera menerima gambar objek inderawi yang berkaitan khusus denganya. *al-quw̄wah al-mudrikah* (daya memahami) di bagi menjadi dua bagian yakni, *al-quw̄wah al-mudrikah min al-khārij* (daya memahami eksternal) panca indera yang bersifat eksternal yakni pendengaran, pengelihatn, penciuman, pengecapn, dan perabaan; serta *al-quw̄wah al-mudrikah min al-bāthin* (daya memahami internal), yaitu bersifat internal yakni indera kolektif, daya konsepsi, daya fantasi, memahami daya non inderawi (daya batin), daya

⁷⁰ *Ibid.*, h. 63.

⁷¹ *Ibid.*, h. 65.

⁷² *Ibid.*

memori dan hafalan.⁷³ Kedua, *al-quw̄wah al-Muharrakah*, (daya penggerak) adalah daya yang terdapat pada otot dan syaraf, serta yang mendorong gerak yang lazim untuk mewujudkan pekerjaan yang diinginkan hewan. Daya penggerak ini mengirimnya atas gerak daya hasrat. Daya gerak hasrat terbagi menjadi dua, yakni daya gerak syahwat (cenderung pada pencapaian keinginan yang bersifat primer, nikmat dan bermanfaat), daya gerak emosional cenderung menjauhi keinginan yang tidak diinginkan dan berbahaya.⁷⁴

- c. Daya Rasional, atau jiwa rasional adalah jiwa yang menjadi alat manusia untuk merasionalkan hal-hal yang rasional, membedakan indah dan buruk, serta menghasilkan ilmu dan industri. Pada daya rasional al-Farabi membedakan antara daya akal praktis dan daya akal teoritis. *Daya akal praktis* adalah alat yang digunakan manusia untuk menyimpulkan tugas-tugas kemanusiaan, perilaku moral, dan pekerjaan profesi maupun keahlian. Daya akal teoritis adalah akal yang digunakan manusia untuk memahami hal-hal yang bersifat rasional, umum dan abstrak. Dialah yang menjadikan substansi jiwa menjadi benar-benar substantif dan rasional.⁷⁵

Tiga daya di atas hampir sama dengan pembagian jiwa oleh al-Kindi, dikarnakan al-Kindi dan al-Farabi banyak membaca buku filsafat dari Yunani dan sedikit banyaknya terpengaruh oleh pemikiran Aristoteles dan Plato.

Pemikiran al-Farabi tentang kesehatan mental berkaitan dengan daya fantasi. jika daya fantasi pada seseorang sangat kuat, tidak disibukan dengan hal-hal inderawi yang masuk kedalamnya melalui indera, tidak sedang melayani daya rasional, maka ia bisa mengkhayalkan segala hal yang diberikan akal aktif melalui peniruannya terhadap hal-hal yang bersifat inderawi dan terlihat. Kemudian ia membuat sketsa untuk objek inderawi itu di dalam daya penginderaan.

⁷³ *Ibid.*, h. 66.

⁷⁴ *Ibid.*, h. 68.

⁷⁵ *Ibid.*, h. 70.

Al-Farabi membedakan antara kondisi daya fantasi yang responsif terhadap akal aktif dan kondisi sakit, dimana keadaan manusia rusak sehingga fantasinya juga rusak. Akibatnya, ia melihat sesuatu yang disusun oleh daya fantasi yang tidak berwujud dan tidak berwujud dan tidak pula meniru *maujudat* (makrokosmos) secara nyata. Inilah yang dapat dilihat pada kalangan orang gila dan neurosis, sebagaimana pendapat al-Farabi.⁷⁶

Kesehatan jiwa atau kesehatan mental datang dari akal aktif manusia, jika akal aktif dalam kondisi sehat, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sehat. Jika akal aktifnya sakit, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sakit. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Farabi dalam Najati bukunya *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*.

4. Ibnu Miskawaih (320-450 H./932-1062M)

Nama aslinya adalah Ahmad bin Muhammad bin Ya'qub (320-450 H./932-1062M.), dan bergelar Miskawaih. Dia juga dijuluki *Abū al-Khāzin* (sang penyimpan), karena ia menyimpan buku-buku milik Khalifah al-Malik Adhduddaulah bin Buwaih yang berkuasa dari tahun 367-372 Hijriah. Ibnu Miskawaih adalah orang yang sangat dihormati dan sangat dekat dengan sang Khalifah.⁷⁷

Ibnu Miskawaih mendefinisikan jiwa sebagai substansi sederhana yang tidak dapat diindra oleh salah satu alat indera. Dia berpendapat, sesungguhnya jiwa bukanlah fisik, bukan bagian dari fisik, dan bukan pula salah satu kondisi fisik. Jiwa adalah sesuatu lain yang berbeda dengan fisik, baik dari segi substansinya, hukum-hukumnya, ciri-cirinya, maupun perilaku-perilakunya. Pendeknya, jiwa berasal dari substansi yang lebih tinggi, lebih mulia, dan lebih utama dari segala sesuatu yang bersifat fisik di dunia.⁷⁸

Pemikiran Ibnu Maskawaih tentang Kesehatan Mental Islami

a. Menjaga Kesehatan mental

⁷⁶ *Ibid.*, h. 82

⁷⁷ *Ibid.*, h. 85.

⁷⁸ *Ibid.*, h. 87.

Filsafat moral sangat berkaitan dengan psikologi, sehingga Miskawaih memulai risalah besarnya itu dengan akhlak, *tahdzib al-Akhlaq*, dengan menyatakan doktrinnya tentang ruh. Menurut Miskawaih penguasaan nafsu merupakan dasar hakiki kesehatan ruhani.⁷⁹

Ibnu Miskawaih membuat beberapa kaidah atau metode untuk menjaga kesehatan jiwa, atau dengan kata lain, menjaga jiwa dari berbagai penyakit jiwa. Jika seseorang baik, mulia, senang mendapatkan berbagai keutamaan dan sangat ingin mewujudkannya, serta rindu pada berbagai ilmu sejati dan pengetahuan yang benar, maka orang itu harus berusaha menjaga kesehatan dengan menggauli orang-orang yang baik sama denganya, lalu menghindari pergaulan-pergaulan yang tidak baik serta orang gila, sehingga ia tidak terpengaruh oleh mereka yang cenderung pada perbuatannya.⁸⁰

Orang yang ingin menjaga kesehatan jiwa harus terus menerus melakukan penalaran dan perenungan. Ia tidak boleh melupakan hal itu, karena jika jiwa meninggalkan penalaran dan pemikiran, maka ia menjadi bodoh dan dungu, kehilangan materi semua kebaikan dan terlepas dari potret kebaikan, serta kembali ketingkat hewan.

Selanjutnya menjaga kesehatan jiwanya harus mengetahui bahwa ia sebenarnya menjaga nikmat-nikmat yang mulia dan terhormat yang dianugerahkan kepadanya serta memelihara kekayaan agung yang tersimpan di dalam jiwanya.

Orang yang menjaga kesehatan jiwanya tidak boleh menggerakkan daya syahwatnya dan daya emosinya dengan mengingat dampak dari keduanya. Sebaliknya, ia harus menggunakan otak dan fikirannya agar mampu mencapai tujuan jiwa. Ketika melakukannya, ia tidak boleh menjadikan daya rasionalnya sebagai budak syahwatnya dan daya emosi, sehingga ia bisa bebas bergerak sendiri sesuai dengan kebutuhan dan faktor alamiah keduanya.⁸¹

⁷⁹ Syarif, *Para*,... h. 96.

⁸⁰ Najati, *Jiwa*,... h. 104.

⁸¹ *Ibid.*, h. 105.

Lebih jauh lagi menjaga kesehatan jiwanya harus benar-benar memikirkan perbuatan-perbuatan yang bersumber dari jiwanya. Sehingga berbagai perubahan yang bersumber darinya, sesuai dengan kebiasaan, atau tidak bertentangan dengan ketentuan otak dan fikiran. Jika bertentangan dengan jiwanya maka akan berdampak pada jiwanya. Mengenal aibnya sendiri dan memilih teman yang sempurna dan terhormat untuk meminta menceritakannya semua aib yang telah dikerjakannya lalu melakukan terapi pada diri, hal ini mampu menjaga kesehatan jiwanya.⁸²

Sesungguhnya jenis-jenis penyakit jiwa yang dominan di antara manusia adalah lawan dari empat yakni: keberanian, kehormatan diri, kearifan, keadilan. Ibnu Miskawaih telah menggambarkan jenis-jenis kenistaan atau penyakit jiwa, ada delapan yakni: kalap (kehilangan kendali diri) dan pengecut, dua sisi perilaku yang mengapit *as-syajā'ah* (keberanian); rakus dan pasif, dua sisi perilaku yang mengapit *al-'iffah* (kehormatan diri); kebodohan dan kedunguan, dua sisi yang mengapit *al-hikmah* (kearifan); perilaku zalim dan terzalimi, dua sisi yang perilaku yang mengapit *al-'adālah* (keadilan). Itulah jenis-jenis penyakit yang bertentangan dengan keutamaan yang menjadi dasar kesehatan jiwa.⁸³

5. Ibnu Sina (370-428H/980-1037M)

Nama lengkap Ibnu Sina adalah Abu Ali bin Abdullah bin Hasan bin Ali bin Sina (370-428H/980-1037M). Dia lahir di desa Afsyanah dekat Bukhara, ayahnya berasal dari Ismailiyah. Ibnu Sina hidup pada masa pemerintahan Abbasiyah II, yaitu masa-masa kelemahan kekhalifahan Abbasiyah.⁸⁴

Pemikiran Ibnu Sina tentang Kesehatan Mental Islami

Ibnu Sina mendefinisikan jiwa adalah kesempurnaan awal, karena dengan spesies (*jins*) menjadi sempurna sehingga menjadi manusia nyata. Definisi ini sama dengan definisi Aristoteles sebelumnya. Pengertian

⁸² *Ibid.*, h. 106.

⁸³ *Ibid.*, h. 107.

⁸⁴ *Ibid.*, h. 137.

kesempurnaan menurut Ibnu Sina adalah sesuatu yang dengan keberadaannya tabiat jenis menjadi manusia.

Ibnu Sina dan Aristoteles berbeda pandangan dalam memahami makna kesempurnaan. Aristoteles memahami kesempurnaan sebagai potret. Ketika Aristoteles mendefinisikan jiwa sebagai suatu kesempurnaan awal bagi tubuh alami, maka yang ia maksudkan adalah potret bagi fisik alami dan prinsip pembuatannya yang dinamis. Sedangkan kesempurnaan kedua adalah sifat yang berkaitan dengan manusia seperti pemahaman inderawi bagi manusia dan memotong bagi pedang.

Berdasar pendapat Ibnu Sina, tidak semua jiwa merupakan potret bagi badan, sebab jiwa rasional terpisah dari badan dan wujudnya tidak selalu terpatri dalam materi badan. Ibnu Sina membagi daya jiwa menjadi tiga bagian. Masing-masing bagian saling mengikuti, yaitu jiwa tumbuh-tumbuhan, jiwa hewan dan jiwa rasional.⁸⁵

a. Jiwa Tumbuh-tumbuhan

Jiwa tumbuh-tumbuhan mencakup daya-daya yang ada pada manusia, hewan dan tumbuh-tumbuhan. Ibnu Sina telah mendefinisikan jiwa tumbuh-tumbuhan sebagai kesempurnaan awal bagi tubuh yang bersifat alamiah dan mekanistik, baik dari aspek melahirkan, tumbuh dan makan. Jiwa tumbuh-tumbuhan memiliki tiga daya, yaitu:

- 1) Daya Nutrisi, yaitu daya yang mengubah makanan menjadi bentuk tubuh, dimana daya tersebut ada di dalamnya.
- 2) Daya penumbuh, yaitu daya yang menambah kesesuaian pada seluruh bagian tubuh yang diubah karena makanan, baik dari segi panjang, lebar maupun volume.
- 3) Daya generatif, yaitu daya yang mengambil dari tubuh suatu bagian yang secara potensial sama, sehingga terjadi proses penciptaan dan pencampuran yang membuatnya sama secara nyata.⁸⁶

⁸⁵ *Ibid.*, h. 143.

⁸⁶ *Ibid.*, h. 144.

b. Jiwa Hewan

Jiwa hewan mencakup semua daya yang ada pada manusia dan hewan, sedangkan pada tumbuh-tumbuhan tidak ada sama sekali. Ibn Sina mendefinisikan jiwa hewan sebagai sebuah kesempurnaan awal bagi tubuh alamiah yang bersifat mekanistik dari satu sisi, serta merangkap berbagai parsialitas dan bergerak karena keinginan. Jiwa hewani memiliki dua daya, yaitu daya penggerak dan daya persepsi:

- 1) Daya penggerak (*al-quw'wah al-Muha'rrikah*), yaitu terdiri dari dua bagian, *pertama*, penggerak (gerak fisik) sebagai pemicu dan penggerak pelaku. *Kedua*, daya tarik (hasrat) yaitu daya yang terbentuk di dalam khayalan suatu bentuk yang diinginkan atau yang tidak diinginkan, maka hal tersebut akan mendorongnya untuk menggerakkan. Pada daya tarik (hasrat) ini terbagi menjadi dua sub bagian yaitu daya syahwat dan daya emosi.
- 2) Daya persepsi terbagi menjadi dua bagian, *pertama* daya yang mempersepsi dari luar, yaitu pancaindra eksternal seperti mata (penglihat), telinga (pendengar), hidung (pencium), lidah (pengecap) dan kulit (peraba). *Kedua*, daya yang mempersepsi dari dalam yaitu indera batin semisal indera kolektif, daya konsepsi, daya fantasi, daya imajinasi (*waham*) dan memori.⁸⁷

c. Jiwa Rasional

Jiwa rasional mencakup daya-daya yang khusus pada manusia. Jiwa rasional melaksanakan fungsi yang dinisbatkan pada akal. Ibnu Sina mendefinisikan jiwa rasional sebagai kesempurnaan pertama bagi tubuh alamiah yang bersifat mekanistik, dimana pada suatu sisi ia melakukan berbagai perilaku eksistensial berdasarkan ikhtiar pikiran dan kesimpulan ide, namun pada sisi yang lain ia mempersepsi semua persoalan universal. Pada jiwa rasional mempunyai dua daya, yaitu daya akal praktis dan daya akal teoritis.

⁸⁷ *Ibid.*, h. 145.

- 1) Daya akal praktis cenderung untuk mendorong manusia untuk memutuskan perbuatan yang pantas dilakukan atau ditinggalkan, dimana kita bisa menyebutnya perilaku moral.
- 2) Daya akal teoritis, yaitu: akal potensial (akal *hayūlānī*), akal bakat (*habitual*), akal aktual dan akal perolehan.⁸⁸

Daya-daya jiwa ini bukanlah daya-daya yang berdiri sendiri, tetapi mereka bekerja sama dan harmonis. Masing-masing saling melayani dan saling memimpin bagi seluruh daya psikis. Masing-masing daya psikis saling melayani. Lalu, akal bakat (*bi al-malakah*) melayani akal aktual, dan akal material (*hayūlānī*) melayani akal bakat. Akal praktis melayani semua akal, karena hubungan biologis bertujuan untuk menyempurnakan akal teoritis, dan akal praktis mengatur hubungan tersebut.⁸⁹

Menurut Ibnu Sina sebagaimana di dalam Syarif ada beberapa pernyataannya tentang kesehatan mental yakni: *Pertama*, hasrat dan dorongan jiwa mengikuti imajinasi. Tetapi kadang-kadang, yaitu dalam hal kepedihan fisik, dorongan hati alamiah mencoba menghilangkan sebab kepedihan tersebut dan dengan demikian menimbulkan proses penggeloraan imajinasi. Dalam hal ini imajinasilah yang mendorong kehendak hasrat yang diinginkan.⁹⁰

Kedua, pengaruh pikiran terhadap tubuh, yaitu pengaruh emosi dan kemauan. Ibnu Sina mengatakan berdasarkan pengalaman medisnya, bahwa sebenarnya secara fisik orang-orang sakit, hanya dengan kekuatan kemauannyalah, dapat menjadi sembuh dan begitu pula dengan orang-orang sehat dapat menjadi benar-benar sakit bila terpengaruh oleh pikirannya bahwa ia sakit.⁹¹

Ketiga, sungguh emosi yang kuat, seperti rasa takut dapat merusak tempramen organisme dan menyebabkan kematian, dengan mempegaruhi fungsi-fungsi vegetatif: “ini terjadi apabila suatu penilaian bersemayam di

⁸⁸ *Ibid.*, h. 146.

⁸⁹ *Ibid.*, h. 148.

⁹⁰ Syarif, *Para*,... h. 117.

⁹¹ *Ibid.*

dalam jiwa: penilaian, sebagai suatu kepercayaan murni tidak mempengaruhi tubuh, tetapi berpengaruh apabila kepercayaan ini diikuti rasa gembira dan rasa sedih.”⁹²

Keempat, rasa gembira atau sedih merupakan keadaan-keadaan mental dan keduanya memiliki pengaruh di fungsi-fungsi vegetatif. Sebenarnya jika jiwa cukup kuat, jiwa dapat menyembuhkan dan menyakitkan badan lain tanpa sarana apapun. Di sini Ibnu Sina sangat maju dan melampaui psikologi modern yakni hipnosis dan sugesti.⁹³

Menurut hemat penulis pengaruh Ibnu Sina terhadap dunia ilmu pengetahuan sangat luas, khususnya untuk ilmu psikologi, hal ini terbukti banyak buku-buku Ibnu Sina di terjemahkan kebahasa latin. Pengaruh Ibnu Sina merembes ke dunia eropa melalui spanyol pada abad ke-6H/12M.⁹⁴

6. Ibnu Hazm (384-456H/994-1064M)

Nama lengkap Ibnu Hazm adalah Abu Muhammad Ali bin Ahmad bin Said bin Hazm. Asal usulnya adalah keturunan Persia dan dilahirkan di kota Kordoba Andalusia (Spanyol).

Di masanya, Ibnu Hazm banyak mengalami kejenuhan dan ujian sebagai bagian dari keterlibatannya di dunia politik dan arena perang saudara yang terjadi di Andalusia. Kemudian ia meninggalkan dunia pengabdian kepada penguasa (politik) dan beralih ke dunia ilmiah dengan mulai membaca berbagai ilmu, logika, syariah fiqih dan hadis.⁹⁵

Pemikiran Ibnu Hazm tentang Kesehatan Mental Islami

Di dalam buku *al-Fashl Fī al-Mīlāl wa al-Ahwā' wa an-Nahl*, Ibnu Hazm membantah pendapat para ilmuwan terdahulu tentang jiwa. Ibnu Hazm membantah pendapat Abu Bakar bin Abdurrahman bin Kaisan yang mengingkari wujud jiwa secara total; membantah Galenos yang berpendapat bahwa jiwa adalah materi campuran yang berasal dari susunan campuran tubuh;

⁹² *Ibid.*, h. 118.

⁹³ *Ibid.*

⁹⁴ *Ibid.*

⁹⁵ Najati, *Jiwa*, ... h. 181.

membantah Abu Hudzail yang berpendapat bahwa jiwa adalah materi seperti halnya fisik; membantah pendapat semua orang yang mengatakan bahwa jiwa adalah seperti hembusan angin keluar masuk melalui pernafasan; dan membantah pendapat Muammar bin Umar dan Athar, salah satu tokoh Mu'tazilah, serta ilmuwan terdahulu lainnya yang berpendapat bahwa jiwa adalah substansi dan bukan fisik.⁹⁶

Menurut Ibnu Hazm, setelah membantah semua pendapat-pendapat ilmuwan tersebut, ia menetapkan keberadaan jiwa bahwa jiwa bersifat non-fisik, maka ia mendefinisikan jiwa adalah mempersepsikan semua hal, mengatur tubuh, bersifat efektif, rasional, memiliki kemampuan membedakan, dinamis, memiliki kemampuan dialog, dan terbebani. Menurut Ibnu Hazm jiwa adalah fisik luhur, bersifat falaki dan sangat lembut. Bahkan ia lebih lembut dari udara.

Perbaikan Akhlak dan Pengobatan Jiwa

Ibnu Hazm sangat *concern* dengan pengamatan perilaku yang mendeail dan ilmiah. Dia sangat senang menganalisa pengamatannya tentang kerusakan akhlak dan penyakit jiwa dengan tujuan untuk mengetahui sebab-sebabnya. Tujuan pengamatannya adalah untuk perbaikan akhlak dan pengobatan jiwa.⁹⁷

Sesungguhnya ketamakan penyebab segala nestapa, baik ketamakan harta dan keadaan. Menurut Ibnu Hazm nestapa adalah keadaan sempit dan derita psikis yang bersumber dari baerbagai situasi yang keruh. Di antaranya adalah kesedihan, penyesalan, kejengkelan, penderitaan, kesendirian, perasaan terisolasi, keterhinaan, ketidakbermaknaan, ketidakberdayaan, kegundahan hati dan tidak memiliki strategi hidup yang banyak.⁹⁸

Terapi yang di usulkan oleh Ibnu Hazm adalah beribadah kepada Allah swt. Ibadah adalah salah satu cara untuk mengusir kesedihan atau kenestapaan sesungguhnya.

Terapi Ujub

⁹⁶ *Ibid.*, h. 183.

⁹⁷ *Ibid.*, h. 194.

⁹⁸ *Ibid.*, h. 196.

Ujub adalah kebanggaan dikarenakan memiliki kesempurnaan yang diberikan Allah kepadanya dan tidak memerlukan orang lain.⁹⁹ Ibnu Hazm melakukan terapi ujub dengan menggunakan lawan dari ujub, yakni bersikap rendah hati. Ada beberapa cara atau nasehat yang dapat dilakukan untuk mengatasi ujub, yakni:

- a. Sesungguhnya seorang yang mengalami ujub harus mencari tahu tentang aibnya sendiri, sebab mengenal aib adalah obat untuk mengatasi ujub tersebut.
- b. Jika engkau bangga dengan akal dan pikiranmu, maka pikirkanlah tentang ide buruk yang muncul di dalam benakmu, tentang kesalahan-kesalahanmu dan pendapatmu yang engkau anggap benar. Sehingga, hasilnya tidak sesuai dengan pikiranmu.
- c. Jika engkau membanggakan ilmumu, maka ketahuilah bahwa ilmu itu berasal dari anugrah dari Allah. Lalu, dimana posisi ujub dalam hal ini?
- d. Jika engkau membanggakan keberanianmu, maka pikirkanlah orang lain yang lebih berani dari dirimu.
- e. Jika engkau membanggakan kekayaanmu, maka lihatlah pada orang yang jatuh menderita yang lebih kaya dari dirimu.
- f. Jika engkau membanggakan kecantikan/kegantengan, maka ingatlah bahwa kecantikan/kegantengan akan hilang ketika engkau mulai tua.
- g. Jika engkau berbangga dengan keturunanmu, maka ingatlah keturunanmu kelak pada dasarnya merupakan sesuatu yang tidak berguna bagimu di dunia dan di akhirat. Itu sebabnya, apa kebanggaan terhadap yang tidak berguna?
- h. Jika engkau bangga dengan kekuatan fisikmu, maka ingatlah bahwa keledai, *baghal* (hasil persilangan antara kuda dan keledai) dan sapi

⁹⁹ Langgulung, *Teori, ...* h. 459.

lebih kuat dan mampu sebagai alat transportasi disbanding dengan dirimu.¹⁰⁰

7. Al-Ghazali (450-505H/1058-1111M)

Al-Ghazali memiliki nama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali yang populer dengan *Hujjatul Islām* dan *Zainuddin*. Dia dilahirkan pada pertengahan abad ke-5 Hijriah, tepatnya pada tahun 450H/1058M atau seperempat abad dari kematian Ibnu Sina. Dia dilahirkan di kota Thus, salah satu kota di Khurasan.¹⁰¹

Pemikiran al-Ghazali tentang Kesehatan Mental Islami

Al-Ghazali dalam mendefinisikan tentang jiwa, mengikuti pendapat Ibnu Sina, al-Farabi dan Aristoteles tentang tiga jiwa, yaitu jiwa tumbuh-tumbuhan, jiwa hewan dan jiwa manusia. Al-Ghazali mendefinisikan jiwa manusia sebagai kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah yang bersifat mekanistik; ia melakukan berbagai aksi berdasarkan ikhtiar akal dan menyimpulkan dengan ide, serta mempersepsikan berbagai hal yang bersifat *Kullayāt*.¹⁰²

Al-Ghazali pernah berkata, “jiwa adalah kesempurnaan pertama” maksudnya, tanpa melalui kesempurnaan yang lain. Dia melanjutkan, “...bagi fisik alamiah.” Maksudnya tidak bersifat buatan. Adapun yang ia maksud dengan *āliyin* (mekanistik) adalah bahwa jiwa memiliki alat-alat tertentu yang dipakai oleh kesempurnaan tersebut untuk memperoleh kesempurnaan kedua dan kesempurnaan ketiga. Dari definisi di atas nampak jelas terpengaruhnya al-Ghazali dengan istilah yang dikemukakan oleh Ibnu Sina menyangkut definisi jiwa.¹⁰³

Meskipun al-Ghazali mengikuti dan menukil para filosof muslim terdahulu, terutama Ibnu Sina –sebagaimana dijelaskan di atas sebelumnya, dalam membahas daya-daya jiwa manusia –tetapi dia seorang pembaharu dan

¹⁰⁰ Najati, *Jiwa*, ... h. 197-199.

¹⁰¹ *Ibid.*, h. 201.

¹⁰² *Ibid.*, h. 209.

¹⁰³ *Ibid.*, h. 210.

innovator ketika membahas *riyādat an-nafs* (olah batin), *tahdzīb al-akhlāq* (pendidikan akhlak), dan terapi penyakit hati dan jiwa di dalam buku *ihyā' 'Ulūmuddīn*.¹⁰⁴ Kendatipun demikian, dia tidak luput dari pengaruh sejumlah pemikir seniornya, semisal Maskawaih.

Al-Ghazali terkejut ketika melihat dekadensi moral, penyimpangan perilaku, dan penyakit hati atau jiwa melanda banyak orang di zamanya. Itulah sebabnya, dia merasa bertanggung jawab untuk mengambil alih tugas perbaikan akhlak dan terapi penyakit sosial.

Al-Ghazali melakukan analisa mendalam (*depth analysis*) tentang akhlak tercela yang sedang merebak dan menentukan sebab-sebabnya (dalam psikologi konseling dikenal dengan istilah diagnosa-*penerj.*), serta menentukan metode yang manjur dan efektif untuk menyembuhkannya (dalam psikologi konseling dikenal dengan istilah prognosis-*penerj.*), itulah saham yang luar biasa dari topik perbaikan akhlak.

Al-Ghazali mengawali pembahasannya tentang topik ini dengan mendefinisikan akhlak yang baik, atau perilaku yang sehat dan normal. Sebab, berdasarkan pengetahuan kita tentangnya, maka kita dapat mengetahui akhlak yang tercela atau perilaku yang tidak sehat dan abnormal. Al-Ghazali menjelaskan – sebagaimana Maskawaih sebelumnya – bahwa akhlak mengalami perubahan: atau dengan kata lain, akhlak dapat diperoleh melalui proses belajar dan dapat pula diubah melalui proses belajar.¹⁰⁵

Al-Ghazali menjelaskan bahwa akhlak yang baik disebabkan oleh kekuatan akal dan kesempurnaan hikmah yang normal; serta ketaatannya terhadap akal dan syariat sekaligus. Lebih lanjut al-Ghazali mengatakan, “sesungguhnya induk dan prinsip akhlak ada empat yaitu:

- a. *Al-Hikmah* (kebijaksanaan), adalah kondisi jiwa untuk memahami yang benar dari yang salah pada semua perilaku yang bersifat ikhtiar (pilihan);

¹⁰⁴ *Ibid.*, h. 240.

¹⁰⁵ *Ibid.*, h. 241.

- b. *Al-'Adl* (keadilan), adalah kondisi dan kekuatan jiwa untuk menghadapi emosi dan syahwat serta menguasainya atas dasar kebijaksanaan;
- c. *As-Syaja'ah* (keberanian), adalah ketaatan kekuatan emosi terhadap akal pada saat nekad atau menahan diri; serta
- d. *Al-'Iffah* (penjagaan diri) adalah mendidiknya daya syahwat dengan pendidikan akal dan syariat.

Menurut al-Ghazali dari normalitas keempat prinsip di ataslah muncul semua akhlak yang terpuji.

Metode al-Ghazali dalam Memperbaiki Perilaku

Al-Ghazali menjadikan kasus sehat dan sakit pada badan sebagai contoh untuk menjelaskan kasus sehat dan sakit pada jiwa. Dia mengatakan, “Sesungguhnya kesehatan badan ada pada normalitas kondisinya, dan sakit badan bersumber dari kecenderungan kondisi badan untuk menjauhi normalitas. Demikian pula, normalitas pada akhlak merupakan kesehatan jiwa, dan kecenderungan untuk menjauhi normalitas adalah penyakit dan gangguan.

Jiwa mengalami kesempurnaan melalui proses kesempurnaan melalui proses pendidikan dan pengajaran akhlak serta santapan ilmu. Akhlak yang buruk adalah merupakan penyakit hati dapat diobati dengan sebaliknya atau akhlak yang baik. Oleh karena itu penyakit bakhil diobati dengan kedermawanan, penyakit kebodohan diobati dengan belajar, penyakit sombong diobati dengan rendah hati, dan penyakit rakus diobati dengan mengurangi selera makan.¹⁰⁶

Metode al-Ghazali dalam Terapi Kesombongan

Al-Ghazali membagi terapi kesombongan menjadi dua bagian, yakni:¹⁰⁷
Pertama, menumbangkan pohon kesombongan dari akarnya di dalam hati. Penumbangan secara teoritis adalah mengenal dirinya sendiri dan Tuhanya. Jika ia mengenal dirinya, maka ia akan tahu bahwa dirinya tidak akan sombong dan

¹⁰⁶ *Ibid.*, h. 245.

¹⁰⁷ *Ibid.*, h. 249.

angkuh, karena kesombongan dan angkuh itu adalah pakaian Allah. Lalu agar ia mengetahui dirinya, maka ia cukup dengan mengetahui makna satu ayat dari al-Qur'an : *Binasalah manusia; alangkah amat sangat kekafirannya? Dari apakah Allah menciptakannya? Dari setetes mani, Allah menciptakannya lalu menentukannya. Kemudian dia memudahkan jalannya. Kemudian dia mematikannya dan memasukkannya ke dalam kubur. Kemudian Dia menghendaki, Dia membangkitkannya kembali. (Q.S. 'Abasa/80:17-21).*

Kedua, mencegah gejala kesombongan. Untuk praktik mencegah kesombongan ada tujuh langkah yang diberikah oleh al-Ghazali dalam Najati:¹⁰⁸

- a. Orang yang menderita penyakit sombong dari sisi keturunannya, maka hendaklah ia mengobati hatinya dengan mengenal keturunannya, yang sejati, yaitu debu dan air mani yang menjijikkan. Lalu, apa alasannya sombong padahal keturunan sejatinya adalah debu dan air mani.?
- b. Orang yang sombong karena kecantikannya, maka hendaklah ia melihat ke dalam batinnya dan tidak melihat bagian lahirnya. Barang siapa yang melihat dari segi bathinya, maka ia akan melihat berbagai kotoran dan noda yang dapat menjauhkannya dari kesombongan karena kecantikan lahir. Selain itu, ia akan mati dan akan menjadi tanah.
- c. Kesombongan karena kekuatan, maka pengobatannya mengetahui bahwa penyakit dapat membuatnya lebih lemah dibanding semua yang lemah. Seandainya duri masuk kedalam kakinya, maka ia akan menjadi lemah; oleh karena itu, ia tidak pantas membanggakan kekuatannya.
- d. Kesombongan karena kekayaan dan harta, serta banyaknya pengikut dan pendukung adalah kesombongan yang buruk. Sebab ia berlaku sombong dengan makna yang bersifat eksternal dari jati diri manusia.

¹⁰⁸ *Ibid.*, h. 250.

Jika hartanya habis dan terbakar, maka ia kembali menjadi orang yang hina.

- e. Kesombongan karena ilmu adalah penyakit yang paling berbahaya, dan pengobatannya dengan dua cara. *Pertama*, hendaknya anda mengetahui bahwa Allah memaklumi orang yang bodoh tetapi tidak memaklumi orang yang tahu. Jika orang yang tahu melanggar perintah Allah, maka dosa dan bahayanya lebih besar. *Kedua*, hendaknya anda tau kesombongan hanya layak dilakukan oleh Allah. Jika ada orang yang bersikap sombong, maka ia akan dimurkai Allah. Itulah yang menyebabkan kesombongan dan menimbulkan sikap rendah hati. Ia harus mengingat dosa-dosa dan kesalahan-kesalahan di masa lalu, sehingga ia kerdil dihadapan Allah.
- f. Sombong karena *wara'* dan ibadah. Kesombongan macam ini merupakan ujian besar bagi manusia. Solusinya adalah mengharuskan hatinya bersikap rendah hati kepada semua orang.

Sesungguhnya praktek utama dalam metode al-Ghazali untuk terapi kesombongan dan semua akhlak buruk dan penyakit hati adalah pembebasan diri dari akhlak yang buruk dengan mempelajari akhlak yang baik, terpuji dan bertentangan denganya. Jika seseorang takut kepada sesuatu tertentu, maka ia dapat mengatasi ketakutanya jika ia belajar mencintainya; tetapi jika ia telah mencintainya, maka ia akan terbebas dari ketakutan.¹⁰⁹

Al-Ghazali telah melampui para psikolog modern sekitar sembilan abad dalam menggunakan metode tersebut untuk memperbaiki perilaku. Barangkali eksperimen psikologi pertama di zaman modern yang menggunakan metode pembebasan diri dari perilaku tertentu dengan mempelajari perilaku yang berlawanan adalah eksperimen Maria Koper Jones pada tahun 1924 yang mencoba terapi kekuatan pada anak.

8. Ibnu Thufail (Awal Abad VI-580H/1185M)

¹⁰⁹ *Ibid.*, h. 251.

Nama lengkap Ibnu Thufail adalah Abu Bakar Muhammad bin Abdul Malik bin Muhammad bin Muhammad bin Thufail al-Qaisi al-Andalusi. Dia lahir di Asyin, di distrik Granada, pada awal abad ke-6 Hijriah.¹¹⁰

Pemikiran Ibnu Thufail tentang Kesehatan Mental Islami

Menurut Ibnu Thufail, sesungguhnya jiwa yang ada pada manusia dan hewan adalah ruh hewani yang berpusat di jantung. Itulah faktor penyebab kehidupan hewan dan manusia beserta seluruh perilakunya. Ruh hewani muncul melalui syaraf dari jantung ke otak, dan dari otak keseluruh anggota badan. Dialah yang merupakan dasar terwujudnya semua aksi anggota badan.

111

Ruh hewani itu berjumlah satu. Jika ia bekerja dengan alat mata, maka perilakunya melihat; jika ia bekerja dengan alat telinga, maka perilakunya mendengar; jika ia bekerja dengan alat hidung, maka perilakunya adalah mencium dan begitu seterusnya.

Meskipun berbagai anggota badan manusia melakukan perilaku khusus yang berbeda dengan yang lain, tetapi semua perilaku bersumber dari satu ruh, itulah hakekat zat, dan semua anggota tubuh seperti seperangkat alat.

Ibnu Thufail membagi daya atau jiwa menjadi tiga bagian, hampir sama dengan al-Farabi dan Ibnu Sina, yaitu: *Pertama*, jiwa tumbuh-tumbuhan, *Kedua*, jiwa hewan, *Ketiga*, jiwa rasional

Perihal Kebahagiaan

Bukan kebahagiaan duniawi, melainkan penyatuan sepenuhnya dengan Tuhanlah yang merupakan *summum bo'mum* (kebaikan tertinggi) etika. Menurut pemikiran Ibnu Thufail perwujudannya, setelah pengembangan akal induktif dan deduktif, maka lahirlah tiga aturan disiplin jiwa yakni: manusia merupakan perpaduan antara tubuh, jiwa hewani dan esensi non bendawi dan dengan demikian menggambarkan binatang, angkasa dan Tuhan. Oleh karena

¹¹⁰ *Ibid.*, h. 277.

¹¹¹ *Ibid.*, h. 282.

itu jiwa terletak pada pemuasan tiga aspek yakni: dengan meniru tindakan-tindakan hewan, benda-benda angkasa dan Tuhan.¹¹²

Sesungguhnya kebahagiaan terbesar, menurut Ibnu Thufail, adalah melihat *wājib al-wujūd*, pencipta segala yang ada, yakni Allah swt, yang kesempurnaannya tiada akhir. Dialah di atas segala kesempurnaan dan keindahan. Semua kesempurnaan dan keindahan di dalam wujud bersumber dari-Nya dan terpancar dari sisi-Nya.

Sesungguhnya kebahagiaan dan kemenangan manusia atas penderitaan adalah karena ia selalu melihat *wājib al-wujūd*, dan tidak berpaling sedikitpun. Agar dapat mencapai kebahagiaan, manusia harus terus berpikir tentang keberadaan *wājib al-wujūd* kemudian memutuskan semua hubungan dengan hal-hal yang bersifat inderawi, menutup mata dan telinga, tidak mengikuti khayalan, berusaha semampunya untuk tidak memikirkan hal lain, serta tidak menyekutukanya.

Jika jiwa manusia merasa bahagia dikarenakan melakukan kontak dengan Allah di dunia ini, kemudian ia berpisah dengan badan –sedangkan ia terus melakukan kontak dengan-Nya –maka ia akan mengalami kebahagiaan abadi. Dan begitu sebaliknya, jika orang yang mati tidak melihat Allah, maka ia akan mengalami penderitaan dan siksaan tanpa akhir.¹¹³

Nampaknya Ibnu Thufail mengajarkan bahwa, jika ingin jiwanya sehat bahagia dunia dan akhirat, ia menganjurkan agar tidak menjauh dengan Allah. Agaknya Ibnu Thufail lebih condong kepada tasawuf dalam bidang menjaga kesehatan jiwa.

9. Ibnu Rusyd (520-595H/1126-1198M)

Nama lengkap Ibnu Rusyd adalah Abu al-Walid Muhammad bin Ahmad bin Muhammad bin Rusyd. Dilahirkan di Kordoba, di lingkungan keluarga kuno yang terkenal dengan penguasaan di bidang ilmu fiqih dan hukum.

¹¹² Syarif, *Para...* h. 187-188.

¹¹³ *Ibid.*, h. 287.

Ibnu Rusyd mempelajari berbagai ilmu tradisional di zamannya, semisal fiqih, ushul fiqih, ilmu kalam, bahasa, sastra, ilmu pasti, kedokteran dan hikmah. Idenya sangat cemerlang dan dia dikenal sangat cerdas, sehingga mampu menguasai semua ilmu yang dipelajarinya.¹¹⁴

Pemikiran Ibnu Rusyd tentang Kesehatan Mental Islami

Ibnu Rusyd mendefinisikan jiwa sebagai suatu kesempurnaan awal bagi tubuh yang bersifat alamiah dan mekanistik. Defenisi ini sama dengan defenisi Aristoteles dan filosof Muslim terdahulu.

Ibnu Rusyd mengatakan, jiwa merupakan kesempurnaan awal untuk membedakannya dengan kesempurnaan-kesempurnaan yang lain berasal dari kumpulan perilaku dan emosi yang mengikuti kesempurnaan awal dan bersumber darinya. Makna kesempurnaan yang berbeda-beda ini sesuai dengan keragaman bagian-bagian jiwa, semisal jiwa nutrisi atau jiwa tumbuh-tumbuhan, jiwa sensorik, jiwa khayalan, jiwa hasrat, dan jiwa rasional.¹¹⁵

Ibnu Rusyd memberikan contoh dimana ia menerangkan tentang kekacauan intelektual atau akal ini. Katanya: wahyu itu laksana suatu obat yang dibuat oleh dokter yang mahir dalam itu ia memelihara kesehatan manusia semuanya. Kemudian berlaku obat yang baik itu tidak sesuai dengan sifat-sifat seseorang sebagai keadaanya kurang serasi. Dikeluarkanya unsur-unsur obat itu digantinya dengan yang lain. Sehingga obat tersebut menjadi sumber penyakit bagi manusia. Kemudian datang orang lain dan dirubahnya komposisi obat tersebut. Kemudian datang orang ketiga, keempat, sehingga obat itu menyebabkan timbulnya penyakit-penyakit baru. Begitulah jenis-jenis penyakit bertambah banyak bila perubahan susunan obat pertama itu diteruskan.¹¹⁶

10. Fakhruddin Ar-Razi (544-606H/1150-1210M)

Nama lengkap Imam Fakhruddin ar-Razi adalah Shaikh al-Islam Muhammad bin Umar bin Husain bin Hasan bin Ali At-Tamimy al-Bakry Al-Qurasyi AtTibristani Ar-Razi. Dia bergelar “Fakhruddin”. Imam Fakhruddin

¹¹⁴ *Ibid.*, h. 289.

¹¹⁵ *Ibid.*, h. 296.

¹¹⁶ Langgulang, *Teori*, ... h. 252.

terkenal dengan gelaran Ibnu Khatib al-Ray. Dia seorang pembaharu Islam di penghujung abad ke-6 Hijriah, dan pemikir terbesar yang lahir setelah al-Ghazali. Dia lahir di Ray, sebuah kota yang terletak di timur Teheran Iran, pada tahun 544 Hijriah.¹¹⁷

Al-Razi pertama kali belajar pada orang tuanya sendiri yang bernama Syaikh Imam Dhiyauddin Umar Khatib ar-Ray, beliau adalah seorang ulama yang cukup dikagumi di masyarakat Ray. Dari ayahnya ia belajar Ushul Fiqih, bimbingan dan penyuluhan, dan lain sebagainya, ia mendalami berbagai macam-macam pengetahuan dari sejumlah ulama yang terkemuka lainnya. Setelah kemudian melanjutkan studinya ke beberapa ulama besar lainnya.

Pemikiran Fakhruddin ar-Razi tentang Kesehatan Mental Islami

Menurut Fakhruddin ar-Razi, perbedaan sifat-sifat jiwa (psikis) disebabkan oleh dua faktor utama. *Pertama*, perbedaan jiwa dalam hal substansi dan esensi. Pasalnya jiwa merupakan satu jenis jiwa yang dibawahnya terdapat berbagai ragam esensi, dan masing-masing memiliki kepribadian sama. Ada jiwa yang bebas, mulia dan terhormat, juga jiwa yang memiliki pemahaman yang kuat dan tindakan yang indah, dan ada pula jiwa yang nakal dan keras kepala.¹¹⁸

Kedua, berbagai faktor eksternal di luar esensi dan substansi, diantaranya adalah tata letak bintang di Negara tempat seseorang berada, dan juga karena perbedaan kondisi biologis.

Fakhruddin ar-Razi juga menjelaskan perbedaan individu dalam hal sifat-sifat jiwa yang berkaitan dengan ketiga daya jiwa yakni daya tumbuh-tumbuhan, daya hewani dan daya insani, hampir sama dengan al-Farabi dan Ibnu Sina.

Fakhruddin ar-Razi mengatakan bahwa tidak ada sesuatu yang disukai karena zatnya, kecuali kenikmatan dan kesempurnaan. Sebenarnya tidak ada perbedaan antara kenikmatan dengan kesempurnaan, lantaran sesuatu yang

¹¹⁷ Najati, *Jiwa*, ... h. 309.

¹¹⁸ *Ibid.*, h. 321.

lezat menjadi sebab untuk memperoleh kesempurnaan, atau sesuatu yang sempurna menjadi nikmat; tetapi kita mengistilahkan sesuatu yang nikmat secara fisik disebut kenikmatan dan sesuatu nikmat secara ruhani disebut kesempurnaan.¹¹⁹

Gejala-gejala Jiwa Berdasarkan Kondisi Fisik

Fakhruddin ar-Razi menyebutkan untuk mengenal akhlak batin diperlukan kemampuan mengenal argumen wajibnya, yaitu kondisi fisik atau seluruh kondisi manusia lainnya.¹²⁰

Fakhruddin ar-Razi menyebutkan bahwa tanda-tanda jiwa melalui kondisi badan yang didominasi panas, dingin, lembab atau kering. Menurutnya, tanda jiwa dengan kondisi badan panas adalah kecerdasan, kecerdikan, kecepatan bicara yang tinggi, kecepatan gerak yang tinggi, keberanian dan ketakutan yang sedikit. Lalu, tanda-tanda jiwa dengan kondisi dingin adalah kebalikan dari kondisi dari badan panas. Selanjutnya, tanda-tanda jiwa dengan kondisi badan lembab adalah kedunguan, banyak tidur, sedikitnya keberanian dan kenekatan serta sering lelah. Sedangkan, tanda-tanda jiwa dengan kondisi jiwa dalam badan kering adalah kebalikan dari kondisi badan lembab, yaitu kejernihan filsafat, sering berjaga malam, pemberani, dan mampu menahan kelelahan.

Gejala-gejala Jiwa Berdasarkan Kondisi Otak

Sesungguhnya bentuk kepala yang standar adalah adanya tonjolan di bagian depan dan bagian belakang serta lekukan di sisi kiri dan di sisi kanan. Sedangkan bentuk kepala dalam bentuk segi empat atau terlalu menonjol adalah dalam bentuk kepala yang tidak baik, kecuali untuk daya konsepsi.

Fakhruddin ar-Razi mengatakan, untuk memahami kondisi otak dapat dilakukan dengan memahami kondisi mata, lidah, wajah, kerongkongan, kedua

¹¹⁹ *Ibid.*, h. 326.

¹²⁰ *Ibid.*, h. 331.

bahu, leher, dan lengan. Misalnya, keringnya air mata menunjukkan keringnya otak; mengalirnya air mata tanpa sebab yang nyata menunjukkan penyakit-penyakit yang kritis pada otak; banyak tertawa menurupakan kesintingan dan kegilaan; dan menatap secara terus menerus ke satu fokus merupakan tanda gangguan melankolia. Ar-Razi juga mencari tahu kondisi otak melalui cara gerak mata semisal marah, berangan-angan, ketakutan dan hal sebagainya.¹²¹

Gejala Psikis Berdasarkan Bentuk Dahi, Alis Dan Mata

Dahi yang kecil menunjukan kebodohan, karena itu bertanda kecilnya rongga depan otak. Akibatnya, akan menimbulkan gangguan pada memori dan fikiran. Dahi yang besar kemungkinan disebabkan banyaknya materi, sehingga menimbulkan kemalasan. Selanjutnya, dahi yang berlekuk menunjukan kesombongan, dan dahi yang datar tidak berlekuk menunjukan orang yang jahat.¹²²

Alis yang berbulu lebat menunjukan sering bersedih, berduka, dan mengeluh. Sedangkan alis yang condong dari arah hidung kebawah dan dari arah pelipis ke atas, menunjukan sifat sombong dan dungu.

Mata yang berukuran besar menunjukan kemalasan. Mata yang kecil menunjukan orang bodoh dan banyak tingkah. Mata yang berbintit (berbintil yang terdapat pada kelopak mata) menunjukan sifat jahat; hanya saja jika bintitnya sedikit malah menunjukan orang yang berjiwa mulia. Barangsiapa kedua matanya bergerak lambat seakan-akan berat, maka ia adalah seorang pemikir dan ahli strategi.¹²³

Menurut Fakhruddin ar-Razi tanda-tanda akhlak batin atau akhlak jiwa dapat di lihat dari bentuk hidung, mulut, bibir, lidah, wajah, telinga, leher, suara, nafas, kata-kata, gerak, bentuk perut, punggung, lengan, telapak tangan,

¹²¹ *Ibid.*, h. 332.

¹²² *Ibid.*

¹²³ *Ibid.*, h. 333.

betis, mata kaki dan telapak tangan. Untuk lebih lengkap mengetahui akhlak jiwa atau akhlak batin, pembaca dapat merujuk karya Fakhruddin ar-Razi.

Memperbaiki Akhlak Tercela

Sifat Bakhil (Kikir)

Fakhruddin ar-Razi sangat *concern* untuk menganalisa beberapa akhlak tercela dengan tujuan untuk mengetahui sebab-sebabnya dan menjelaskan metode terapinya. Fakhruddin ar-Razi membedakan antara ambisius dan bakhil. Ambisius adalah usaha total untuk memperoleh kekayaan ketika jumlahnya sedikit; sedangkan bakhil adalah usaha total untuk mempertahankan kekayaan yang sudah ada. Dengan demikian cinta harta menjadi dua bagian yakni: *pertama* kesukaan untuk mengumpulkan dan menghasilkan harta untuk ambisius; dan *kedua*, kesukaan untuk mempertahankannya yang disebut bakhil.¹²⁴

Terapi sifat bakhil dengan metode ilmu dapat dilakukan dengan beberapa cara, di antaranya:

- a. Selalu mengingat mati, merenungi kematian orang lain, dan merenungi bahwa manusia tidak dapat memanfaatkan kekayaan, kecuali dimasa hidup.
- b. Merenungkan ayat-ayat dan hadis-hadis yang mencela sifat bakhil, memuji sifat darmawan, menjanjikan pahala yang besar, serta memberi ancaman hukuman bagi orang yang bakhil.
- c. Merenungi kondisi kaum yang bakhil, sebagaimana orang-orang menjauhi dan mencela mereka.
- d. Hendaknya ia mengetahui bahwa tidak ada cara untuk memanfaatkan harta kecuali menginfakkan hartanya.
- e. Kadang-kadang orang bakhil mengalami kondisi kehilangan harta dan pada saat itu ia tidak mendapatkan pujian dari orang lain dan pahala bagi Allah. Dan jika ia menafkahkan hartanya dalam

¹²⁴ *Ibid.*, h. 333.

kebajikan, maka ia akan mendapat pujian dari orang lain dan pahala dari Allah.

- f. Sesungguhnya orang yang bakhil bagaikan tawanan yang dikuasai oleh cinta harta, tetapi jika ia mampu berinfak, maka dialah penguasa harta.
- g. Jika orang bakhil meninggal dunia, dia mewarisi hartanya untuk orang lain.
- h. Orang dermawan disukai oleh orang lain, sedangkan orang bakhil dibenci.
- i. Orang kaya membutuhkan usaha yang sungguh-sungguh untuk menjaga hartanya dari segala bencana dan kerusakan. Bahkan, jika hartanya hilang, ia merasa sedih; dan jika tidak rusak, maka ia akan selalu mengalami ketakutan dan kelelahan untuk menjaganya. Namun, orang dermawan terbebas dari harta, karena kesempurnaan jiwa, dan ia terbebas dari keletihan dan ketakutan.¹²⁵

Sesungguhnya pengetahuan tentang semua hakekat di atas dapat mengubah pandangan orang yang bakhil terhadap harta dan mengurangi ambisinya untuk menyimpannya dan tidak menginfakkannya, sehingga ia terbebas dari sifat bakhil. Demikian, jika dilihat para filosof muslim seperti Fakhruddin ar-Razi, al-Kindi, Maskawaih dan al-Ghazali telah melampaui para psikolog modern penganut aliran terapi behavioral-kognitif.¹²⁶

11. Ibnu Taimiyah (661-728H/1263-1328M)

Nama lengkap Ibnu Taimiyah adalah Ahmad Taqiyuddin bin Taimiyah dan bergelar *Syaikhul Islām*. Dia berasal dari keluarga terhormat yang terkenal dengan ilmu dan agamanya. Dia lahir di Harran pada tahun 661H/1263M, dan hidup di sana sampai beberapa tahun. Kemudian dia pindah bersama keluarganya di Damaskus pada tahun 667 H ketika bangsa Tartar menyerang

¹²⁵ *Ibid.*, h. 334-335.

¹²⁶ *Ibid.*, h. 336.

Harran. Ayahnya, Abdul Halim bin Taimiyah, bekerja sebagai guru di masjid Umawi Damaskus, Syam (Suriah).¹²⁷

Pemikiran Ibnu Taimiyah tentang Kesehatan Mental Islami

Ibnu Taimiyah sangat memperhatikan topik tentang penyakit hati dan penyembuhannya. Dia membandingkan antara sakit fisik dan sakit hati atau sakit jiwa untuk tujuan penjelasan dan keterangan, seperti yang dilakukan al-Ghazali.

Ibnu Taimiyah menyebutkan bahwa sakit fisik terjadi karena adanya sesuatu kerusakan di dalam fisik yang kemudian menimbulkan kerusakan persepsi dan gerakannya yang normal. Contoh, kerusakan persepsi adalah buta dan tuli yang mempersepsikan segala sesuatu bertentangan dengan yang seharusnya, misalnya, permen sebagai sesuatu yang pahit atau membayangkan sesuatu yang tidak nyata di dunia luar. Sedangkan kerusakan gerakan yang alamiah adalah gangguan pada pencernaan atau membenci makanan yang sebenarnya di butuhkan, menyukai sesuatu yang membahayakan diri sendiri dan lain-lain.

Penyakit hati sama dengan penyakit badan. Ia semacam kerusakan yang terjadi di dalam hati seseorang, sehingga merusak konsepsi dan keinginannya. Ibnu Taimiyah dalam kesempatan lain mengatakan penyakit hati di bagi menjadi dua macam, yaitu *pertama* penyakit akibat gangguan kerusakan pada panca indera, dan *kedua* akibat dari gangguan pada gerak alamiah dan keinginan yang berkaitan dengannya.¹²⁸

Ada tiga karakteristik yang membedakan penyakit jiwa, menurut pandangan Ibnu Taimiyah. *Pertama*, kerusakan atau gangguan pada indera dan konsepsi atau persepsi. *Kedua*, kerusakan pada gerak hasrat yang bersifat alamiah atau dalam perilaku. *Ketiga*, penderitaan atau siksaan yang terjadi pada jiwa. Ketiga karakteristik penyakit jiwa yang disebutkan oleh Ibnu Taimiyah itu sama persis dengan kesimpulan psikiatri modern dalam mendiagnosa perilaku

¹²⁷ *Ibid.*, h. 339.

¹²⁸ *Ibid.*, h. 351.

abnormal dengan ketiga karakteristik utama. Yaitu, persepsi yang rusak atau rancu terhadap realitas, perilaku yang maladaptif, dan perasaan menderita.¹²⁹

Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa di dalam al-Qur'an terdapat obat bagi penyakit jiwa. Dia mengungkapkan, "al-Qur'an adalah obat bagi penyakit hati dan orang-orang yang hatinya dikuasai oleh syahwat dan *syubhāt*. pasalnya di dalam al-Qur'an terkandung berbagai bukti yang dapat membedakan antara kebenaran atau kebatilan. Al-Qur'an menghilangkan penyakit *syubhāt* yang merusak ilmu, konsep dan persepsi sehingga orang memandang terhadap segala sesuatu sesuai dengan sebenarnya. Al-Qur'an juga mengandung hikmah dan bimbingan yang baik dengan berbagai metode seperti *targīb* (paralel dengan *reward* (penghargaan)- *penerj.*), *tarhīb* (paralel dengan hukuman-*penerj.*), dan kisah-kisah yang mengundang berbagai pelajaran yang menimbulkan kesehatan hati. Sehingga hati senang dengan hal-hal yang bermanfaat dan membenci hal-hal yang membahayakan bagi dirinya.¹³⁰ Ada beberapa contoh penyakit jiwa dan cara mengobatinya, yakni:

Pertama: hasud atau dengki adalah penyakit jiwa. Hasud adalah perasaan benci dan tidak suka kepada orang yang memiliki kondisi lebih baik. Penyakit hasud ada dua macam. *Pertama*, tidak suka melihat nikmat yang diperoleh orang lain secara mutlak. *Kedua*, si pendengki tidak suka melihat kelebihan orang lain, sehingga ia ingin seperti orang tersebut atau lebih baik.

Terapi yang ditawarkan oleh Ibnu Taimiyah adalah barang siapa yang menemukan kedengkian pada dirinya terhadap orang lain, maka ia harus memanfaatkan ketakwaan dan kesabaran, sehingga ia membenci hal itu di dalam dirinya dan melarang dirinya untuk melakukan hal itu lagi.¹³¹

Kedua: asmara adalah penyakit psikis. Asmara merupakan cinta yang berlebihan dari batas normal. Jika suatu pengaruh menguat di badan, maka ia akan menjadi suatu penyakit fisik, bahkan hingga gangguan otak semisal

¹²⁹ *Ibid.*, h. 352.

¹³⁰ *Ibid.*, h. 353.

¹³¹ *Ibid.*, h. 354.

melankolia. Dan ada pendapat yang menyatakan gangguan *melankolia* bahwa di dalamnya terkandung gangguan penyakit malas, lemah dan lain-lain.¹³²

Ibnu Taimiyah juga berpendapat bahwa cinta dan tundukkan yang tulus kepada Allah akan melindungi hati dari cinta kepada orang lain, selain ujian pada asmara. Hati yang cinta kepada Allah, yang kembali kepada-Nya akan dijauhkan dari penyakit asmara oleh dua hal yakni: *pertama*, cinta hati (*inabah*) kepada Allah, serta perasaan nikmat yang kuat terhadap hal itu. Sehingga tidak ada pertentangan antara cinta kepada Allah dan cinta kepada makhluk. *Kedua*, ketakutan kepada Allah. Soalnya ketakutan yang kuat kepada Allah akan bertentangan dengan asmara yang mengalihkannya.¹³³

Dasar terapi berbagai penyakit psikis, menurut Ibnu Taimiyah adalah dengan terapi lawannya, sebagaimana juga dengan Ibnu Hazm dan al-Ghazali melakukan sebelumnya.

C. Bentuk-bentuk Gangguan dan Penyakit Mental dalam Pendidikan Islam

Karakteristik kesehatan mental tercermin pada manusia yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dan dapat menikmati ketenangan hidup, adalah didasarkan kepada konsep ketauhidan dan akhlakul karimah. Justru itu, kemerosotan akhlak yang dirasakan dewasa ini semangkin mempertegas pentingnya memberdayakan pendidikan akhlak dalam setiap kegiatan pendidikan (terutama pendidikan mental) secara konsisten dan kontiniu.

Akhlah menempati posisi penting dalam ajaran Islam atas dasar misi kerasulan Nabi Muhammad saw untuk menyempurnakan akhlak yang mulia “*Sesungguhnya engkau (Muhammad) berada di atas budi pekerti yang agung*” (Q.S. *Al-Qalam/68:4*). Hal ini menjadikan sistem syari’ah yang menata hubungan manusia dengan Allah, manusia dengan manusia, manusia dengan

¹³² *Ibid.*, h. 355.

¹³³ *Ibid.*, h. 356.

alam semesta. Maka dari itu akhlak¹³⁴ bukan hanya aturan tata normatif yang mengatur manusia semata, tetapi mengatur tata hubungan dengan manusia secara vertikal, horizontal, dan diagonal (*habl min al-Allah, habl min al-nas, habl min al-'alam*). Ia juga merupakan intisari dari segala kebaikan dan keutamaan yang memberi nilai tinggi seorang muslim disisi Allah swt dan makhluk lainnya. Keimanan dan keislaman seseorang dinilai kurang sempurna, jika tidak dibingkai dengan akhlak yang mulia.

Akhlak dalam Islam bukanlah moral yang kondisional dan situasional, akan tetapi akhlak yang benar-benar memiliki nilai yang mutlak. Nilai-nilai baik dan buruk, terpuji dan tercela berlaku kapan dan dimana saja dalam segala aspek kehidupan, tidak dibatasi waktu dan ruang. Kejujuran dalam ekonomi sama dengan kejujuran dengan berpolitik, kejujuran terhadap non Muslim sama dituntutnya dengan kejujuran terhadap sesama Muslim. Keadilan harus ditegakkan, sekalipun terhadap diri sendiri dan keluarga sendiri. Kebencian terhadap musuh tidak boleh menyebabkan kita tidak adil.¹³⁵

¹³⁴ Dalam *Kamus Besar bahasa Indonesia*, kata akhlak diartikan sebagai *budi pekerti; tabiat; kelakuan atau watak*. Lihat KBBI, h. 27., kata *akhlaq* walaupun diambil dari kata Bahasa Arab (yang biasa berarti tabiat, perangai, kebiasaan, bahkan agama), namun kata seperti ini tidak ditemukan dalam al-Qur'an. Yang ditemukan hanyalah bentuk tunggal dalam kata tersebut yaitu *Khuluk* yang tercantum dalam al-Qur'an surat al-Qalam ayat 4, "*sesungguhnya engkau (muhammad) berada di atas budi pekerti yang agung*". Lebih jauh lagi lihat Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, h. 336. Menurut Imam al-Ghazali akhlaq adalah sifat yang tertanam dalam jiwa yang menimbulkan perbuatan-perbuatan dengan gampang dan mudah, tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Menurut Ibrahim Anis akhlaq adalah sifat yang tertanam dalam jiwa, yang denganya lahiriah macam-macam perbuatan, baik dan buruk, tanpa membutuhkan pemikiran dan pertimbangan. selanjutnya menurut Abdul Karim Zaidan, Akhlaq adalah nilai-nilai dan sifat-sifat yang tertanam dalam jiwa, yang dengan sorotan dan timbangannya seorang dapat menilai perbuatan baik dan buruk, untuk kemudian memilih melakukan atau meninggalkannya. Lihat Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, Cet 11 (Yogyakarta: LPPI, 2011), h. 1-2. Lebih luas lagi perbuatan akhlak harus memiliki lima ciri sebagai berikut: *Pertama*, perbuatan tersebut telah mendarah daging atau memperibadi, sehingga menjadi identitas orang yang melakukannya. *Kedua*, perbuatan tersebut dilakukan dengan mudah, gampang dan tanpa memerlukan fikiran lagi. Hal ini terjadi karena perbuatan tersebut telah mendarah daging atau mempribadinya perbuatan tersebut. *Ketiga*, perbuatan tersebut dilakukan atas kemauan dan pilihan sendiri, bukan karena paksaan dari luar. *Keempat*, perbuatan tersebut dilakukan dengan sebenarnya, bukan berpura-pura, bersandiwara atau tipuan. *Kelima* perbuatan tersebut dilakukan atas dasar niat semata-mata karena Allah. Lihat Fazlur rahman, *Islam* (Jakarta: Mutiara, 1985), h. 134.

¹³⁵ Ahmad Safi'i Ma'arif, "Kuliah Akhlak (pengantar LPPI)" dalam Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Cet. 11 (Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam, 2011), h. vii.

Ajaran akhlak dalam Islam sesuai dengan fitrah manusia. Manusia akan mendapatkan kebahagiaan yang hakiki – bukan semu – bila mengikuti nilai-nilai kebaikan yang diajarkan oleh al-Qur'an dan Sunnah, dua sumber akhlak dalam Islam. Akhlak Islam benar-benar memelihara eksistensi manusia sebagai makhluk terhormat, sesuai dengan fitrahnya itu.

Akhlak dalam ajaran agama tidak dapat disamakan dengan etika, jika etika dibatasi pada sopan santun antar sesama manusia, serta hanya berkaitan dengan tingkah laku lahiriah.¹³⁶ Akhlak lebih luas maknanya daripada yang telah dikemukakan terlebih dahulu serta mencakup pula beberapa beberapa hal yang tidak merupakan sifat lahiriah. Misalnya yang berkaitan dengan sikap batin dan pikiran. Akhlak duniyah (agama) mencakup berbagai aspek, dimulai akhlak kepada Allah sehingga kepada semua makhluk (manusia, binatang, tumbuh-tumbuhan, dan benda-benda tak bernyawa).

Dengan demikian, proses pendidikan akhlak dalam pendidikan Islam akan melalui upaya penguatan iman dan pensucian jiwa manusia dengan cara menanamkan dan mendisiplinkan nilai, norma, kaedah tentang “baik-buruk, terpuji-tercela”. Sehubungan dengan pendidikan akhlak, pendidikan Islam lebih ditekankan fungsi *ta'dib*, yaitu upaya dan proses pengenalan serta pengakuan secara berangsur-angsur ditanamkan dalam diri manusia tentang segala sesuatu di dalam tatanan penciptaan, sehingga membimbing kearah pengenalan dan pengakuan terhadap Allah swt secara tepat dalam tatanan wujud dan kepribadian.

Pendidikan Islam tidak terlepas dari nilai-nilai *tauhid*, sebab hakekat ilmu bersumber dari Allah. Dia mengajari umat manusia melalui *qalam* dan *'ilm*. *Qalam* adalah konsep tulis-baca yang memuat simbol penelitian dan eksperimentasi ilmiah. Sedangkan *'ilm* adalah alat yang mendukung manusia untuk meningkatkan harkat dan martabat kemanusiaannya. Melalui konsep *tarbiyyat*, *ta'dib*, dan *ta'lim* yang telah dikembangkan selama ini oleh para ahli semuanya mengacu kepada bagaimana membina umat manusia untuk

¹³⁶ Shihab, *Wawasan*, ... h. 347.

berhubungan dengan Allah sebagai Dzat Yang Maha Mendidik. Allah sebagai Pendidik Yang Maha Agung kemudian mendidik para Rasul-Nya, lalu secara arti-fisial tugas-tugas kependidikan selanjutnya diserahkan kepada para ulama, profesional, ustadz, mu'allim, atau guru.¹³⁷

Sebagai seorang pewaris misi Rasul Allah, seorang pendidik haruslah memenuhi lima kriteria yaitu:¹³⁸

- a. Bertaqwa kepada Allah,
- b. Ikhlas berkorban karena merindukan ridha Allah,
- c. Berilmu pengetahuan luas mengenai kekuasaan Allah, dan
- d. Santun, lemah lembut, sabar, pemaaf,
- e. Memiliki rasa tanggungjawab yang tinggi dan berlaku adil.

Rasulullah adalah pendidik yang berhasil dan unggul di hadapan Allah dan sejarah umat manusia. Keberhasilannya oleh karena:¹³⁹

- a. Didukung oleh kepribadian (*personality*) yang berkualitas tinggi,
- b. Mempunyai kepedulian tinggi terhadap masalah sosial-religius,
- c. Mempunyai semangat yang peka dalam *iqra' bi ism Rabbik*, dan
- d. Mampu mempertahankan dan mengembangkan kualitas iman, amal shalih dan memperjuangkan kebenaran atas prinsip *ta'awun* (kerja sama) dan *shabr*.

Keberhasilan beliau dapat diformulasikan bahwa seorang pendidik berhasil menjalankan tugasnya apabila memiliki kompetensi *profesional-religius*. Sikap religiusitas harus selalu dikaitkan dengan setiap kompetensi agar semua persoalan berada dalam perspektif Islam. Demikian itulah tugas utamanya seorang pendidik, kata Al-Ghazaly, yakni menyempurnakan, menyucikan, serta membawa hati manusia untuk dekat kepada Allah.

Dengan demikian, yang dimaksud pendidikan yang berbasis tauhid ialah keseluruhan kegiatan bimbingan, pembinaan dan pengembangan potensi diri manusia sesuai dengan bakat, kadar kemampuan dan keahliannya masing-masing yang bersumber dari Allah. Selanjutnya, ilmu dan keahlian yang dimilikinya diaplikasikan dalam kehidupan sebagai realisasi nyata pengabdian

¹³⁷ Abdul Majid, "Khutbah 'Idul Fitri 1 Syawal 1423 H./2002 M", *Pendidikan Berbasis Tauhid*" (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2002), h. 6.

¹³⁸ *Ibid.*

¹³⁹ *Ibid.*

dan kepatuhannya kepada Allah. Upaya ke arah itu diawali dari menanamkan nilai-nilai *akhlaq al-karimah* (budi pekerti, tatakrama, menurut istilah lokal kita di Indonesia) dalam diri setiap peserta didik kemudian diimplementasikan kelak melalui peran kekhalifahan sebagai pemakmur dan pemelihara kehidupan di dunia ini. Sebab, pada dasarnya tujuan akhir pendidikan menurut Islam adalah:¹⁴⁰

- a. Terbentuknya *insan kamil* (manusia *universal, conscience*) berwajah Qurani,
- b. Terciptanya *insan kaffah* yang memiliki dimensi-dimensi religius, budaya, dan ilmiah,
- c. Penyadaran akan *eksistensi manusia* sebagai '*abd* (hamba), *khalifah*, pewaris perjuangan risalah para nabi.

Pada akhirnya, melalui konsepsi pendidikan berbasis tauhid ini setiap manusia akan memasuki fase kehidupan yang oleh Allah sebut *kaffah* (*Q.S. al-Baqarah*, 2: 208). Suatu perwujudan sikap pribadi utuh yang mencerminkan nilai-nilai ketuhanan, sikap yang humanis, toleran serta mendatangkan kebahagiaan bagi kehidupan bersama. Dalam hal ini banyak diharapkan manusia manusia terhindar dari gangguan-gangguan atau penyakit mental.

Berkenaan dengan jenis-jenis gangguan dan penyakit mental dalam konsep kesehatan mental Islami, al-Ghazali dalam Mujib di dalam bukunya menyebutkan delapan kategori perilaku yang merusak yang mengakibatkan gangguan kepribadian, yaitu:¹⁴¹

- a. Bahaya syahwat, perut dan kelamin (seperti memakan makanan syubhat atau haram, atau berhubungan seksual yang dilarang);
- b. Bahaya mulut (seperti mengolok-olok, debat yang tidak berarti, dusta, adu domba, dan menceritakan kejelekan orang lain);
- c. Bahaya marah, iri dan dengki;
- d. Bahaya cinta dunia;
- e. Bahaya cinta harta dan pelit;
- f. Bahaya angkuh dan pamer;
- g. Bahaya sombong dan membanggakan diri;
- h. Bahaya menipu.

¹⁴⁰ *Ibid.*

¹⁴¹ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Ed. II (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 358.

Selanjutnya para pakar psikologi, seperti Bastaman mengungkapkan beberapa penyakit-penyakit mental. Dalam hal ini penyakit mental dilihat dari kacamata Islami, tersebut antara lain:¹⁴² *Bakhil* artinya kikir, yaitu keengganan atau ketidaksediaanya untuk membersihkan sebagian hartanya kepada pihak-pihak lain yang membutuhkan, seperti fakir miskin, kepentingan umum kegiatan sosial dan agama. Bakhil dapat digolongkan menjadi dua bagian yakni: *Pertama*, bakhil terhadap diri sendiri: lihat (*Q.S.Muhammad/47:38*), *Kedua*, orang bakhil akan mengalami kesulitan : lihat (*Q.S. Al-Lail/92:8-10*).

Aniaya adalah perbuatan yang melanggar hukum dan keadilan serta menimbulkan kerugian pada diri sendiri dan orang-orang lain serta menimbulkan kerusakan terhadap lingkungan. *Aniaya* digolongkan menjadi enam bagian yakni: *Pertama*, manusia yang menganiaya diri sendiri: lihat (*Q.S.Yunûs/10:44*), *Kedua*, mempersekutukan tuhan adalah perbuatan aniaya: lihat (*Q.S. Luqman/31:13*), *Ketiga*, melarang orang berzikir merupakan aniaya besar: lihat (*Q.S.Al-Baqarah/2:114*), *Keempat*, hukuman memakan harta anak yatim secara aniaya: lihat (*Q.S. An-Nisâ/4:10*), *Kelima*, menganiaya isteri yang dicerai: lihat (*Q.S.al-Baqarah/2:231*), *Keenam*, orang aniaya akan menyesal di kemudian hari: lihat (*Q.S. Al-Furqân/25:27*).

Dengki adalah tidak senang melihat orang lain memperoleh keberuntungan dan kebajikan. Orang-orang yang dengki senantiasa mengharapkan (dan bahkan berupaya) agar keberuntungan yang diperoleh orang lain itu hilang atau jatuh kepada si pendengki itu sendiri. Dengki dapat digolongkan menjadi tiga bagian, *Pertama*, berlindung dari bahaya orang dengki: lihat (*Q.S. Al-Falaq/113:5*), *Kedua*, Karena dengkinya berupaya mengembalikan orang beriman supaya menjadi kafir kembali: lihat (*Q.S. al-Baqarah/2:109*) *Ketiga*, mohon jangan ada kedengkian kepada sesama Mukmin: lihat (*Q.S.al-Hasyr/59:10*).

¹⁴² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Cet. 5 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 136-139.

Ujub adalah membesar-besarkan perbuatan baik diri sendiri dan perasaan puas karenanya, dengan perasaan bahwa dirinya lebih unggul dari orang lain, bahkan menyatakan dirinya telah bebas dari seluruh keburukan dan kesalahan. Ujub dapat digolongkan menjadi tiga bagian, yakni: *Pertama*, menganggap perbuatan sendiri yang buruk sebagai kebaikan: lihat (Q.S. *Fâthir/35:8*), *Kedua*, celaka bagi orang shalat karena riya': lihat (Q.S. *Al-Mâ'ûn/107:4-7*), *Ketiga*, orang riya' kawannya setan: lihat (Q.S. *An-Nisâ'/4:38*).

Nifaq adalah bermuka dua atau berpura-pura yang menjadikan karakteristik orang munafik. Nifak dapat digolongkan menjadi empat bagian, yakni: *Pertama*, iman di mulut, kafir di hati: lihat (Q.S. *al-Baqarah/2:8*), *Kedua*, lidahnya bercabang dua: lihat (Q.S. *al-Baqarah/2:14*), *Ketiga*, manis di mulut pahit di hati: lihat (Q.S. *al-Baqarah/2:204*), *Keempat*, penyakit dalam hatinya semakin parah: lihat (Q.S. *al-Baqarah/2:10*).

Ghadab adalah secara khusus sebagai marah atau kemarahan dalam konotasi negatif dan kelebihan, sedangkan secara umum dapat diartikan yang selalu mendorong perbuatan buruk/jahat yang mengakibatkan kerugian pada diri sendiri atau orang lain. Sifat tercela ini diungkapkan dalam al-Qur'an: *Pertama*, nafsu yang selalu mendorong perbuatan jahat: lihat (Q.S. *Yûsuf/12:53*), *Kedua*, manusia yang menuruti nafsunya sebagai ilah mereka: lihat (Q.S. *al-Jâtsiyah/45:23*), *Ketiga*, yang mengikuti hawa nafsu akan tersesat: lihat (Q.S. *Shâd/38:26*).

Lebih jauh lagi, Mujib di dalam sebuah bukunya, mengemukakan tujuh belas gangguan jiwa yakni:¹⁴³ Kepribadian yang menyekutukan Allah (*syirik*), yaitu sikap dan perilaku menduakan terhadap masalah-masalah yang berkaitan dengan keyakinan atau keimanan kepada Allah swt. *Syirik* merupakan karakter dari orang-orang munafik. Lihat (Q.S. *Al-Furqân/25:43*), (Q.S. *Al-Jâtsiyah/45:23*), (Q.S. *Al-Qashash/28:50*).

¹⁴³ Mujib, *Kepribadian*, ... h. 360-386.

Kepribadian yang ingkar (*kufûr*), merupakan sikap dan perilaku yang tertutup (*al-sitr*) dan mengingkari sesuatu yang sebenarnya. *Kufûr* merupakan karakter dari orang-orang kafir. Lihat (*Q.S. At-Taubah/9:125*).

Kepribadian bermuka dua (*nifâq*), yaitu sikap dan perilaku yang menampakan sesuatu yang dipandang baik oleh orang lain, padahal di dalam hatinya tersembunyi kebusukan, keburukan dan kebobrokan. Lihat (*Q.S. An-Nisâ/4:145*).

Kepribadian yang fasiq (*fusûq*), yaitu sikap dan perilaku yang melakukan kemaksiatan, sekalipun dalam dirinya beriman kepada Allah swt. Individu yang fasik secara efektif tergolong orang baik, karena memiliki kekokohan keimanan (dalam arti keyakinannya tidak akan pindah keyakinan lain). Lihat (*Q.S. Al-Baqarah/2:26*).

Kepribadian yang suka pamer (*riyâ'*), yaitu sikap dan perilaku yang menampakkan apa yang tidak sebenarnya, untuk tujuan pamrih, pamer atau mencari muka orang lain ciri-ciri *riyâ'* di antaranya adalah: *Pertama*, *riyâ'* dalam sedekah: lihat (*Q.S. Al-Baqarah/2:264*), (*Q.S. An-Nisâ/4:38*), *Kedua*, *riyâ'* dalam shalat: lihat (*Q.S. An-Nisâ/4:142*), (*Q.S. Al-Mâ'ûn/107:4-6*), *Ketiga*, *riyâ'* dalam berperang: lihat (*Q.S. Al-Anfâl/8:47*).

Kepribadian yang pemarah (*ghadab*), sikap atau perilaku yang menolak dan menganggap musuh kepada orang lain. Jiwa pemarah menjadi labil sebab ia tidak mampu mengendalikan dirinya. Pengobatan gangguan penyakit ini bukan dilawan dengan kemarahan, melainkan dengan kelembutan dan nasehat-nasehat yang baik. Berwudhu dijadikan terapi penyakit marah dan berzikir kepada Allah swt dapat menyembuhkan penyakit batin.

Kepribadian yang pelupa atau lalai (*ghaflah* atau *nisyân*), yaitu sikap atau perilaku yang sengaja melupakan atau tidak memperhatikan sesuatu yang seharusnya menjadi bagian yang tak terpisahkan dari esensi kehidupannya. Dalam al-Qur'an, kelupaan yang termasuk psikopatologis adalah: *Pertama*, lupa untuk mengingat Allah swt, karena dirinya sudah dikuasai setan: lihat (*Q.S. Al-Mujâdilah/58:16*), *Kedua*, mendustakan ayat-ayat Allah swt setelah ia

beriman, sehingga dirinya menjadi lupa darinya: lihat (*Q.S.Al-A'raf/7:146*), *Ketiga*, lupa karena kemunafikan, sehingga mereka telah lupa kepada Allah swt, maka Allah swt pun melupakan mereka: lihat (*Q.S.At-Taubah/9:67*), *Keempat*, lupa karena ia mengikuti hawa nafsunya, sehingga ia lupa kepada Allah: lihat (*Q.S.Al-Kahfi/18:28*).

Kepribadian yang mengikuti bisikan dari setan (*waswas*), yaitu sikap atau perilaku ragu-ragu terhadap kebenaran, karena mengikuti bisikan halus dari setan. Dalam A-Qur'an, *waswas* setan terhadap manusia sering sekali diwujudkan dalam bentuk permusuhan dan kebencian yang distimuli melalui khamar dan judi: lihat (*Q.S.Al-Ma'idah/5:91*).

Kepribadian *apatis* dan *pesimis* (*al-ya'is wan qunûth*), yaitu hilangnya gairah, semangat (*spirit*), energi dan motivasi hidup setelah seseorang tidak berhasil menggapai sesuatu yang diinginkan, atau sebelum ia berbuat. Di dalam A-Qur'an, karakter orang-orang yang mudah apatis dan pesimis adalah: *Pertama*, apabila kita diberi kesenangan niscaya ia berpaling dan bersikap sombong kepada Allah, tetapi apabila ditimpa kesusahan niscaya mudah berputus asa: lihat (*Q.S.Al-Isra'/17:83*), *Kedua*, karena kesesatannya ia mudah berputus asa dari rahmat Tuhannya dan tidak mau berterimah kasih kepadanya: lihat (*Q.S.Al-Hijr/15:56*), *Ketiga*, senantiasa memohon kebaikan kepada Allah swt, jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan, tetapi diberi rahmat sesudah ditimpa kesusahan: lihat (*Q.S.Fushshilat/41:49-50*).

Kepribadian yang rakus (*thama'*), yaitu sikap dan perilaku yang selalu merasa kurang terhadap apa yang dimiliki, meskipun apa yang dimiliki telah memenuhi kelayakan dan standar. Gangguan kepribadian ini bukan hanya berkaitan dengan harta benda, tetapi juga berkaitan dengan wanita/pria, tahta atau kekuasaan, maupun kesenangan hidup lainnya. Tamak dapat digolongkan menjadi dua bagian, *Pertama*, dalam Al-Qur'an, tamak yang diperbolehkan adalah tamak untuk mendapatkan ampunan dari Allah swt: lihat (*Q.S.Asy-Syu'ura'/26:51,82*), *Kedua*, tamak dalam berdoa agar doanya terkabulkan, yang

mana ketamakan itu diiringi dengan tidak tidur di malam hari: (*Q.S.Al-Sajdah/32:16*).

Kepribadian yang tertipu atau terpedaya (*ghurûr*), yaitu sikap dan pribadi yang percaya atau meyakini sesuatu yang hakiki dan tidak substantif. *Ghurûr* memiliki tingkat patologis lebih tinggi daripada sekedar ilusi, delusi, ataupun halusinasi, sebab *ghurûr* berdimensi spiritual dan trasendental yang jangkannya lebih luas. Penyakit *ghurûr* berjangkit pada jiwa manusia disebabkan oleh: *Pertama*, janji-janji setan, sehingga dapat membangkitkan angan-angan kosong manusia: lihat (*Q.S.An-Nisâ'/4:120*), (*Q.S. Al-Isrâ'/17:64*), *Kedua*, keingkaran terhadap pertolongan Allah Yang Maha Pemurah: lihat (*Q.S.Al-Mulk/67:20*), *Ketiga*, tipu daya kesenangan dunia yang sementara: lihat (*Q.S.Ali Imrân/3:185*), *Keempat*, padahal kesenangan yang hakiki dan abadi adalah kesenangan dari Allah di akhirat kelak: lihat (*Q.S.Al-Qashash/28:60*), (*Q.S. Adl-Dluhâ'/93:4*).

Kepribadian yang membanggakan diri (*'ujûb*), yaitu sikap dan perilaku yang menganggap besar dirinya sendiri tanpa dibarengi kemampuan yang memadai, sehingga merasa dirinya yang paling besar, padahal keadaan sebenarnya kecil. Membanggakan diri ini di golongan menjadi dua, yakni: *Pertama*, penyakit batin muncul pertama kali adalah sombong, yang diperankan oleh iblis: (*Q.S.Al-Baqarah/2:34*), *Kedua*, iblis menduga substansi dirinya lebih baik daripada substansi manusia: (*Q.S.Shâd/38:76*), (*Q.S.An-Najm/53:32*), (*Q.S.Luqman/31: 18-19*).

Kepribadian yang iri dan dengki (*hasad* dan *hiqid*), yaitu sikap dan pribadi yang tidak merasa nyaman dengan nikmat, karunia, prestasi dan kelebihan yang dimiliki oleh orang lain. Lihat (*Q.S.An-Nisâ'/4:32*).

Kepribadian yang senang menceritakan keburukan orang lain (*al-Ghîbah*) dan mengadu domba (*al-mamîmah*). *Ghîbah* dianggap sebagai gangguan kepribadian, sebab sipenderitanya tidak mampu mengadakan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya: lihat (*Q.S.Al-Hujarât/49:12*).

Kepribadian cinta dunia (*hubb al-dunya*), pelit (*al-bukhl*), berlebihan atau menghambur-hamburkan harta benda (*al-israf* atau *al-tabdir*). dapat di golongan menjadi dua bagian, yakni: *Pertama*, cinta dunia maksudnya adalah menjadikan dunia dan isinya sebagai tujuan akhir hidup dan bukan sebagai sarana hidup: lihat (*Q.S.Al-Baqarah/2:200-201*), (*Q.S. Al-Anfal/8:28*). *Kedua*, pelit tergolong psikopatologi, sebab penderitanya tidak memiliki kesadaran pribadi dan kepekaan sosial. Demi popularitas, ia rela menghambur-hamburkan kekayaan tanpa memperhatikan manfaat dan mudaratnya. Sikap seperti ini dikategorikan sebagai psikopatologis, sebab penderitanya tidak memiliki pertimbangan akal sehat: lihat (*Q.S.Al-Isra'/17:27-29*).

Kepribadian pengkhayal (*al-tamanni*), yaitu sikap dan perilaku yang tenggelam dalam dunia khayalan dan tidak realistis. Akibat dari gejala *tamanni* ini maka penderita tidak segan-segan mengambil jalan pintas, seperti memperdalam angan-angannya dengan mengkonsumsi zat-zat adiktif, mencuri, merampok dan korupsi untuk kelangsungan hidupnya, dan mengumbar hawa nafsunya untuk memuaskan nafsu seksualnya. Dalam pandangan Islam penyakit *tamanni* merupakan tingkat tinggi dari penderitaan ilusi, delusi dan halusinasi: lihat (*Q.S.Al-Qashash/28:79*).

Kepribadian picik atau penakut (*al-jubn*) yaitu sikap dan perilaku yang tidak berani menghadapi kenyataan yang sesungguhnya. Kepicikan seseorang biasanya disebabkan oleh keimanan yang lemah, seperti sikap orang-orang munafik yang tidak berani berperang di jalan Allah Swt, dan orang-orang yang beriman berkata di dalam : lihat (*Q.S.Muhammad/47:20*), (*Q.S.An-Nisa'/4:77*)

Secara sepintas terlihat bahwa jenis-jenis gejala penyakit/gangguan mental yang diungkapkan oleh pakar-pakar Islam, terlihat berbeda dengan yang diperkenalkan pada kesehatan mental pada umumnya, terutama yang berasal dari barat. Barat sering menyebut gangguan jiwa seperti *neurasthenia*,¹⁴⁴

¹⁴⁴ Salah satu gangguan jiwa yang sudah lama dikenal orang sebagai penyakit saraf. Karena itu pengobatan-pengobatan di waktu itu dilakukan dengan jalan menyuruh pasien

hysteria, phichasthenia dan lain-lainnya. Sedangkan para pakar Muslim lebih menekankan mengenai sebab-sebab terjadinya gangguan jiwa.

D. Karakteristik Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam

Rumusan kesehatan mental pada gilirannya tentu akan melahirkan rumusan karakteristik kesehatan mental yang dirangkum dalam tanda-tanda atau ciri khas yang dicerminkan orang yang bermental sehat.

Dalam hal ini, Jahoda sebagaimana yang dikutip oleh Saiful Akhyar Lubis mengemukakan ciri khas orang yang bermental sehat sebagai berikut:

1. Memiliki sikap kepribadian atau sikap batin yang positif terhadap dirinya.
2. Memiliki kemampuan mengaktualisasikan diri.
3. Mampu menghadapi integrasi fungsi-fungsi psikis.
4. Memiliki otonomi diri mencakup unsur-unsur pengaturan kelakuan dari dalam ataupun kelakuan-kelakuan bebas.
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas, dan memiliki kepekaan sosial.
6. Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.¹⁴⁵

Bastaman menjelaskan ada beberapa karakteristik mental yang sehat dan ia singkat menjadi *SHALIH* (Sabar, Hikmat, Amal-Soleh, Lidah, Ilmu, dan Hati-Nurani)¹⁴⁶ di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Sabar

Sabar sering diartikan sebagai keteguhan hati menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan meraih tujuan dan cita-cita. Sebenarnya kesabaran

istirahat di tempat tidur jauh dari keributan dan cahaya, di samping memberikan obat-obat penguat dan penenang. Penyakit ini dapa diindikasikan seluruh badan letih, tidak semangat, lekas merasa payah, walaupun sedikit tenaga yang dikeluarkan. Perasaan tidak enak, sebentar-bentar ingin marah, mengerutu dan sebagainya. Tidak sanggup berfikir tentang sesuatu persoalan, sukar mengingat dan memutuskan perhatian. Apatis, acuh tak acuh, sangat sensitive terhadap cahaya dan suara, sehingga detik jam menyebabkan tidak bisa tidur. Lihat Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental.*, Cet.23, h.33.

¹⁴⁵ Lubis, *Konseling*, ... h. 136-137.

¹⁴⁶ Bastaman, *Integrasi*, ... h. 142-147.

tidak hanya diperlukan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup, tetapi juga dalam mengalami berbagai kesenangan dengan kemudahan-kemudahannya. Bahkan dalam kondisi serupa ini kesabaran justru jauh lebih sulit dilakukan.

Dikisahkan sahabat nabi yang bernama Sahal, pernah berkata: “Sabar terhadap kelapangan jauh lebih berat dari pada sabar terhadap cobaan”. Para sahabat lainnya, –setelah segala kesenangan dan kecukupan mereka peroleh, – juga berujar: “Kami telah di uji dengan ujian kesulitan dan kami sabar. Tetapi ketika kami di uji dengan ujian kelapangan, ternyata kami tidak sabar”. Sabar dalam hal ini dapat digolongkan menjadi beberapa bagian:

- a. Sabar dalam memberi pertolongan dan shalat: (*Q.S. Al-Baqarah/2:45*)
- b. Allah beserta orang-orang yang sabar: (*Q.S. Al-Baqarah/2:153*)
- c. Meniru kesabaran para Rasul: (*Q.S.al-Ahqaf/46:35*)
- d. Berdoa supaya sabar dalam perjalanan: (*Q.S. Al-Baqarah/2:250*)
- e. Ujian kesabaran dan ganjarannya: (*Q.S. Al-Baqarah/2:155-157*)
- f. Berwasiat satu sama lain supaya sabar dalam menegakkan kebenaran: (*Q.S. al-Ashr/103:1-3*)

2. Hikmat

Hikmat berarti ilmu pengetahuan yang sangat mendalam yang tidak saja mampu memahami kenyataan-kenyataan yang ada (*empiris*), tetapi juga memahami apa yang ada di balik kenyataan-kenyataan tersebut (*transendental*). Dilain pihak hikmat dihubungkan dengan sikap dan tindakan yang dapat menempatkan sesuatu secara proporsional, sehingga segalanya berjalan secara lancar, tertib dan berhasil serta tidak ada suatu pihak yang merasa dirugikan.

- a. Hikmat itu sangat berharga: (*Q.S. Al-Baqarah/2:269*)
- b. Berdakwa dengan hikmat dan pengajaran yang baik:(*Q.S.An-Nahl/16:125*)
- c. Mengajarkan kitab dengan hikmat: (*Q.S. Al-Baqarah/2:151*)

3. Amal-Soleh

Dalam al-Qur'an kata "amal saleh" hampir selalu digandengkan dengan kata "iman": *alladzina amanu* (orang-orang beriman) – *wa' amilishalihat* (dan mereka yang mengerjakan amal saleh) ini tampaknya mengisyaratkan bahwa keimanan yang diniatkan dalam hati dan dinyatakan melalui lisan harus benar-benar diungkapkan dalam perbuatan nyata.

- a. Menerima berita gembira: (*Q.S.al-Isrâ'/17:9*)
- b. Ampunan dan pahala yang cukup: (*Q.S.Al-Mâ'idah/5:9*)

4. Lidah

Dimaksud "lidah" di sini adalah kemampuan manusia untuk berbicara, misalnya: menyampaikan informasi kepada orang lain, berdialog, memberi jawaban atas pertanyaan dan pernyataan orang lain, serta kegiatan komunikasi lainnya. Kemampuan komunikasi ini sangat penting dalam kehidupan manusia, bahkan dapat dikatakan merupakan unsur penentu keberhasilan dan kegagalan hubungan antar manusia. Dengan demikian penting sekali untuk meningkatkan kemampuan "lidah" ini. Lidah memiliki kemampuan atau manfaat di antaranya adalah:

- a. Manusia berbicara terang: (*Q.S. Ar-Rahmân/55:3-4*)
- b. Lidah untuk berbicara: (*Q.S. Al-Balad/90:8-10*)
- c. Diperlukan kelancaran berbicara: (*Q.S. Al-Thâhâ/20:25-28*)
- d. Kurang lancar berbicara dan memerlukan pembantu: (*Q.S. Asy-Syur'arâ'/26:12-13*)
- e. Jangan memperturutkan lidah mengatakan ini halal dan ini haram: (*Q.S. An-Nahl /16:116*)
- f. Lain di lidah, lain di hati: (*Q.S.Al-Fath/48:11*)

5. Ilmu Pengetahuan

Islam sangat menghargai ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan (sains) dan agama (iman) merupakan kurnia Tuhan semata-mata diberikan kepada umat manusia, sehingga keduanya dianggap sifat khas manusia. Berkenaan dengan ilmu pengetahuan, al-Qur'an membandingkan orang yang tidak berilmu

dan orang berilmu sebagai gelap dan terang, atau orang buta dengan orang dapat melihat. Bahkan dapat diibaratkan dengan orang hidup dengan orang mati. Ini menunjukkan betapa Islam sangat menghargai ilmu pengetahuan. Beberapa ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan:

- a. Berdoa supaya ilmu makin bertambah: (*Q.S. Thāhā/20:114*)
- b. Ditinggikan derajat karena iman dan ilmu: (*Q.S. Al-Mujādalah/58:11*)
- c. Bukti bagi orang-orang berilmu: (*Q.S. Yunus/10:5*)
- d. Tidak sama dengan orang yang tahu dengan tidak tahu: (*Q.S. Az-Zumar/39:9*)
- e. Perumpamaan dan perbandingan ilmu pengetahuan: (*Q.S. Fāthir/35:19-22*)

6. Hati-Nurani

Hati nurani adalah merupakan aspek yang paling terdalam dari jiwa manusia yang senantiasa nilai benar dan salahnya perasaan, niat, angan-angan, pemikiran, hasrat, sikap dan tindakan seseorang terutama dirinya sendiri. Sekalipun hati nurani ini cenderung menunjukkan apa yang benar dan apa yang salah, tetapi ternyata tidak jarang mengalami keragu-raguan dan sengketa batin, sehingga sulit menentukan mana yang benar dan mana yang salah. Keadaan serupa ini merupakan hal sulit bagi manusia, sehingga Rasullullah sendiri memohon perlindungan Allah dari gejala “berbolak-baliknya hati”. Allah mengetahui hati nurani manusia: (*Q.S. Qāf/50:16*)

E. Pendidikan Islam Sebagai Konstruksi Pemikiran Pembinaan Kesehatan Mental Islami.

Pertama, manusia sempurna sebagai tujuan paripurna pendidikan Islam. Pendidikan Islam adalah proses aktualisasi dan internalisasi nilai-nilai ajaran Islam dengan penyeimbangan potensi fitrah sehingga terjaga derajat kemanusiaannya. Dalam hal ini, pendidikan Islam berupaya untuk melakukan pengaktualan dan internalisasi nilai transenden Ilahiah (kalimat tauhid) karena ketauhidan adalah esensi pokok dari ajaran Islam. Dengan dijiwai nilai-nilai

ketauhidan, maka segala aktivitas dapat lebih bermakna karena adanya fungsi sebagai kontrol dan landasan aktivitas tersebut. Aktualisasi, internalisasi nilai-nilai transenden Ilahiah akan berhasil secara maksimal tanpa pengetahuan tentang hakikat manusia.¹⁴⁷

Pengetahuan tentang hakikat manusia dijadikan sebagai landasan bagi proses internalisasi dan aktualisasi nilai-nilai ketauhidan. Sebagaimana telah diketahui bahwa dalam diri manusia terdapat potensi. Ahli pendidikan Islam menyebut potensi ini dengan fitrah. Dengan demikian, proses internalisasi dan aktualisasi nilai-nilai transenden Ilahiah ini melalui pembinaan dan pengembangan potensinya. Perkembangan potensi manusia yang bercorak dan bernuansa nilai-nilai ketauhidan dapat membawa terjaganya derajat kemanusiaannya. Terjaga derajat kemanusiaan dalam arti terbentuknya *insan kamil*.¹⁴⁸

Dengan demikian dalam Islam jelas betapa penting pengembangan pribadi untuk meraih kualitas insan paripurna, yang otaknya penuh dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat, yang bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan, sikap dan perilakunya benar-benar merealisasikan nilai-nilai keislaman yang mantab dan teguh, wataknya terpuji, dan bimbinganya kepada masyarakat membuahakan keimanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Insan demikian pasti jiwanya pun sehat/ kesehatan mentalnya tidak sakit. Suatu tipe manusia ideal dengan kualitas-kualitasnya mungkin sulit dicapai, tetapi dapat dihampiri dengan berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif dan terencana sesuai dengan

¹⁴⁷ Khalid Mawardi, "Model Pembinaan Kesehatan Mental Anak dalam Pendidikan Islam," dalam *Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan INSANIA*|Vol. 11|No. 1|Jan-Apr 2006|87-105 (Purwokerto: STAIN Puwokerto, 2006), h. 4.

¹⁴⁸ Ciri insan kamil adalah jasmani sehat dan kuat, mempunyai keterampilan, akal yang cerdas, serta pandai dan hatinya penuh iman kepada Allah (ruhaniah tinggi). Berdasarkan ciri manusia sempurna, yang terpenting dalam pengembangan pribadi tidak hanya berdimensi jasmaniah, tetapi juga ruhaniah.

prinsip yang terungkap dalam al-Qur'an sebagai berikut:¹⁴⁹ (Q.S.Ar-Ra'ad/13:11)

Ayat di atas menunjukkan bahwa Islam mengakui kebebasan berkehendak menghargai pilihan pribadi untuk menentukan apa yang terbaik baginya. Selain itu dalam Islam kebebasan tak terbatas, karena niat, tujuan dan cara-cara harus sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma-norma yang berlaku.

Melalui pemahaman terhadap eksistensi manusia, seharusnya rumusan tujuan pendidikan Islam diorientasikan. Maka dari itu, tujuan akhir pendidikan Islam adalah pembangunan ideologi dan kebudayaan masyarakat. Secara spesifik Abdur Rasyid Ibnu Abdil Azis dalam Mawardi berkesimpulan bahwa tujuan pendidikan Islam adalah adanya takarub kepada Allah melalui pendidikan akhlak dan menciptakan individu untuk memiliki pola pikir ilmiah dan pribadi yang paripurna, yaitu pribadi yang dapat mengintegrasikan antara agama, ilmu, serta amal saleh untuk memperoleh ketinggian derajat dalam berbagai dimensi kehidupan. Dari uraian tujuan pendidikan tersebut, bahwa insan kamil itu berdimensi dua, yaitu dimensi ketauhidan (takarub kepada Allah) dan dimensi pengembangan potensi-potensi (pola pikir ilmiah dan integrasi ilmu serta amal).¹⁵⁰

Dalam pendidikan dinyatakan perlunya pengembangan pribadi untuk meraih kualitas insan paripurna yang penuh dengan ilmu-ilmu dalam otaknya dan bersemayam dalam hatinya iman dan takwa.¹⁵¹ Praktik pendidikan Islami harus merupakan upaya membantu peserta didik mengembangkan potensi jasmani dan ruhaninya secara utuh, integral, dan seimbang. Karenanya, dalam perspektif ini, pendidikan Islami adalah kesatuan yang utuh, integral dan seimbang antara *tarbiyah-ta'lîm-ta'dîb jismiyyah wa al-rûhiyah* ('*aqliyah, nafsiyah, wa qalbiyah*). Implementasi konsep pendidikan seperti inilah yang mampu menghantarkan manusia pada kesempurnaan kemanusiaannya (*insân*

¹⁴⁹ Bastaman, *Integrasi*,... h. 150.

¹⁵⁰ Mawardi, *Model*,... h. 5.

¹⁵¹ *Ibid.*

kamil). Ketidak utuhan, ketidak integralan atau ketidak seimbangan antara *tarbiyah-ta'lim-ta'dib jismiyyah wa al-ruhiyah*, akan melahirkan manusia-manusia yang terpecah kediriannya. Karenanya, dalam perspekti islami, pendidikan harus melatih dan membiasakan berbagai keterampilan yang dibutuhkan sehingga diri-jasmani-fisik-materi mampu memenuhi fungsi dan tugas penciptaannya. Dengan demikian pendidikan Islam harus mengasah rasionalitas manusia dalam melakukan penalaran yang benar, menanamkan *adab* atau *akhlak* ke dalam jiwa, dan mensucikan *nafs* agar mampu meraih pencerahan diri dan senantiasa berada dekat dengan Tuhan.¹⁵²

Mengaktualisasikan nilai-nilai ajaran Islam sehingga terbentuk watak yang terpuji, kemandirian, kedamaian, dan kasih-sayang. Insan yang demikian bisa dipastikan bahwa jiwanya sehat, hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa dalam Islam pengembangan kesehatan jiwa terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya. Dalam arti kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan (*by-product*) dari kondisi yang matang secara emosional, intelektual, sosial, dan terutama matang keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan. Hal ini sesuai pula dengan indikator sehatnya mental seseorang bahwa secara operasional tolak-ukur dari kondisi mental yang sehat adalah bebas dari gangguan penyakit kejiwaan, mampu secara luwes menyesuaikan diri, mengembangkan potensi-potensi pribadi, beriman bertakwa kepada Allah, serta berupaya menerapkan tuntunan agama dalam realitas kehidupan.¹⁵³

Kedua, implikasi konsep fitrah¹⁵⁴ dalam kesehatan mental. Untuk mengetahui keterkaitan antara konsep fitrah dengan kesehatan mental adalah

¹⁵² Al-Rasyidin, *Falsafah Pendidikan Islami: Membangun Kerangka Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi Praktik Pendidikan*, Cet. 1 (Medan, Ciptapustaka Media Perintis, 2008), h. 121.

¹⁵³ Mawardi, *Model*, ... h. 5

¹⁵⁴ Secara bahasa kata *al-fitrah* mengandung beberapa makna yaitu suatu kecenderungan alamiah bawaan sejak lahir, penciptaan yang menyebabkan sesuatu ada untuk pertama kalinya, serta struktur atau ciri alamiah manusia, juga secara keagamaan maknanya adalah agama tauhid atau mengesahkan Tuhan. Bahwa manusia sejak lahirnya telah memiliki agama bawaan secara alamiah, yaitu agama tauhid. Lihat Baharuddin, *Paradigma Psikologi*

dengan memaparkan tentang konsep fitrah yang membicarakan seputar hakikat manusia dengan segala potensi dan keterkaitannya dengan lingkungan. Manusia lahir dengan membawa fitrah, yang mencakup fitrah agama, fitrah intelek, fitrah sosial, fitrah ekonomi, fitrah individu, fitrah seni, dan yang lain. Fitrah-fitrah tersebut haruslah mendapat tempat dan perhatian, serta pengaruh dari faktor di luar dirinya sendiri atau lingkungan untuk mengembangkan dan melestarikan potensinya yang positif dan sebagai penangkal dari kelestarian potensi-potensi negatif (*an-nafsu ammarah bis sū*). Dengan demikian, manusia dapat hidup searah dengan tujuan Allah akan penciptaan.¹⁵⁵

Dalam fitrah agama, manusia adalah makhluk etik religius. Sebagaimana ayat Allah menegaskan, "... *Hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus...*" (Q.S. *Ar-Rûm/30:30*)

Ayat di atas menjelaskan bahwasanya manusia adalah makhluk religius, dalam ayat tersebut pula secara harfiah dijelaskan bahwa manusia diciptakan dengan acuan fitrah Allah, yaitu agama yang lurus. Secara tekstual fitrah itu adalah milik Allah.¹⁵⁶ Masih banyak lagi ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang fitrah, di antaranya surat, (Q.S. *Al-Baqarah/2:135*); (Q.S. *Āli-Imrân/3:67,95*); (Q.S. *An-Nisā'/4:125*); (Q.S. *Al-An'âm/6:79,161*); (Q.S. *Yûnus/10:105*); (Q.S. *An-Nahl/16:120,123*); (Q.S. *Al-Hajj/22:31*); (Q.S. *Al-Bayyinah/98:5*); (Q.S. *Al-A'raf/7:172*)

Islami., h. 148. Sesuai dengan kandungan ayat 30 surah al-Rum/30, maka ada empat macam cara yang harus ditempuh oleh seseorang untuk kembali dan tetap kepada kefitrahanya yaitu: (1) Taubat, (2) Salat, (3) Bertaqwa dan (4) Bertuhan hanya kepada Allah swt semata. Lihat selanjutnya pidato pengukuhan pelantikan jabatan guru besar pengkajian Islam Universitas Pendidikan Indonesia, Abd. Majid, *Pendidikan Berbasis Ketuhanan: Mereposisi Pendidikan Agama Islam Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional* (buku, tidak diterbitkan, 2007), h. 6.

¹⁵⁵ *Ibid.*, h. 5.

¹⁵⁶ Baharuddin, *Paradigma*, ... h. 152.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa terjadi dialog antara Tuhan dan bakal manusia dalam rangka pengakuan akan keesaan Allah.¹⁵⁷ Sebenarnya seluruh makhluk diciptakan oleh Allah swt diberikan insting untuk beragama. Dalam hal ini pengaruh lingkunganlah yang menyebabkan manusia tersebut tidak beragama atau tidak bertauhid.

Dalam Islam, hak dan kewajiban sangat diperhatikan sehingga pendidikan Islam dalam persoalan individu diarahkan untuk mengembangkan fitrah manusia dan sumber daya insaninya untuk dipertanggungjawabkan atas perbuatannya sebagai hamba Allah sekaligus khalifah di bumi. Manusia sebagai makhluk sosial berarti tidak ada individu yang tidak bisa hidup sewajarnya tanpa terkait dengan komunitas manusia yang lainnya, hal ini “*Hai manusia, Sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.*” (Q.S.AL-Hujarât/49:13).

Sesuai konsep *ta'aruf*, peran individu dalam masyarakatnya terletak kepada tanggungjawabnya untuk menciptakan kehidupan komunal yang harmonis demi terciptanya kehidupan yang sejahtera dalam ampunan dan naungan Ilahi.

Dalam persoalan potensi-potensi dasar yang dimiliki manusia, Islam memandang bahwa manusia memiliki potensi-potensi positif dan negatif. Potensi positif adalah adanya sifat-sifat *mahmudah* dan potensi negatif adalah adanya sifat-sifat *mazmumah*, sedangkan sifat-sifat *mazmumah* adalah sifat *syaitoniyah*.¹⁵⁸ Termasuk kategori sifat-sifat *mazmumah* adalah bakhil, aniaya, dengki, ujub, nifak, *ghadab*, dan yang lainnya, sedangkan yang termasuk sifat *mahmudah* adalah sabar, amal salih, santun, dan yang lainnya. Dengan

¹⁵⁷ *Ibid.*

¹⁵⁸ Bastaman, *Integritas*,... h. 152.

demikian, pendidikan Islam memang diarahkan untuk mengembangkan potensi positif yang berupa sifat-sifat *mahmudah* dan meminimalisasi sifat-sifat *mazmumah* dalam pribadi manusia sehingga keseimbangan jiwa akan tercapai serta terjaga dari gangguan dan penyakit jiwa.

Islam menegaskan bahwa manusia memiliki fitrah dan daya insani, serta bakat-bakat bawaan atau faktor keturunan, meskipun semua itu masih merupakan potensi yang mengandung berbagai kemungkinan. Akan tetapi, karena masih merupakan potensi, maka fitrah itu belum berarti apa-apa bagi kehidupan sebelum dikembangkan, didayagunakan, dan diaktualisasikan.¹⁵⁹

Dengan demikian, berarti bahwa fitrah dengan segala potensinya tidak akan berfungsi apabila tidak ada campur-tangan lingkungan yang membina dan mengembangkannya sehingga bisa teraktualkan. Aktualisasi dari fitrah dengan segala potensinya adalah mempunyai ketergantungan dengan lingkungan. Hal ini sepadan dengan apa yang diungkapkan Rasulullah bahwa setiap anak yang dilahirkan dalam keadaan fitrah, ayahnyalah yang menjadikan anak itu Yahudi, Nasrani atau Majusi. Dalam Hadis tersebut faktor ayah diartikan sebagai lingkungan, dalam hal ini lebih spesifik dapat dimaksudkan sebagai pendidikan. Berangkat dari asumsi bahwa manusia dengan fitrah dan segala potensinya tidak akan berarti apa-apa tanpa peran lingkungan, maka dalam pengembangan dan pembinaan fitrah dengan segala potensinya diperlukan pendidikan. Jelaslah bahwa pendidikan Islam diorientasikan kepada aktualisasi fitrah manusia yang masih perlu pemolesan dan pembentukan.

Terbentuknya manusia sempurna atau *insan kamil* adalah tujuan pendidikan Islam. Insan kamil adalah insan yang berdimensi ketauhidan dan berdimensi pengembangan potensi. Dalam tujuan pendidikan Islam dan indikator tentang mental yang sehat sebagaimana telah diuraikan di atas terjadi adanya pertemuan. Dengan konsep fitrah dan segala potensi-potensinya dalam pendidikan Islam bisa diimplementasikan dalam kesehatan mental karena

¹⁵⁹ Achmadi, *Islam Sebagai Paradigma Ilmu Pendidikan*, Cet. 1 (Yogyakarta: Aditya Media, 1992), h. 53.

dengan konsep fitrah itu pendidikan Islam diarahkan. Dengan kata lain, pendidikan Islam relevan dijadikan konstruksi pemikiran dan bentuk atau model bagi pembinaan kesehatan mental anak.

Pendidikan Islam dalam responnya terhadap fitrah beragama, menempatkan manusia sebagai makhluk etik religius yang mengarahkan bagi terbinanya fitrah tersebut dalam agama yang lurus dengan jalan internalisasi nilai-nilai ketauhidan. Hal ini menunjukkan adanya pembinaan kesehatan mental, yaitu internalisasi iman dan takwa.

Menurut fitrahnya manusia adalah makhluk individu dan sosial. Dalam hal ini, pendidikan Islam diarahkan untuk menciptakan tata keharmonisan antara manusia sebagai makhluk individu dan sosial. Kemampuan adaptasi diri hendak dibentuk, sedangkan kemampuan ini merupakan indikator kesehatan mental karena kemampuan adaptasi diri merupakan keluwesan dalam pergaulan.

Potensi yang dimiliki manusia, baik potensi positif ataupun potensi negatif dikerjakan secara arif dalam pendidikan Islam dengan jalan mengembangkan potensi positif dan meminimalisasi potensi negatif sehingga perkembangan anak akan berjalan wajar. Wajar dalam hal ini adalah terhindarnya manusia dari dominasi potensi negatif sehingga terjadi goyahnya keseimbangan yang mengakibatkan gangguan kejiwaan. Terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan adalah indikator sehatnya mental seseorang. Dengan demikian, pendidikan Islam secara langsung atau tidak langsung merupakan pembinaan terhadap kesehatan mental.

Ketiga, jiwa pendidikan Islam adalah budi pekerti. Islam sebagai agama wahyu menuntun umat manusia yang berakal sehat untuk berusaha keras mendapatkan kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat sesuai dengan petunjuk wahyu. Agama Islam yang ajarannya berorientasi pada kesejahteraan hidup dunia dan akhirat sebagai kesinambungan tujuan hidup manusia meletakkan iman dan takwa kepada Allah sebagai landasan kehidupan manusia dalam

perjuangannya menuju cita-cita tersebut.¹⁶⁰ Oleh karena orientasi kehidupan manusia adalah dunia dan akhirat, maka pendidikan Islam pun berlandaskan dengan hal ini. Dengan demikian, pendidikan Islam diarahkan kepada pencapaian kebahagiaan dunia dan akhirat.

Tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh pendidikan Islam adalah menciptakan manusia Muslim yang *bersyāhadah* ('*abd Allah*) kepada Allah. Karenanya dalam tatanan partikal, seluruh program dan praktik pendidikan Islami diarahkan untuk memberikan bantuan kemudahan kepada semua manusia dalam mengembangkan potensi *jismiyah* dan *rūhaniyahnya* sehingga mereka berkemampuan mengaktualisasikan *syāhadahnya* terhadap Allah.

Tujuan, fungsi, dan tugas penciptaan manusia oleh Allah swt, yakni sebagai *syuhud*, '*abd Allah*, dan *khalifah fil al-ardl*. Dalam konteks ini pendidikan Islam harus ditujukan untuk:

1. Mengembangkan *fitrah tauhid* peserta didik agar mereka memiliki kapasitas atau kemampuan merealisasikan *syahādah* primordialnya terhadap Allah Swt sepanjang kehidupannya di muka bumi.
2. Mengembangkan potensi *ilahiyah* peserta didik agar mereka berkemampuan membimbing dan mengarahkan, atau mengenali dan mengakui, atau merealisasikan dan mengaktualisasikan diri dan masyarakatnya sebagai '*abd Allah* yang tulus ikhlas kontinum beribadah atau mengabdikan diri kepada-Nya.
3. Mengembangkan potensi *insaniyah* peserta didik agar mereka memiliki kemampuan dalam mengarahkan, membimbing, merealisasikan atau aktualisasi diri dan masyarakatnya untuk melaksanakan tugas-tugas dan peranannya sebagai *khalifah* Allah di muka bumi.¹⁶¹

¹⁶⁰ M. Arifin, *Kapita Selecta Pendidikan Islam dan Umum*, Cet. 1 (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), h. 73.

¹⁶¹ Al-Rasyidin, *Falsafah*, ... h. 123-124.

Berdasarkan kepada pandangan tersebut, maka pendidikan Islam tidak hanya dilakukan untuk memenuhi akal dengan segala ilmu pengetahuan, tetapi juga kepada pengasahan rasa yang lebih spesifik, yaitu budi pekerti yang berlandaskan kepada nilai transenden. Pendidikan budi pekerti dan akhlak mulia berdasarkan nilai transenden adalah menjiwai pola tingkah-laku berdasar rasio sehingga aktivitas yang dilakukan sesuai dengan nilai-nilai *Ilāhiah*.

Pendidikan budi pekerti atau akhlak adalah jiwa dari pendidikan Islam. Islam telah menyimpulkan bahwa pendidikan budi pekerti dan akhlak adalah jiwa pendidikan Islam.¹⁶² Dengan demikian, akhlak yang sempurna adalah salah satu yang hendak dituju oleh aktivitas pendidikan Islam. Dalam hal ini, Islam tidak menafikan pendidikan jasmani karena antara jasmani dan ruhani ada keterkaitan. Manusia membutuhkan kekuatan dalam jasmani, akal, ilmu, dan juga pendidikan dalam jiwanya, yaitu budi pekerti, perasaan, kemauan, estetika, dan kepribadian (pembentukan karakter).

Pakar pendidikan Islam telah sepakat bahwa maksud dari pendidikan dan pengajaran Islam tidak hanya menjejali otak dengan berbagai ilmu, tetapi lebih dari itu, yaitu mendidik akhlak dan jiwa mereka, menanamkan keutamaan, membiasakan mereka dengan kesopanan, untuk mempersiapkan mereka demi kehidupan yang suci seluruhnya ikhlas dan jujur.

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa pendidikan Islam dengan konsep pembinaan kesehatan mental pada umumnya terjadi pertemuan. Dalam pendidikan Islam, pendidikan budi pekerti, pembentukan watak atau karakter, serta pencerdasan perasaan melalui pendidikan akhlak sangat dipentingkan senada dengan konsep pembinaan kesehatan mental secara umum. Perbedaan yang terjadi di antara keduanya adalah pada landasan yang mendasarinya. Bila pendidikan Islam berlandaskan pada nilai transenden ketauhidan (*theosentris*), sedangkan konsep pembinaan kesehatan mental secara umum berlandaskan pada pandangan tentang manusia itu sendiri (*anthroposentris*).

¹⁶² M. ‘Athiyah Al-‘Abrasyi, *Ushūlu At-Tarbīyah Al-Islāmīyah* terj. Bustami A. Gani dan Djohar Bahry, *Dasar-dasar Pokok Pendidikan Islam*, Cet. 7 (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), h. 1.

F. Pembinaan Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam.

Pertama, penanaman nilai keimanan (*aqidah*). Diperlukannya penanaman nilai keimanan ini berlandaskan pada asumsi bahwa hakikat fungsi manusia adalah beribadah kepada Allah atau dengan kata lain, hakikat fungsi manusia adalah hamba Allah. Setiap hamba harus selalu tunduk kepada penciptanya. Ia tidak dapat dioperasikan dengan cara berbeda, apalagi bertentangan dengan kehendak Allah sebagai Khaliqnya. Sementara itu, maksud diciptakannya manusia antara lain agar mengabdikan kepada Allah. Maka dari itu, fungsi manusia adalah hamba Allah.¹⁶³ Berlandaskan maksud penciptaan manusia inilah nilai keimanan harus ditanamkan karena tanpa keimanan ibadah yang dilakukan menjadi tanpa makna.

Di sisi lain, fitrah agama yang dimiliki manusia juga melandasi perlunya penanaman nilai keimanan.¹⁶⁴ Dengan demikian, penanaman nilai keimanan atau mempercayai keesaan Allah harus diutamakan karena perasaan ketuhanan yang sempurna hadir dalam jiwa dan akan berperan sebagai dasar dalam berbagai aspek kehidupannya, sebagaimana Allah swt berfirman dalam al-Qur'an: "*Dan (Ingatlah) ketika Luqman Berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar". (Q.S.al-Luqman/31:13).*

Nilai keimanan yang tertanam kokoh dalam jiwa akan memberikan warna dan corak dalam kehidupan mereka sehari-hari. Hal ini dikarenakan adanya pengakuan dalam dirinya tentang kekuatan yang menguasai dan melindunginya, yaitu Allah. Pengakuan ini diharapkan mampu mendorong untuk berbuat sesuai dengan yang dikehendaki oleh Allah. Maka dari itu, semakin matang perasaan ketuhanannya akan semakin baik perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam tahap selanjutnya, jiwa akan diarahkan untuk

¹⁶³ Muhaimin, *Pemikiran*,... h. 58.

¹⁶⁴ Achmadi, *Islam*,... h. 34.

menaati hukum-hukum Allah serta diimbangi pengetahuan tentang ibadah yang dalam sistem etika Islam termasuk akhlak terhadap Allah.

Anak juga senantiasa dingatkan bahwa iman selalu diformulasikan dalam amal salih, sebagaimana Allah berfirman: “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, mereka itu adalah sebaik-baik makhluk.*” (Q.S.Al-Bayyinah/98:7).

Iman yang dipegang teguh haruslah direalisasikan dalam realitas kehidupan dengan amal salih. Orang yang mampu merealisasikan nilai-nilai keimanannya dalam kehidupan sehari-hari berarti menunjukkan sehatnya mental dari orang tersebut. Penanaman keimanan mempunyai nilai penting untuk diberikan sebab dengan nilai itulah pembinaan kesehatan mental didasarkan sehingga dapat terwujud pribadi yang sehat mentalnya.

Kedua, penanaman nilai akhlak. Pembentukan moral tertinggi adalah tujuan utama pendidikan Islam. Dengan demikian, harus diusahakan terhadap penanaman akhlak mulia, memasukkan dalam-dalam keistimewaan ajaran akhlak di dalam jiwa para siswa, membiasakan berpegang kepada moral yang tinggi, menghindari hal-hal tercela, berpikir secara ruhaniah dan insaniah, serta mempergunakan waktu untuk belajar ilmu keduniaan dan agama dengan tanpa memandang keuntungan materi.¹⁶⁵

Rangkaian dari iman, Islam, dan ihsan adalah tiga unsur pokok yang harus terintegrasikan dalam diri, inilah yang dimaksud berakhlak mulia. Islam bersumber kepada norma-norma pokok yang terdapat dalam al-Qur'an, sedangkan Rasulullah sebagai suri tauladan yang baik, memberi contoh realisasi Al-Qur'an yang menjelaskan dalam realitas kehidupan sebagai sunnah Rasul.¹⁶⁶

Akhlak manusia ideal kemungkinan dapat dicapai dengan proses pendidikan dan pembinaan yang sungguh-sungguh, yaitu terwujudnya keseimbangan dan iffah. Namun demikian, tak ada manusia yang dapat

¹⁶⁵ Al-'Abrasyi, *Dasar*,... h. 11.

¹⁶⁶ Rahmat Djatnika, *Sistem Ethika Islam*, Cet. 1 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), h.

mencapai keseimbangan yang sempurna dalam akhlaknya kecuali Rasulullah karena beliau yang ditugaskan oleh Allah untuk menyempurnakan akhlak manusia dan secara logis beliau telah sempurna lebih dahulu.¹⁶⁷

Salah satu bagian yang terpenting dalam masalah akhlak adalah tentang hak dan kewajiban.¹⁶⁸ Upaya penanaman akhlak ini meliputi pembahasan tentang kewajiban-kewajiban manusia terhadap Allah (akhlak kepada Allah), kewajiban terhadap diri sendiri dan sesamanya (akhlak individual dan sosial), serta kewajiban terhadap alam (akhlak terhadap alam). Dalam masa anak-anak dan menginjak remaja, hal terpenting bagi penanaman akhlak adalah dengan pembatasan terhadap kewajiban-kewajibannya sebagai manusia sehingga akan sampai kepada pemahaman eksistensi dirinya sebagai hamba Allah dan sebagai pribadi yang tak mungkin tercerabut dari akar komunitasnya. Oleh karena dalam fase ini anak telah mampu menggunakan logika untuk merenungkan segala persoalan. Kesadaran akan eksistensi dirinya inilah yang akan membuat keseimbangan yang harmonis bagi kehidupannya. Keharmonisan merupakan syarat bagi ketenangan jiwa dan ketenteraman hati. Bila keharmonisan ini terganggu, maka yang terjadi adalah gangguan kejiwaan.

Pendidikan akhlak terbagi dalam dua kategori, yaitu akhlak kepada Allah dan akhlak individual, sosial, serta alam. Akhlak kepada Allah, seperti telah disebutkan sebelumnya akhlak kepada Allah antara lain berisikan tentang kewajiban-kewajiban manusia kepada Allah. Kewajiban manusia kepada Allah merupakan rangkaian hak dan kewajiban manusia dalam hidupnya sebagai sesuatu yang eksistensial.

Dalam kehidupannya, manusia mempunyai pola hubungan dan ketergantungan yang memunculkan hak dan kewajiban. Hubungan manusia dengan Allah adalah hubungan antara Khaliq dengan makhluknya, dalam kehidupan ketergantungan paling pokok manusia adalah kepada Allah Tuhan semesta alam. “Allah tempat meminta segala sesuatu.” (*Q.S.al-Ikhlâsh/112:2*)

¹⁶⁷ Zainudin, *Seluk Beluk Pendidikan dari Al-Ghazali*, Cet. 5 (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), h. 106.

¹⁶⁸ Djatnika, *Sistem*,... h. 118.

Esensi dari kehidupan beragama adalah meyakini dan mempercayai adanya dzat yang Mahakuasa, yang Maha segala-galanya, di sanalah semua mempunyai pola ketergantungan. Maka dari itu, hanya kepada Allah manusia menyembah dan memohon pertolongan. *“Hanya kepada Engkau-lah kami menyembah dan hanya kepada Engkau-lah kami memohon pertolongan.”* (Q.S.al-Fatihah/1:5)

Mentauhidkan Allah adalah meyakinkan dengan iman tentang keesaan Allah serta beraktivitas karena dan untuk Allah. Meyakini dengan sebenarnya bahwa Allah itu Maha Esa, Esa zat-Nya, sifat-sifat-Nya, dan segala perbuatan-Nya.¹⁶⁹

Kewajiban mentauhidkan Allah ini harus ditanamkan kepada diri anak, sebagai akhlak yang mulia dan pada akhirnya dapat membentuk karakter pribadinya. Oleh karena dengan pemahaman terhadap nilai tauhid akan menimbulkan kesadaran pada keberhambaan yang ikhlas dan kepasrahan total terhadap Allah. Dengan nilai tauhid ini akan membuat jiwa anak menjadi tenang. Ketenangan jiwa terwujud karena tertanam dalam kalbunya bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan akan kembali kepada Allah. Hal ini merupakan sesuatu yang penting karena nilai-nilai tauhid ini diharapkan akan mampu menjiwai, memberi corak, dan nuansa dalam setiap aktivitas pribadi anak.

Kewajiban setelah mentauhidkan Allah adalah beribadah kepada-Nya. Sudah seharusnya karena beribadah kepada Allah adalah konsekuensi logis dari beriman kepada-Nya. Pengakuan akan keesaan, keperkasaan, dan segala kesempurnaan-Nya sebagai tempat bergantung dan meminta pertolongan, maka akan muncul kesadaran apa yang harus diberikan kepada Allah. Secara logis suatu aktivitas yang harus dibangun dari keimanan adalah beribadah dan menyembah Allah. Allah swt berfirman: *“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”* (Q.S.Az-Zâriyât/51:56).

¹⁶⁹ *Ibid.*, h. 180.

Dari uraian di atas, dapat dipahami akan pentingnya penanaman nilai akhlak kepada Allah yang berupa pelaksanaan kewajiban-kewajiban terhadap-Nya. Dalam penanaman nilai tauhid akan membuat anak menjadi takwa dan mampu merealisasikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai amal salih. Ibadah selain merupakan realisasi nilai-nilai tauhid, juga untuk menguatkan nilai-nilai tauhid itu sendiri dalam diri anak. Ibadah yang mensyaratkan keikhlasan dan prosedural akan mengarahkan anak untuk bertindak sesuai jalan yang dikehendaki Allah sehingga akan memunculkan dalam jiwa anak rasa ketenangan dan kebahagiaan. Iman dan takwa yang teguh dan mampu direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu ciri mental yang sehat.

Akhlak individual yang dimaksudkan adalah kewajiban terhadap diri sendiri. Akhlak sosial adalah kewajiban terhadap sesama manusia, sedangkan akhlak terhadap alam adalah kewajiban manusia terhadap alam sekitarnya.

Secara spesifik, kewajiban terhadap diri sendiri adalah pengembangan dan pemeliharaan seluruh potensi yang dimiliki manusia baik jasmani atau ruhani. Setiap unsur mempunyai hak, yang satu dengan yang lain mempunyai kewajiban yang harus ditunaikan bagi pemenuhan hak masing-masing. Keseluruhan manusia mempunyai kewajiban terhadap keseluruhan kemanusiaannya.¹⁷⁰ Dengan demikian, unsur jasmani dan ruhani merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dan mempunyai kewajiban terhadap kemanusiaannya sendiri. Kewajiban manusia terhadap diri sendiri secara fisik adalah pemenuhan kebutuhan primer, seperti sandang, pangan, dan papan. Kewajiban terhadap kebutuhan ruhani adalah dengan pembinaan rasio, rasa, dan karsa.¹⁷¹ Allah swt berfirman: *“Sesungguhnya kamu tidak akan kelaparan di dalamnya dan tidak akan telanjang, Dan Sesungguhnya kamu tidak akan merasa dahaga dan tidak (pula) akan ditimpa panas matahari di dalamnya”*.(Q.S. Thâhâ/20:118-119).

¹⁷⁰ *Ibid.*, h. 127.

¹⁷¹ *Ibid.*, h. 136.

Akhlik manusia terhadap alam adalah pendayagunaan alam semesta secara bijak dengan akal pikiran yang dimiliki oleh manusia sudah seharusnya mampu menjaga amanat Allah, yaitu pemanfaatan alam secara proporsional. Pemanfaatan alam tidak hanya bersifat eksploitasi, namun juga dimanfaatkan sebagai bahan pengambilan pelajaran untuk mendekati Allah dalam rangka membina keserasian antar makhluk. Dengan demikian, hubungan manusia dengan alam harus disertai sikap rendah hati. Dengan demikian, pendidikan akhlak sosial ini diharapkan membuat anak menjadi peka perasaannya atau dengan kata lain mempunyai kecerdasan perasaan, *“Hai orang-orang yang beriman.... dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya. (Q.S. Al-Mā'idah/5:2)*

Pendidikan akhlak individual berdampak kepada sampainya pemahaman anak terhadap dirinya dan potensi-potensi yang dimilikinya sehingga mempunyai rasa tanggungjawab untuk mengembangkannya. Pendidikan akhlak sosial dalam diri anak akan mampu mengasah perasaan (*roso pangroso*) dengan memahami hak dan kewajibannya terhadap lingkungan komunalnya, serta mampu beradaptasi dalam rangka mewujudkan eksistensi dirinya dalam pola pergaulan yang menyenangkan dan bermanfaat. Kemampuan memahami diri sendiri dengan mengembangkan potensi serta pengetahuan tentang lingkungan komunalnya menciptakan pola kehidupan bersama yang harmonis adalah sebagai tanda sehatnya mental. Penanaman akhlak individual dan sosial ini mampu membuka kalbu akan pentingnya keharmonisan hidup, baik mikro kosmos ataupun makro kosmos.

Penghayatan nilai-nilai akhlak terhadap alam sekitar berdampak pada kesadaran akan pentingnya menjaga keharmonisan alam demi kesejahteraan seluruh makhluk. Melalui internalisasi akhlak terhadap alam ini diharapkan juga dapat menghantarkan anak kepada penguasa tunggal alam semesta, yaitu Allah.

BAB IV
KONSEP KESEHATAN MENTAL ISLAMI DALAM PENDIDIKAN
ISLAM MENURUT HASAN LANGGULUNG

A. Konsep Kesehatan Mental Islami

1. Pengertian Kesehatan Mental Islami menurut Hasan Langgulung

Menurut pandangan Islam, dalam hal ini diwakili oleh pemikiran Hasan Langgulung dalam bukunya, kesehatan mental bermakna sebagai pengembangan dan perwujudan potensi-potensi yang berasal dari sifat-sifat Tuhan seperti pengetahuan, kekuasaan, keadilan, perdamaian, pengasih, kesucian, dan lain sebagainya pada diri manusia (Dan ini adalah *ibadat* dalam arti kata yang luas).¹⁷²Jadi kesehatan mental bermakna *amanah*. Tetapi pengembangan potensi ini harus disertai *amanah*, yaitu *tanggungjawab*. Sebab kalau tidak, ia merasa dirinya sebagai Tuhan. Jadi *ibadat* bermakna pengembangan potensi-potensi, sedangkan *amanah* membimbing perkembangan sesuai dengan perintah dan petunjuk Allah swt yang terkandung dalam syari'ah, undang-undang suci Islam.

Selanjutnya kesehatan mental adalah kemampuan dan keterpaduan tenaga seseorang, serta kesanggupan seseorang menggunakan tenaga-tenaga itu dengan baik yang menyebabkan perwujudan dirinya. Keterpaduan tenaga yang dimaksudkan di sini adalah bahwa seseorang telah dipersiapkan dengan tenaga psikis utama yang diperlukan untuk melaksanakan berbagai fungsi psikisnya. Hal ini senada dengan Langgulung yang menyatakan: "Kesehatan mental adalah keadaan terpadu dari tenaga berbagai seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya"¹⁷³

¹⁷² Hasan Langgulung, *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam*, Cet. 1 (Bandung: Alma'arif, 1980), h. 29.

¹⁷³ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), h. 214.

Keadaan kesepaduan tenaga-tenaga seseorang adalah merupakan kesanggupan seseorang menggunakan tenaga-tenaga ini dengan baik yang menyebabkan perwujudan dirinya. Tentang kesepaduan tenaga-tenaga seseorang dapat dianalogikan bahwa seseorang itu sudah dipersiapkan dengan tenaga psikologis utama yang diperlukan untuk melaksanakan fungsi psikologisnya. Tenaga ini memiliki tiga bentuk yakni: *Pertama*, tenaga intelektual dan kognitif, *Kedua*, tenaga emosional, *Ketiga*, tenaga motivasi. Hal ini dapat diumpamakan bahwa pertumbuhan seseorang adalah berlakunya *differensiasi* pada tenaga-tenaga ini.¹⁷⁴

Jadi kesehatan mental merupakan keadaan psikologi secara umum, yaitu hasil pencapaian seseorang dalam pertumbuhannya dari berbagai aspek psikologis. Kesehatan mental tidak terbatas pada aspek emosional seperti kata sebagian orang, sebab kesehatan mental bergantung pada *differensiasi* dan kesatuan yang berlaku pada bentuk intelektual seseorang, begitu juga *differensiasi* dan kesatuan yang berlaku pada bentuk motivasi seseorang, pada akhirnya tergantung pada ketiganya yakni, intelektual, motivasi dan emosional.¹⁷⁵ Kesehatan yang wajar meliputi kesatuan berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan tenaga (tenaga intelektual dan kognitif, emosional dan motivasi) ini sebaik-baiknya dan membawa kepada perwujudan kemanusiaannya (daya produktivitasnya).

Menurut hemat penulis semua tenaga yang dihasilkan perwujudan dari kemanusiaannya merupakan hasil dari tiga tenaga (tenaga intelektual dan kognitif, emosional dan motivasi). Dalam hal ini, jika ingin melihat tenaga/daya mana yang lebih dominan atau berpengaruh di antara ketiganya dapat dilihat dari produktivitasnya. Jika produktivitasnya cenderung kepada tenaga/daya kognitif (mengedepankan akal atau rasional) maka ia akan terhidar dari penyakit mental. Karena akal merupakan pusat dari produktivitas, sepanjang akal tersebut menguasai syahwat dan hawa nafsu. Dan daya kognitif cenderung

¹⁷⁴ Langgulung, *Teori, ...* h. 215.

¹⁷⁵ *Ibid.*

meninggalkan kenikmatan lantaran beberapa hal yang ia utamakan atas kenikmatan.

Selanjutnya produktivitas yang lebih cenderung tenaga/daya emosional, emosi merupakan akibat rangsangan dari luar, seperti: marah, gembira, cinta, benci, jijik, bahagia dan lain sebagainya. Keadaan-keadaan ini mendorong seseorang untuk berperilaku tertentu.

Produktivitas tenaga motivasi cenderung kepada pemuasan keinginan yang ada pada diri manusia. Jika motivasi tersebut tidak di “puaskan”, hal ini akan berakibat kepada kesehatan mentalnya akan terganggu. Dapat di contohkan, jika ia lapar, motivasinya adalah untuk mengenyangkan perut. Jika motivasi ini tidak dikontrol dengan akal, maka motivasi tidak melihat baik dan buruk, halal dan haramnya makanan tersebut, yang terpenting bagi perut adalah harus kenyang atau berisi. Hal ini tentunya berpengaruh kepada mental/jiwanya. Terlepas dari tiga daya produktivitas tadi, pada intinya manusia diberi kebebasan untuk berperilaku semaunya dan sebebasnya, dengan catatan ini dipertanggungjawabkan kebebasan dan semaunya, sebagai produktivitas kemanusiaanya.

Menurut mazhab kemanusiaan (*humanisme*), manusia memiliki kebebasan, tetapi terbatas. Menurut pandangan Islam manusia juga diberi kebebasan untuk mengerjakan *ibadat* (dalam arti kata yang luas, yaitu mengembangkan sifat-sifat Tuhan) dengan lebih sempurna. *Ibadat* adalah merupakan mengembangkan potensi-potensi sifat Tuhan yang ada pada manusia, beribadat berarti menjalankan *amanah* untuk mengembangkan sifat-sifat Tuhan, menjalankan amanah berarti menjalankan *tanggungjawab*, menjalankan *tanggungjawab* berarti makhluk yang *bermoral*. Dalam hal ini senada dengan Langgulung, ia mengatakan :

- a. Kesehatan mental pada mazhab kemanusiaan terletak pada pengembangan potensi manusia sejauh mungkin (*self actualization*), dalam Islam kesehatan mental adalah mengembangkan sifat-sifat Tuhan (*divine qualities*) pada manusia, itu jugalah yang disebut ibadat dalam arti kata luas. Ingat “menyembah” atau beribadat merupakan tujuan penciptaan alam ini.

- b. Menurut mazhab kemanusiaan pengembangan potensi-potensi inilah satu-satunya tujuan terakhir pendidikan, sebab itulah tujuan manusia. Bagi pandangan Islam mengembangkan sifat Tuhan pada diri manusia itulah ibadat dan ibadat adalah pendidikan. Dengan kata lain pendidikan sama dengan ibadah.
- c. Selanjutnya, menurut mazhab kemanusiaan, manusia memiliki kebebasan, tetapi terbatas. Dalam pandangan Islam manusia juga diberi kebebasan untuk mengerjakan ibadat (dalam arti yang luas, yaitu mengembangkan sifat-sifat Tuhan) dengan lebih sempurna. Kebebasan ini dibatasi dengan amanah, tanggungjawab yang besar, sebab jika tidak ia merasa dirinya Tuhan dan akhirnya membinasakan diri sendiri.¹⁷⁶

Dalam hal ini, konsep amanah merupakan bagian dasar suatu sistem hak-hak dan kewajiban-kewajiban yang bersangkutan dengannya dalam artian kebebasan bertingkah laku dengan catatan tidak melanggar aturan-aturan akhlak atau moral yang berlaku. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan oleh Langgulung, yakni:

Pengertian *amanah* ini lah yang tidak ada pada semua teori psikologi. Pada teori psikoanalisa *tanggungjawab* manusia memang tidak ada, sebab tingkahlakunya ditentukan oleh naluri, sedang naluri bukan pilihannya. Pada teori behaviorisme manusia juga tidak ada *tanggungjawab* sebab tingkahlakunya digerakkan oleh rangsangan dari luar, manusia adalah objek yang pasif. Mazhab kemanusiaan, manusia dianggap bebas menentukan tingkahlakunya atas kemauannya sendiri. Oleh sebab itu dia bertanggungjawab atas segala tindakannya. Dianggap bertanggungjawab maka manusia adalah makhluk yang *bermoral*. Di sini baru dijumpai dengan konsep baru, yaitu moralitas (akhlak¹⁷⁷).¹⁷⁸

Oleh sebab itu menurut pandangan Islam, pendidikan moral adalah penting bagi setiap individu seperti pentingnya mereka belajar membaca,

¹⁷⁶ Langgulung, *Beberapa, ...* h. 157.

¹⁷⁷ **moral n 1** (ajaran tt) baik buruk yg diterima umum mengenai perbuatan, sikap, kewajiban, dan sebagainya; akhlak; budi pekerti; susila; **2** kondisi mental yang membuat orang tetap berani, bersemangat, bergairah, berdisiplin, bersedia berkorban, menderita, menghadapi bahaya, dan sebagainya; isi hati atau keadaan perasaan sebagaimana terungkap dl perbuatan; **bermoral v 1** berbudi pekerti yang baik, masih mempunyai pertimbangan yang baik dan buruk dulu melakukan sesuatu; **2** sesuai dengan moral atau tingkah laku yang baik: **moralis n 1** orang yg hidup menurut moral; **2** orang yang mengajarkan atau mempelajari moral sebagai cabang filsafat; **3** orang yang menaruh perhatian terhadap pengaturan moral orang lain; **4** filsuf atau pengarang mengenai prinsip-prinsip dan masalah-masalah moral, Meity Taqdir Qodratillah, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), h. 1041.

¹⁷⁸ Langgulung, *Beberapa, ...* h. 157.

menulis, dan menghitung. Dan yang pastinya moral Islam bersumber mutlak dari zat Yang Maha Agung, sebagaimana Hasan Langgulung menegaskan “barangkali perbedaannya dengan Islam ialah pandangannya tentang sumber moral tersebut, apakah ia bersifat relatif dan bersumber dari manusia sendiri, sebab manusia pada dasarnya adalah baik. Ataukah itu bersifat mutlak bersumber dari zat Yang Maha Agung.”¹⁷⁹

Untuk lebih jelas lagi, dapat dilihat tabel di bawah ini definisi tentang kesehatan mental menurut pakar ahli psikoanalisa, behaviorisme, humanisme dan Hasan Langgulung serta para pemikir filosof Muslim:

Mazhab	Definisi Kesehatan Mental
Psikoanalisa	Sebagai kekuatan ego (<i>ego Strenght</i>) dari tarikan dua kutub yang berlawanan, yakni <i>id</i> yang <i>primitive</i> dan <i>superego</i> yang terlalu <i>idealistik</i> . Sejauh mana si aku (<i>ego</i>) dapat mempertahankan kekuannya menghadapi dua kekuatan itu, itulah kesehatan mental menurut psikoanalisa.
Behaviorisme	Kemampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan lingkungan termasuk manusia atau masyarakat. Jadi yang ditekankan di sini adalah keluwesan (<i>flexibility</i>) seseorang menghadapi tantangan-tantangan yang selalu berubah dari masa kemasa. Itulah kesehatan mental menurut mereka.
Humanisme	Sebagai kebiasaan mewujudkan potensi sebesar mungkin. Sebab manusia asal mulanya adalah baik, jadi kesehatan mental adalah kesanggupan mewujudkan potensi-potansinya itu, dimana kebebasan merupakan intinya.
Pandangan Islam tentang Kesehatan Mental	Pengembangan sifat-sifat Tuhan (<i>Divine Qualities</i>) kepada manusia (<i>Higher-self: Annafs al-muthmainnah</i>). Dan proses pengembangan sifat-sifat ini adalah ibadat dalam arti kata yang luas. Pengembangan potensi-potensi ini, seperti ilmu, kekuasaan,

¹⁷⁹ *Ibid.*

	kesucian, kekayaan, daya cipta dan lain-lain merupakan sifat-sifat Tuhan sebagai anugerah pada manusia selalu dikaitkan dengan <i>amanah</i> . <i>Amanah</i> bermakna <i>tanggungjawab</i> . Jadi pengembangan sifat-sifat itu harus dengan satu tujuan, yaitu untuk menyembah (<i>ibadat</i>) kepada Allah, sebab itulah tujuan Allah menciptakan alam ini seperti firman-Nya: “ <i>Tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia kecuali agar mereka menyembah kepada-Ku</i> ”. Itulah penggerak pokok pada tingkah laku manusia. Pengembangan potensi-potensi manusia dengan tujuan tersebut di atas adalah kesehatan mental menurut pandangan Islam. ¹⁸⁰
Al-Ghazali	Sesungguhnya kesehatan badan ada pada normalitas kondisinya, dan sakit badan bersumber dari kecenderungan kondisi badan untuk menjauhi normalitas. Demikian pula, normalitas pada akhlak merupakan kesehatan jiwa, dan kecenderungan untuk menjauhi normalitas adalah penyakit dan gangguan. ¹⁸¹
Zakiah Deradjat	Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat. ¹⁸²
Hasan Langgulung	Kesehatan mental adalah keadaan terpadu dari tenaga berbagai seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya

¹⁸⁰ Langgulung, *Beberapa...* h. 172.

¹⁸¹ Muhammad ‘Usman Najati, *Ad-Dirasat an-Nafsaniyyah ‘Inda al’Ulama’ al-Muslimin*, terj. Gazi Saloom, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, Cet. 1 (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), h. 245.

¹⁸² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet. 23 (Jakarta: Toko Gunung Agung, 1996), h. 11-13.

	menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya. ¹⁸³
--	--

Definisi di atas sangat jelas perbedaannya antara *psikoanalisa*, *behaviorisme*, *humanisme*, pandangan Islam tentang kesehatan mental, dan para pemikir Muslim, serta Hasan Langgulung.

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuannya menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia memiliki keinginan-keinginan tertentu diantara mereka berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperoleh dengan berjuang mati-matian dan ada yang tidak berhasil menggapainya meskipun sudah bekerja keras dan bersabar untuk menggapainya. Nah ketika sudah mati-matian dan bekerja keras namun tidak bisa mendapatkan atau menggapainya, di sini akan timbul dan dihindangi gangguan atau penyakit mental.

Menurut Mubarak, kesehatan mental dapat terpengaruh/terganggu kepada perasaan, pikiran, kecerdasan dan juga kepada kelakuan serta kepada kesehatan badan, tetapi akarnya adalah kepada perasaan kecewa dan kerisuan.¹⁸⁴

Pada dasarnya konsep kesehatan mental itu bersifat universal karena objek materinya adalah manusia. Akan tetapi, cara pandang yang berbeda tentang siapa manusia itu, menyebabkan tiap-tiap mazhab psikologi berbeda pandangan dalam menetapkan konsep dasar kesehatan mentalnya, perbedaan tersebut dapat kita lihat sebagai berikut:

a. Mazhab Psikoanalisa dan Kesehatan Mental.

Mazhab *psikoanalisa* misalnya, yang diciptakan oleh Frued dan kawan-kawannya, Frued memandang manusia itu lahir lengkap dengan naluri sex dan agresi terhadap orang lain. Dalam proses pertumbuhannya manusia mengekang naluri karena pengaruh faktor-faktor sosial supaya ia dapat hidup dengan orang

¹⁸³ Langgulung, *Teori*,... h. 214.

¹⁸⁴ Achmad Mubarak, *Solusi Kritis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, Cet. 1 (Jakarta: Paramadina, 2000), h. 17.

lain. Selanjutnya ia berusaha merubah watak (*nature*)nya. Frued beranggapan manusia melalui dalam proses pertumbuhannya dimana mereka berjuang menentang tarikan kelamin (*sex*) terhadap salah satu ibu bapak yang berlainan kelamin. Mereka juga menentang keinginannya untuk menempati tempat bapak atau ibu menurut kelamin kanak-kanak, lelaki atau perempuan.¹⁸⁵

Lebih jauh lagi, Frued memandang manusia sebagai manusia yang reaktif, karena dipengaruhi oleh naluri-naluri internal yang ada dalam diri manusia berupa *eros* (naluri hidup) dan *tanatos* (naluri perusak). Naluri untuk hidup ini dipengaruhi oleh dorongan-dorongan untuk memenuhi kebutuhan seksual dan kebutuhan penjagaan terhadap diri. Oleh karena itu konsep kesehatan mental yang dikembangkan oleh mazhab psikoanalisa ini lebih menonjolkan kajiannya pada perilaku yang dipengaruhi oleh kebutuhan seksual manusia. Hampir semua analisisnya mengenai kesehatan mental manusia selalu dikaitkan dengan masalah-masalah seks.¹⁸⁶

b. Mazhab Behaviorisme dan Kesehatan Mental

Behaviorisme (tingkahlaku) dianggap sebagai reaksi terhadap teori psikoanalisa. Teori ini telah banyak menolak konsep-konsep yang telah diajarkan oleh teori *psikoanalisa*. Teori *behaviorisme* berdiri atas beberapa asumsi yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Psikologi itu adalah sains tingkahlaku. Tingkahlaku adalah segala aktivitas yang dapat diamati.
- 2) Tingkahlaku manusia dapat dikembalikan kepada proses-proses *fisio-kemikal*, jadi tingkahlaku tergantung pada perubahan-perubahan *fisiologi* dan *neorologi*.
- 3) Ahli-ahli behaviorisme menerima konsep kepastian (*determinisme*), dengan pengertian berlakunya gerak-balas (*respon*) jika ia menerima rangsangan.

¹⁸⁵ Langgulung, *Teori...* h. 14.

¹⁸⁶ Dja'far Siddik, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," dalam Al-Rasyidin, *et.al.*(ed), *Kepribadian dan Pendidikan*, Cet. 1 (Bandung: Citapustaka Media, 2006), h. 139.

- 4) Faktor-faktor alam sekitar adalah faktor-faktor utama yang membentuk kepribadian seseorang.¹⁸⁷

Lebih jauh lagi, seorang tokoh *behaviorisme* kontemporer adalah Albert Bandura di dalam al-Rasyidin mengatakan, terlihat jelas bahwa mazhab ini memandang manusia *organisme* pasif yang dikuasai oleh berbagai stimuli (*stimulus*) yang terdapat dalam lingkungannya. Menurut konsep ini, manusia dapat dimanipulasi atau dikontrol oleh stimuli-stimuli tertentu. Tingkahlaku manusia sangat ditentukan sejauhmana kesesuaian respon dengan stimuli yang ada. Terjadinya kelainan tingkahlaku manusia menurut mereka hanya disebabkan terjadinya ketidaksesuaian antara stimuli dan responnya.¹⁸⁸

Behaviorisme berpandangan bahwa kesehatan mental merupakan kesanggupan seseorang memperoleh kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dan efektif yang dapat menolongnya dan menghadapi peristiwa-peristiwa yang memerlukan kepada pengambilan keputusan-keputusan. Bukankah kehidupan itu tidak lain daripada rentetan peristiwa tersebut.¹⁸⁹

c. Mazhab Humanistik dan Kesehatan Mental

Adapun mazhab psikologi *humanistik* yang dipopulerkan Maslow memiliki pandangan yang optimis terhadap manusia, dengan menekankan teorinya bahwa manusia itu mempunyai kemauan aktif untuk berkembang secara sehat kalau kebutuhan-kebutuhan asasi manusia itu dipenuhi secara layak. Kebutuhan yang mereka maksud adalah kebutuhan-kebutuhan fisik, kebutuhan tumbuh dan berkembang, kebutuhan keamanan, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan pengalaman baru, dan kebutuhan penghargaan. Kebutuhan itulah yang selalu menuntut untuk dipuaskan agar manusia memiliki mental yang sehat. Jika tidak maka muncullah gangguan kesehatan mental.¹⁹⁰

Langgulung dalam sebuah bukunya *Beberapa*, beliau menjelaskan mazhab ini tegak di atas berbagai asumsi, yang terpenting di antaranya adalah:

¹⁸⁷ Hasan langgulung, *Beberapa*,... h. 138-141.

¹⁸⁸ Siddik, *Kesehatan*,... h. 139.

¹⁸⁹ Langgulung, *Beberapa*,... h. 141.

¹⁹⁰ Siddik, *Kesehatan*,... h. 139.

1. Manusia itu baik.
2. Manusia itu bebas dalam batas-batas tertentu.
3. Manusia adalah benda hidup yang selalu bergerak.
4. Pengalaman.
5. Untuk mengetahui sebenarnya kegiatan manusia haruslah melalui penelitian terhadap orang-orang yang sehat.¹⁹¹

Di atas telah dibentangkan tiga teori yang berasal dari tiga mazhab dalam psikologi dalam berkenaan dengan konsepsinya tentang kesehatan mental. Telah dikatakan bahwa kesehatan mental menurut psikoanalisa terletak pada ego yang kuat (*ego strength*). Bagi ahli-ahli tingkahlaku (*behaviorisme*) adalah kesanggupan manusia memperpoleh kebiasaan yang sesuai (*proper habits*) untuk berinteraksi dengan orang lain. Sedang bagi ahli psikologi kemanusiaan (*humanistice*) kesehatan mental terletak pada kesanggupan manusia mewujudkan sendiri (*self actualization*).

Tampaklah sekarang, bahwa setiap aliran psikologi memiliki perbedaan pandangan mengenai konsep dasar kesehatan mental sebagai pengaruh langsung dari berbedanya cara pandang terhadap manusia itu sendiri. Karena itu sifat dan spesifikasi konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam dan membedakan dengan konsep kesehatan mental lainnya akan lebih mudah dipahami jika konsep manusia yang mendasari teorinya dicermati dengan seksama, karena seperti telah dikemukakan bahwa suatu citra tentang manusia akan mempengaruhi pandangan tentang konsep kesehatan mental.

Berkenaan dengan itu, pertama sekali perlu ditegaskan bahwa Islam mengkonsepsikan manusia terdiri atas substansi fisik dan non-fisik, jasmani dan rohani serta kelengkapan lainnya sebagai alat untuk mengembangkan dan melaksanakan tugas-tugas kemanusiaannya, seperti penginderaan dan akal pikiran, sebagaimana diutarakan dalam al-Qur'an sebagai berikut: "...*Dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. ...menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina...menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan...menjadikan bagi kamu*

¹⁹¹ Langgulung, *Beberapa...* h. 143-147.

pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur.”
(*Q.S.al-Sajdah/32:7-9*)

Al-Ghazali di dalam Siddik dalam *Konsep* dalam al-Rasyidin *Kepribadian* mengomentari ayat tersebut di atas dengan menulis “ihsan adalah mahluk yang dicipta dari tubuh yang boleh dilihat oleh pandangan dan jiwa yang bisa ditanggapi oleh akal dan *basirah*, tetapi tidak dengan pancaindera. Tubuh dikaitkan dengan tanah dan ruhnya pada *nafs* atau diri/jiwa.”¹⁹²

Berdasarkan keterangan Imam al-Ghazali berkenaan dengan ayat di atas, terlihat jelas bahwa di dalam diri manusia itu terdapat unsur ruh yang memiliki peranan lebih dibandingkan dengan tubuh atau jasad manusia. Bahkan dapat dikatakan bahwa ruh (jiwa/mental) inilah yang lebih banyak mempengaruhi tindakan manusia.

Al-Syaibani di dalam Siddik dalam *Konsep* dalam bukunya al-Rasyidin *Kepribadian*, ajaran Islam, tidak menerima jasmani yang terpisah dari ruh atau rohani yang mendepak kebutuhan jasmaniah manusia. Islam hanya mengakui persenyawaan yang menyeluruh. Itulah sebabnya Islam tidak dapat menerima keperkasaan jasmaniah yang kering dari sentuhan iman dan amal soleh, serta tidak rela membiarkan manusia menjadi seorang penaka binatang dalam kehidupan spiritualnya, tetapi kerdil dalam aspek jasmaniah/materialnya.

Unsur rohani manusia butuh pada spiritual; dan akal (*intelektual*) butuh ilmu pengetahuan, sedangkan jasad atau jasmaniah menghendaki pemenuhan kebutuhan biologis atau material. Ketiga jenis kebutuhan ini, spiritual, intelektual dan material, merupakan “lingkungan dalam, bagi diri manusia yang paling hakiki”. Dikatakan demikian, karena setiap individu sejak semula jadi, telah menuntut kebutuhan ini sesuai dengan fitrah kejadiannya. Roh yang berasal dari tiupan Tuhan mempunyai kecenderungan spiritual yang menuntut untuk dipenuhi. Bumi yang berasal dari tanah (bumi), menuntut material. Sedangkan akal menuntut kebutuhan pengetahuan, sesuai dengan

¹⁹² Siddik, *Kesehatan*, ... h. 140-145

kedudukannya sebagai pengikat atau mata rantai penghubung atau antara jasmani dan rohani.¹⁹³

Menurut Islam, unsur pokok dari mental manusia itu adalah kalbu (*qalb*), atau “hati”. Pada *qalb* ini terhimpun kekuatan-kekuatan mental (*muscles of mental*) seperti kemampuan memahami dan kemampuan merasakan. *Qalb* inilah yang merupakan tempat terpusatnya penyakit dan gangguan kesehatan mental. Menurut Shihab, kata *Qalb* terambil kata yang bermakna membalik karena sering kali ia berbolak-balik, sekali senang sekali susah, sekali setuju dan sekali menolak. *Qalb* amat berpotensi tidak konsisten. Al-Qur’an mengabarkan demikian, ada yang baik ada juga sebaliknya.¹⁹⁴ Berikut beberapa contoh: (*Q.S. Al-A’raf/7:179*), (*Q.S. At-Taubah/9:93*), (*Q.S. Qaf/50:37*), (*Q.S. Ali Imrân/3:151*).

Secara implisit, *qalb* yang ada dalam diri manusia memiliki kemampuan memahami (*cognitive*) dan sekaligus kemampuan emosi (*affective*), kegembiraan, ketakutan, senang, susah. Oleh karena itu, gangguan-gangguan dan penyakit mental yang diderita oleh manusia berpangkal pada *qalb* tersebut. Agaknya, karena itulah al-Qur’an tidak menyebutkan adanya penyakit akal justru menyebut penyakit *qalb*, sebagai contoh: (*Q.S. al-Anfal/8:12*), (*Q.S. al-Anfal/8:10*).

Karena terdapat gangguan dan penyakit pada *qalb*, maka al-Qur’an memberi petunjuk pula bagaimana mengobatinya, sebagaimana firman Allah: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (*Q.S. al-Ra’d/13:28*)

Nabi juga bersabda:

١٠٠٨٢ - قَالَ النَّبِيُّ ﷺ : « الْبِرُّ مَا سَكَنَتْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَاطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ ،
وَالْإِيمَانُ مَا لَمْ تَسْكُنْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَلَمْ يَطْمَئِنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ وَإِنْ أَفْتَاكَ الْمُفْتُونَ » (حم) عن
أبي ثعلبة رضي الله عنه

¹⁹³ Syed Muhammad al-Naqib al-Attas, *The Concept of Education in Islam* (Kuala Lumpur: Muslim Youth Movement of Malaysia (ABIM), 1980), h. 27.

¹⁹⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an tentang Manusia dan Masyarakat*, Cet. 2 (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007), h. 381.

Artinya: “Kebajikan ialah apa saja yang karenanya dapat menenangkan nafs dan menentramkan *qalb*. Dosa ialah apa saja yang menyebabkan nafs menjadi tidak tenang dan *qalb* menjadi tidak tentram.” (H.R.Ahmad)¹⁹⁵

Bertolak dari uraian di atas, jelaslah bahwa letak kesehatan mental dalam Islam itu terpusat dalam *qalb*. Nampaknya, tidak keliru jika dikatakan bahwa dalam terminologi kitab suci, mental yang sehat disebut sebagai *qalbun salīm*. *Qalb* yang *Salīm* (sejahtera/sehat) bukan saja menghantarkan kebahagiaan di dunia tetapi juga sebagai modal untuk mencapai kebahagiaan di akhirat.

Daradjat menambahkan bahwa keimanan itulah yang memupuk dan mengembangkan fungsi-fungsi jiwa dan sekaligus memelihara keseimbangan mental serta menjamin ketenteraman jiwa.¹⁹⁶

Demikianlah gambaran sepintas mengenai konsep dasar kesehatan mental dalam Islam yang memandang manusia dalam kesatuan yang utuh terdiri dari unsur rohani dan jasmani. Kedua unsur ini saling mempengaruhi. Pengaruh yang datang dari dunia sekitar akan dikelola dan diorganisir oleh *qalb* dalam aspek penting dalam mentalitas kemanusiaan seorang Muslim. Jika *qalb* dengan segenab potensi-potensinya berupa kemampuan fikir dan kemampuan rasa itu terpelihara dengan baik, maka stimuli bagaimanapun buruknya tidak dapat menggoyahkannya. Tetapi jika *qalb* ini lemah tidak tersentuh dengan iman dan kesalehan, maka sangat mungkin *qalb* itu akan goyah. Goyahnya *qalb* merupakan indikator adanya gangguan kesehatan mental.¹⁹⁷

d. Pemikiran al-Ghazali dan Hasan Langgulung

1. Al-Ghazli

¹⁹⁵ Jalaluddin Abdurrahman as-Suyuti, *Jâmiul Hadīst*, Cet. 1 (Bairut: Darul Fikri, 1994), jilid. 4, No. Hadis 10082, h. 48.

¹⁹⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet. 23 (Jakarta: Ruhama, 1992), h. 101.

¹⁹⁷ Siddik, *Kesehatan*, ... h. 145.

Dalam kajian al-Ghazali tentang jiwa, ada dua macam pengetahuan atau lebih tepatnya dua macam psikologi. *Pertama*, psikologi yang membahas tentang daya jiwa hewan, daya jiwa manusia, daya penggerak, dan daya jiwa sensorik. Al-Ghazali mengikuti aliran ini dengan menukil dari al-Farabi dan Ibnu Sina yang menjadi sumber penukilan sebagian besar pendapat-pendapatnya dikutip secara tekstial. *Kedua*, psikologi yang membahas tentang olah jiwa, perbaikan akhlak, dan terapi akhlak tercela. Dalam hal ini al-Ghazali termasuk pembaharu dan penggagas yang tidak bertaklid kepada filosof sebelumnya.¹⁹⁸

Al-Ghazali mengikuti pendapat Ibnu Sina, al-Farabi dan Aristoteles tentang tiga jiwa, yaitu jiwa tumbuh-tumbuhan, jiwa hewan dan jiwa manusia. Al-Ghazali mendefinisikan beberapa jiwa sebagai berikut:¹⁹⁹

- a) Jiwa tumbuh-tumbuhan adalah sebagai kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah (tentunya tidak buatan) yang bersifat mekanistik; ia membutuhkan makan, tumbuh dan berkembang biak.
- b) Jiwa hewan adalah sebagai kesempurnaan pertama bagi fisik yang bersifat mekanistik; ia mempersepsikan hal-hal yang parsial dan bergerak dengan hasrat.²⁰⁰
- c) Jiwa manusia adalah sebagai kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah yang bersifat mekanistik; ia melakukan berbagai aksi berdasarkan ikhtiar akal dan menyimpulkan dengan ide, serta mempersepsikan berbagai hal yang bersifat *kulliyât*.

Agaknya memang, al-Ghazali mendefinisikan ketiga macam jiwa seperti dilakukan oleh al-Farabi dan Ibnu Sina, dua tokoh pemikir muslim yang sangat terpengaruh kepada pemikiran-pemikiran Aristoteles. Uraian al-Farabi dan Ibnu Sina dapat dibaca pada bab tiga tesis ini, pada sub judul pendapat para filosof Muslim tentang kesehatan mental Islami.

Menurut al-Ghazali syahwat termasuk kepada jiwa hewan. Syahwat merupakan daya yang menimbulkan daya aktif untuk menarik apa yang

¹⁹⁸ Najati, *Jiwa*, ... h. 207-208.

¹⁹⁹ *Ibid.*, h. 209.

²⁰⁰ *Ibid.*

diketahui atau diduga baik. Sedangkan penggerak stimulatif yang menolak bahaya adalah daya yang diungkapkan melalui emosi (dalam hal ini, kemarahan). Emosi adalah daya yang menolak apa yang diketahui atau diduga berbahaya atau menyakitkan dengan tujuan balas dendam atau dominasi.²⁰¹

Daya penggerak yang bersifat aktif adalah daya yang bergerak di dalam otot dan syaraf untuk dapat melakukan gerakan yang sesuai atau untuk menarik manfaat dan menolak bahaya. Daya ini diungkapkan melalui kemampuan; sedangkan daya stimulatif diungkapkan melalui keinginan. Kemampuan tidak akan muncul jika keinginan tidak muncul; dan keinginan tidak muncul jika ilmu tidak ada. Oleh karena itu, jika ilmu muncul dan keputusan keluar, niscaya keinginan akan keluar; sehingga tidak ada jalan lain, kecuali tunduk dan patuh. Selanjutnya jika ingin memantapkan keputusan, maka akan muncul kemampuan (potensi) untuk menggerakkan anggota tubuh. Lalu, ia tidak akan dapat menghindar dari penampakan dan perwujudan gambar.²⁰²

Kemudian, jika kemampuan menetapkan sesuatu, maka anggota tubuh akan bergerak, sehingga tidak ada jalan lain kecuali untuk bergerak. Oleh karena itu, selama pesan ilmu bersifat ragu-ragu, maka keinginan pun menjadi ragu-ragu; dan selama keinginan ragu-ragu, maka semua aksi tidak dapat masuk ke dalam wujud dan tidak muncul di dalam anggota tubuh. Dengan demikian, jika keputusan sudah mantab, maka aksi (tidakan) akan mewujud.²⁰³

2. Hasan Langgulung

Sebelum masuk lebih jauh, penulis ingin mengatakan bahwa dalam tulisan ini, ada sedikit mengulang dari tulisan sebelumnya. Karena penulis sedikit ingin memperkaya kazana penulisan ilmiah ini dengan bermaksud mengkaitkan pemikiran al-Ghazli dengan Hasan Langgulung. Penulis memandang ada persamaan pemikiran al-Ghazali dengan Langgulung, bukan

²⁰¹ *Ibid.*, h. 210.

²⁰² *Ibid.*

²⁰³ *Ibid.*, h. 211.

bermaksud menyamakan pemikiran al-Ghazali dengan Langgulung. Dalam hal ini, agaknya Langgulung terpengaruh dengan pemikiran al-Ghazali dalam mendefinisikan kesehatan mental. Tidak bermaksud memperpanjang mukadimah, selanjutnya dapat dilihat di bawah ini.

Menurut Langgulung, kesehatan mental adalah keadaan terpadu dari tenaga berbagai seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya”²⁰⁴ Keadaan kesepaduan tenaga-tenaga seseorang adalah merupakan kesanggupan seseorang menggunakan tenaga-tenaga ini dengan baik yang menyebabkan perwujudan dirinya. Tentang kesepaduan tenaga-tenaga seseorang dapat dianalogikan bahwa seseorang itu sudah dipersiapkan dengan tenaga psikologis utama yang diperlukan untuk melaksanakan fungsi psikologisnya. Tenaga ini memiliki tiga bentuk yakni: *Pertama*, tenaga intelektual dan kognitif, *Kedua*, tenaga emosional, *Ketiga*, tenaga motivasi. Hal ini dapat diumpamakan bahwa pertumbuhan seseorang adalah berlakunya *differensiasi* pada tenaga-tenaga ini.²⁰⁵

Jadi kesehatan mental merupakan keadaan psikologi secara umum, yaitu hasil pencapaian seseorang dalam pertumbuhannya dari berbagai aspek psikologis. Kesehatan mental tidak terbatas pada aspek emosional seperti kata sebagian orang, sebab kesehatan mental bergantung pada *differensiasi* dan kesatuan yang berlaku pada bentuk intelektual seseorang, begitu juga *differensiasi* dan kesatuan yang berlaku pada bentuk motivasi seseorang, pada akhirnya tergantung pada ketiganya yakni, intelektual, motivasi dan emosional.²⁰⁶ Kesehatan yang wajar meliputi kesatuan berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan tenaga (tenaga intelektual dan kognitif, emosional dan motivasi) ini sebaik-baiknya dan membawa kepada perwujudan kemanusiaannya (daya produktivitasnya).

²⁰⁴ Langgulung, *Teori*,... h. 214.

²⁰⁵ *Ibid.*, h. 215.

²⁰⁶ *Ibid.*

Di sini nampaknya Langgulung sama pemikirannya dengan al-Ghazali, tetapi hanya saja berbeda redaksi bahasanya, namun sama maknanya. Hal ini dapat dilihat dengan pembagian daya yang diungkapkan oleh al-Ghazali, yakni: jiwa tumbuh-tumbuhan, jiwa hewan dan jiwa manusia. Tenaga intelektual dan kognitif termasuk kedalam jiwa manusia, yang merupakan pusat pengendalian syahwat, keinginan dan yang membedakan antara manusia dan hewan. Selanjutnya emosional termasuk kepada jiwa tumbuh-tumbuhan, sedangkan motivasi (keinginan) masuk kedalam jiwa hewan.

2. Bentuk-bentuk Gangguan dan Penyakit Mental menurut Hasan Langgulung.

Langgulung mengatakan beberapa macam jenis-jenis penyakit mental yang dikemukakan oleh pakar-pakar Islam, di antaranya sebagai berikut: *Pertama*, Riya' merupakan tipuan. Barang siapa berbuat riya' kepada manusia berarti ia menipunya, sebab menyatakan sesuatu yang tidak sebenarnya. Lihat (*Q.S.An-Nisā/4:142*).

Kedua, Hasad dan Dengki atau iri hati ialah suatu sikap mental yang melahirkan rasa sakit hati ketika orang lain mendapat kesenangan atau kemuliaan, sehingga kesenangan atau kemuliaan tersebut hilang dari orang tersebut: lihat (*Q.S.An-Nisā/4:54*).

Ketiga, Rakus adalah keinginan yang berlebihan untuk makan. Keinginan makan adalah wajar pada manusia dan bertujuan untuk menyehatkan badan yang dapat digunakan untuk kebahagiaannya. Tetapi pemuasan yang sederhana terhadap keinginan ini yang dapat mencapai tujuan itu. Terlalu banyak atau terlalu kenyang makan merusakkan manusia.

Keempat, Was-was adalah sebuah penyakit sebagai akibat dari bisikan hati (*al-samarqandi*), cita-cita dan angan-angannya dalam nafsu dan kelezatan. Dan bila nafsu kelezatan itu semangkin meluap maka iapun lupa daratan dan sesat tak tentu arah. Setan itu menunjukkan bahwa jalan sesat itulah yang lebih baik, sifat durhaka itu lebih indah sehingga manusia dapat diperdayakanya dengan was-was. Lihat (*Q.S. Qāf/50:16*).

Kelima, Bicara berlebih-lebihan, keinginan berbicara banyak (*Sharah al-Kalam*) adalah salah satu kualitas manusia yang paling merusak. Di dalam buku *Ihya'* al-Ghazali menyebutkan 20 celaka yang diakibatkan oleh lidah. Di dalam *Kimîya al-Sa'adah* disebutkan sebanyak 15 kali, sedang dalam *Bidaya* disebutkan 8 kali.

Keenam, Melaknati orang, melaknati sesuatu yang diciptakan Allah, termasuk manusia, hewan atau benda-benda adalah termasuk perbuatan jahat oleh lidah. Melaknati berarti menjauhkannya dari rahmat Allah, atau memisahkannya dari Tuhan.

Ketujuh, Janji bohong, merupakan amal buruk yang dibuat oleh lidah. Ia bermula dari maksiat nifak dalam jiwa. Seseorang biasanya dapat membuat janji, tetapi ketika janji telah dibuat jiwa renda (hewan) menghasut supaya jangjan menepatinya sebab melibatkan banyak kesukaran.

Kedelapan, Berbohong, di dalam berbohong, seseorang tetap jahil tentang kebenaran, dan ini di samping dia sendiri memang merusak, menyebabkan ia menghadapi kesukaran-kesukaran. *Kesembilan*, Mengadukan orang lain (*Namimah*), merupakan kejahatan besar oleh lidah. Mengadukan adalah membuka rahasia apapun, yang prosesnya tidak disukai.

Kesepuluh, Mencaci dari belakang (*Ghibah*) adalah menceritakan kekurangan-kekurangan dan kesalahan-kesalahan orang lain yang orang itu tidak suka membicarakannya. *Kesebelas*, Sangat marah (*Syiddat al-Ghadab*) merupakan penyakit jiwa yang menyebabkan banyak kejahatan dan amal yang buruk.

Keduabelas, Cinta dunia (*hub ad-dunya*) dianggap bukan maksiat besar, tetapi suatu maksiat yang disitu berpangkal maksiat-maksiat yang lain. *Ketigabelas*, Cinta harta (*Hubb al-Mal*) adalah salah satu penghalang dalam jalan Allah, oleh sebab itu menghilangkan sifat itu dengan mengekangnya adalah mesti untuk mencapai kebahagiaan.

Keempatbelas, Kebakhilan (*Bukhl*) adalah diantara maksiat-maksiat besar. Al-Ghazali mendefinisikan kebakhilan itu menurut ajaran atau konsep

pertengahan (*wast*). Menurut pendapatnya penggunaan yang adil terhadap harta adalah menggunakannya bila ia harus digunakan, dan menyimpannya kapan harus di simpan. Menyimpannya pada saat ia harus digunakan adalah kebakhilan; menggunakan kapan ia harus disimpan adalah pemubaziran. Diantara sifat keterlaluhan ini adalah pertengahan (*wast*) yaitu kebaikan yang disebut pemurah (*sakha*): lihat (*Q.S. Ali Imrân/3:180*).

Kelimabelas, Cinta kepada pengaruh/pangkat (*Hubb al-Jah*) adalah maksiat yang lebih besar daripada cinta harta karena bisa menyebabkan lebih banyak keburukan. *Ketujuhbelas*, Kesombongan (*Kibr*) adalah timbul dalam pikiran bila seseorang percaya bahwa ia memiliki keutamaan, sedang orang lain memiliki keutamaan, tetapi keutamaannya lebih besar dibandingkan dengan orang tersebut.

Kedelapanbelas, Kebanggaan (*Ujub*), adalah membesar-besarkan perbuatan baik diri sendiri dan perasaan puas karenanya, dengan perasaan bahwa dirinya lebih unggul dari orang lain, bahkan menyatakan dirinya telah bebas dari seluruh keburukan dan kesalahan.²⁰⁷ Lihat (*Q.S. Al-Mu'minûn/23:71*)

D. Pendidikan Islam.

1. Pengertian Pendidikan Islam Menurut Hasan Langgulung.

Menurut Langgulung istilah pendidikan dalam bahasa Inggris adalah *education*, dan *education* berasal dari bahasa latin yakni *educere* yang berarti memasukan sesuatu, barangkali yang dimaksud memasukan ilmu ke kepala seseorang. Jadi, dalam hal ini menurut beliau ada tiga hal yang terlibat: ilmu, proses memasukkan dan kepala orang kalaulah ilmu itu memang masuk dikepala.²⁰⁸ Lebih jauh lagi pendidikan adalah suatu proses yang mempunyai

²⁰⁷ Langgulung, *Teori*,... h. 328-360.

²⁰⁸ Hasan Langgulung, *Asas-asas Pendidikan Islam*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka al-Husna,1992), h. 4.

tujuan yang biasanya diusahakan untuk menciptakan pola-pola tingkah laku tertentu pada kanak-kanak atau orang yang sedang dididik.²⁰⁹

Dalam makna yang lebih luas, Langgulung mengartikan pendidikan sebagai usaha memindahkan nilai-nilai kebudayaan kepada setiap individu dalam masyarakat.²¹⁰ Dengan kata lain Langgulung juga mengatakan bahwa pendidikan adalah suatu tindakan (*action*) yang diambil oleh suatu masyarakat, kebudayaan, atau peradaban untuk memelihara kelanjutan hidupnya.²¹¹

Kegagalan untuk menjalankan fungsi-fungsinya menyebabkan kegagalan itu hancur, dan hanya namanya menghiasi sejarah atau gedung museum. Dalam hal ini Langgulung menyebutkan beberapa fungsi pendidikan agar peradapan terhindar dari kehancuran:

- a. Menyiapkan generasi muda untuk memegang peranan-peranan tertentu dalam masyarakat pada masa akan datang. Peranan ini berkaitan dengan kelanjutan hidup (*survival*) masyarakat sendiri.
- b. Memindahkan ilmu pengetahuan yang bersangkutan dengan peranan-peranan tersebut dari generasi tua ke generasi muda.
- c. Memindahkan nilai-nilai tujuan untuk memelihara keutuhan dan kesatuan masyarakat yang menjadikan syarat mutlak bagi kelanjutan hidup (*survival*) suatu masyarakat dan peradapan.²¹²

Sebagai sebuah proses pemindahan nilai-nilai pada suatu masyarakat kepada setiap individu yang ada di dalamnya, maka proses pendidikan tersebut menurut Langgulung dapat dilakukan dengan macam-macam jalan, yakni:

- a. Melalui pengajaran, dalam hal ini pemindahan pengetahuan dan *knowledge*.
- b. Melalui latihan.
- c. Melalui indoktrinasi yaitu proses yang melibatkan seseorang meniru atau mengikuti apa yang diperintahkan oleh orang lain.²¹³

Dalam memberikan pengertian terhadap pendidikan, Langgulung juga memandangnya dari dua segi.

²⁰⁹ Hasan Langgulung, *Manusia dan Pendidikan: Suatu Analisa Psikologi dan Pendidikan*, Cet. 3 (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1995), h. 32.

²¹⁰ Hasan Langgulung, *Pendidikan dan Peradapan Islam: Suatu Analisa Sosio-Psikologis*, Cet. 3 (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1985), h. 3.

²¹¹ Langgulung, *Beberapa...* h. 92.

²¹² *Ibid.*, 92.

²¹³ Langgulung, *Pendidikan...* h. 3-4.

- a. Dari sudut pandang masyarakat.
Dari segi pandangan masyarakat, pendidikan berarti pewarisan budaya²¹⁴ dari generasi tua ke generasi muda, agar hidup masyarakat berkelanjutan. Atau dengan kata lain masyarakat mempunyai nilai-nilai budaya yang ingin disalurkan dari generasi ke generasi, agar identitas masyarakat tersebut terpelihara.
- b. Dari segi pandangan individu.
Dilihat dari kacamata individu, pendidikan berarti pengembangan potensi-potensi yang terpendam dan tersembunyi. Individu itu laksana lautan yang dalam yang penuh mutiara dan macam-macam ikan, tetapi tidak tampak.²¹⁵

Langgulung juga sepakat dengan tokoh pendidikan lain dalam menggunakan beberapa istilah dalam bahasa arab untuk pendidikan. Menurut beliau, kata pendidikan dapat disebut juga dengan *ta'lim* sesuai dengan firman Allah swt: *“Dan dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) seluruhnya, Kemudian mengemukakannya kepada para malaikat lalu berfirman: “Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu mamang benar orang-orang yang benar!” (Q.S.al-Baqarah/2:31)*. Kata pendidikan juga diistilahkan dengan kata *tarbiyah*, seperti firman Allah: *“Dan Tuhanmu Telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia.” (Q.S.al-Isrâ’/17:23)*

Kata lain untuk pendidikan juga digunakan kata *ta'adib*²¹⁶, seperti hadis Rasullulah saw: *“Tidak ada pemberian yang diberikan orang tua kepada anaknya yang lebih baik dari pada pendidikan yang baik.” (HR.Tirmidzi)*²¹⁷

²¹⁴ Setiap budaya yang berkembang di masyarakat mengandung beberapa unsur yaitu unsur akhlak (*ethics*), unsur keindahan (*esthetics*), unsur sains (*science*) dan unsur teknologi (*technology*), lihat hasan langgulung, *Pendidikan dan Peradapan*, h. 5.

²¹⁵ Hasan Langgulung, *Beberapa...* h. 131-132.

²¹⁶ Langgulung, *Asas...* h. 5.

²¹⁷ As-Suyuti, *Jâmiul...* jilid, 5, No. Hadis 18934, h. 305.

Di hadis yang lain Rasulullah saw bersabda: “*Adalah seseorang yang mendidik anaknya lebih baik daripada ia bersedekah sebanyak satu sha'.*” (HR. Tirmidzi)²¹⁸

Menurut Daulay, pendidikan Islam adalah pendidikan yang bertujuan untuk membentuk pribadi muslim seutuhnya, mengembangkan seluruh potensi manusia baik yang berbentuk jasmaniyah maupun rohaniyah, menumbuhkan hubungan yang harmonis setiap pribadi manusia dengan Allah, manusia dan alam semesta.²¹⁹

Pendidikan Islam itu bertolak dari pandangan Islam tentang manusia. Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia itu makhluk yang memiliki dua fungsi, yakni: *Pertama*, manusia sebagai khalifah di muka bumi, ini mengandung arti bahwa manusia diberi amanah untuk memelihara, merawat, memanfaatkan serta melestarikan alam raya, *Kedua*, bahwa manusia di tugasi untuk menyembah dan mengabdikan kepada-Nya. Berdasarkan konsep dasar itulah yang diaplikasikan ke dalam konsep pendidikan Islam, dalam kaitan ini sesungguhnya pendidikan Islam itu adalah pendidikan yang berseimbangan.²²⁰

Sedangkan menurut Azra, kata pendidikan –kata ini juga dilekatkan kepada Islam –telah didefinisikan secara berbeda-beda oleh berbagai kalangan, yang banyak dipengaruhi pandangan dunia (*weltanschauung*) masing-masing. Namun, pada dasarnya, semua pandangan yang berbeda itu bertemu dalam semacam kesimpulan awal, bahwa pendidikan merupakan suatu proses penyiapan generasi muda untuk menjalankan kehidupan dan memenuhi tujuan hidupnya secara lebih efektif dan efisien.²²¹

Secara filosofis Muhammad Natsir dalam Azra mengatakan dalam tulisan “*Idiologi Pendidikan Islam*” menyatakan yakni: “yang dinamakan

²¹⁸ At-Tirmidzi, *Sunân Turmizî*, Cet. 1 (Bairut: Maktabal Ma'arif, 1417 H), No. Hadis 1951, h. 944.

²¹⁹ Haidar Putra Daulay, *Pemberdayaan Pendidikan Islam di Indonesia*, Cet. 1 (Jakarta: Reneka Cipta, 2009), h. 6.

²²⁰ *Ibid.*

²²¹ Azyumardi Azra, *Pendidikan Islam; Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*, Cet. 1 (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), h. 4.

pendidikan, ialah suatu pimpinan jasmani dan ruhani menuju kesempurnaan dan kelengkapan arti kemanusiaan dengan arti sesungguhnya.”²²²

Pengertian pendidikan dengan seluruh totalitasnya dalam konteks Islam inheren dalam konotasi istilah “*tarbiyah*”, “*ta’lim*”, dan “*ta’dib*” yang harus dipahami secara bersama-sama. Lebih terinci lagi, M. Yusuf Qardhawi dalam Azra memberikan pengertian, yakni: “pendidikan Islam adalah pendidikan manusia seutuhnya; akal dan hatinya; rohani dan jasmaninya; akhlak dan keterampilannya. Karena itu, Islam menyiapkan manusia untuk hidup baik dalam keadaan damai maupun perang, dan menyiapkannya untuk menghadapi masyarakat dengan segala kebaikan dan kejahatannya, manis dan pahitnya.”²²³

2. Karakteristik Kesehatan Mental Islami menurut Hasan Langgulung.

Dalam kitab-kitab kesehatan mental dan psikologi penyakit terdapat istilah berbagai macam nama tingkahlaku normal dan tingkahlaku tak normal. Walaupun kata “normal” jelas artinya, normal adalah yang biasa dihadapi oleh manusia atau yang merata di antara mereka, jika dikaitkan dengan kesehatan mental kata normal adalah sehat. Jadi tingkahlaku normal adalah tingkahlaku yang sehat, dan tingkahlaku tidak normal adalah tingkahlaku tidak sehat atau sakit.²²⁴

Tingkahlaku normal atau sehat adalah tanda bagi kesehatan mental yang wajar, bukan kesehatan mental yang wajar itu sendiri. Kesehatan mental adalah keadaan psikologis secara umum, sedangkan tingkahlaku normal atau yang sehat adalah yang menunjukkan adanya kesehatan mental itu pada seseorang.²²⁵

Selanjutnya, yang dikatakan sehat atau normal mental dan jiwanya, ada empat kaidah atau kriteria yang dikatakan sehat dan normal mentalnya, yakni: kaidah statistik (sebagai alat ukur dengan menggunakan angka-angka), kriteria norma sosial (orang tersebut dianggap normal ketika mengikuti kebiasaan atau budaya yang selama ini dibina), tingkah laku ikut-ikutan (perilaku yang terjadi

²²² *Ibid.*

²²³ *Ibid.*, h. 5.

²²⁴ Langgulung, *Teori*,...h. 37.

²²⁵ *Ibid.*

akibat dari interaksi antara individu dan kelompok), kriteria lain (suatu alat ukur non statistik). Sebagaimana Langgulong menjelaskan di dalam bukunya yakni:²²⁶ *Pertama*, kaidah statistik, sehat tidaknya mental seseorang dapat diukur dengan angka-angka statistik. Penggunaan kaidah statistik ini didasarkan kepada fakta dari sifat yang menyatakan seseorang baik dari sisi jasmani atau dari sisi intelektual atau dari segi emosi kemudian fakta-fakta itu dituangkan di dalam tabel statistik. Tabel itu akan menunjukkan bahwa kebanyakan orang akan mencapai angka pertengahan (sederhana) dari setiap item yang dinilai, dan tingkat kesehatan mental yang sangat tinggi atau yang berada di bawah normal, dijumpai pada angka yang lebih kecil. Kaidah statistik sangat lazim digunakan untuk mengukur benda-benda, padahal ukuran psikologis sangat berbeda dengan benda. Meskipun metode ini bisa dipakai, tetapi banyak ahli meragukan keakuratan ukuran ini.

Kedua, kriteria norma sosial, kriteria ini menyatakan bahwa orang normal atau sehat mental adalah orang yang mengikuti pola-pola tingkahlaku, sikap-sikap sosial dan nilai-nilai lain yang telah disepakati oleh masyarakat sebagai norma-norma sosial. Kriteria ini sangat cocok untuk mazhab *behaviorisme*. Teori ini menjadi lemah jika diterapkan pada orang hidup dilingkungan masyarakat yang sakit, karena ukuran orang normal adalah apabila memiliki tingkahlaku sakit (*pathological*).²²⁷ Lebih jauh lagi memang, kesehatan mental pada prinsipnya segala pola dan tingkahlaku yang tidak sesuai dengan harapan masyarakat dianggap tidak normal atau tidak sehat.

Ketiga, tingkahlaku ikut-ikutan, menurut kriteria ini orang yang sehat mental tidak diukur dengan kepatuhannya pada norma-norma sosial seperti kriteria kedua di atas, tetapi pada keseimbangannya menentukan pilihan untuk mengikuti, atau pura-pura mengikuti bahkan menentang dengan alasan sikap itu menumbuhkan potensi-potensi dirinya dan potensi masyarakat. Menurut teori ini, seseorang mengikuti atau menentang norma-norma masyarakat bukan

²²⁶ *Ibid.*, h. 38.

²²⁷ *Ibid.*, h. 42.

hanya dipengaruhi oleh faktor kepribadiannya tetapi juga oleh faktor interaksi antar individu, individu dengan kelompok dan interaksi dengan masalah yang menjadi tumpuan dimana ia mengikuti atau menentang. Dalam suasana tertentu mungkin seseorang mengikuti norma-norma sosial, dan dalam suasana lain mungkin ia menentangnya.²²⁸

Keempat, kriteria lain, semua teori ada benarnya tetapi ia tidak terhindar dari kekurangan, apalagi digunakan untuk mengukur kesehatan mental. Di samping tiga kriteria di atas, menurut Langgulung, ada sifat-sifat yang dapat digunakan dalam mengukur kesehatan mental seseorang, yakni antara lain: *Pertama*, bahwa seseorang menerima dirinya dengan pengertian menyadari segi-segi kekuatan dan kelemahannya serta menerima segi itu. *Kedua*, jarak antara aspirasi dan potensi yang secara realistis dimiliki oleh orang tersebut sesuai. *Ketiga*, ia memiliki keluwesan yang sesuai dalam hubungannya dengan orang lain. *Keempat*, ia memiliki keseimbangan emosi yang sesuai. *Kelima*, ia memiliki spontanitas yang sesuai. *Keenam*, ia berhasil menciptakan hubungan sosial yang dinamis dengan orang lain.²²⁹

E. Relevansi

1. Relevansi Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam perspektif Hasan Langgulung.

Jika pendidikan diharapkan mencapai tujuannya, dan menyampaikan manusia ketahap yang sesuai dalam kesehatan mental yang wajar, maka haruslah ahli-ahli pendidikan mengambil perkiraan, ketika mereka merencanakan layanan yang akan diberikan kepada kanak-kanak atau manusia, sifat-sifat yang membedakan manusia dari makhluk-makhluk lain.

Dalam al-Qur'an manusia menempati kedudukan khusus dalam alam jagat ini. Ia adalah khalifah di atas bumi ini. Sebagaimana firman Allah: "*Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." mereka berkata:*

²²⁸ *Ibid.*, h. 46.

²²⁹ *Ibid.*, h. 48.

"Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui." (Q.S. Al-Baqarah/2:30)

Kata-kata khalifah diambil dari kata kerja *khalafa* yang berarti mengganti atau mengikuti. Jadi dalam hal ini khalifah adalah seseorang yang menggantikan orang lain. Itulah sebabnya kepala negara Islam disebut khalifah.

Konsep fitrah dalam al-Qur'an juga bertentangan dan suatu teori lain yang menganggap bahwa sifat-sifat asal manusia itu netral. Seperti kertas putih, lingkunganlah yang memegang peranan penting dalam membentuk pribadi. Walaupun Islam mengakui pengaruh lingkungan atas perkembangan fitrah, seperti hadis Nabi Muhammad saw, sebagai berikut:

"Setiap kanak-kanak dilahirkan dengan keadaan fitrah, hanya ibu-bapaknya yang menyebabkan ia menjadi Yahudi, Nasrani dan Majusi" (H.R.Al-Thabrani dan Al-Baihaqi)²³⁰

Ini tidak berarti bahwa manusia itu menjadi hamba lingkungan seperti pendapat dari ahli-ahli *behaviorisme*.

Para ahli pendidikan sepakat bahwa teori dan amalan pendidikan sangat dipengaruhi oleh cara orang memandang kepada sifat-sifat manusia. Jika manusia dipandang memiliki sifat asal jahat, maka tujuan pendidikan adalah untuk menahan unsur-unsur jahat ini. Menurut Langgulung peranan pendidikan di keluarga sangat berpengaruh kepada kesehatan mental pada diri sang anak, hal ini kesehatan mental berhubungan dengan pendidikan Islam di masa akan datang. Hal tersebut dapat dilihat di bawah ini, beberapa uraian tentang betapa pentingnya kesehatan mental dan pengaruhnya kepada pendidikan:

a. Peranan Pendidikan Keluarga dalam Islam.

Peranan pendidikan yang sepatutnya dipegang oleh keluarga, jika keluarga rusak akhlak dan menyeleweng (keluar) dari kebenaran, atau acuh tak

²³⁰ As-Suyuti, *Jamiul...* Jilid. 2, No. Hadis 15874.

acuh dan tidak tau cara-cara betul mendidik anak. Maka orang tersebut tidak bisa menjadikan anak-anaknya normal atau sehat dan terhormat.

Jika dikaji pendidikan dan psikologikal modern menekankan pentingnya peranan yang dipegang oleh keluarga dalam pendidikan anak-anak dan menyiapkan jiwa mereka dengan rasa cinta, kasih sayang dan ketenteraman, ahli-ahli jiwa dari kaum Muslimin telah menekankan perkara ini jauh sebelum itu dalam tulisan-tulisan mereka.²³¹

Ulama-ulama Islam terdahulu menekankan pentingnya peranan pendidikan bagi keluarga dan pentingnya keluarga memegang peranan penting itu terutama pada umur anak-anak, adalah dasar pada pengalaman-pengalaman mereka sendiri dan perhatian orang-orang dahulu diberbagai Negara dan masa.²³²

Dalam bidang pendidikan di mana keluarga memegang peranan penting sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Qur'an: "*...para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan...*" (*Q.S.al-Baqarah/2:233*)

Rasulullah saw melarang penyusuan seorang ibu susu yang bodoh yang memiliki tabiat yang buruk. Sabda Rasullulah saw: "penyusuan itu membentuk tabiat". Kata Abd. Malik bin Marwan dalam Langgulung menekankan pentingnya penyusuan dirumah yang saleh: "oleh sebab itu orang-orang Arab menyusukan anaknya di rumah orang-orang pemurah, orang setia, orang-orang berani, atau akhlak-akhlak mulia yang serupa dengan itu"²³³

Bidang-bidang pendidikan dimana keluarga dapat memainkan peranan penting, ada tujuh bidang pendidikan menurut Langgulung yakni: pendidikan jasmani dan kesehatan, akal (intelektual), keindahan, emosi dan psikologikal, agama dan spiritual, akhlak, sosial dan politik.²³⁴

²³¹ Langgulung, *Manusia*,... h. 361.

²³² *Ibid.*

²³³ *Ibid.*

²³⁴ *Ibid.*, h. 363.

Dalam hal ini jika dikaitkan dengan kesehatan mental Islami, pendidikan dalam keluarga sangat penting dan berpengaruh kepada mental sang anak ketika kelak telah dewasa. Manakala keluarga tidak berperan penting dalam membina dan mendidik sang anak, dapat dipastikan kelak sang anak setelah dewasa terganggu mental dan jiwanya. Dapat dianalogikan seorang anak diwaktu kecil tidak diajarkan bagaimana mengenal Allah swt, bagaimana beribadah dan bagaimana bersosialisasi dimasyarakat. Kelak dewasa mental atau jiwanya akan rapuh dan dihinggap oleh penyakit mental. Karena sang anak tidak mengenal patron dalam hidupnya.

b. Peranan Keluarga dalam Pendidikan Agama dan Spiritual.

Pendidikan agama dan spiritual termasuk bidang-bidang pendidikan yang harus mendapat perhatian penuh oleh keluarga terhadap anak-anaknya. Pendidikan agama dan spiritual ini berarti membangkitkan kekuatan dan kesediaan spiritual yang bersifat naluri ketauhidan agama yang sehat dan mengamalkan ajaran-ajaran agama.²³⁵

Dalam memberikan bekal kepada anak tentang agama dan kebudayaan Islam yang sesuai dengan umurnya dalam bidang-bidang akidah, ibadah, muamalat dan sejarah. Hendaknya keluarga mula-mula yang diajari adalah nilai keimanan atau ketauhidan kepada Allah yang pertama sekali.

Menurut Langgulung, ada cara praktis yang patut digunakan dalam mendidik dan menanamkan nilai keagamaan pada diri anak yakni:

- 1) Memberikan tauladan yang baik kepada mereka tentang kekuatan iman kepada Allah dan berpegang dengan ajaran-ajaran agama dalam membentuknya yang sempurna dalam waktu tertentu.
- 2) Membiasakan mereka menunaikan syair-syair agama semenjak kecil sehingga penunaian itu menjadi kebiasaan yang mendarah daging, mereka melakukan itu dengan kemauan sendiri dan merasa tenteram sebab mereka melakukannya.
- 3) Menyiapkan suasana agama dan spiritual yang sesuai di rumah di mana mereka berada.
- 4) Membimbing mereka membaca atau mengaji agama yang berguna dan memikirkan ciptaan-ciptaan Allah dan makhluk-makhluk untuk

²³⁵ *Ibid.*, h. 371.

menjadikan bukti kehalusan sistem ciptaan itu dan atas wujud dan keagungannya.

5) Menggalakan mereka turut serta dalam aktivitas-aktivitas agama.²³⁶

Lima point tersebut adalah merupakan aktivitas yang mengarahkannya kepada jalan yang benar atau bisa dibilang jalan yang lurus, yaitu mengenal Allah dan beribadah. Jika ini sudah terbentuk dan menjadi karakter jiwanya, yakni penyakit jiwa atau mental akan menjauh tanpa disadarinya.

Menurut Masganti di dalam bukunya, *Pengasuhan*, mengenalkan pendidikan agama adalah merupakan mengenalkan pendidikan tauhid kepada anak. Di dalam Islam dinyatakan bahwa setiap anak yang lahir memiliki potensi bertauhid kepada Allah swt. Potensi itu tidak berkembang jika orang tua tidak mengasuh dan mendidiknya. Pendidikan tauhid pada anak dapat disesuaikan dengan kemampuan berfikir sang anak. Sebagaimana yang dikatakan Imam Muhammad Bagir yang dikutip oleh Masganti menyatakan:²³⁷

Jika anak berusia 3 tahun, ajari ia kalimat “*Lâ Ilâha Illallâh*” (tiada Tuhan selain Allah) sebanyak 7 kali lalu tinggalkan ia. Saat 3 tahun 7 bulan dua puluh hari, katakan kepadanya “*Muhammad Rasûlullah*” (Muhammad adalah utusan Allah) sebanyak 7 kali, lalu tinggalkan ia berumur 4 tahun. Kamudian ajari ia mengucapkan “*Shallallâhu ‘Alla Muhammad wa Alihi*” (salam sejahtera atas Muhammad dan keluarganya) sebanyak 7 kali lalu tinggalkan. Setelah ia genap berusia lima tahun, tanyakanlah padanya mana kanan dan mana kiri? Jika ia mengetahui arah kanan dan kiri palingkan wajahnya untuk menghadap kiblat dan perintahkanlah untuk bersujud lalu tinggalkanlah. Setelah berumur 7 tahun, suruhlah ia untuk mencuci wajah dan kedua tangannya lalu perintahkan salat dan tinggalkan. Saat ia genap 9 tahun ajari wudhu dan salat yang sebenarnya dan pukullah ia bila meninggalkan kewajibannya ini. Jika anak telah mempelajari wudhu dan salat dengan benar, maka Allah akan mengampuninya dan mengampuni kedua orang tuanya, Insyah Allah.

Para pakar psikologi mendukung kebenaran teori yang dipaparkan oleh Imam Baqir di atas. Mereka mengatakan, “...Saat berusia dua sampai tiga

²³⁶ *Ibid.*, h. 372.

²³⁷ Masganti Sit, “Pengasuhan dan Pendidikan Anak Secara Islami” dalam Al-Rasyidin, *et.al. (ed) Pribadi dan Pendidikan*, Cet. 1 (Bandung: Ciptapustaka Media, 2006), h. 99.

tahun, anak mulai menunjukkan kemampuannya menyebutkan nama-nama benda dan hubungan yang dilihatnya,...” Diakhir tahun ketiga, anak mulai bisa menggunakan kata-kata dan merangkainya sesuai dengan tata bahasa yang benar pada saat itulah ia telah menyusun kalimat-kalimatnya yang masih sangat sederhana dengan baik dan benar.

c. Peranan Keluarga dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Keluarga memiliki peranan penting dalam menolong pertumbuhan anak-anaknya dari segi jasmani, baik aspek perkembangan atau aspek perfunjangan. Begitu juga untuk menciptakan kesehatan jasmani baik dan kewajaran jasmani yang sesuai.²³⁸ Sesuai dalam arti mencapai kesehatan jasmani harus sesuai dengan umur dan menurut kematangan. Hal ini sangat berpengaruh kepada perkembangan kesehatan nanti pada saat telah dewasa.

Dalam menjalankan tugas-tugas ini terhadap pendidikan anak-anaknya keluarga Islam merasa bahwa ia telah menunaikan salah satu tugas yang diwajibkan oleh agama Islam. Adapun cara-cara menjalankan pendidikan jasmani ini pada anak-anak.²³⁹ Allah berfirman : *“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi”* (Q.S.Al-Anfāl/8:60), lihat *“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan, Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”* (Q.S.al-A’raf/7:31)

Kesehatan fisik anak usia 2-7 tahun sangat penting bagi kesehatan usia selanjutnya. Pemberian gizi yang cukup pada anak merupakan tanggung jawab orang tua. Anak-anak pada usia ini memerlukan gizi untuk pertumbuhan fisik dan otaknya. Kekurangan gizi pada masa anak-anak dapat menyebabkan berbagai macam penyakit.²⁴⁰

Selanjutnya tidak membebani kewajiban mendidik anak untuk berpuasa sebelum usia 7 tahun pada orang tua dan anjuran seorang ibu menyusui

²³⁸ *Ibid.*

²³⁹ *Ibid.*, h. 365.

²⁴⁰ Sit, *Pengasuhan*,.. h. 98.

anaknya sampai 2 tahun, menunjukkan bahwa Islam sangat perhatikan pembinaan kesehatan fisik. Kesehatan fisik secara tidak langsung memberikan sumbangsih terhadap kesehatan mental. Bahkan, ada anak-anak yang sudah berusia 7 tahun telah boleh diajarkan berenang dan memanah pada anak laki-laki dan menenun untuk anak perempuan.

d. Peranan Keluarga dalam Pendidikan Akal.

Walaupun pendidikan akal telah dikelolakan oleh institusi-institusi yang khusus, tetapi keluarga masih memegang peranan penting dan tidak bisa dibebaskan dari tanggung jawab ini. Bahwkan dia memegang tanggung jawab besar sebelum masuk kesekolah. Di antara tugas-tugas keluarga adalah untuk menolong anak-anaknya menemukan, membuka dan menumbuhkan kesedian-kesediaan, bakat-bakat, minat dan kemampuan-kemampuan akalnya dan memperoleh kebiasaan-kebiasaan dan sikap intelektual yang sehat dan melatih indera kemampuan-kemampuan akal tersebut.²⁴¹

Keluarga Islam sadar bahwa anak-anak mereka tidak akan menikmati perkembangan akal yang sempurna yang merupakan pemberian dari Allah, kecuali mereka mendapatkan pendidikan akal dan jika mereka mendapatkan kesempatan yang cukup di rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat pada umumnya untuk membuka, menumbuhkan dan menggarap kesedian-kesediaan, bakat, minat, kecakapan intelektual anak tersebut.²⁴²

e. Peranan Keluarga dalam Psiko-logikal dan Emosi

Di antara bidang-bidang di mana keluarga dapat memainkan peranan penting adalah pendidikan psikologikal dan emosional. Melalui pendidikan itu keluarga dapat menolong anak-anaknya dan keluarganya (anggotanya) secara umum untuk menciptakan pertumbuhan emosi yang sehat, menciptakan kematangan emosi yang sesuai dengan umurnya, menciptakan psikologikal

²⁴¹ Langgulung, *Manusia,...* h. 366.

²⁴² *Ibid.*

yang sehat bagi dirinya sendiri dan orang lain di sekelilingnya. Begitu juga menumbuhkan emosi kemanusiaan yang mulia, seperti cinta kepada orang lain, mengasihi orang lemah dan teraniaya, menyayangi dan mengasihi orang fakir-miskin, kehidupan emosi yang rukun dengan orang-orang lain dan menghadapi masalah-masalah psikologikal secara positif dan dinamis.²⁴³

Salah satu contoh cara yang digunakan oleh keluarga untuk mendidik anak-anaknya dari segi psikologi adalah bahwa ia membari mereka segala peluang untuk menyatakan diri, keinginan, fikiran dan mengutarakan pendapat mereka dengan sopan dan hormat, disamping menolong mereka berhasil dalam pelajaran dan menunaikan tugas yang dipikul kepadanya.²⁴⁴

Bermain adalah kebutuhan seorang anak-anak. Menurut psikologi, orang tua harus banyak bermain bersama anak, karena bermain sangat membantu meningkatkan intelegensi anak. Rasullalah sangat rajin bermain dengan cucunya yakni Hasan dan Husein. Beliau selalu bersedia menjadi unta tunggangan bagi kedua cucunya. Rasulullah juga membangunkan cucunya untuk bergulat.

Spock mengatakan sebagaimana yang dikutip oleh Masganti Sit,²⁴⁵ “tugas orang tua adalah membiarkan anak-anak untuk mengurus permainan mereka sehingga mereka bisa belajar dari permainan tersebut... Kita serahkan seluruhnya kepada mereka semua hal yang menyangkut permainan itu. Biarkan anak-anak mengikuti daya khayal mereka. Permainan haruslah menjadi guru bagi mereka. Mereka harus memanfaatkan potensinya untuk mempergunakan mainan-mainan yang digunakan sesuai dengan apa yang mereka khayalkan. Ketika anak merasa bahwa ia membutuhkan bantuan orang tuanya untuk menyelesaikan problem permainannya, tibalah giliran orang tua untuk membantunya” Rasulullah juga pernah mengatakan: jika kita mempunyai anak kecil, hendaknya ia berlaku seperti anak kecil pula dihadapan anaknya.

²⁴³ *Ibid.*, h. 368.

²⁴⁴ *Ibid.*, h. 370.

²⁴⁵ Sit, *Pengasuhan*, ... h. 103.

Hal ini merupakan kesehatan mental yang wajar, memiliki keinginan, kebebasan menyatakan pendapat, dan kebebasan berpendapat serta kebebasan dalam menentukan mainan. Jika ini diberikan dengan nilai edukasi yang baik kepadanya agar kelak dewasa dan menjadi seorang ayah atau ibu, ia akan menularkan nilai-nilai edukasi kepada anaknya. Dan diharapkan mental sehat ini akan menjadi tradisi terus menerus di dalam keluarganya. Secara khusus ini berpengaruh kepada keluarga dan secara general ini berpengaruh kepada lingkungan sekitar, bahkan agama dan negara.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesehatan mental merupakan keadaan terpadu dari berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya. Keadaan kesepaduan tenaga-tenaga seseorang adalah merupakan kesanggupan seseorang menggunakan tenaga-tenaga ini dengan baik yang menyebabkan perwujudan dirinya. Tentang kesepaduan tenaga-tenaga seseorang dapat dianalogikan bahwa seseorang itu sudah dipersiapkan dengan tenaga psikologis utama yang diperlukan untuk melaksanakan fungsi psikologisnya. Tenaga ini memiliki tiga bentuk yakni: *Pertama*, tenaga intelektual dan kognitif, *Kedua*, tenaga emosional, *Ketiga*, tenaga motivasi. Hal ini dapat diumpamakan bahwa pertumbuhan seseorang adalah berlakunya *differensiasi* pada tenaga-tenaga ini.

Langgulung mengartikan pendidikan sebagai usaha memindahkan nilai-nilai kebudayaan kepada setiap individu dalam masyarakat. Dengan kata lain Langgulung juga mengatakan bahwa pendidikan adalah suatu tindakan (*action*) yang diambil oleh suatu masyarakat, kebudayaan, atau peradaban untuk memelihara kelanjutan hidupnya. Langgulung menyebutkan beberapa fungsi

pendidikan agar peradapan terhindar dari kehancuran: *pertama*, menyiapkan generasi muda untuk memegang peranan-peranan tertentu dalam masyarakat pada masa akan datang. Peranan ini berkaitan dengan kelanjutan hidup (*survival*) masyarakat sendiri. *Kedua*, memindahkan ilmu pengetahuan yang bersangkutan dengan peranan-peranan tersebut dari generasi tua ke generasi muda. *Ketiga*, memindahkan nilai-nilai tujuan untuk memelihara keutuhan dan kesatuan masyarakat yang menjadikan syarat mutlak bagi kelanjutan hidup (*survival*) suatu masyarakat dan peradapan.

Dalam memberikan pengertian terhadap pendidikan, Langgulung juga memandangnya dari dua segi. *Pertama* sudut pandang masyarakat, pendidikan berarti pewarisan budaya dari generasi tua ke generasi muda, agar hidup masyarakat berkelanjutan. Atau dengan kata lain masyarakat mempunyai nilai-nilai budaya yang ingin disalurkan dari generasi ke generasi, agar identitas masyarakat tersebut terpelihara. *Kedua*, di lihat dari kaca mata individu, pendidikan berarti pengembangan potensi-potensi yang terpendam dan tersembunyi. Individu itu laksana lautan yang dalam yang penuh mutiara dan macam-macam ikan, tetapi tidak tampak.

Kesehatan mental Islami termaktub dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam bidang pendidikan seperti pendidikan keluarga, pendidikan agama dan spiritual, pendidikan jasmani dan kesehatan, pendidikan akal, pendidikan psiko-logikal dan emosi adalah merupakan pendidikan kesehatan mental yang terdapat dalam pendidikan Islam

B. Saran-saran

1. Penelitian ini lebih memfokuskan pada pemikiran hasan langgulung terutama aspek kesehatan mental, jadi dibutuhkan bagi peneliti selanjutnya untuk melihat sisi yang lain dari pemikir tokoh.
2. Kepada bagian-bagian yang berkompetensi di bidak pendidikan agar lebih memperhatikan kebijakan dalam mengelola pendidikan islam terutama aspek kesehatan mental dalam hal ini amat penting untuk dunia pendidikan.

3. Disarankan kepada dewan pengajar untuk senantiasa meningkatkan kemampuannya menguasai kesehatan mental agar kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan lancar, sehingga hasil belajar juga semakin meningkat.
4. Kepada dewan pengajar hendaknya meningkatkan pengetahuan dan wawasannya tentang bagaimana konsep kesehatan mental Islami agar kemampuan memahami dan mengajarkan konsep kesehatan mental Islami menjadi baik dan mumpuni.
5. Kepada instansi terkait, terutama Kementerian Agama Islam dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan hendaknya memberikan perhatian mengenai mental, yang selama ini mental sudah terabaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi. *Islam Sebagai Paradigma Ilmu Pendidikan*, Cet. 1, Yogyakarta: Aditya Media, 1992.
- Al-Attas, Syed Muhammad al-Naquib. *The Concept of Education in Islam*, Kuala Lumpur: Muslim Youth Movement of Malaysia (ABIM), 1980.
- Al-‘Abrasyi, M. ‘Athiyah, *Ushûlu At-Tarbîyah Al-Islâmîyah* terj. Bustami A. Gani dan Djohar Bahry, *Dasar-dasar Pokok Pendidikan Islam*, Cet. 7, Jakarta: Bulan Bintang, 1993.
- Al-Rasyidin. *Falsafah Pendidikan Islami: Membangun Kerangka Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi Praktik Pendidikan*, Cet. I, Medan, Ciptapustaka Media Perintis, 2008.
- At-Tirmizi. *Sunân Turmizî*, Cet. 1, Bairut: Maktabal Ma’arif, 1417 H.
- As-Suyuti, Jalaluddin Abdurrahman. *Jâmiul Hadîst*, Cet. 1, Bairut: Darul Fikri, 1994, jilid. 4.
- Atkinson, Rita L, et.al.. judul asli “*Introduction to Psychology*” terj. Widjaja Kusuma, *Pengantar Psikologi*, Batam: Interaksara, tt.
- Arifin, M. *Kapita Selecta Pendidikan Islam dan Umum*, Cet. I, Jakarta: Bumi Aksara, 1991.
- Azra, Azyumardi. *Pendidikan Islam; Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*, Cet. I, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999.
- Baharuddin. *Paradigma Psikologi Islami; Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur’an*, Cet. II, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2007.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Cet. V, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*, Cet. 23, Jakarta; Toko Gunung Agung, 1996.
- Daulay, Haidar Putra. *Pemberdayaan Pendidikan Islam di Indonesia*, Cet. 1, Jakarta: Reneka Cipta, 2009.

- Djumransjah, H.M. *Pendidikan Islam, Menggali Tradisi, Mengukuhkan Eksistensi*, Cet. 1, Malang: UIN Malang Press, 2007.
- Djatnika, Rahmat. *Sistem Etika Islam*, Cet. I, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992.
- El-Quussy, Abdul Aziz. *Ushus Al-Shihat Al-Nafsiyat*, Terj; Zakiah Daradjat, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1996.
- Horrassowitz, Otto. *History of Muslim Philoshopy*, terj. M.M. Syarif, *Para Filosof Muslim*, Cet. 1, Bandung: Mizan, 1985.
- Ilyas, Yunahar. *Kuliah Akhlaq*, Cet XI, Yogyakarta: LPPI, 2011.
- Junaedi, M. “*Pemikiran Pendidikan Islam Kontemporer (Studi Atas Pemikiran Hasan Langgulung)*”, Tesis, Program Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga, 1997.
- Langgulung, Hasan. *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam*, Cet. 1, Bandung: Alma'arif, 1980.
- *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Cet. 2, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992.
- *Asas-asas Pendidikan Islam*, Cet. 2, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1992.
- *Manusia dan Pendidikan: Suatu Analisa Psikologi dan Pendidikan*, Cet. 3, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1995.
- *Pendidikan dan Peradapan Islam: Suatu Analisa Sosio-Psikologis*, Cet. 3, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1985.
- Lubis, Saiful Akhyar. *Konseling Islam dan Kesehtan Mental*, Cet. 1, Medan: Cipta Pustaka Media Perintis, 2011.
- Majid, Abdul. *Khutbah 'Idul Fitri 1 Syawal 1423 H./2002 M “Pendidikan Berbasis Tauhid”* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2002.
- Majid, Abd. *Pendidikan Berbasis Ketuhanan; Mereposisi Pendidikan Agama Islam Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional*, Universitas Pendidikan Indonesia, buku tt, 2007.
- Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Ed. II, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

- Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Cet. 1, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Mawardi, Khalid. "Model Pembinaan Kesehatan Mental Anak dalam Pendidikan Islam," dalam Jurnal *Pemikiran Alternatif Kependidikan INSANIA*|Vol. 11|No. 1|Jan-Apr 2006|87-105, Purwokerto: STAIN Puwekerto, 2006.
- Marimba, Ahmad D. *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, Bandung: Al-Ma'arif, 1994.
- Moleong, J Lexy. *Metode Penelitian Kualitatif*, Cet. 7 (Bandung: Rosdakarya, 1996.
- Mubarok, Achmad. *Solusi Kritis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, Cet. 1, Jakarta: Paramadina, 2000.
- Najati, Muhammad 'Utsman. *Ad-Dirasat an-Nafsaniyyah 'inda al-'Ulama' al-Muslimin*, terj. Gazi Saloom, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, Cet. 1, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Nursalimah. "Pendidikan Islam Sebuah Analisis Terhadap Pemikiran Hasan Langgulung," Tesis, Program Pascasarjana IAIN-SU, 2007.
- Subahar, Abdul Halim. *Wawasan Baru Pendidikan Islam*, Cet. 2, Jakarta: Kalam Mulia, 2002.
- Subaidi. "Konsep pendidikan Islam Menurut Hasan Langgulung (Tinjauan Filosofis)", Skripsi, Universitas Coktoaminoto Yogyakarta, 2000.
- Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Prakteknya*, Cet. 7, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an tentang Manusia dan Masyarakat*, Cet. 2, Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007.
- Sit, Masganti. "Pengasuhan dan Pendidikan Anak Secara Islami" dalam Al-Rasyidin, *et.al. (ed) Pribadi dan Pendidikan*, Cet. 1, Bandung: Ciptapustaka Media, 2006.
- Qodratillah, Meity Taqdir. *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Zainuddin, *et.al.* *Pendidikan Islam: dari Paradigma Klasik Hingga Kontemporer*, Cet. 1, Malang: UIN-Malang Press, 2009.

Zainuddin. *Seluk Beluk Pendidikan dari Al-Ghazali*, Cet. 5, Jakarta: Bumi Aksara, 1991.