

**KESEHATAN MENTAL
DALAM PANDANGAN ISLAM**

Oleh :

Dra. Hasneli, M.Ag.

**Penerbit
HAYFA PRESS PADANG
TAHUN 2014**

KESEHATAN MENTAL DALAM PANDANGAN ISLAM

Oleh : Dra.Hasneli, M.Ag.

Hak Cipta pada Pengarang

Hak Penerbit pada : Haifa Press

Layout : el Hakim

Diterbitkan oleh :

Haifa Press

Jalan Bandar Purus Nomor 57/C Padang

Cetakan Pertama : April 2014

Perpustakaan nasional

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

ISBN 978-602-8472-88-6

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Swt. yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, karena di tengah-tengah kesibukan mengajar dan belajar, penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul “*Kesehatan Mental Dalam Pandangan Islam*”. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammas Saw. yang menjadi inspirator bagi umat dengan meninggalkan dua pusaka, yaitu Al-Qur’an dan Hadits. Selama berpegang teguh kepada kedua pusaka tersebut insyaallah kita akan bahagia hidup di dunia dan akhirat.

Tulisan ini bermula adanya kegelisahan ilmiah, terutama dalam pengembangan pemikiran Psikologi Islam, terutama dalam bidang kesehatan mental yang islami. Di era kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini ternyata tidak dapat menjamin seseorang menemukan ketenangan dan kebahagiaan hidup. Penulis meyakini bahwa terapi gangguan dan penyakit mental secara Islam bukan hanya sekedar teori, tetapi

Padang, April 2014
Penulis,

Dra.Hasneli, M.Ag.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I

KONSEP DASAR KESEHATAN MENTAL MENURUT ISLAM

- A. Pengertian Kesehatan Mental**
- B. Kriteria Orang yang Sehat Mental.**
- C. Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam**

BAB II

SEJARAH PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL

- A. Perkembangan Kesehatan Mental Sejak Zaman Pra Sejarah Sampai Diakui Sebagai Ilmu Pengetahuan**
- B. Perkembangan Perawatan Penderita Psikosis di Rumah Sakit**

BAB III

BAHAGIA DAN KESEHATAN MENTAL

- A. Definisi Bahagia**
- B. Pandangan Al-Qur'an Terhadap Bahagia**
- C. Hubungan Bahagia dengan Kesehatan Mental**

BAB IV

KESEHATAN JASMANI DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

- A. Pengertian Kesehatan Jasmani**
- B. Pemeliharaan Kesehatan Jasmani dalam Islam**
- C. Hubungan Kesehatan Jasmani dengan Kesehatan Mental**

BAB V

DZIKIR DAN DO'A SEBAGAI KEKUATAN SPIRITUAL

- A. Pengertian Dzikir dan Do'a**
- B. Tujuan Dzikir dan Do'a**
- C. Pedoman Berdzikir dan Berdo'a**
- D. Kekuatan Spiritual**

DAFTAR PERPUSTAKAAN

BAB I KONSEP DASAR KESEHATAN MENTAL MENURUT ISLAM

D. Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologi istilah kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu kesehatan dan mental. Kesehatan berasal dari kata sehat yang berarti keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya artinya terbebas dari rasa sakit, yakni jasmani dan rohani. Akan tetapi kesehatan yang dimaksud tidak hanya berdasarkan sehat jasmani dan rohani saja. Tetapi juga kesehatan dari segi *ekologi*. Sehat berdasarkan *ekologi* berarti sehat proses penyesuaian diri individu dengan lingkungannya.

Sedangkan mental berasal dari bahasa latin yaitu, *mens, mentis*, yang berarti jiwa, nyawa, sukma, dan roh serta semangat (Katono, 1989:3). Dalam hal ini mental adalah suatu kondisi atau hal yang menyangkut batin atau watak manusia, tetapi bukan tenaga. Pengertian mental menurut ilmu psikiatri dan psikoterapi merupakan semua unsur jiwa yang mencakup di dalamnya pikiran, emosi, sikap, dan perasaan yang secara sempurna akan dapat menentukan corak tingkah laku dalam menghadapi suatu masalah baik yang menggembirakan maupun yang mengecewakan. Dengan demikian berbicara tentang mental berarti berbicara tentang aspek atau dimensi batin manusia melalui gejala-gejala lahiriah, hal ini sudah banyak diteliti oleh para ahli dibidang perawatan jiwa dengan menghubungkan antara kelakuan dan keadaan mental, di mana perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang merupakan fenomena atau gejala kongkrit yang menggambarkan kondisi batin orang tersebut.

Adapun pengertian kesehatan mental secara terminologi pada awalnya bersifat terbatas dan sempit, karena hanya diartikan pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Maksudnya kesehatan mental hanya tertuju pada orang yang sedang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Apabila pengertian ini dikaitkan dengan kemajuan ilmu pengetahuan, maka pengertian tersebut tidak relevan lagi, karena setiap

manusia dalam hidup memerlukan kesehatan mental dalam mencapai ketentraman dan kebahagiaan.

Ada juga yang mendefinisikan kesehatan mental dengan kemampuan seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.

Definisi kedua ini lebih luas dan bersifat umum, karena dihubungkan dengan kehidupan secara keseluruhan. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu, akan membawa orang kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan. Di samping itu, ia penuh dengan semangat dan kebahagiaan dalam hidup.

Untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri, seseorang harus lebih dulu mengenal dirinya dan menerimanya sebagaimana adanya, lalu bertindak sesuai dengan kemampuan dan kekurangan yang ada padanya. Di samping itu seseorang juga harus mengenal dan meneliti orang lain dari segala segi secara objektif. Jangan melihat dan menilai orang lain secara subjektif, yaitu menurut perasaan dan ukuran orang yang menilai, tapi usahakanlah melihat orang dengan ukuran-ukuran orang itu sendiri. Seseorang harus mengenal keistimewaan orang lain di samping kekurangan atau kelemahan-kelemahannya.

Selanjutnya perlu pula diketahui lingkungan, termasuk kaidah-kaidah sosial, peraturan-peraturan, undang-undang, adat kebiasaan, ajaran agama yang dianut dan suasana pada umumnya. Dalam tindakan, pandangan dan apa saja yang terjadi, seseorang tidak boleh melupakan di mana dia berada, agar tindakannya tidak bertentangan dengan peraturan dan kebiasaan yang berlaku, serta menyadari sepenuhnya akan kewajibannya terhadap lingkungan itu.

Menurut definisi yang kedua ini, orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya, sehingga ia dapat menghindari tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membawa kepada frustrasi (Daradjat, 1989:11-12).

Dari beberapa pengertian yang telah dikemukakan dapat dipahami bahwa kesehatan mental meliputi sehat fisik, psikologis dan sosial. Dikatakan *sehat fisik* artinya terdapat keserasian yang sempurna antara berbagai fungsi jasmani, mampu menghadapi kesukaran-kesukaran biasa yang terdapat dalam lingkungan, di samping dapat merasa kuat dan bersemangat. *Sehat psikologis* yakni adanya keserasian yang sempurna antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa ringan yang biasa terjadi pada orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan. Sedangkan *sehat sosial* yaitu terdapat keserasian dengan masyarakat lingkungan dengan jalan memberi dan menerima untuk memenuhi kepuasan dalam kehidupan.

Akan tetapi dari beberapa pengertian kesehatan mental yang dikemukakan belum mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, karena aspek agama belum terangkum didalamnya. Pada hal agama memiliki peranan penting bagi kehidupan manusia dalam mengatur dan memberi petunjuk kepada manusia menuju kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat nanti. Oleh sebab itu agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang merindukan ketenangan dan kebahagiaan hidup. Di samping itu juga merupakan potensi dan dimensi yang ada dalam diri manusia yang harus dikembangkan agar manusia tersebut terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Berdasarkan kebutuhan manusia akan agama itulah Zakiah Daradjat (1984:4), merasa terdorong untuk merumuskan konsep baru. Menurutnya kesehatan mental adalah: Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.

Berdasarkan definisi di atas, ruang lingkup kesehatan mental sudah mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Hal ini ditandai dengan masuknya dimensi agama dalam pemahaman kesehatan mental, yaitu keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt. Agama menjadi salah satu kebutuhan psikis manusia yang harus dipenuhi masing-

masing individu dalam kehidupan. Oleh sebab itu kebutuhan manusia yang berupa keimanan dan ketakwaan tidak akan terwujud tanpa agama. Mencermati pentingnya dimensi agama tersebut dalam kehidupan manusia, maka dalam konteks kehidupan bergama terutama agama Islam, kesehatan mental merupakan gambaran dari manusia yang beriman dan bertakwa.

Senada dengan uraian di atas, beberapa ahli yang tergabung dalam Organisasi Kesehatan se Dunia (WHO), telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual . Sehingga yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah cakupan dari keempat dimensi sehat yaitu sehat fisik, psikologis, dan sosial, serta spiritual (Hawari, 1997:12).

Lebih lanjut Aliah B. Purwakania Hasan (2008: 31) menyebutkan bahwa dunia memasuki era baru dalam bidang kesehata, karena pada tahun 1998 secara resmi WHO mengubah pembukaan konstitusi yang didirikannya tahun 1946, dengan memasukkan dimensi spiritual ke dalam definisi kesehatannya. Gagasan untuk memasukkan dimensi spiritual itu sebenarnya telah muncul pada awal tahun 1980-an. Perubahan ini telah membuat dimensi dimensi spiritual menjadi bagian dari pengembangan ilmu kesehatan disemua belahan dunia.

Pentingnya dimensi spiritual juga disampaikan oleh Dr. F. Mellbye dari Norwegia. Menurutnya telah terdapat tanda-tanda kehancuran kesehatan mental diberbagai negara yang berwujud pada ketidakbahagiaan dan ketakutan terhadap masa depan ketika situasi ekonomi dan sosial masih sangat menjanjikan (Hasan, 2008: 32). Dengan demikian dapat dipahami bahwa kebutuhan psikologis sangat menentukan kebahagiaan dan ketenteraman hidup manusia. Karena pada masa situasi ekonomi dan sosial yang masih sangat menjanjikanpun manusia masih saja merasa tidak bahagia. Negara-negara industry yang materialistik, telah menjadi saksi dari bertambahnya tingkat stress, putus asa, penyakit mental dan bahkan sampai bunuh diri. Sementara, kebanyakan negara berkembang saat ini mulai merasakan efek negative materialism,

seperti juga manfaatnya. Dengan melakukan pendekatan praktis pada dimensi spiritual, diharapkan terdapat pengurangan tekanan kehidupan modern.

Perhatian ilmuan terhadap agama semakin besar, hal ini terlihat juga dalam bidang kedokteran, baik kedokteran umum maupun kedokteran jiwa (*psikiatri*). Menurut ilmuan kedokteran, tindakan kedokteran tidak selamanya berhasil, dokter hanya mengobati tetapi yang menyembuhkan adalah Tuhan. Pendapat tersebut sesuai dengan hadis Nabi Muhammad Saw. :

عن جابر رضي الله عنه قال: لكل داء دواء وآء في
ذأ صيب د و آء الداء برأ بذ ن الله عز و جل.

Artinya : Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah *Azza wa Jalla* penyakit itu akan sembuh (HR. Muslim).

Berdasarkan uraian di atas, maka buku ini menfokuskan pengertian kesehatan mental yang berwawasan agama yaitu agama Islam. Agama merupakan kunci utama tercapainya kesehatan mental. Tanpa adanya unsur agama, kesehatan mental tidak akan terwujud dalam kehidupan. Sekalipun kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi dan industry dapat memberikan kemudahan dan kesenangan kepada manusia, tetapi belum dapat memberikan jaminan terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan jiwa.

Dalam ajaran Islam, ketakwaan dapat diamati melalui perbuatan atau amal saleh yang merupakan gejala lahiriah manusia untuk menentukan ketakwaannya. Begitu juga dengan kesehatan mental dapat diamati melalui gejala-gejala perilaku atau tindakan manusia yang merupakan gambaran kondisi kejiwaan. Perbuatan atau tindakan manusia yang tampak secara lahiriah dapat dijadikan bukti untuk menentukan apakah kondisi kejiwaan seseorang dalam keadaan normal atau tidak. Sebab kesehatan mental merupakan gabungan secara mekanik antara kondisi batin dengan perbuatan itu sendiri.

Dari beberapa pengertian kesehatan mental di atas, maka dapat dipahami bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sempurna antara berbagai fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan disekitarnya berdasarkan keimanan dan ketakwaan yang bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Kajian ini bukan

hanya untuk orang yang sedang terkena penyakit jiwa saja melainkan juga untuk semua umat Islam yang menginginkan kebahagiaan.

E. Kriteria Orang yang Sehat Mental.

Untuk menentukan seseorang dalam keadaan sehat atau terganggu mentalnya merupakan pekerjaan yang tidak mudah, karena hal itu menyangkut perasaan yang bersifat relatif. Tidak terdapatnya batas yang tegas antara kesehatan mental dengan gangguan jiwa, sebagaimana pula tidak terdapatnya batasan yang tegas antara wajar dan menyimpang. Kesehatan mental sama juga dengan kesehatan jasmani, di mana hampir tidak ada orang yang memiliki keserasian yang sempurna antara fungsi jasmani yang bermacam-macam. Hanya derajat keserasian itulah yang menunjukkan seseorang dalam keadaan sehat atau sakit. Demikian pula dengan fungsi-fungsi kejiwaan, hamper tidak ada yang betul-betul serasi. Yang membedakan seseorang dalam keadaan sehat atau tidaknya mental seseorang itu hanyalah derajat keserasian itu sendiri.

Di antara indikator kesehatan mental itu, di samping tidak mengalami konflik batin, juga suksesnya seseorang dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. Akan tetapi sukses itupun relatif pula sifatnya. Dari segi pertumbuhan seorang anak yang masih kecil, dipandang cukup wajar jika ia menyusu dari ibunya sampai berusia dua tahun. Akan tetapi menjadi tidak wajar jika ia masih terus menyusu sampai berusia lima tahun. Hal ini sesuai dengan anjuran Allah Swt dalam al-Qur'an untuk menyusui anak sampai berusia dua tahun, sebagaimana terdapat dalam QS. al-Baqarah ayat 233 yang berbunyi :

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ
أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ

Artinya: "Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama **dua tahun** penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan".

Untuk menentukan mental yang sehat atau terganggu, tidak dapat diketahui dari satu segi saja, akan tetapi dilihat dari beberapa kriteria atau karakteristik. Menurut Johada

dalam Yahya Jaya (1994:76), orang yang bermental sehat itu memiliki enam karakter berikut ini :

1. Memiliki sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri

Gambaran sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri merupakan sumber motivasi dan modal utama untuk mendapatkan kesehatan mental. Sikap ini dapat dicapai antara lain melalui pengenalan diri secara baik dan kepercayaan pada diri sendiri.

Penerimaan diri artinya dapat menerima diri sendiri sebagaimana adanya dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Dengan mengetahui siapa diri yang sebenarnya, akan dapat membantu seseorang dalam perbaikan dan pengembangan dirinya. Kepercayaan pada diri sendiri merupakan salah satu faktor kesuksesan seseorang, karena ia akan berusaha melakukan sesuatu dengan baik dan mampu memecahkan masalahnya sendiri serta gigih mencapai keberhasilan. Keberhasilan dapat pula membantu tercapainya rasa harga diri dan pengakuan masyarakat terhadap dirinya.

2. Aktualisasi Diri

Seseorang dapat dikatakan sehat mentalnya apabila mampu mewujudkan potensi yang dimilikinya dan memenuhi kebutuhan dengan cara yang lebih baik dan memuaskan. Aktualisasi diri ini terjadi karena penggunaan kecakapan, organ dan sistem-sistem yang ada yang bersumber dari dalam diri seseorang sebagai perwujudan dari kematangannya. Sebaliknya, orang yang tidak sehat mentalnya melihat dirinya sendiri seperti kehilangan kekuatan dalam melakukan sesuatu, dunia ini terasa sempit dan tidak mempunyai orientasi dalam hidup.

3. Memiliki Integrasi Diri

Orang yang memiliki integrasi diri, artinya orang yang memiliki keterpaduan diri yang meliputi keseimbangan jiwa, kesatuan pandangan dalam mendapatkan makna dan tujuan hidup dan kesanggupan menghadapi tekanan-tekanan yang dialami.

4. Memiliki Otonomi Diri

Otonomi diri artinya orang yang memiliki unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam ataupun kelakuan-kelakuan bebas tanpa adanya unsur keterpaksaan.

5. Memiliki persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan dan memiliki empati serta kepekaan sosial.
6. Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengan lingkungan tersebut. Hal ini erat kaitannya dengan penyesuaian diri.

Dengan memiliki keseluruhan dari karakter sebagaimana yang disebutkan di atas, seseorang akan dapat mengembangkan potensi dirinya dengan baik, dan dapat menyesuaikan dirinya sendiri dalam arti mengenal dirinya sebagaimana adanya dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Berdasarkan pengertian kesehatan mental yang telah dipaparkan pada bagian terdahulu, maka dapat juga diuraikan karakteristik yang sehat itu. Adapun orang yang dikatakan sehat mental apabila memiliki kriteria berikut ini :

1. Terhindar dari gangguan jiwa

Orang yang terhindar dari gangguan jiwa (*neurose*) menurut Daradjat (1989:33) berbeda dengan orang yang sakit jiwa (*psychose*). Perbedaan tersebut terlihat dari beberapa ciri, diantaranya :

- a. Orang yang terkena *neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sedangkan yang kena *psychose* tidak memahami kesukarannya.
- b. Penderita *neurose*, kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan yang kena *psychose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/ emosi), dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia jauh hidup dari alam kenyataan.
- c. Orang yang menderita gangguan jiwa secara sederhana dapat dilihat dari gejala-gejala, seperti sering cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, tidak ada kegairahan untuk bekerja, rasa badan lesu dan sebagainya. Pada tingkat lanjutan menimbulkan gangguan *anxiety*, *neurasthenia*, *hysteria* dan sebagainya. Sedangkan sakit jiwa

adalah orang yang pandangannya jauh berbeda dari pandangan orang pada umumnya. Jauh dari realitas, yang dalam istilah sehari-hari disebut dengan gila.

2. Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh/memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*) dan mengatasi stress, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah yang menimbulkan tekanan perasaan dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama. Penyesuaian diri akan terwujud apabila terjadi keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan, sehingga individu yang bersangkutan dapat serasi dengan dirinya, dengan orang lain dan dengan lingkungannya. Untuk menghadapi suasana yang selalu berubah, fungsi-fungsi jiwa akan bekerja sama secara harmonis dalam menyiapkan diri untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Dengan demikian perubahan-perubahan itu tidak menyebabkan kegelisahan dan kegoncangan jiwa.

3. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (di rumah, sekolah atau di lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

Pemanfaatan potensi dilakukan secara positif, jangan sampai ada bakat yang tidak bertumbuh dengan baik, atau yang digunakan dengan cara yang tidak membawa kepada kebahagiaan, yang mengganggu hak dan kepentingan orang lain. Namun ada pula orang yang mendapat kesempatan untuk mengembangkan bakat dan potensi yang ada padanya dengan baik, tapi kepandaian dan kecerdasannya itu digunakan untuk menipu,

merampok hak orang lain atau menyengsarakan orang dengan fitnahan yang dibuat-buatnya, maka orang itu pun termasuk orang yang kurang sehat.

4. Dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. Ia mempunyai prinsip tidak akan mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya ditunjukkan untuk mencapai kebahagiaan bersama.

Seiring berjalannya waktu, seseorang dalam hidupnya selalu mengalami perubahan. Namun apabila perubahan yang terjadi sangat besar, (misalnya kekayaannya habis atau orang yang disayanginya meninggal dunia), sehingga melampaui batas kemampuan orang yang normal. Hal ini menyebabkan timbulnya ketidakharmonisan jiwa, sehingga orang menjadi bingung, murung, menjauhkan diri dari kehidupan orang banyak, diserang oleh penyakit *psikosomatik*_ penyakit fisik yang ditimbulkan oleh adanya gangguan psikis dan kadang-kadang tidak dapat didiagnosis secara fisik_ dan berbagai gangguan lainnya.

Perlu diingat bahwa kesehatan mental itu bersifat relatif. Ada orang yang mampu bertahan dengan perubahan besar yang terjadi dalam hidup, dan ada pula yang tidak mampu bertahan, sehingga terganggu kesehatan mentalnya. Untuk mengetahui seseorang berada pada posisi sehat mental atau tidak, dapat diamati dari seberapa jauh jaraknya seorang terlihat dari kesehatan mental yang normal.

Kadang-kadang orang menyangka bahwa setiap ketidaknormalan akan digolongkan kepada gangguan jiwa. Pendapat tersebut merupakan asumsi yang keliru, karena orang yang berada di atas atau di bawah garis normal biasanya bukanlah karena terganggunya jiwa orang tersebut, akan tetapi berbedanya batas-batas kemampuan yang ada padanya. Namun dalam keadaan tertentu, orang yang terganggu jiwanya dapat menyebabkan yang bersangkutan tidak mampu menggunakan kemampuan berpikirnya dengan baik.

Akan tetapi keabnormalan dalam emosi dan tindakan, adalah disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental. Misalnya dalam kondisi tertentu yang mengharuskan orang marah, walau bagaimanapun orang lain menggangukannya, tapi dia tidak pernah marah, maka dalam keadaan seperti itu dia dianggap tidak normal dan kesehatan mentalnya terganggu. Dikatakan terganggu karena marah itu pun harus ada pada manusia. Marah dapat menjaga kehormatan diri. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang sering marah tanpa sebab atau karena alasan sepele, maka dimungkinkan dia mengalami gangguan mental.

Demikian pula emosi-emosi yang lain seperti, takut, curiga, gembira, dan sebagainya. Orang yang tidak memiliki emosi takut dikhawatirkan akan wafat sebelum ajalnya, dan sebaliknya orang yang takut secara berlebihan akan mengalami kegoncangan dan kegelisahan batin. Oleh sebab itu orang sehat mentalnya adalah orang yang mampu menyeimbangkan emosinya dalam menghadapi berbagai rangsangan.

Sedangkan Schneiders (1965) membagi kriteria kesehatan mental menjadi beberapa kategori berikut ini:

1. Mampu berhubungan dengan kenyataan (*Adequate contact with reality*). Orang yang sehat mental mampu memfokuskan energi maupun perhatiannya pada kehidupan saat ini, artinya orang yang sehat mental adalah individu yang tidak dipusingkan oleh masa lalunya. Dia mampu membebaskan diri dari pengalaman masa lampunya, terutama pengalaman traumatis dan tidak menyenangkan.

Dengan demikian, seseorang yang terlalu memikirkan masa lampau adalah orang yang tidak berorientasi pada kenyataan, sedangkan seseorang yang menggantikan kenyataan dengan fantasi/ khayalan adalah orang telah menolak kenyataan. Orientasi yang kurang sangat mungkin berhubungan dengan ketidakmampuan menyesuaikan diri dari gangguan-gangguan *neurotic*, sedangkan kontak yang tidak adekuat dengan kenyataan secara khas ditemukan pada pasien yang sangat kuat, seperti pasien *skizofrenik*.

2. Sikap-sikap yang sehat (*Healthy attitude*)

Sikap sehat yang dimaksud adalah pandangan yang sehat terhadap hidup, orang-orang, pekerjaan atau kenyataan. Tidak mungkin kesehatan mental terjadi dalam konteks kebencian dan prasangka, pesimisme dan sinisme, atau keputusasaan dan kehilangan harapan. Sikap-sikap ini terhadap kesehatan mental sama seperti bakteri dan racun terhadap kesehatan fisik.

3. Pengendalian pikiran dan imajinasi (*Control our thought and imagination*)

Pengendalian yang efektif selalu merupakan salah satu tanda yang sangat pasti dari kepribadian yang sehat. Ini berlaku terutama bagi proses-proses mental. Berkhayal secara berlebihan dapat merusak kesehatan mental karena melemahkan hubungan antara pikiran dan kenyataan. Tanpa pengendalian ini, maka obsesi, ide yang melekat (pikiran yang tidak hilang-hilang), pobia, delusi dan simptom-simptom lainnya tidak tertutup kemungkinan untuk berkembang.

4. Integrasi pikiran dan tingkah laku (*Integration our thought and conduct*)

Hubungan antara pikiran dan tingkah laku ini merupakan kualitas kesehatan mental yang biasanya diidentikkan dengan integritas pribadi. Orang yang tidak memiliki integritas pikiran dan tingkah laku ini dalam Islam dikenal dengan *munafik*. Pembohong yang patologik, psikopat, dan penipu mengalami kekurangan dalam integritas pribadi.

5. Efisiensi Mental (*Efficiency Mental*)

Efisiensi dapat digunakan untuk menilai kesehatan mental. Tentu saja kepribadian yang mengalami gangguan emosional *neorotic*, atau tidak adekuat sama sekali tidak memiliki kualitas ini.

6. Konsep diri yang sehat (*Adequate concept of self*)

Perasaan-perasaan diri yang tidak adekuat, tidak berdaya, rendah diri, tidak aman, atau tidak berharga akan mengurangi konsep diri yang adekuat. Kondisi ini akan sulit menemukan kriteria lain dalam kesehatan mental. Ide ini dapat disamakan dengan penerimaan diri.

7. Perasaan terhadap rasa aman dan penerimaan (*Feeling of security and belonging*)

Integrasi yang dibutuhkan bagi kesehatan mental dapat ditunjang oleh perasaan-perasaan positif dan demikian juga sebaliknya perasaan-perasaan negatif dapat mengganggu atau bahkan merusak kestabilan emosi. Perasaan-perasaan tidak aman yang dalam, tidak adekuat, bersalah, rendah diri, bermusuhan, benci, cemburu, dan iri hati adalah tanda-tanda gangguan emosi dan dapat menyebabkan mental tidak sehat. Sebaliknya, perasaan-perasaan diterima, cinta, memiliki, aman, dan harga diri sebagai tanda kesehatan mental. Dari perasaan-perasaan ini, perasaan aman mungkin sangat dominan karena pengaruhnya merembes pada hubungan antara individu dan tuntutan-tuntutan kenyataan.

8. Emosi yang sehat (*A healthy emotional life*)

Banyak kriteria penyesuaian diri dan kesehatan mental berorientasi kepada ketenangan pikiran/mental, yang seringkali disinggung dalam pembicaraan mengenai kesehatan mental. Apabila ada keharmonisan emosi, perasaan positif, pengendalian pikiran dan tingkah laku, integrasi motif- motif maka akan muncul ketenangan mental.

Di pihak lain Organisasi Kesehatan se- Dunia sebagaimana yang disampaikan oleh Dadang Hawari (1997:12), memberikan kriteria tentang jiwa yang sehat, yaitu sebagai berikut: *Pertama*, dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya. Ketika menghadapi permusuhan dengan sesama, orang yang sehat mental juga mampu mengubah rasa permusuhan dengan kegiatan konstruktif. Orang yang sehat mental akan senantiasa merespons rasa permusuhan dengan yang positif, sehingga dapat digunakan untuk kegiatan yang bermanfaat. *Kedua*, memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya, artinya orang yang sehat mental adalah orang yang merasa puas atas apa yang diupayakan. Dia mensyukuri setiap hasil usaha yang telah dilakukannya, karena dia meyakini bahwa hasil usaha manusia ditentukan oleh Allah Swt. Sikap puas ini akan melahirkan perasaan tidak pernah resah dan gelisah dengan hiruk pikuk karena orang sehat mental yakin akan tujuan hidupnya. *Ketiga*, merasa lebih puas memberi daripada menerima. Kriteria ini lebih sesuai dengan konsep Islam bahwa “*tangan di atas lebih baik dari pada tangan di bawah*”. *Keempat*, secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas. *Kelima*,

berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan, artinya orang sehat mentalnya akan senantiasa tolong menolong dengan sesama. Sikap ini akan selalu melekat dalam diri orang yang sehat mental sehingga dapat melahirkan rasa kepuasan tersendiri ketika ia memberi bukan sekedar menerima. Maksudnya orang sehat mental akan senantiasa memberikan kasih sayang kepada orang lain, meski disisi lain ia juga ingin disayangi orang lain. *Keenam*, menerima kekecewaan sebagai pembelajaran di kemudian hari. Maksudnya ketika dikecewakan oleh orang lain, maka orang yang memiliki mental yang sehat akan senantiasa mengambil hikmah dari hal tersebut dan mampu untuk belajar. *Ketujuh*, mengarahkan rasa pemusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif. *Kedelapan*, mempunyai rasa kasih sayang yang besar. *Kesembilan*, faktor spiritual (agama).

Jika ditinjau dari sisi ajaran Islam, maka kriteria orang yang bermental sehat lebih lengkap dari yang disampaikan oleh WHO. Menurut ajaran Islam di samping delapan kriteria yang telah ditetapkan oleh WHO ditambah dengan empat kriteria lagi, yaitu: *pertama*, melaksanakan perintah Allah Swt dan menajuhi larangan-Nya. *Kedua*, melakukan perbuatan yang baik, semata-mata karena Allah, bukan karena selain-Nya. *Ketiga*, dapat bersabar dalam memperoleh nikmat dan cobaan. *Keempat*, merasa dekat dengan Allah Swt sehingga terlihat dalam pengontrolan diri.

Senada dengan uraian di atas, Utsman Najati (2004:323-325) mengemukakan kriteria orang yang bermental sehat berdasarkan hubungan manusia, baik hubungannya dengan Tuhan, dengan dirinya sendiri, dan dengan orang lain, serta dengan alam semesta. Agar pembahasan ini lebih mudah dipahami, maka antara hubungan tersebut dapat diuraikan satu persatu berikut ini:

1. Berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhannya, maka orang dikatakan bermental sehat apabila memenuhi kriteria-kriteria:
 - a. Beriman kepada Allah Swt, kepada kitab-kitab-Nya, para malaikat dan para rasul-Nya, pada hari akhir, serta qada dan qadarnya.
 - b. Mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah secara ikhlas dan bersumber dari ketaatan dan ketakwaan.

c. Melaksanakan perintah Allah Swt dan Rasul-Nya dan menjahui segala larangan-Nya.

2. Berdasarkan hubungan manusia dengan dirinya sendiri, menyangkut beberapa hal berikut ini:

- a. Memahami dirinya sendiri dan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Mampu mengekspresikan dirinya
- c. Menyadari kekurangan dirinya dan mampu mengontrol amarah
- d. Bertanggung jawab dalam setiap pekerjaan.
- e. Memiliki kepercayaan diri dan mampu menegaskan jati diri
- f. Memiliki kesabaran dan kepasrahan jiwa dalam memikul kesulitan hidup.
- g. Memiliki kejujuran dan keberanian serta moral yang baik.

3. Berdasarkan hubungan manusia dengan orang lain

Apabila berhubungan dengan orang lain, orang yang sehat mentalnya secara umum akan menunjukkan sikap yang sangat baik, antara lain:

- a. Suka menolong dan selalu jujur ketika melakukan interaksi sosial
- b. Tidak menyimpan rasa dengki, benci dan hasut, serta tidak menyakiti orang lain
- c. Rendah hati, tidak mengagungkan dirinya di hadapan orang lain
- d. Bersikap waspada terhadap motivasi, perasaan, dan emosi orang
- e. Menghormati pendapat dan hak setiap orang
- f. Berusaha memaafkan kesalahan orang lain
- g. Bertanggung jawab terhadap masyarakat
- h. Selalu beraktivitas untuk kemaslahatan dan kemajuan masyarakat

4. Sedangkan dalam hubungan manusia dengan alam semesta, orang yang memiliki mental yang sehat mengetahui hakikat-hakikat keberadaannya di alam semesta yakni sebagai makhluk yang dimuliakan Allah Swt atas makhluk lainnya dan mengemban risalah sebagai khalifah Allah Swt (wakil Tuhan) untuk memakmurkan bumi, tidak membuat kerusakan di alam agar keserasian dan keindahan alam tetap terjaga. Untuk itu ia harus berusaha melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk alam diantaranya:

- a. Meneliti tanda kebenaran Tuhan melalui media yang telah dihamparkan-Nya alam semesta dan semua isinya.
- b. Mengetahui kekuasaan Allah Swt yang tiada batas dalam menata semua ciptaan-Nya.
- c. Memperhatikan setiap gerakan yang terjadi di alam semesta ini sarat dengan keindahan yang menimbulkan kebahagiaan. Hal ini akan membuat manusia semakin mendekati diri kepada pencipta-Nya.

Berdasarkan pandangan-pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki mental yang sehat adalah orang yang mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan baik dan mampu melepaskan/ membebaskan dirinya dari gangguan mental. Di samping itu orang tersebut mampu mengadakan penyesuaian diri secara komprehensif, baik dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan alam semesta, serta dengan Tuhan.

F. Kesehatan Mental dalam Islam

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian psikologi yang selalu berkembang. Perkembangan tersebut tidak terlepas dari kondisi masyarakat dengan berbagai permasalahan yang melingkarinya. Kemudahan-kemudahan yang diperoleh dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ternyata belum mampu memenuhi kebutuhan rohani manusia bahkan cenderung memunculkan permasalahan baru. Hal ini disebabkan karena kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi itu berdampak kepada perubahan dibidang sosial dan budaya masyarakat dan sekaligus dapat mempengaruhi mentalnya.

Peristiwa-peristiwa yang terjadi dewasa ini menunjukkan tidak terinternalisasikannya nilai-nilai religius dalam setiap pribadi yang sifatnya sangat beragam. Benturan-benturan yang terjadi tidak dapat diatasi secara sempurna, bahkan mengakibatkan terpecahnya sendi-sendi kehidupan masyarakat. Kondisi yang demikian menimbulkan saingan dan perlombaan antara manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga hubungan seseorang dengan lainnya menjadi lebih bersifat individu.

Berdasarkan pengertian kesehatan mental yang dirumuskan oleh Zakiah Daradjat sebagaimana yang telah diuraikan dalam pembahasan terdahulu, merupakan

pengertian yang menyeluruh, karena telah masuk aspek agama di dalamnya. Dengan mencantumkan faktor keimanan dan ketakwaan dalam rumusan pengertian kesehatan mental, semakin terasa maknanya amat luas dan lengkap, karena mencakup seluruh aspek kehidupan manusia dan dapat memenuhi kebutuhan psikisnya (Jaya, 1995: 15).

Manusia dalam hidup tidak hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan saja, akan tetapi mendambakan kebutuhan yang bermakna, tenteram dan bahagia. Kebahagiaan dan ketenteraman yang didambakan itu meliputi kehidupan di dunia *fana* dan di akhirat yang kekal dan abadi.

Manusia dikatakan sebagai makhluk multidimensional dan multipotensial. Ia dikarunia pembawaan yang mulia sehingga dalam kehidupan memiliki sisi-sisi kesempurnaan dan mampu mengembangkan dimensi dan potensinya dengan baik. Sebagai makhluk yang multidimensional setidaknya memiliki dimensi jasmani, rohani, teologi, sosial, akhlak dan akal serta estetika. Sedangkan sebagai kategori makhluk yang multipotensial, manusia memiliki potensi (fitrah) yang sangat banyak yang telah dikaruniai Allah kepadanya. Menurut ajaran Islam potensi Allah yang dikaruniakan kepada manusia itu terkandung dalam *asmaulhusna*. Di antara fitrah-fitrah tersebut fitrah agama dan akal budilah yang paling dominan membentuk kepribadian manusia dalam mencapai kebahagiaan (Jaya, 2002, 70).

Sejalan dengan pemikiran tersebut Samsul Nizar (2000: 59) menambahkan bahwa untuk mengembangkan setiap potensi yang dimiliki manusia diperlukan adanya usaha pentransferan nilai-nilai intelektual, seni, politik, ekonomi dan sebagainya melalui pendidikan. Hal ini disebabkan karena pendidikan merupakan sarana untuk mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri manusia seoptimal mungkin agar mampu berkembang ke arah kesempurnaan manusia (*insan kamil*).

Fitrah beragama merupakan potensi bawaan yang mendorong manusia untuk selalu tunduk dan patuh kepada Tuhan atau kepada kekuatan mutlak yang mengatur dan menguasai kehidupan manusia, sedang fitrah berakal budi mendorong manusia berpikir untuk memahami persoalan dan tantangan hidup serta mencarikan solusinya.

Islam sebagai agama yang diridhai oleh Allah SWT bertujuan untuk memperluas dimensi kehidupan manusia dan menumbuhkembangkan potensi-potensi dirinya. Sejalan dengan tujuan tersebut maka dalam ajaran Islam terdapat petunjuk-petunjuk dan ketentuan-ketentuan yang berkaitan dengan kejiwaan manusia untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Pandangan Islam terhadap kesehatan mental berbeda dengan pandangan dunia psikologi modern. Perbedaan pandangan tersebut terletak pada perumusan pengertian kesehatan mental itu sendiri. Agama Islam mempunyai konsep tersendiri tentang kesehatan mental dan teorinya berbeda dengan teori-teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli psikologi. Teori-teori yang dimaksud diwakili oleh tiga aliran populer yaitu: *Pertama aliran psikoanalisa*. Menurut aliran ini, kesehatan mental terletak pada kekuatan *Ego* dan *Super – Ego* yang dapat memadukan antara tuntutan-tuntutan *Id* yang bersifat primitif dengan desakan alam nyata yang mempunyai norma-norma dan hati nurani yang membawa nilai-nilai moral. *Kedua, aliran behavioisme*, mengartikan kesehatan mental dengan kesanggupan seseorang untuk memperoleh kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dan efektif yang dapat menolongnya dalam menyesuaikan diri, menghadapi orang lain dan menghadapi peristiwa-peristiwa yang memerlukan pengambilan keputusan. *Ketiga aliran Humanistik*, menurut aliran ini, kesehatan mental itu terletak pada aktualisasi diri yang sempurna dan bertujuan untuk mencapai kemanusiaan manusia yang *integrated* (Dichl dan Willard,1969: 8-27).

Dalam merumuskan pengertian kesehatan mental pada prinsipnya psikolog muslim terikat dengan sumber-sumber ajaran Islam terutama al-Quran dan Hadis di samping sumber-sumber lainnya seperti *ijma'*, *qiyās*, kata sahabat, kemashlahatan masyarakat, serta nilai-nilai dan kebiasaan-kebiasaan sosial dari pemikir Islam.

Kesehatan mental dalam pandangan Islam antara lain dapat dilihat dari peranan Islam itu sendiri bagi kehidupan manusia sebagaimana yang telah dirumuskan oleh Yahya Jaya (1994: 86) berikut ini:

1. Agama Islam memberikan tujuan dan tugas bagi kehidupan manusia di dunia. Tujuan dan tugas hidup manusia seperti yang dijelaskan dalam firman Allah Q.S Adz-Dzariyat [51] ayat 56, yaitu sebagai hamba yang senantiasa beribadat (dalam arti yang luas) kepada Allah, dan menjadi khalifah-Nya di muka bumi sebagaimana terdapat dalam Q.S Al-Baqarah [2] ayat 30. Dengan melaksanakan konsep ibadah dan khalifah dalam Islam, maka dapat dikembangkan potensi jiwa yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan nafsu *muthma'innah* (jiwa yang tenang dan bahagia) dan sekaligus akan memperoleh kesehatan mental. Di dalam pelaksanaannya Islam memberikan bimbingan dan petunjuk kepada manusia melalui al-Quran dan Sunnah.
2. Ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam mengatasi kesulitan dan menghadapi cobaan hidup seperti dengan cara shalat dan zikir. Dengan bantuan shalat dan zikir orang dapat menghadapi musibah dengan jiwa yang tenang dan membantunya dalam mengatasi kesulitan.
3. Ajaran Islam membina pertumbuhan dan perkembangan kepribadian. Dalam hal ini ajaran Islam dapat memberikan bantuan melalui penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan Nabi Muhammad SAW
4. Ajaran Islam menuntun akal manusia untuk berpikir. Melalui wahyu ajaran Islam memberi batasan dan arahan kepada akal untuk meluruskan pemikiran manusia.
5. Ajaran Islam merupakan obat bagi manusia. Obat dimaksud adalah untuk memberikan ketenangan dari segala penyakit hati yang terdapat dalam diri. Gejala-gejalanya antara lain menunjukkan rasa gelisah, iri, dengki, sedih, risau, kecewa, putus asa, bimbang dan marah.
6. Ajaran Islam memberikan dasar bagi pembinaan kehidupan sosial kemasyarakatan. Ajaran Islam membantu manusia dalam menjalin hubungan yang baik dengan Allah, dengan orang lain, dengan alam dan lingkungan serta dengan dirinya sendiri, seperti yang terdapat dalam ajaran akidah, *syari'ah* dan akhlak.
7. Agama Islam mendorong orang untuk taat dan berbuat baik.

8. Agama Islam dapat mencegah terjadinya perbuatan jahat dan maksiat.
9. Agama Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia.
10. Ajaran Islam dapat memberikan kebahagiaan pada manusia. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam seseorang akan memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Hal ini disebabkan oleh peranan ajaran Islam itu sendiri.

Berdasarkan beberapa peranan Islam sebagaimana telah diuraikan di atas, setidaknya ada enam prinsip keagamaan dan falsafah yang mendasari pandangan Islam tentang kesehatan mental. Adapun prinsip-prinsip tersebut adalah:(Jaya, 2000: 133-135) *Pertama*, prinsip dan falsafah tentang maksud dan tujuan Allah menjadikan manusia dan alam secara keseluruhan. *Kedua*, keadaan sifat Allah dan hubungannya dengan sifat-sifat manusia. Dalam prinsip ini terkandung makna bahwa Allah telah mengkaruniakan sifat-sifat-Nya kepada manusia, manusia itu sendiri akan berusaha mengembangkan sifat-sifat tersebut sesuai dengan batas-batas kemanusiaannya atau pendekatan jiwa kepada Allah dalam arti kualitas akhlak. *Ketiga*, keadaan amanah dan fungsi manusia dijadikan sebagai khalifah di bumi. Fungsi sebagai khalifah di bumi selalu dikaitkan dengan amanah dan tanggung jawab, agar manusia itu tidak merasa dirinya lebih dari Penciptanya. *Keempat*, perjanjian manusia dengan Allah sewaktu masih berada dalam kandungan. Dalam perjanjian ini Allah SWT minta kesaksian manusia untuk mengakui-Nya sebagai Tuhan. Dengan demikian pada dasarnya manusia adalah makhluk beragama. *Kelima*, tentang manusia dan pendidikan. Untuk menciptakan manusia seutuhnya, maka pendidikan dalam Islam berorientasi pada pengembangan dimensi-dimensi dan potensi-potensi yang dimiliki manusia, karena manusia seutuhnya (*insan kamil*) adalah manusia yang memiliki kondisi kesehatan yang sempurna yakni, sehat badan, rohani, iman, akal, sosial dan perilaku serta sehat perasaannya. *Keenam*, tentang hakikat manusia. Hakikat manusia yang hakiki adalah jiwanya dalam pandangan Islam, karena jiwalah yang taat atau durhaka kepada Allah, maka jiwalah yang merasakan kesengsaraan dan kebahagiaan.

Dadang Hawari sebagaimana telah dikutip sebelumnya menyebutkan bahwa sekarang ini WHO telah menyempurnakan pengertian tentang batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spritual (agama). Sehat tidak hanya dalam arti fisik, psikologik dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spritual. Dengan demikian semakin besar perhatian para ilmuan di bidang kedokteran khususnya kedokteran jiwa (*psikiatri*) terhadap agama.

Pada dasarnya tidak semua tindakan yang dilakukan seorang dokter akan berhasil dengan baik, bahkan sering terjadi seorang pasien tidak sembuh dari penyakitnya pada hal sudah bermacam-macam obat yang diberikan. Untuk mencari jalan keluar dalam permasalahan ini maka seorang dokter sering berkata kepada pasiennya bahwa dokter hanya bisa mengobati sedangkan yang menyembuhkan adalah Tuhan (Hawari, 1999:13). Pernyataan ini sesuai pula dengan Hadis Nabi Muhammad SAW sebagaimana yang terdapat dalam Sunan Ibnu Majah (tth: 1138) bahwa:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما انزل الله داء إلا
انزل له دواء

Artinya: Rasulullah SAW bersabda: Allah tidak menurunkan penyakit kecuali menurunkan pula obatnya.

Berdasarkan Hadis Nabi tersebut dapat dipahami bahwa setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu dapat mengenai sarannya, maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebutuhan akan aspek spiritual semakin dirasakan dalam dunia kedokteran.

Dari pandangan tersebut, agaknya cukup logis kalau dalam setiap ajaran agama menyuruh penganutnya senantiasa melaksanakan ajaran agamanya secara rutin. Karena pelaksanaan setiap ajaran agama akan berpengaruh terhadap keluhuran budi yang pada puncaknya akan menjadikan hidup lebih bermakna dan menimbulkan rasa bahagia.

Demikian juga halnya dalam pandangan Islam, bahwa tanpa agama tidak akan tercapai kebahagiaan dalam hidup dan kesehatan mental tidak akan berarti apa-apa. Keimanan dan ketakwaan merupakan kunci utama bagi terciptanya kesehatan mental. Ibadah itu bukan hanya amalan yang berorientasi kepada keakhiratan saja. Akan tetapi

segala bentuk aktivitas yang berorientasi keduniaanpun dapat bernilai ibadah dan memperoleh ganjaran dari-Nya bila diniatkan sebagai pengabdian kepada Allah. Sampai pekerjaan yang sangat ringan sekalipun, kalau diniatkan karena Allah, pekerjaan tersebut dinilai sebagai ibadah. Bahkan dalam kehidupan sehari-hari sering didengar ungkapan “Senyum itu ibadah”. Oleh sebab itu dapat ditegaskan bahwa ibadah mencakup seluruh kegiatan manusia dalam hidup di dunia ini. Inilah yang dimaksud dalam firman Allah Q.S Adz-Dzariyat [51]: 56 sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa: “Manusia dan jin tidak diciptakan Allah melainkan untuk mengabdikan kepada-Nya”.

Berdasarkan pemikiran di atas, maka kesehatan mental menurut Islam tidak lain adalah ibadah dalam arti luas atau pengembangan segenap potensi dan dimensi yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab, dan kepatuhan, serta ketaatan kepada Allah dan ajaran-Nya (Jaya, 1999: 53). Pengabdian dan ketaatan kepada Allah inilah yang mengantarkan manusia kepada kebahagiaan dan keselamatan di dunia dan di akhirat. Sebagaimana do'a yang sering diucapkan orang Islam dalam memohon kebaikan kepada Allah baik untuk kehidupan di dunia maupun di akhirat. Tegasnya kesehatan mental dalam Islam identik dengan ibadah yang semata-mata bertujuan untuk mengabdikan kepada Allah dan agama-Nya agar mendapatkan *nafsu muthma'innah* (jiwa yang tenang dan bahagia) sebagaimana yang tercantum dalam Q.S surat al- Fajr [89] ayat 27-30: yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) اَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ
رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي
جَنَّتِي (30)

Artinya : Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoi-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.

Dalam sejarah perkembangan pemikiran dalam Islam banyak ditemukan konsep Islam tentang kesehatan jiwa seperti al- Ghazali dan Ibnu Rusyd. Al- Ghazali

mengistilahkan kesehatan mental dengan *tazkiyat al-nafs*, dan mengartikannya dengan ilmu tentang penyakit jiwa dan sebab-sebabnya, serta pembinaan dan pengembangan hidup kejiwaan manusia. Dalam hal ini kesehatan mental itu bagi al-Ghazali tidak hanya terbatas konsepnya pada gangguan dan penyakit kejiwaan, serta perawatan dan pengobatannya, tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin, untuk mendapatkan kebahagiaan. Ibnu Rusyd mengartikan kesehatan jiwa dengan takwa. Dalam pengertian ini orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dominan memiliki potensi jiwa takwa yang merupakan fenomena dari keimanan yang ada dalam dirinya.

Hasan Langgulung (1986:288) menjelaskan bahwa dalam Quran dan Hadits terdapat informasi tentang istilah kesehatan mental. Istilah tersebut digunakan dengan berbagai kata, yaitu *najāt* (keselamatan), *fauz* (kejayaan), *falāh* (kemakmuran), dan *sa'ādah* (kebahagiaan). Yahya Jaya menambahkan dengan *al-kamāl* (kesempurnaan). Istilah-istilah ini banyak terdapat dalam Quran dan Hadits serta merupakan konsep kesehatan mental secara longgar.

Berdasarkan uraian di atas, maka terdapat tiga pola dalam merumuskan pandangan Islam terhadap kesehatan mental. *Pertama*, bertitik tolak dari sumber utama ajaran Islam yakni, dengan memahami istilah-istilah yang terdapat dalam Quran dan Hadits. *Kedua*, bertitik tolak dari khazanah ilmu-ilmu keislaman tradisional. *Ketiga*, terinspirasi oleh kerangka modern dan menghubungkannya dengan sumber-sumber ajaran Islam, terutama Quran dan Hadits. Jadi tiga pola inilah yang membedakan pandangan

Islam terhadap kesehatan mental dengan pandangan dunia psikologi dan kesehatan mental modern.

BAB II

SEJARAH PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL

C. Perkembangan Kesehatan Mental Sejak Zaman Pra Sejarah Sampai Diakui Sebagai Ilmu Pengetahuan

Pembahasan tentang sejarah kesehatan mental, ternyata ada keterkaitannya dengan gejala mental yang dapat dilihat dari perilaku manusia itu sendiri. Keterkaitan tersebut dapat dilihat dari mulai ada, tumbuh, dan berkembangnya manusia. Sejarah Islam menyebutkan bahwa manusia yang pertama diciptakan oleh Allah adalah Nabi Adam as. Ketika beliau sedang bersenang-senang dengan isterinya Siti Hawa dalam surga, ia dilarang oleh Allah Swt. untuk tidak mendekati pohon *khuldi*. Akan tetapi tetap saja mereka lakukan dan bahkan mereka memakannya. Sejak itu Allah Swt. memisahkan Adam dengan Siti Hawa.

Setelah perpisahan kedua insan ini, terjadi konflik batin di antara mereka, diantaranya rasa bersalah, rasa berdosa dan penyesalan. Perasaan yang mendera mereka ini merupakan gejala bahwa mereka dilanda konflik batin. Berbagai usaha yang mereka lakukan untuk bertemu juga mengindikasikan bahwa sejak dahulu manusia sudah ada usaha untuk melepaskan diri dari tekanan batin.

Keinginan mereka berdua untuk saling bertemu itu akhirnya membuahkan

hasil yakni bertemunya mereka kembali di Padang Arafah tepatnya di sebuah bukit yang diberi nama “*Jabal Rahmah*”. Kisah pertemuan Nabi Adam as. dan istrinya Siti Hawa tersebut digambarkan Allah Swt. dalam firman-Nya Q.S. Al-Baqarah [2] ayat 35 yang berbunyi :

وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ
وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ
فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ (35)

Artinya : “Dan Kami berfirman: Wahai Adam! Tinggallah engkau dan isterimu di dalam surga, dan makanlah dengan nikmat (berbagai makanan) yang ada di sana sesukamu. Tetapi janganlah kamu dekati pohon ini, nanti kamu termasuk orang-orang zalim”.

Berdasarkan ayat tersebut, ternyata Nabi Adam as. dan isterinya Siti Hawa, tidak menghiraukan larangan Allah Swt. dan tetap mendekati pohon *khuldi* bahkan memakan buahnya. Ketidakpatuhan atau kedurhakaan mereka terhadap larangan Allah Swt. tersebut, mengindikasikan seseorang terkena gangguan mental. Ketidakpatuhan tersebut bersumber dari bisikan setan kepada Adam as. dan Hawa, sebagaimana dijelaskan Allah Swt. dalam firman-Nya surat Thaha [20] ayat 120 yang berbunyi :

فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى
شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى (120)

Artinya : Kemudian setan membisikkan (pikiran jahat) kepadanya dengan berkata “Wahai Adam! Maukan aku tunjukkan kepadamu pohon keabadian (*khuldi*), dan kerajaan yang tidak akan binasa”

Berkaitan dengan itu dapat dikatakan bahwa sejarah kesehatan mental tersebut sama usianya dengan umur manusia. Pada dasarnya gangguan mental sudah ada sejak manusia itu ada, dan hal ini menunjukkan kesehatan mental tersebut sudah mulai tumbuh dan berkembang, hanya saja belum dikenal dengan istilah kesehatan mental.

Menurut Semiun (2006: 66) penyakit mental sama usianya dengan manusia. Meskipun secara mental belum maju, nenek moyang *homo sapiens* mengalami gangguan mental seperti halnya dengan *homo sapiens* sendiri. Mereka dengan keturunan mereka sangat takut akan predator. Mereka menderita berbagai kecelakaan dan demam yang

merusak mental mereka, dan mereka juga merusak mental-mental orang lain dalam perkelahian-perkelahian. Sejak itu manusia dengan rasa putus asa selalu menjelaskan penyakit mental, mengatasinya, memulihkan kesehatan mental. Mula-mula penjelasannya sederhana, ia menghubungkan kekalutan-kekalutan mental dengan gejala-gejala alam, pengaruh buruk orang lain, atau roh-roh jahat.

Semua nenek moyang *homo sapiens* kadang-kadang harus memperhatikan kesehatan mental baik tentang dirinya sendiri maupun orang lain. Ia mungkin menghibur seorang kawannya yang sedang kebingungan, atau berteriak dengan menatap ke langit yang gelap untuk menjernihkan pikirannya ketika bangun dari mimpi buruk dicakar harimau. Dewasa ini juga manusia masih berusaha menjelaskan penyakit mental dan persoalan menghilangkan penyakit mental itu, dan hal ini merupakan teka-teki yang paling sulit selama berabad-abad.

Manusia purba sering mengalami gangguan, baik mental maupun fisik seperti infeksi, gangguan pernapasan, gangguan lambung, penyempitan pembuluh darah dan lain-lain. Akan tetapi mereka memandang sama antara gangguan mental dan fisik tersebut. Bagi mereka gigi yang sakit dan seorang yang gila disebabkan penyebab yang sama yaitu karena roh-roh jahat, halilintar, mantera-mantera musuh. Untuk menangani penyakit baik mental atau pun fisik itu mereka menggunakan perawatan, seperti menggosok, menjilat, menghisap dan sebagainya. Mereka tetap memperlakukan para penderita penyakit tersebut secara manusiawi (Semiun, 2009 :68).

Pada perkembangan selanjutnya yakni pada waktu sejarah mulai tercatat, orang masih menduga bahwa roh-roh jahat adalah sebagai penyebab dari penyakit mental dan fisik. Namun mereka berbeda dari segi penanganannya. Ada yang mengira bahwa penderita penyakit mental sebagai perilaku criminal, oleh sebab itu mereka dimasukkan dalam penjara-penjara di bawah tanah atau dihukum dan diikat erat-erat dengan rantai besi yang berat dan kuat. Usaha penyembuhan terhadap penderita gangguan dan penyakit mental dilakukan dengan jalan mengusir roh-roh jahat tersebut. Caranya dengan memukul penderita agar roh-roh itu pergi, sehingga mereka akan sehat kembali.

Ada lagi yang berpendapat, bahwa orang yang mengalami gangguan mental adalah karena dimasuki oleh roh-roh yang ada di sekitar. Mereka dianggap melakukan kesalahan kepada roh-roh atau menjadi medium dari roh-roh itu untuk menyatakan keinginannya. Oleh karena itu, mereka sering kali tidak dianggap sakit, sehingga mereka tidak disingkirkan dan dibuang serta masih mendapatkan tempat dalam masyarakat. Ini terjadi sekitar awal tahun 1600-an, dan sebelumnya, bahkan John Locke (1690) dalam tulisannya yang berjudul *An Essay Concerning Understanding*, menyatakan bahwa terdapat derajat kegilaan dalam diri setiap orang yang disebabkan oleh emosi yang memaksa orang untuk memunculkan ide-ide salah dan tidak masuk akal secara terus-menerus. Kegilaan adalah ketidakmampuan akal untuk mengeluarkan gagasan yang berhubungan dengan pengalaman secara tepat. Pandangan John Locke ini bertahan di Eropa sampai abad ke-18. Pernyataan ini menggambarkan bahwa setiap orang mengalami gangguan mental, terutama karena faktor emosi.

Namun, lambat laun ada usaha-usaha kemanusiaan yang mengadakan perbaikan dalam menanggulangi orang-orang yang terganggu mentalnya itu. Philippe Pinel dari Perancis dan William Tuke dari Inggris adalah orang yang berjasa dalam mengatasi dan menanggulangi orang-orang yang terkena penyakit mental (Sundari HS, 2005:11). Masa-masa Pinel dan Tuke ini dikenal dengan masa pra ilmiah karena hanya usaha dan praksis yang mereka lakukan tanpa adanya teori-teori yang dikemukakan.

Masa selanjutnya adalah masa ilmiah, dimana tidak hanya praksis yang dilakukan tetapi berbagai teori mengenai kesehatan mental dikemukakan. Masa ini berkembang seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan alam di Eropa.

Dorothea Dix merupakan seorang pionir wanita dalam usaha-usaha kemanusiaan berasal dari Amerika. Ia berusaha menyembuhkan dan memelihara para penderita penyakit mental dan orang-orang gila. Sangat banyak jasanya dalam memperluas dan memperbaiki kondisi dari 32 rumah sakit jiwa di seluruh negara Amerika bahkan sampai ke Eropa. Atas jasa-jasa besarnya inilah Dix dapat disebut sebagai tokoh besar pada abad ke-19.

Benjamin Rush (1745-1813:174) menjadi salah seorang pengacara yang mula-mula menangani masalah penyakit mental secara manusiawi dengan dipublikasikannya

tulisan yang berjudul *Medical Inquiries and Observations Upon Diseases of the Mind* pada tahun 1812. Ini merupakan buku teks psikiatri pertama di Amerika.

Siswanto (2007:4) menambahkan bahwa, antara tahun 1830-1860 di Inggris timbul optimisme dalam menangani pasien sakit jiwa (*Therapeutic Optimism*). Hal ini disebabkan berkembangnya teori dan teknik dalam menangani orang sakit jiwa di rumah sakit jiwa. Pada masa ini tumbuh kepercayaan bahwa penanganan di rumah sakit jiwa merupakan hal yang benar dan cara ilmiah untuk menyembuhkan kegilaan.

Pada tahun 1842 psikiater mulai masuk dan mendapatkan peranan penting di rumah sakit, menggantikan ahli hukum yang selama ini ternyata membuahkan kegagalan, maka tidak lama kemudian muncul masa terapi pesimisme (*therapeutic pesimism*) . ini teruma dipengaruhi oleh sosialisme. Darwin menyatakan bahwa gangguan mental adalah perkembangan evolusi sehingga merupakan bawaan dan tidak mungkin diubah lagi.

Tokoh lain yang banyak pula memberikan jasanya pada ranah kesehatan mental adalah Clifford Whittingham Beers (1876-1943). Tahun 1900 Beers pernah sakit mental dan dirawat selama dua tahun di rumah sakit jiwa. Ia mengalami sendiri betapa kejam dan kerasnya perlakuan serta cara penyembuhan atau pengobatan dalam rumah sakit tersebut. Sering ia didera dengan pukulan-pukulan dan jotosan-jotosan, dan menerima hinaan-hinaan yang menyakitkan hati dari perawat-perawat yang kejam. Dan banyak lagi perlakuan-perlakuan kejam yang tidak berperikemanusiaan dialaminya dalam rumah sakit jiwa tersebut. Setelah dirawat selama dua tahun, beruntung Beers bisa sembuh. Setelah kesembuhannya Beers menulis buku dengan judul “*A Mind that found it Self*”. Buku tersebut merupakan laporan pengalamannya sendiri sebagai pasien rumah sakit jiwa dan secara jelas menggambarkan kekejaman lembaga perawatan.

Pengalaman pribadinya itu meyakinkan Beers bahwa penyakit mental itu dapat dicegah dan pada banyak peristiwa dapat pula disembuhkan. Oleh keyakinan ini ia kemudian menyusun satu program nasional, yang pada tahun berikutnya berubah menjadi Komite Nasional untuk mental Hygiene, yang berisikan:

1. Perbaikan dalam metode pemeliharaan dan penyembuhan para penderita mental.

2. Kampanye memberikan informasi-informasi agar orang mau bersikap lebih inteligen dan lebih human atau berperikemanusiaan terhadap para penderita penyakit emosi dan mental.
3. Memperbanyak riset untuk menyelidiki sebab-musabab timbulnya penyakit mental dan mengembangkan terapi penyembuhannya.
4. Memperbesar usaha-usaha edukatif dan penerangan guna mencegah timbulnya penyakit mental dan gangguan-gangguan emosi.

Usaha Clifford Beers memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan gerakan kesehatan mental di Amerika. Hal ini terbukti dengan berdirinya berbagai lembaga yang bergerak di bidang kesehatan mental, seperti *Connectitude Society for Mental Hygiene* pada tahun 1908, *The National Committee for Mental Hygiene* pada tahun 1909 dan beberapa organisasi lain baik di Amerika maupun di Eropa.

Perkembangan gerakan mental Hygiene dari tahun ketahun menampakkan kemajuan. Penanganan yang dilakukan juga mengalami perkembangan. Mula-mula merupakan usaha untuk menolong penderita penyakit mental, tetapi kemudian meluas memberikan pertolongan kepada usaha bimbingan dan penyuluhan.

Gerakan penyuluhan dan bimbingan oleh Frank Parsons pada tahun 1909. Usaha gerakan tersebut ditujukan untuk menolong mengembalikan kepercayaan diri orang-orang yang terlantar dan kehilangan pekerjaan akibat dari perang dunia. Kehilangan kepercayaan diri tersebut berdampak pada ketidakmampuan menyesuaikan diri di dalam masyarakat yang normal. Perhatian Parsons terutama ditujukan untuk anak-anak yang tidak mempunyai pekerjaan sesuai dengan kemampuannya (Sundarai HS, 2005:13).

Pada tahun yang sama Sigmund Freud mengunjungi Amerika dan mengajar psikoanalisa di Universitas Clark di Worcester. Massachusetts. Teori Freud menimbulkan perubahan yang besar di Eropa terhadap penanganan gangguan mental. Perubahan tersebut meliputi, *pertama*, treatment yang kurang diminati di rumah sakit diganti dengan treatment yang dilakukan di luar rumah sakit dan *kedua*, treatment yang

dilakukan tidak memerlukan sertifikasi, artinya treatment tersebut tidak harus dilakukan oleh seorang profesional.

Tahun-tahun berikutnya merupakan kemajuan yang sangat pesat di bidang kesehatan mental. Tahun 1910 Emil Kraepelin pertama kali menggambarkan penyakit Alzheimer. Dia juga mengembangkan alat tes yang dapat digunakan untuk mendeteksi adanya gangguan epilepsi.

Tahun 1920-an Komite Nasional untuk Mental Hygiene menghasilkan satu set model undang-undang komitmen yang dimasukkan ke dalam aturan pada beberapa negara bagian. Komite juga membantu penelitian-penelitian yang berpengaruh pada kesehatan mental, penyakit mental, dan treatment yang membawa perubahan nyata pada sistem perawatan kesehatan mental.

Pada tahun 1930 Mental Hygiene mengadakan Kongres Internasional pertama di Washington DC yang diikuti oleh perwakilan 53 negara. Untuk memajukan kesehatan mental rakyat Amerika, maka pada tanggal 3 Juli 1946 Presiden Amerika Serikat menandatangani Undang-Undang Kesehatan Mental Nasional (*The National Mental Health Act*). Pengesahan undang-undang ini merupakan pengakuan terhadap usaha-usaha yang tidak dicetuskan oleh Clifford Beers. Presiden Amerika Serikat waktu itu sangat antusias terhadap mental *hygiene* sehingga pemerintah menyediakan budget untuk mendirikan "*Nasional Institute of Mental Health*" (Sundari HS, 2005:13)

Kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan mulai tumbuh pada akhir abad ke-19 M, dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M (Jaya, 1994 : 75). Pada pertengahan abad ke-20, ilmu ini sudah jauh berkembang dan maju dengan pesatnya sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern. Kesehatan mental merupakan suatu ilmu praktis dan banyak dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan yang dilaksanakan dirumah tangga, sekolah-sekolah, kantor-kantor, lembaga-lembaga maupun dalam kehidupan masyarakat. Hal ini dapat dilihat misalnya dengan tumbuh dan berkembangnya klinik-klinik kejiwaan dan munculnya lembaga-lembaga pendidikan kesehatan mental.

Pada tahun 1950 dibentuk *National Association of Mental Health* (NAMH) yang merupakan merger dari tiga organisasi, yaitu *National Committee for Mental Hygiene*, *National Mental Health Foundation*, dan *Psychiatric Foundation*. Lembaga baru ini melanjutkan misi Beers dengan lebih jelas. Melalui program televisi, distribusi literatur dan media lainnya, NAMH melanjutkan mendidik publik Amerika pada isu-isu kesehatan mental dan mempromosikan kesadaran akan kesehatan mental. Pada tahun 1979 NAMH diganti menjadi *National Mental Health Association* (NMHA).

Dalam perkembangan selanjutnya, program *mental hygiene* ikut diselenggarakan beberapa organisasi internasional, diantaranya:

1. W.H.O (*World Health Organization*) organisasi ini memberi informasi dan penyuluhan-penyuluhan mengenai kesehatan mental kepada anggota UNO (PBB). Mengadakan pengawasan terhadap alkoholisme, pencegahan kriminal dan delinquency.
2. UNESCO (*the United Nation Educational Scientific and Cultural Organization*).
Merupakan Biro pada UNO (PBB) untuk mentimulir penerukan masalah informasi kebudayaan antar bangsa. Di dalamnya terdapat suatu departemen yang mengurus masalah sosial yang mempelajari sebab perang, serta praktik-praktik perwujudan kesehatan mental.
3. WFMH (*World Federation for Mental Health*)
Didirikan pada tahun 1948. Antara *The International Committee for Mental Hygiene* dengan *the British Association for Mental Health*, merupakan kelompok *Non Governmental Health Agencies* membantu kesehatan di dunia (Sundari HS, 2005: 14).

Di Indonesia, program kesehatan mental ini diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan bekerjasama dengan instansi lain baik negeri maupun swasta. Instansi dimaksud seperti Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM), Rumah Sakit, dan Bimbingan Konseling (BK) di sekolah.

D. Perkembangan Perawatan Penderita Psikosis di Rumah Sakit

Gangguan mental (*neorosis*) dan penyakit mental (*psikosis*) sudah diderita oleh masyarakat sejak dahulu kala, dan bahkan sejak nabi Adam as. Namun waktu itu belum

ada lembaga khusus yang menanganinya pasien secara khusus. Menurut sejarahnya lembaga pertama yang memberikan perawatan terhadap penderita penyakit mental adalah bangsa Arab dengan didirikannya rumah sakit di Damaskus pada abad ke-8. Sejak itu banyak bangsa lain yang mendirikan rumah sakit tersebut seperti di India pada tahun 1000 berlokasi di Mandu (Bihar), di Turki pada tahun 1300 bertempat di Anatolia. Selanjutnya di belahan bumi Eropa dan Amerika banyak didirikan rumah sakit mental. (Hawari, 1997: 30).

Perawatan terhadap pasien sakit mental pada masa abad pertengahan sampai renaissance dilakukan di “Bedlam” (singkatan dari Bethlehem). Bedlam tersebut sebenarnya identik dengan kekejaman, termasuk dalam menangani orang yang menderita gangguan dan penyakit mental, sehingga pada tahun 1547 biara Siti Maria dari Bethlehem tersebut secara resmi diubah menjadi rumah sakit mental (Semiun, 2004:93).

Sementara itu di Indonesia, lembaga khusus yang merawat penderita gangguan dan penyakit jiwa disebut dengan Rumah Sakit Jiwa (RSJ), dan RSJ pertama didirikan oleh pemerintah Hindia Belanda pada tahun 1882 di kota Bogor. Karena semakin banyaknya penderita penyakit jiwa di Indonesia, maka pemerintah Hindia Belanda merasa perlu untuk menambah pendirian RSJ tersebut, maka pada tahun 1902 didirikan lagi di kota Lawang dan di Magelang pada tahun 1923, sedangkan di Sabang didirikan pada tahun 1927.

Setelah berakhirnya masa penjajahan Belanda dan digantikan dengan masa pendudukan Jepang. Periode itu merupakan masa suram bagi perkembangan kesehatan jiwa di Indonesia. Tidak ada RSJ yang dibangun di masa itu dan bahkan yang terjadi adalah kerusakan dan keterlantaran karena tidak dibenahi sama sekali.

Pada awal kemerdekaan, pemerintah RI membentuk Jawatan Kesehatan Jiwa (1947) pertama kali dipimpin oleh Marzuki Mahdi. Pimpinan berikutnya dipegang oleh dokter Salekan dengan nama Bagian Kesehatan Jiwa Departemen Kesehatan RI, yang kemudian berganti namanya dengan Direktorat Kesehatan Jiwa Departemen Kesehatan RI (Hawari,1997:31).

Perkembangan selanjutnya terjadi pada Ilmu Kedokteran Jiwa, dan semakin jelas

perbedaan antara berbagai gangguan jiwa, dan penggolongan gangguan jiwa tidak lagi sesederhana sebelumnya. Para dokter ahli jiwa Indonesia (psikiater) telah berhasil menyusun Buku Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia (PPDGJ- II). Buku pedoman tersebut berisi klasifikasi dan sub klasifikasi gangguan jiwa ke dalam 20 jenis, serta penegakan diagnosis dengan system multiaxial.

Berdasarkan uraian tentang sejarah kesehatan mental di atas, dapat dipahami bahwa pemahaman masyarakat sejak zaman purba sampai saat ini terhadap gangguan atau sakit mental ternyata tidak sama dari waktu ke waktu. Perbedaan pemahaman tersebut menimbulkan implikasi yang berbeda pula dalam penanganan terhadap penderitanya.

Bila penderita gangguan mental dipahami sebagai orang yang terkena kerasukan roh seperti yang dimaknai oleh masyarakat Indian dan juga sebagian masyarakat Indonesia, individu yang mengalaminya bisa saja dipandang mempunyai kelebihan tertentu, sehingga mendapatkan kedudukan khusus di masyarakat. Atau kalaupun gangguan mental yang terjadi meresahkan orang lain, maka penderitanya akan mendapatkan ritual-ritual khusus supaya dapat dipulihkan. Setidaknya, mereka tidak mendapatkan stigma yang negatif, karena masyarakat menganggap mereka tidak sakit sehingga masih dapat menerima kehadiran mereka.

Ada pula yang memahami penderita gangguan mental sebagai kerasutan setan atau sebagai akibat dari pengaruh mantra-mantra yang dilakukan oleh musuh. Biasanya pemahaman ini adalah karena pengaruh agama monoteis yang dianut oleh masyarakat setempat. Akibatnya perlakuan terhadap individu yang mengalami gangguan mental menjadi berbeda. Ritual masih tetap diadakan, tapi perlakuan masyarakat sekitar terhadap penderita menjadi negatif. Penderita biasanya ditolak dan diasingkan, karena sedikit banyak dianggap berbahaya atau membawa akibat negatif bagi lingkungannya .

Bahkan ada yang berpandangan bahwa gangguan mental tidak dipahami sebagai sakit, tetapi sebagai tindakan kriminal seperti yang pernah dipahami oleh masyarakat Inggris. Penderitanya lalu dimasukkan dalam penjara dan mendapatkan perlakuan seperti penjahat pada umumnya.

Sementara itu dunia medis memiliki pandangan tersendiri terhadap penderita gangguan mental. Dunia medis memandang penderita gangguan mental sebagai betul-betul mengalami sakit. Dunia medis melihat sakit mental sebagai berakar dari sakit kebutuhan, terutama di otak, sehingga penanganan penderita gangguan mental menjadi mirip penderita sakit fisik, yaitu melalui medikasi, hospitalisasi, bahkan operasi/pembedahan. Pandangan medis ini, sejalan dengan perkembangan ilmu kedokteran dan sampai sekarang ini masih menjadi arus utama yang mempengaruhi pemahaman orang mengenai kesehatan mental.

Dengan berkembangnya ilmu tentang perilaku, juga memberikan pemahaman tersendiri mengenai gangguan mental. Berdasarkan pandangan ini, penderita gangguan dimaknai sebagai ketidakmampuan mereka untuk melakukan penyesuaian diri yang sesuai dengan realitanya. Individu terganggu karena memiliki perilaku yang tidak adaptif, sehingga penanganannya adalah dengan mendidik individu yang bersangkutan untuk menghilangkan perilaku yang tidak adaptif dan menggantinya dengan perilaku yang lebih adaptif. Menurut pandangan ini, gangguan mental dihubungkan dengan lingkungan (ekologi) individu sehingga pemulihan individu yang bersangkutan selalu dikaitkan dengan lingkungannya. Inilah yang menandai penanganan individu yang bergangguan tidak lagi dirumah sakit, tetapi di tengah lingkungan keluarganya.

BAB III

BAHAGIA DAN KESEHATAN MENTAL

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat *esensial* dalam kehidupan manusia, karena hakikat dari segala aktivitas manusia adalah untuk memperoleh kebahagiaan hidup. Sejak adanya manusia mulai dari zaman primitif sampai ke zaman modern ini, bahagia tetap menjadi tujuan utama bagi setiap manusia, hanya saja jalan yang ditempuh untuk mencapai bahagia itu berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena berbeda pula pandangan mereka tentang bahagia itu.

Kehidupan modern yang mengalami dilema dan mendatangkan berbagai kesulitan hidup manusia, dan dianggap gagal dalam memberikan kehidupan yang penuh kebahagiaan. Kegagalan ini disebabkan oleh karena manusia semakin jauh dari nilai-nilai keagamaan sehingga kegelisahan dan kegoncangan batin senantiasa menyelimuti mereka. Karena kebahagiaan merupakan dambaan setiap manusia, justru agama Islam telah memberikan rujukan dan mengungkapkan kebahagiaan yang sesungguhnya.

A. Definisi Bahagia

Bahagia secara etimologi berarti beruntung, keadaan atau perasaan senang, tenteram atau bebas dari segala yang menyusahkan (Depdikbud, 1990:65). Dalam bahasa Arab berasal dari kata *sa'adah* yang berarti bahagia, beruntung (Yunus, 1990:170).

Senada dengan kedua pengertian di atas, Jalaluddin Rahmat (1995:205) juga mengartikan bahagia dengan keberuntungan atau kebahagiaan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan bahagia secara etimologi adalah perasaan untung, senang, tenteram dan sejahtera lahir dan batin.

Sedangkan secara terminologi pengertian bahagia banyak ditemui dalam berbagai tulisan, akan tetapi pengertian tersebut hampir sebanyak penulisnya. Hal ini tidaklah mengherankan karena bahagia itu merupakan hal yang berkaitan dengan perasaan dan bersifat subjektif. Oleh sebab itu para ahli mengartikan bahagia berdasarkan persepsi dan pemikirannya masing-masing. Untuk melengkapi kajian ini akan dikemukakan beberapa

pendapat atau pandangan tentang kebahagiaan. Al- Ghazali dalam Hamka (2005:22) mengemukakan bahwa bahagia tiap-tiap sesuatu adalah bila dirasai nikmat kelezatannya, dan kelezatan itu adalah menurut tabiat kejadian masing-masing. Sedangkan kelezatan hati adalah teguh makrifat kepada Allah, karena hati dijadikan untuk mengingat Allah dan itulah kebahagiaan sejati.

Bedasarkan pandangan tersebut dapat dipahami bahwa kebahagiaan dan kelezatan berdasarkan pada tabiat kejadian masing-masing, dan dapat dirasakan oleh setiap anggota badan. Kenikmatan, kelezatan, dan kesenangan yang dirasakan tersebut seperti nikmat mata melihat rupa yang indah, nikmat telinga mendengar sesuatu yang merdu, dan nikmat anggota badan lainnya. Hal ini merupakan kenikmatan dan kelezatan yang hanya bersifat sementara. Sedangkan kenikmatan dan kelezatan sejati adalah yang dirasakan oleh hati, yakni teguh makrifat kepada Allah. Kelezatan hati terletak pada kesempurnaan iman dan ibadah.

Menurut Zakiah Daradjat (1993:11) kebahagiaan yang hakiki itu adalah terdapatnya ketenangan jiwa, setiap orang yang beriman ingin mencapainya dan akan dapat memperoleh keinginan tersebut. Kebahagiaan dan ketenangan batin itu diberikan oleh Allah SWT tanpa memandang miskin atau kayanya seseorang, tetapi kepada orang yang beriman dan beramal saleh dan selalu mengerjakan yang disuruh Allah dan meninggalkan segala yang dilarang-Nya.

Dengan demikian orang yang rajin beribadah dan mendekati diri kepada Allah akan dapat menikmati kedamaian dan ketenangan dalam hidup serta menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya. Akan tetapi, harta yang banyak, pangkat yang tinggi atau kekuasaan yang besar tidak menjamin seseorang untuk menemukan ketenangan batin. Hal ini dapat dibuktikan dalam kehidupan sehari-hari seperti orang kaya tidak menemukan kebahagiaan dalam hidupnya karena dihantui oleh perasaan takut, seperti takut dirampok, hilang, habis dan sebagainya. Begitu juga dengan pangkat dan kedudukan akan dapat membawa seseorang kepada kegelisahan dan bahkan pembunuhan.

Menurut Saiful Akhyar (2011:145) kebahagiaan adalah sesuatu yang ingin

dinikmati oleh setiap manusia, sehingga ia dijadikan tujuan utama dalam seluruh aktivitas manusia dalam hidupnya. Berbagai cara yang ditempuh demi memperoleh kebahagiaan tersebut.

Sementara itu Winarno Surakhmad dan Thomas (2000:7) menyebutkan bahwa manusia yang merasa bahagia adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya dibidang jasmani seperti kebutuhan akan sandang, pangan dan papan, maupun kebutuhan rohani seperti kebutuhan akan cinta, penghargaan, jaminan dari bahaya dan lain-lain. Makin besar jarak antara kebutuhan dan keinginan seseorang dengan kemampuan untuk memenuhinya, maka kurang bahagia perasaannya, dan begitu pula sebaliknya, seseorang akan semakin bahagia kalau jarak antara kebutuhan dan kemampuan untuk memenuhinya semakin kecil atau semakin tidak berjarak.

Selanjutnya Winarno dalam sumber yang sama (2000:21) menyebutkan bahwa apabila sesuatu kebutuhan telah dipenuhi, maka daya pendorongnya untuk menyebabkan individu bertingkah laku berhenti, dan pada waktu itu orang merasa puas atau bahagia. Dalam pengertian inilah, maka kebahagiaan dirumuskan sebagai salah satu keadaan perasaan yang dialami oleh manusia apabila kebutuhannya berada dalam taraf terpenuhi.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat ditegaskan bahwa kebahagiaan pada hakikatnya akan tercapai apabila individu berhasil memenuhi kebutuhan fisik dan psikisnya secara baik. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa tidak semua orang dapat memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Berbagai sebab dan rintangan merupakan kemungkinan yang terjadi tanpa mengenal waktu dan tempat, sehingga banyak orang yang akhirnya mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan.

Kegelisahan, kecemasan, dan ketidakpuasan sangat tidak menyenangkan bagi individu. Kondisi tersebut tidak saja dialami oleh golongan tertentu saja, tetapi akan banyak tergantung pada cara seseorang menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Dalam kaitannya dengan kondisi ini, Zakiah Daradjat (1989:15) menegaskan bahwa: "Sesungguhnya ketenangan hidup, ketenangan jiwa dan kebahagiaan batin tidak banyak dipenuhi oleh faktor-faktor luar seperti keadaan ekonomi, sosial, adat

kebiasaan dan sebagainya, akan tetapi lebih tergantung kepada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut”. Misalnya dalam menghadapi permasalahan ekonomi, orang menjadi bingung, gelisah dan sedih bukan karena kemerosotan keadaan ekonomi itu secara langsung, akan tetapi ketidakmampuannya menghadapi permasalahan ekonomi tersebut dengan wajar serta tidak dapat memikirkan apa yang akan dilakukannya untuk menghaapi perubahan drastis yang menimpanya. Akibatnya ia mengalami kegelisahan yang mendalam dan bahkan membawa kepada keabnormalan tindakan dan sikap dalam hidupnya.

Senada dengan uraian di atas, Dale Carnigie (2005:166) mengemukakan bahwa ketenteraman dan kedamaian jiwa serta kegembiraan yang diperoleh dalam hidup tidak tergantung pada di mana seseorang berada, atau apa yang dia miliki, ataupun siapa dia. Akan tetapi semata-mata ditentukan oleh sikap mental orang yang bersangkutan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa yang menentukan ketenangan atau kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental yang dimiliki seorang individu.

Menurut Epikuros - salah seorang tokoh Hedonisme (341 - 270 SM) dalam Ahmad Muhammad Al- Hufiy (1978: 20), kebahagiaan adalah kelezatan hidup seseorang dan kelezatan itulah menjadi tujuan hidup setiap orang. Tidak ada satupun yang baik dalam kehidupan selain kesenangan atau kelezatan dan tidak ada keburukan selain kesakitan dan penderitaan, keutamaan tidak ada nilainya bila tidak mengandung kebahagiaan (Al-Hufiy, 1978:20). Epikuros membagi kelezatan pada tiga tingkatan: *Pertama*; kelezatan yang wajar dan diperlukan sekali, seperti makan dan minum, *kedua*; kelezatan yang wajar tetapi belum diperlukan, seperti makanan yang lebih enak dari biasa dan *ketiga*; kelezatan yang tidak wajar dan tidak diperlukan, seperti kemegahan harta benda (Hamzah Ya'cub, 1993:44).

Berdasarkan ungkapan tersebut, maka yang dimaksud dengan bahagia adalah badan merasa enak dan jiwa merasa tenteram. Tetapi yang diutamakan adalah kesenangan jiwa, bukan kesenangan akan harta dan kekayaan duniawi, karena harta dan kekayaan duniawi tidak akan membawa manusia kepada kesenangan yang sebenarnya. Dengan demikian kelezatan yang dicari adalah kelezatan yang sesungguhnya, yakni yang tidak mengakibatkan penderitaan, sebab di antara kelezatan itu ada yang membawa pada

penderitaan.

Menurut Abdul Aziz, El-Qussy (1974:146) orang yang sungguh-sungguh bahagia adalah orang yang mempunyai kepribadian yang kuat dan selalu berusaha mencapai tujuan tertentu yang mulia dan dorongan-dorongannya tidak bertentangan dengan kemanusiaan. Dalam hal ini dibutuhkan usaha untuk melaksanakan ide yang mulia selama tidak bertentangan dengan kepentingan masyarakat dan usaha ini merupakan ketinggian integritas akhlak.

Menurut Leo Tolstoy – seorang pujangga Rusia (1828 – 1910)- dalam Hamka (2005:27), bahagia itu terbagi kepada dua, yaitu bahagia untuk dirinya sendiri dan bahagia untuk bersama. Bahagia untuk diri sendiri sulit untuk dicapai karena tidak melalui pergaulan dengan masyarakat. Dengan adanya hubungan bermasyarakat akan timbul rasa untuk saling tolong-menolong antara sesama manusia, karena hubungan antara satu dengan yang lainnya tidak dapat diputuskan. Manusia adalah makhluk sosial dan tidak dapat hidup sendiri. Dengan kata lain manusia dalam mengharungi bahtera kehidupan saling membutuhkan antara satu dengan lainnya. Sedangkan bahagia untuk bersama adalah mencintai orang lain sebagaimana mencintai diri sendiri. Dengan dasar ini kebahagiaan dapat ditegakkan dalam masyarakat. Setelah adanya kebahagiaan dalam masyarakat, baru sempurna kebahagiaan pada diri sendiri.

Aristoteles dalam Hamka (2005:25) berpendapat bahwa bahagia itu ialah sesuatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendak masing-masing, dan kesenangan itu merupakan tujuan setiap orang. Di samping itu dalam sumber yang sama (2005:37) menurut Aristoteles bahagia yang sempurna tersusun dari beberapa unsur yaitu:

1. Badan sehat, panca indera cukup.
2. Cukup kekayaan, suka menolong fakir miskin, menunjukkan jasa baik kepada sesama manusia, sehingga beroleh nama baik.
3. Indah sebutan di antara manusia, terpuji dan dermawan, serta setiawan dan ahli pikir.
4. Tercapai cita-cita dalam hidup.
5. Tajam pikiran, sempurna kepercayaan dalam beragama dan terhindar dari kesalahan.

Maksud Aristoteles adalah bahwa untuk mencapai kebahagiaan jiwa, diawali oleh

kebahagiaan badan, seperti penglihatan yang terang, pendengaran nyaring, penciuman tajam, perasaan halus dan berbadan sehat. Lalu diikuti oleh unsur-unsur lainnya seperti harta benda yang cukup, indah budi bahasa, cita-cita yang tinggi dan daya pikir yang tajam.

Berdasarkan beberapa pengertian yang dikemukakan di atas, dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan bahagia adalah perasaan senang, damai, tenteram dan sejahtera serta terhindar dari kegelisahan dalam mengharungi bahtera kehidupan di dunia. Sedangkan di akhirat akan memperoleh kesenangan untuk mendiami surga.

B. Pandangan Al-Qur'an Terhadap Bahagia

Menurut pandangan Islam, kebahagiaan merupakan idaman setiap manusia dan diharapkan terealisasi dalam kehidupan baik di dunia maupun di akhirat. Istilah bahagia banyak terdapat dalam al-Qur'an. Berbagai macam istilah yang digunakan untuk mengungkapkan kata bahagia atau yang dapat dihubungkan dengan kata kebahagiaan; seperti pada kata *tathma'in* (tenteram), *thūbā* (bahagia), *sakinah* (tenang), dan *sa'ādah* (bahagia) serta kata *aflaha* (berbahagia). Dari beberapa kata tersebut pada dasarnya maksud dan tujuannya mengacu pada kebahagiaan.

Kata *tathma'in* yang digunakan untuk konteks tentram dan kata *thūbā* dengan arti kebahagiaan terdapat dalam firman Allah Swt Q.S ar-Ra'd [13] ayat 28 dan 29 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)
الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ
وَحُسْنُ مَآبٍ (29)

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.

Dalam ayat tersebut dijelaskan cara memperoleh kebahagiaan dalam hidup yakni dengan beriman kepada Allah SWT dan memperbanyak mengingat-Nya serta mengerjakan amalan-amalan yang bermanfaat.

Kata *sakinah* (tenang) sebagai istilah yang digunakan untuk menunjukkan kebahagiaan terdapat dalam Firman Allah Swt Q.S al-Fath [48] ayat 4 yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ
لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (4)

Artinya: Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana,

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa ketenangan merupakan anugerah Allah SWT yang telah diturunkan ke dalam hati hamba-hamba-Nya yang beriman. Di samping itu juga untuk menjelaskan agar keimanan hamba-hamba tersebut semakin bertambah kuat dan kokoh dalam menghadapi cobaan hidup.

Sedangkan kata *sa'adah* sebagai istilah untuk pengertian bahagia terdapat dalam firman Allah Swt Q.S Hud [11] ayat 108 yang berbunyi :

وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا
دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ
مَجْدُودٍ (108)

Artinya: Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.

Dalam ayat ini Allah SWT menjanjikan surga terhadap orang-orang yang berbahagia di dunia, dan mereka kekal di dalamnya selamanya. Di sini Allah SWT menekankan kepada hamba-Nya agar tidak ragu-ragu dalam mencari kebahagiaan hidup di dunia untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi di akhirat kelak. Atas iman dan amal yang telah mereka bina selama hidup di dunia, maka Allah menaikkan martabat hamba-Nya tersebut ke tingkat yang lebih tinggi, dan sebagai balasannya, akan dimasukkan ke

dalam surga.

Ada dua hal yang menjadi perbincangan di antara ulama tentang ayat ini; *Pertama*, kalimat yang berarti “selama ada langit dan bumi”. *Kedua*, kalimat tentang “kecuali apa yang dikehendaki oleh Tuhan engkau”. Dari yang pertama timbul pertanyaan apakah semua langit dan bumi sesudah kiamat nanti adalah langit dan bumi yang sekarang juga, ataukah akan ada lagi langit dan bumi yang lain?. Kalau surga dan negara kekal selama ada semua langit dan bumi dalam artian langit dan bumi yang ada sekarang ini, bukankah itu berlawanan dengan ayat-ayat lain yang mengatakan bila kiamat datang, langit akan digulung, bumi akan diratakan dan gunung akan dilumatkan jadi debu serta binatang-binatang akan berguguran. Kemusykilan ini telah mendapat jawaban yang tegas dalam firman Allah Swt Q.S Ibrahim [14] ayat 48 yang berbunyi:

يَوْمَ تُبَدَّلُ الْأَرْضُ غَيْرَ الْأَرْضِ وَالسَّمَوَاتُ وَبَرَزُوا لِلَّهِ
الْوَّاحِدِ الْقَهَّارِ (48)

Artinya : “Pada hari diganti bumi dengan bumi yang lain dan semua langit, dan mereka akan menghadap pada Allah Yang Maha Esa, Maha Gagah Perkasa”.

Ditambah lagi dengan riwayat Ibnu Abi Hatim, bahwa tiap-tiap surga itu mempunyai langit dan bumi.(Hamka, Tafsir Juz XII, 1988:131). Dengan demikian hilanglah keraguan tentang langit dan bumi tersebut, sebab semua langit dan bumi yang sekarang akan hancur bila datang hari kiamat dan akan diganti dengan beberapa langit dan bumi yang baru. Akal tidak dapat memikirkan tentang cara penggantian, sebab sudah termasuk ke dalam lapangan alam ghaib. Manusia sebagai makhluk hanya dituntut untuk sekedar mengetahui dan meyakininya saja, sedangkan urusannya diserahkan kepada Allah. Dengan arti kata akal manusia terbatas untuk mengetahui rahasia Tuhan.

Sedangkan kemusykilan yang kedua tentang ayat yang berarti “kecuali apa-apa yang dikehendaki oleh Tuhan”, maksudnya adalah bahwa Allah bisa saja mencabut orang yang sudah dinyatakan kekal dalam neraka dan memasukkannya ke dalam surga (Hamka, Tafsir Juz XII, 1988:132). Dalam ayat ini terkandung ungkapan bahwa Allah dapat berbuat

sekehendak-Nya, karena Dia berkuasa atas semua makhluk.

Selanjutnya pada ayat lain, pengertian bahagia terkandung dalam kalimat *aflaha* sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah Swt Q.S al- Maidah [5] ayat 35 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ
الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (35)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya dan berjuanglah di jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan”.

Di sini Allah menerangkan tentang cara memperoleh kebahagiaan kepada hamba-Nya, yaitu dengan iman dan bertakwa kepada-Nya serta berjuang di jalan kebenaran. Dari beberapa keterangan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang bahagia dalam pandangan Islam adalah orang yang sungguh-sungguh beriman dan beramal. Karena iman dan amal merupakan titik tolak untuk mencapai derajat takwa.

Selain dari beberapa ayat di atas, Rasulullah SAW menerangkan bahwa kebahagiaan itu bukan terletak pada kekayaan akan harta benda. Begitu pula sebaliknya bahwa kekurangan harta benda bukan menyebabkan orang tidak bahagia. Tetapi kebahagiaan yang dimaksudkan Rasulullah SAW adalah kebahagiaan yang terletak pada kaya jiwa, sebagaimana sabdanya (Muslim, Juz 1,th:418) dari Abi Hurairah :

عن ابي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
ليس الغنى عن كثرة العرض ولكن الغنى غنى النفس
(رواه مسلم)

Artinya : Dari Abi Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: Yang disebut kaya bukanlah kaya harta benda duniawi, tetapi yang dikatakan kaya ialah kaya jiwa. (H.R. Muslim).

Dari kutipan hadis tersebut dapat dipahami bahwa Rasulullah SAW tidaklah mengutamakan kenikmatan duniawi, karena kenikmatan duniawi itu tidak akan memberikan kebahagiaan kepada manusia kecuali hanya bersifat sementara. Kebahagiaan yang dimaksudkan Rasulullah SAW adalah kebahagiaan yang terletak pada kekayaan hati bukan pada harta benda duniawi. Hal ini disebabkan harta benda duniawi akan menjadikan

manusia tidak pernah merasa puas. Dengan sendirinya manusia dalam hidup di dunia tidak akan merasakan kebahagiaan.

Dengan harta benda manusia akan mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu. Sifat hawa nafsu merasa itu tidak pernah merasa puas dan ingin mencari harta yang lebih banyak lagi. Ini disebutkan dalam Hadis Nabi Saw (Muslim, Juz I, tth: 417) yang berbunyi:

عن انس قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
لو كان ل ابن آدم واديان من مال لا بتغى واديا
ثالثا ولا يملأ جوف ابن آدم الا التراب ويتوب الله
على من تاب (رواه مسلم)

Artinya: Dari Anas Rasulullah SAW bersabda: Andaikata manusia itu telah mempunyai harta benda sebanyak dua lembah mereka masih ingin untuk mendapatkan tiga lembah. Tidak ada yang dapat mengisi perutnya sampai penuh melainkan hanya tanah (maut). Dan Allah menerima tobat orang-orang yang betobat kepada-Nya. (H.R. Muslim).

Hadis ini menggambarkan bahwa manusia dalam hidup di dunia ini tidak pernah merasa puas. Seandainya mereka telah mempunyai kekayaan yang banyak, mereka masih ingin yang lebih banyak dari itu, dan begitulah seterusnya. Namun demikian tidak dapat dimungkiri bahwa manusia dalam hidupnya sangat membutuhkan harta kekayaan akan tetapi bukan secara berlebihan. Karena harta yang berlebihan dapat membawa manusia kepada sifat-sifat yang buruk seperti angkuh, sombong dan takabur.

Kebahagiaan yang dituju manusia itu ada dua, yaitu kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat. Di dalam Islam manusia dianjurkan mengejar kebahagiaan akhirat dengan tidak melupakan nasibnya dalam hidup di dunia. Artinya manusia dianjurkan untuk mencapai kedua kebahagiaan tersebut. Itu berarti orang yang hanya mencari kebahagiaan di dunia saja belum tentu dengan sendirinya akan memperoleh kebahagiaan di akhirat. Begitu pula sebaliknya, orang yang hanya mengutamakan kebahagiaan akhirat saja belum tentu memperoleh kebahagiaan di dunia. Oleh sebab itu manusia didorong untuk mengejar kedua bentuk kebahagiaan itu sekaligus. Hal ini sesuai dengan tujuan hidup manusia yaitu untuk mencari kebahagiaan di dunia dan di akhirat, maksudnya terlepas dari kesusahan

hidup di dunia dan terhindar dari azab neraka. Sebagaimana do'a yang selalu dipanjatkan kepada Allah Swt dalam firman-Nya Q.S al-Baqarah [2] ayat 201 yang berbunyi:

ربنا اتنا فى الدنيا حسنة وفى الآخرة حسنة
وقنا عذاب النار

Artinya: “Ya Tuhan kami berilah kami kebaikan (kebahagiaan) di dunia dan kebaikan (kebahagiaan) di akhirat serta peliharalah kami dari siksa neraka”.

Kedua kebahagiaan ini sama urgennya, oleh sebab itu tidak boleh diabaikan salah satunya. Kebahagiaan manusia di akhirat ditentukan oleh kebahagiaannya (nasibnya) di dunia. Islam mengingatkan bahwa kehidupan dan kebahagiaan manusia yang hakiki adalah di akhirat kelak, karena sifatnya yang utama, abadi dan tinggi. Sedangkan kehidupan dan kebahagiaan dunia bersifat terbatas dan sementara. Dengan demikian dunia merupakan perantara untuk mencapai kebahagiaan di akhirat dan terhindar dari api neraka.

C. Hubungan Bahagia dengan Kesehatan Mental

Bahagia sudah menjadi idaman dan tujuan hidup bagi setiap manusia sejak dahulu sampai zaman modern dan bahkan sampai akhir zaman. Berbagai macam cara yang ditempuh orang demi memperoleh kebahagiaan itu.

Sangat sulit untuk menentukan batasan bahagia karena kebahagiaan kebahagiaan menyangkut hati dan perasaan yang bersifat relatif. Masing-masing orang memiliki pandangan tersendiri tentang bahagia sesuai dengan kondisi jiwa mereka. Ada yang berpendapat bahwa bahagia itu diraskan oleh orang yang mempunyai kekayaan yang melimpah atau pada jabatan yang tinggi. Kemahagiaan yang demikian tidaklah kebahagiaan yang sesungguhnya, karena kebahagiaan dan pangkat tersebut tidak dapat bertahan lama, dia bersifat sementara, mudah hilang dan sebagainya.

Jika diperhatikan berbagai lini kehidupan, betapa banyak orang yang kelihatannya serba cukup dan mewah, namun mereka tidak menemukan kebahagiaan, karena sering kali mengeluh dan putus asa. Dalam hal ini Umar Hasyim (1983:146) menyebutkan, bahwa orang yang berbahagia adalah mereka yang bersyukur dengan keadaan saat itu, baik rezeki yang diterimanya, kesejahteraan yang dinikmatinya, dan status yang dialaminya saat itu. Maka orang yang berbahagia adalah yang dapat menyesuaikan dengan keadaan yang dialaminya, tidak selalu mengeluh dengan kenyataan. Mereka dapat merasakan dunia ini sebagai bagian dari kehidupannya.

Jika ditinjau dari sisi kesehatan mental, maka bahagia atau tidaknya seseorang tergantung pada kesehatan mental yang dimilikinya, sebab yang menentukan kebahagiaan hidup itu adalah kesehatan mental (Daradjat, 1989:16). Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan dan kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah seseorang akan bergairah dalam hidup atau pasif dan tidak bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Sebaliknya yang bermental sehat tidak akan cepat merasa putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan dalam hidup dengan tenang dan wajar, dan segenap kegagalan itu sebagai suatu pelajaran yang akan membawa sukses pada masa mendatang. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, dipikirkan dan dianalisis sehingga dapat ditemukan sebab-sebab terjadinya dan ditemukan solusi pemecahannya, sehingga kegagalan tersebut tidak terulang lagi dan dapat dijadikan pengalaman berharga untuk masa yang akan datang.

Jadi orang yang mampu merasakan bahagia itu adalah orang bermental sehat. Pemahaman tersebut sejalan dengan pernyataan Saiful Akhyar (2011:146) bahwa yang menentukan ketenangan atau kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental yang dimiliki oleh seorang individu. Di samping itu sesuai pula dengan penegasan Zakiyah Daradjat (1998:13) bahwa kebahagiaan yang sebenarnya adalah terdapatnya ketenangan jiwa. Kesehatan mental dan kebahagiaan sebetulnya bisa dijangkau oleh setiap orang terlepas dari keadaan sosial ekonomi, pangkat, kedudukan, dan kekuasaan yang dimilikinya.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa orang yang mampu meraih ketenangan hidup dan kebahagiaan adalah orang yang bermental sehat. Karena kondisi ekonomi yang mampan atau pangkat dan kedudukan yang tinggi tidak secara otomatis mendatangkan kebahagiaan.

Sesuai dengan yang telah dibahas pada bab sebelumnya bahwa kesehatan mental itu diartikan tidak saja pada kehidupan seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa

BAB IV

KESEHATAN JASMANI DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

D. Pengertian Kesehatan Jasmani

Kesehatan jasmani merupakan unsur yang terpenting dan tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Allah SWT. menciptakan manusia hidup di dunia ini adalah untuk mengabdikan kepada-Nya. Bentuk pengabdian diwujudkan melalui *hablum minallah dan hablum minannas*. Untuk menjalankan pengabdian secara sempurna kepada Allah diperlukan diantaranya kekuatan dan kesehatan jasmani, karena tanpa jasmani sehat dan kuat mustahil fungsi-fungsi kemanusiaan dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Kata kesehatan berasal dari kata sehat yang berarti keadaan baik bagi segenap anggota badan. Dalam bahasa Indonesia kata sehat sering disandingkan dengan kata *afiat* yang berarti perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya (Al-Hafidz, 2010: 3). Dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa mata yang sehat dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat dan dapat mengalihkan pandangan objek-objek yang terlarang.

Adapun kata jasmani atau dikenal dengan *jism* sama artinya dengan kata fisik dalam bahasa Inggris yang dikenal dengan *physique* yang berarti badan, bentuk badan atau perawakan (Echols dan Hasan Shadily, 2006: 428). Sejalan dengan itu, Al-Munawar (1984: 206) memberikan arti yang sama antara *jism* dan *jasd*. Untuk pengertian jasmani dengan badan dan tubuh. Jasmani, tubuh dan badan yang dimaksudkan itu adalah yang ada dalam diri manusia.

Rafi Sapuri (2009:163) menyebutkan, jasmani adalah struktur terluar manusia, berupa badan atau tubuh, fisik, biologis. Kebedaannya dapat dilihat oleh mata, bentuk rupanya dapat langsung dinilai. Banyak manusia yang hanya mampu memberikan penilaian terhadap sesuatu yang bersifat jasmani, mereka mengagumi dan

mendewakannya walaupun sebenarnya hanyalah fatamorgana, dijadikan dari tanah dan akan kembali menjadi tanah.

Dalam surat Al-Baqarah [2] ayat 247 terdapat istilah yang berkenaan dengan kalimat *jism* tersebut yang artinya:..... Sesungguhnya Allah telah memilihnya (Thalut) atas kamu dan melebihkan untuknya keluasan dalam ilmu dan [keperkasaan] dalam jasmani.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa kesehatan jasmani adalah keserasian yang sempurna antara berbagai fungsi jasmani sehingga dapat menumbuhkembangkan kualitas hidup dan meningkatkan pengabdian kepada Allah Swt. dengan penuh semangat.

E. Pemeliharaan Kesehatan Jasmani dalam Islam

Manusia dalam melaksanakan fungsi dan tugasnya sebagai khalifah dan sebagai hamba dituntut untuk selalu memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Tanpa didukung oleh jasmani sehat dan kuat itu akan sulit manusia untuk melaksanakan fungsinya sebagai *khalifah* dan sebagai *abd* secara optimal.

Kualitas jasmani berhubungan dengan bidang kesehatan dipengaruhi oleh jenis dan kualitas makanan sejak dilahirkan, pada masa kanak-kanak, remaja, dan bahkan setelah dewasa. Didalamnya terdapat berbagai unsure yang harus dipenuhi seperti vitamin, gizi dan berbagai jenis zat yang diperlukan untuk pertumbuhan ataupun penyembuhan. Faktor lain yang ikut berpengaruh adalah kebersihan dalam menjalani kehidupan, baik keberhasilan diri maupun kebersihan lingkungan. Kualitas jasmani ini dimulai sejak dalam kandungan, lahir sampai dewasa sangat ditentukan oleh orang tua, yang pengaruhnya sangat besar terhadap diri individu secara keseluruhan setelah dewasa.

Setiap orang tua yang mempunyai anak, seharusnya menyadari tanggung jawabnya dalam memberikan pemeliharaan, sejak masih dalam kandungan, masa bayi dan

kanak-kanak sampai pada remaja, agar pertumbuhan jasmaninya normal dan sehat. Tanggung jawab menyusui dengan air susu ibu (asi), seperti yang terdapat dalam firman Allah Swt QS. Al-Baqarah [2] ayat 233 sebagaimana yang telah disebutkan pada bab sebelumnya. Di samping itu memberikan makanan yang berkualitas menghindarkan dari bahaya yang dapat merusak kondisi fisiknya harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, jika menginginkan anak yang memiliki jasmani yang berkualitas. Demikian pula tanggung jawab mencegah atau menyembuhkan penyakit, membiasakan hidup sehat, bersih dan teratur, merupakan bagian penting terwujudnya individu yang sehat dan kuat.

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan dengan sebuah hati, usaha memelihara kondisi jasmani setahap demi setahap diberikan tanggung jawab pada dirinya masing-masing. Kesadaran akan pentingnya jasmani yang berkualitas untuk mendukung mencapai sumber daya manusia sempurna perlu dimiliki oleh setiap manusia sedini mungkin terutama pada usia remaja. Kelalaian dalam memelihara kesehatan dan menghindari perbuatan yang dapat mengakibatkan rusaknya bagian-bagian tubuh tertentu akan mengurangi kualitasnya. Untuk itu setiap individu tidak saja perlu berusaha melaksanakan hidup sehat, bersih dan teratur, tetapi juga tidak melakukan perbuatan yang mengakibatkan rusaknya anggota tubuh atau geger otak secara sia-sia dan sebagainya.

Untuk memahami anjuran Islam dalam pemeliharaan kesehatan jasmani dapat ditelusuri masing-masing pokok bahasan di bawah ini:

1. Ayat Al-Qur'an yang memerintahkan memakan makanan yang halal lagi baik.

Dalam rangka menjaga kesehatan jasmani, Allah Swt memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang haram thayyiban sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an, di antaranya Q.S. Al-Baqarah (2) : 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا
تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syetan, karena sesungguhnya syetan itu adalah musuh yang nyata bagi kamu”.

Allah memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang halal, karena tidak semua yang ada di dunia otomatis halal dimakan, seperti ular berbisa diciptakan bukan untuk dimakan, tapi antara lain untuk digunakan bisanya sebagai obat. Ini berarti bukan semua yang diciptakan-Nya untuk dimakan manusia, sekalipun semuanya untuk kepentingan manusia. Karena itu Allah Swt memerintahkan untuk makan makanan yang halal (Shihab, 2007:380)

Shihab (1997:148) mengatakan, bahwa kata halal berasal dari akar kata yang berarti “lepas atau tidak terikat”. Jadi sesuatu yang halal adalah yang terlepas dari ikatan bahaya dunia dan akhirat. Kata itu juga diartikan dengan “boleh”, artinya segala sesuatu yang dibolehkan agama, baik yang bersifat *sunnah* (anjuran untuk melakukan), *makruh* (anjuran untuk ditinggalkan), maupun *mubah* (netral, boleh-boleh saja untuk melakukan atau meninggalkan).

Dengan demikian boleh jadi ada sesuatu yang *halal* tetapi tidak dianjurkan oleh Nabi, atau dengan kata lain hukumnya *makruh*. Dalam hal ini Nabi telah melarang seseorang mendekati masjid apabila ia baru saja memakan bawang putih, sebagaimana sabda beliau yang diriwayatkan oleh Abu Daud melalui Ali Bin Abi Thalib yang artinya “Rasulullah Saw melarang memakan bawang putih kecuali setelah dimasak”. Pelarangan itu dimaksudkan karena tidak suka aromanya.

Oleh sebab itu tidak semua yang *halal* otomatis baik, karena tidak semua yang *halal* sesuai dengan kondisi masing-masing. Ada yang baik buat seseorang yang memiliki kesehatan tertentu, tetapi kurang baik untuk orang lain. Ada juga makan yang *halal* tetapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi kurang baik.

Perintah mengkosumsi makanan yang halal diiringi dengan yang baik (*thayyib*). Kata *thayyib* dari segi bahasa berarti lezat, baik, sehat, menentramkan, dan paling utama (Yunus, 2000:244).

Pakar -pakar tafsir ketika menjelaskan kata ini dalam konteks perintah memakan makanan yang baik menyatakan bahwa yang dimaksud adalah makanan yang tidak kotor dari segi zatnya atau rusak (kadaluarsa) atau dicampuri benda najis. Di sisi lain ada juga yang mengartikan kata *thayyib* itu sebagai makanan yang mengundang selera bagi yang akan memakannya dan tidak membahayakan fisik dan akal.

Secara lebih rinci, makanan yang *thayyib* menurut ahli gizi adalah makanan yang memenuhi fungsi-fungsi sebagai berikut: *Pertama*, memberi kepuasan jiwa, di antaranya memberi rasa kenyang, memenuhi kebutuhan naluri dan kepuasan jiwa, serta memenuhi kebutuhan sosial budaya. *Kedua*, memenuhi kebutuhan fisiologis, yakni memeberikan tenaga, mendukung pembentukan sel-sel baru untuk mendukung pertumbuhan dan untuk menggantikan sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme zat-zat gizi dan keseimbangan cairan serta asam basa, dan di samping itu berfungsi sebagai pertahanan tubuh (Al-Hafizd:166).

Seiring dengan pendapat di atas, Hamka menyebutkan bahwa makanan dan minuman yang halal itu bukan berasal dari penipuan dan korupsi. Hal ini akan dapat memelihara jiwa dari kekasarannya. Di samping itu bukan pula dari yang memang diharamkan dalam syari'at seperti binatang yang tidak disembelih, daging babi, darah, dan sesuatu disembelih untuk berhala. Sedangkan makanan yang baik dapat dipertimbangkan oleh manusia, misal daging yang halal apabila tidak dimasak akan menjadi tidak baik, atau harta orang lain yang diambil dengan tipu daya halus atau karena segan menyegan (Hamka, tt: 64).

Makanan yang halal itu akan berpengaruh pada rohani manusia sebagaimana yang disebutkan dalam hadits Rasulullah SAW yang artinya:

“Wahai Sa’ad, perbaikilah makanan engkau, niscaya engkau akan dijadikan Allah seorang yang makbul do’anya”. Demi Tuhan yang jiwa Muhammad ada dalam tanganNya, sesungguhnya seorang laki-laki yang melemparkan satu suapan yang haram ke dalam perutnya, maka tidaklah akan diterima amalnya selama empat puluh hari. Dan barang siapa di antara hamba Allah yang bertumbuh dagingnya dari harta haram dan riba, maka api lebih baik baginya”. (H.R. Ibnu Abbas).

Hadits ini menjelaskan bahwa makan api lebih baik dari pada makan yang haram, sebab api dunia belum apa-apa jika dibandingkan dengan api neraka. Biar hangus perut lantaran menahan lapar dari pada makan harta haram.

Orang yang selalu makan harta yang haram termasuk yang *syubhat*, maka ia akan jauh dari segala kebajikan, karena makanan yang haram atau *syubhat* itu akan mengeraskan dan menggelapkan hati, mengekang seluruh anggota badan dari berbuat yang baik dan beribadah, dan menjadikannya senantiasa cinta kepada dunia. Semoa perkara ini tidak terkabulnya amalan dan do'a (Ahsin W. Al-Hafidz, *op.cit.*191).

Perintah untuk memakan makanan yang *halalan thayyiban* itu terdapat pada empat ayat dalam al-Qur'an, yaitu: Q.S. Al-Maidah [5]: 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ
الَّذِي أَنْتُمْ بِه مُؤْمِنُونَ

Artinya: "Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya".

Selanjutnya dalam surat al-Anfal [8]: 69:

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: "Maka makanlah dari sebagian rampasan perang yang telah kamu ambil itu, sebagai makanan yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".

Dan Q.S.An-Nahl [16]: 114

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ إِنَّ
كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: "Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeqi yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah".

Serta ayat yang telah disebutkan sebelumnya yaitu Q.S. Al-Baqarah [2]: 168, yang artinya : “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, karena setan itu adalah musuh yang nyata bagi kamu”.

2. Ayat yang melarang makan dan minum yang memabukkan

Allah Swt. Mengingatkan umatnya untuk menjauhi minuman yang memabukkan diantaranya terdapat dalam Q.S. Al-Maidah [5] : 90 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ
وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ
لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) *khamar*, judi, berhala-berhala, panah-panah (yang digunakan mengundi nasib) adalah kekejian yang termasuk perbuatan setan, maka jauhilah ia agar kamu mendapat keuntungan.”

Khamar terambil dari kata *khamara* secara bahasa berarti” menutup”. Karena itu, makanan dan minuman yang dapat mengantarkan kepada tertutupnya akal dinamai juga dengan *khamar*.

Menurut Shihab (193) menyebutkan bahwa, mayoritas ulama memahami dari pengharaman *khamar* dan penamaannya sebagai *rijs/ keji*, serta perintah menghindarinya, sebagai bukti bahwa *khamar* adalah sesuatu yang najis. Perintah untuk menjauhi *khamar* tersebut mengandung kewajiban menjauhinya dari segala aspek pemanfaatan. Bukan saja tidak boleh diminum, tetapi juga tidak boleh dijual, dan tidak boleh dijadikan obat.

Di samping palarangan mengkosumsi minuman yang memabukkan dalam ayat di atas perlu dikemukakan pendapat para ahli mengenai efek samping yang ditimbulkannya, baik arak atau sejenisnya terhadap kesehatan jasmani dan rohani. Para ahli kesehatan sepakat menyebutkan bahwa orang yang suka minum-minuman yang memabukkan akan

menimbulkan berbagai penyakit, karena dia merupakan benda asing yang dapat merusak tubuh.

Menurut Al-Hafidz (200) mengatakan, arak atau yang sejenisnya yang masuk ke dalam tubuh akan mengakibatkan kurangnya keseimbangan dalam tubuh, karena benda-benda tersebut disekresi oleh hati dan penyerapannya membutuhkan waktu terlalu lama. Maka pengeluaran dari dalam darah oleh hati terganggu sehingga dapat menyebabkan penyakit hati, karena fungsi hati terganggu dan dalam keadaan ini terjadi kenaikan konsentrasi amoniak dalam darah perifer hingga mencapai kadar yang beracun. Di samping itu dia juga dapat menekan syaraf perifer yang dapat mengganggu kerja syaraf, sehingga tidak berfungsi, bahkan menyebabkan orang yang mengonsumsi tidak sadar apa yang ia lakukan.

Sebagai efek dari mengonsumsi barang haram tersebut antara lain: nafsu makan berkurang bahkan hilang sama sekali, malas bekerja, pertahanan tubuh terhadap penyakit memburuk sehingga mudah terserang berbagai penyakit, jaringan otak terganggu dan dapat melumpuhkan ketajaman berpikir. Di samping itu akan merusak organ-organ penting dalam tubuh, seperti ginjal, jantung, paru-paru, usus, hati, dan organ penting lainnya. Kalau organ-organ tersebut rusak, akan menimbulkan berbagai penyakit dan akan menghambat segala aktivitas dan bahkan tidak sedikit yang sampai merenggut nyawa. Sedangkan dari segi psikis, orang yang suka mengonsumsi minuman yang memabukkan sulit mengontrol emosi, sering terjadi pertengkaran dan perkelahian, dia merupakan sumber dari segala sumber kejahatan dan dosa besar. Untuk mendapatkan barang haram akan melakukan segala cara, walau dengan membunuh sekalipun.

Dalam menjelaskan tentang makanan olahan, Quraish Shihab menyebutkan bahwa minuman merupakan salah satu jenis makanan, oleh sebab itu *khamar* (sesuatu yang menutup pikiran) juga merupakan salah satu jenis makanan. Hal ini berkenaan dengan Q.S. An-Nahl [16] :67. Ayat tersebut merupakan ayat pertama yang turun tentang makanan olahan yang dibuat dari buah-buahan (korma dan anggur), dan merupakan ayat pertama

pula yang berbicara tentang minuman keras dan keburukannya (Shihab:146). Ayat tersebut membedakan dua jenis makan olahan yaitu dari jenis yang memabukkan dan makanan yang baik, sehingga merupakan rezeki yang baik pula.

Turunnya ayat tentang pengharaman segala yang memabukkan itu secara bertahap diterima oleh Nabi SAW, bermula di Makkah. Dari isyarat yang ada dalam Q.S. An-Nahl [16]: 67 di atas, disusul dengan pernyataan tentang adanya sisi baik dan sisi buruk pada perjudian dan khamar yang diterima Nabi setelah hijrah ke Madinah yaitu Q.S. Al-Baqarah [2]: 219; *Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi, jawablah bahwa keduanya ada dosa yang besar dan manfaat untuk manusia. Dosanya lebih besar dari manfaatnya.....* Disusul pula dengan Q.S. An-Nisa' [4]: 43 tentang larangan tegas untuk orang beriman:..... *Janganlah kamu shalat ketika kamu sedang mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan.....* dan diakhiri dengan pernyataan tegas dalam Q.S. Al-Maidah [5]: 90 sebagaimana disebutkan di atas bahwa: *Wahai orang beriman sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah perbuatan keji termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu beruntung.*

Beberapa larangan yang disebutkan dalam Al-Qur'an tersebut dipertegas lagi dalam Sabda Rasulullah SAW yang artinya: *"Semua yang memabukkan adalah haram, dan semua yang memabukkan adalah khamar."* (HR. Muslim dari Ibnu Umar). Keharaman tersebut tak tergantung kepada banyak atau sedikitnya, melalui olahan atau tidak, selama dia mengganggu pikiran, maka dia termasuk kepada yang diharamkan.

Berdasarkan keterangan dari ayat-ayat dan hadits di atas, dapat dipahami bahwa makanan berpengaruh sangat besar bukan saja terhadap jasmani tetapi juga terhadap emosi dan perasaan manusia. Akibat yang secara langsung terlihat dari orang-orang yang mengkosumsi minuman keras adalah nafsu makan berkurang, bahkan hilang sama sekali, malas bekerja, pertahanan tubuh terhadap penyakit membunuh sehingga mudah rangsang berbagai penyakit, jaringan otak terganggu dan dapat melumpuhkan ketajaman berfikir

(Hafidz: 201). Banyak penelitian yang membuktikan bahwa minuman keras merupakan langkah awal orang berbuat kejahatan, hal ini disebabkan antara lain oleh pengaruh minuman keras tersebut dalam jiwa dan pikirannya.

3). Ayat Al-Qur'an yang Melarang Makan dan Minum Berlebihan

Makan dan minum merupakan kebutuhan primer yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Melalui makanan dan minuman kebutuhan manusia akan nutrisi, kalori, protein, cairan dan lainnya akan terpenuhi sehingga manusia dapat melaksanakan aktivitasnya dalam menjalani kehidupan di dunia.

Terkait dengan kebutuhan manusia akan makan dan minum tersebut Islam telah meletakkan dasar-dasar yang tegas tentang cara makan dan minum sebagai pedoman bagi manusia dalam memenuhi kebutuhannya. Di antaranya Firman Allah dalam Q.S. Al-An'am [6] : 141 :

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَعَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ
وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ
مُتَشَابِهًا وَعَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ
وَأْتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Dan Dia ialah yang menciptakan kebun-kebun yang berjunjung dan tidak berjunjung, pohon kurma, tanam-tanaman yang beranekaragam rasa (buahnya), zaitun dan delima yang (hampir) serupa dan juga berbeda-beda bentuknya, makanlah buahnya manakala sudah berbuah dan bayarkanlah haknya diwaktu memetik hasilnya, dan janganlah kamu berlebih-lebihan (memakannya atau royal membelanjakan hasilnya). Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Firman-Nya yang lain dalam Q.S. Al-A'raf [7] :31, berbunyi:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا
وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah perhiasan (pakain yang indah) waktu shalat. Dan makan serta minumlah, dan jangan kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

Berdasarkan kedua ayat di atas dapat dipahami bahwa Allah SWT menyuruh manusia untuk makan dan minum, tetapi tidak diperbolehkan berlebih-lebihan, karena Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Tidak berlebih-lebihan yang dimaksud Allah sesuai dengan kebutuhan orang yang makan, tidak berkurang dan tidak berlebih.

Rasulullah SAW sebagai *uswatun hasanah* sekaligus sebagai *murabby*, sudah menerangkan kepada umatnya tentang etika makan dan minum. Di antaranya sabda beliau : “Kami adalah sebuah kaum yang tidak makan sebelum lapar dan bila kami makan tidak terlalu banyak (tidak sampai kekenyangan)”. (*Muttafaq Alaih*).

Berdasarkan hadits ini dapat dipahami bahwa Rasulullah SAW mengajarkan umatnya agar makan dilaksanakan kalau sudah lapar, dan makan itu sendiri tidak terlalu kenyang. Makan yang berlebihan sangat berpengaruh kepada kondisi fisik manusia seperti nafs sesak, mata mengantuk sehingga terganggu motivasi untuk beraktivitas, sehingga Rasulullah SAW menjelaskan “Cukuplah bagi putra Adam beberapa suap yang dapat menegakkan tubuhnya. Kalaupun harus (memenuhi perut), maka hendaklah sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk pernafasan.” (HR. Ibnu Majah, Ibnu Hibban, dan At-Tirmidzi melalui sahabat Miqdam bin Ma’di Karib).

Menurut Quraish Shihab (2007:75), berlebih-lebihan yang dimaksud adalah dalam segala hal, tidak saja dalam makan dan minum, tetapi juga dalam beribadah. Kemudian Nabi Saw pernah menegur beberapa sahabatnya yang termasuk melampaui batas beribadah, sehingga kebutuhan jasmaninya terabaikan dan kesehatannya terganggu, sabda beliau: “Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu.” (HR. Bukhari).

Dalam sumber yang sama, Quraish Shihab (2007:315) menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan pengertian “Allah tidak menyukai itu” adalah Allah tidak melimpahkan rahmat dan anugerahNya bagi orang berlebih-lebihan itu dalam segala hal, karena tidak ada kebajikan dalam pemborosan, apapun bentuk pemborosan itu, tidak juga dibenarkan pemborosan walau dalam kebajikan. Seperti Nabi SAW pernah bersabda : “Jangan

membasuh wajah dalam berwudhu lebih dari tiga kali, walau anda berwudhu di tengah sungai yang mengalir”. Dalam konteks ini juga dapat dipahami dan dikembangkan makna Firman Allah dalam Q.S. Al-Maidah [5]:87 berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengharamkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan jangan juga melampaui batas, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”

Dari ayat tersebut dipahami bahwa mengharamkan yang baik dan halal mengandung arti mengurangi kebutuhan, sedang melampaui batas berarti berlebihan dari yang wajar. Di samping pesan-pesan di atas, ditentukan juga pesan bahwa termasuk berlebih-lebihan bila anda makan apa yang anda tidak ingini, dalam artian memakan sesuatu yang tidak berselera untuk memakannya.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa Allah SWT dan Rasulullah SAW telah memberikan tuntunan kepada umat-Nya tentang makan dan minum. Umat manusia diperintahkan untuk mengkonsumsi makanan yang *halalan thayyiban* serta dididik pula untuk tidak berlebih-lebihan itu selain tidak disukai oleh Allah dan RasulNya juga akan berdampak negatif kepada kondisi jasmani dan rohani orang yang bersangkutan.

4. Anjuran tentang pemeliharaan tentang kebersihan badan

Kebersihan sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan keadaan jasmani seseorang. Dalam posisinya sebagai hamba, seseorang dituntut untuk beribadah kepada Allah SWT. Sebelum melaksanakan ibadah tersebut, dia harus dalam keadaan suci, baik suci dari hadas besar maupun hadas kecil. Untuk mensucikan badan dari hadas besar dilakukan dengan mandi, sedangkan untuk mensucikan dari hadas kecil dengan berwudhu.

Petunjuk untuk melakukan wudhu terdapat dalam Q.S. Al-Maidah [5] : 6 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا

بِرءُوسِكُمْ وَأَرْجُلِكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmatNya bagimu, supaya kamu bersyukur.”

Salah satu sifat manusia yang secara tegas dicintai oleh Allah adalah orang yang menjaga kebersihan yaitu dalam surat Al-Baqarah [2]:222: ...”sesungguhnya Allah mencintai orang yang bertobat dan orang-orang yang membersihkan diri”.

Menurut Quraish Shihab (1997:183) tobat menghasilkan kesehatan mental, sedangkan kebersihan lahiriyah menghasilkan kebersihan fisik. Antara kesehatan mental dan fisik saling berhubungan satu sama lain karena orang yang sehat mentalnya tergambar dari kesehatan fisiknya. Ada teori yang menyatakan “di dalam tubuh yang sehat terdapat mental yang sehat” (*Mensanna en corpora sano*), namun teori ini sudah banyak dikritik orang, karena begitu banyak orang kelihatannya secara fisik sehat-sehat saja, namun disegi mental dia mengalami gangguan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa kebersihan fisik tidak saja untuk kepentingan ibadah kepada Allah SWT, tapi juga mengajarkan kepada manusia bahwa dengan fisik yang bersih akan terhindar dari berbagai penyakit, karena penyakit itu timbul dari yang kotor.

5. Anjuran tentang Pemeliharaan Kebersihan Pakaian

Berdasarkan dengan kebersihan pakaian terdapat dalam Q.S. Al-Muddatstsir [74]

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ : 4 :

Artinya: “Dan pakaianmu bersihkanlah,”

Ayat di atas mengandung makna hakiki dan makna majaz. Untuk kalimat **وَتِيَابَكَ** yang berarti pakaian digunakan juga makna majazi dengan makna-makna antara lain : hati, jiwa, usaha, badan, budi pekerti dan istri. Sedangkan kata **فَطَهِّرْ** yang berarti bersihkanlah, dapat juga dipahami dalam arti majaz yaitu : menyucikan diri dari dosa dan pelanggaran. Gabungan kedua kata tersebut menurut Shihab (2007:553) mengakibatkan beragamnya pendapat ulama, sehingga dapat dibagi menjadi 4 kelompok :

1. Memahami kedua kosa kata tersebut dalam arti majaz, yakni perintah untuk menyucikan hati jiwa, usaha, budi pekerti dari segala macam pelanggaran, serta mendidik keluarga agar tidak terjerumus di dalam dosa dan atau tidak memilih untuk dijadikan istri kecuali wanita-wanita terhormat serta bertakwa.
2. Memahami keduanya dalam arti hakiki, yakni membersihkan pakaian dari segala macam kotoran, dan tidak mengenakannya kecuali apabila ia bersih sehingga nyaman dipakai dan dipandang.
3. Memahami kalimat **وَتِيَابَكَ** dalam arti majaz dan **فَطَهِّرْ** dalam arti hakiki, sehingga ia bermakna: “Bersihkanlah jiwa (hati)mu dari kotoran-kotoran.”
4. Memahami **وَتِيَابَكَ** dalam arti hakiki dan **فَطَهِّرْ** dalam arti majaz; yakni perintah untuk menyucikan pakaian dalam arti memakainya secara halal sesuai ketentuan-ketentuan agama (antara lain menutup aurat) setelah memperolehnya dengan cara-cara yang halal pula. Atau dalam arti” pakailah pakaian pendek sehingga tidak menyentuh tanah yang mengakibatkan kotornya pakaian tersebut.”

Sehubungan dengan ayat ini, pernah seorang laki-laki dengan pakaian yang kotor datang kepada Nabi, maka Nabi bertanya kepadanya: “Apakah kamu mempunyai uang?”

orang tersebut menjawab : “ya?, saya punya” Nabi bertanya lagi, “dari mana uang itu? “orang itu menjawab: “dari setiap harta yang Allah berikan kepadaku”. Maka kata Nabi: “Kalau Allah memberikan harta, maka sungguh Dia (lebih senang) menyaksikan bekas nikmatNya yang diberikanNya kepada kamu. (HR.An-Nasa’i).

Ayat dan hadits di atas mengisyaratkan betapa pentingnya bagi umat Islam menjaga kebersihan pakaian, karena dengan bersihnya pakaian seseorang akan terpelihara dari berbagai penyakit. Kuman-kuman akan bersemayam di dalam pakaian yang kotor itu dan setiap saat akan menggorogoti orang yang memakainya.

6. Anjuran tentang Pemeliharaan Kebersihan Lingkungan

Hidup sehat memerlukan situasi dan kondisi lingkungan yang sehat pula. Oleh karena itu kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Kesehatan lingkungan yang terpelihara akan mendukung kesehatan setiap orang yang hidup di sekitarnya. Lingkungan yang kotor menjadi sumber penyakit, ini akan menghambat manusia dalam beraktivitas. Allah telah menunjukkan tentang akibat kelalaian manusia yang suka merusak lingkungan dalam Q.S. Ar-Ruum [31] :41 :

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي
النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Artinya: “Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).”

Ayat tersebut menggambarkan tentang akibat dari perbuatan manusia yang telah mencemari lingkungan. Sebagaimana saat ini sudah terjadi pencemaran udara yang ditimbulkan oleh asap-asap pabrik dan kendaraan, termasuk asap rokok dari sekian jutaan batang rokok yang dibakar setiap harinya, belum lagi asap gunung merapi yang mengeluarkan lahar dan abu vulkanik dan mengakibatkan terjadinya polusi udara. Hal tersebut menimbulkan malapetaka bagi kelangsungan hidup manusia itu sendiri, di antaranya, udara yang sudah kotor, lapisan ozon yang sudah mulai menipis, sehingga cahaya matahari langsung ke bumi tanpa ada yang menghalanginya.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kerusakan lingkungan baik di darat seperti kebakaran hutan, banjir, tanah longsor, penyakit menular maupun di laut seperti pencemaran air laut dan sungai, matinya flora laut, punahnya makhluk hidup lainnya, adalah suatu bukti dari kerusakan lingkungan akibat perbuatan manusia.

Larangan Allah SWT terhadap umatNya agar tidak melakukan kerusakan lingkungan diantaranya terdapat dalam Q.S. Al-A'raf [7]: 56 :

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا
وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.”

7. Anjuran untuk Berolah Raga

Mendidik jasmani untuk berolah raga sebagai wujud dari kesadaran seseorang akan pentingnya kesehatan dalam kehidupan. Olah raga adalah kegiatan pelatihan fisik, dilakukan untuk memperkaya dan meningkatkan keterampilan dan kebugaran jasmani. Olah raga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dianjurkan dalam Islam, karena selain dapat mendidik jasmani menjadi sehat dan kuat juga dapat mendidik pribadi seorang muslim menjadi disiplin dan sportif dalam setiap urusan.

Dalam pandangan Islam terutama dalam Al-Qur'an penulis belum menemukan ayat yang secara tegas menyuruh manusia untuk berolah raga. Namun secara tidak langsung Allah SWT telah menyuruh manusia untuk memiliki badan yang sehat dan kuat. Hal ini diisyaratkan Allah SWT melalui kriteria bagi seorang raja yang akan dijadikan seorang pemimpin. Allah SWT telah memilih dan mendahulukan orang yang kuat lagi perkasa menjadi pemimpin, sebagaimana terdapat dalam Q.S. Al-Baqarah [2] : 247 : “...sesungguhnya Allah telah memilihnya (Thalut menjadi raja) di antara kamu, dan Allah memberi kelebihan dengan ilmunya yang luas dan tubuhnya yang kekar...”. Di

samping itu juga terdapat dalam Q.S. Al-Qashash [28] : 26 “...sesungguhnya yang baik engkau angkat menjadi karyawan ialah yang kuat lagi dapat dipercaya”.

Ayat di atas memberikan pemahaman bahwa Thalut adalah salah seorang tentara Bani Israil yang bukan dari kalangan kerajaan. Tapi karena Thalut lebih mengetahui, lebih perkasa, lebih kuat dan lebih sabar dalam peperangan, serta lebih tinggi ilmunya dan lebih tegar dari pada keturunan kerajaan. Karena itu ia layak menjadi seorang raja.

Secara lebih rinci uraian tentang anjuran beolahraga itu terdapat dalam beberapa hadits Nabi seperti olah raga memanah, berenang dan menunggang kuda. Seperti hadits yang diriwayatkan oleh Thirmizi yang artinya “ Hak anak dari seorang ayahnya adalah hendaknya ayahnya mengajarnya menulis, memanah dan memberi rezeki yang halal”. Dalam hadits lain yang diriwayatkan oleh Baihaqi dari Umar ibn Khattab, “Ajarilah anak-anakmu berenang dan melepaskan anak panah dan ajarilah wanita memintal”

Anjuran untuk ketiga jenis olah raga tersebut merupakan pendidikan jasmani yang sangat penting bagi anak, karena dengan memanah anak akan terdidik untuk melatih kejelian dalam mengarahkan sasaran dan melatih kekuatan fisik. Dengan berenang akan dilatih kestabilan tubuh dan melancarkan pernafasan, selain itu akan membaguskan kondisi tubuh. Sedangkan dengan berkuda anak belajar mengendalikan diri dan melatih ketangkasan dalam mengendarainya.

F. Hubungan Kesehatan Jasmani dengan Kesehatan Mental

Manusia merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan antara jasmani dan rohani. Jasmani bersifat kongkrit, dapat dipelajari secara realistic, dan jiwa yang bersifat abstrak hanya dapat dipelajari melalui gejala-gejala yang ditampilkannya dalam sikap dan perilaku. Di dalam kesatuan itulah semua fungsi dan peranan manusia dapat diwujudkan untuk menjalani hidup dan kehidupan secara manusiawi, dan dalam kedua substansi jasmani dan rohani pula manusia menuntut dan mempersoalkan harkat dan martabatnya. Oleh karena itu bilamana terjadi kondisi yang meninggalkan tubuh disebut peristiwa kematian, maka berakhir pula kehidupan. Dalam keadaan itu berakhir pula semua fungsi

dan peranan kemanusiaan dan arena itu aspek harkat dan martabat manusia juga tidak lagi dipersoalkannya. Jiwa yang meninggalkan tubuh yang disebut roh, membawa semua potensi yang semula dimiliki oleh manusia. Sedangkan tubuh yang ditinggalkan bukanlah manusia lagi tetapi disebut jenazah atau mayat, tidak memerlukan, tidak dapat berbuat dan tidak dapat menuntut sesuatu apapun juga sebagaimana sebelumnya. Dalam kondisi seperti itu maka perlakuan pada tubuh tanpa jiwa itu pun tidak sama seperti selama antara kedua substansi itu terpadu. (Nawawi dan Mimi Martini, 1994:48).

Masing-masing manusia diciptakan dalam keadaan lemah. Faktor ini sangat mendominasi dalam diri manusia untuk mengharungi kehidupan yang penuh tantangan. Sulit dibayangkan jika dikemudian hari manusia diberikan pemimpin, raja, penguasa dan sebagainya. Karena dengan bermodalkan kelemahan ia menjadi orang nomor satu dilingkungannya. Namun tidak bisa dilupakan keadaan itu dengan izin Allah. Kemudian dengan kedudukannya ia lupa, ia menjadi sombong, congkak, dan takabbur. Tidak ada yang dapat dibanggakan oleh manusia yang pada dasarnya lemah dan tidak berdaya. Kekurangan manusia seperti lemah dan tidak berdaya itu justru merupakan kekuatan dan kemuliaannya. Manusia akan kuat dan mulia jika mengakui dan menyadari akan kelemahannya, karena pengakuan dan kesadarannya akan dihantarkan oleh Allah Swt. kekuatan kemuliaan. Allah Swt. Pemilik mutlak kekuatan. Lalu dari kekuatan mutlak itulah manusia diberi kekuatan oleh Yang Maha Kuat.

Untuk menemukan kekuatan dan kemuliaan itu Allah Swt. telah menganugerahkan kepada manusia pendengaran (*sami'ah*), penglihatan (*bashirah*) dan hati (*fuad*) sebagai alat bantu untuk merangsang akal budi manusia. Sangat banyak dan berat tantangan bagi manusia untuk menjadi kuat dan mulia itu. Musuhnya tidak saja datang dalam diri, tetapi juga dari luar diri. Musuh yang datang dari dalam diri berupa hawa nafsu yang membawa kejahatan. Ia merupakan musuh yang sangat berat dan kuat dan selalu menyuruh kepada kejahatan kecuali nafsu yang telah dirahmati Allah Swt. Allah Swt. dalam QS. Shad [38] ayat 26 yang berbunyi :

يَا دَاوُودُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ
النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ
الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا
يَوْمَ الْحِسَابِ (26)

Artinya: Hai Daud, sesungguhnya Kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, maka berilah keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari perhitungan.

Ayat tersebut menjelaskan kepada Nabi Daud as. Ketika Allah Swt. mengangkatnya sebagai khalifah untuk menegakkan kebenaran dan tidak mengikuti hawa nafsu. Adapun musuh yang tak kalah tangguhnyanya adalah yang datang dari luar berupa tipu daya syetan. Ia seringkali membisikkan hal-hal yang menyenangkan, indah dan menakjubkan kepada shudur (dada) manusia. Entah sudah berapa banyak manusia tersesatkan oleh tipu dayanya itu. Syetan adalah musuh yang nyata sebagaimana telah disebutkan Allah Swt. Dalam QS. Al-Baqarah [2] ayat 168 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا
تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (168)

Artinya : Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.

Tantangan-tantangan ini sebenarnya dikemas sebagai amal ibadah. Sebab ketika seseorang mencoba mengubah dari kondisi lemah menjadi kuat sesungguhnya ia telah melakukan tindakan ibadah dengan syarat didasari oleh iman (Sapuri, 2009:101). Untuk melatih dan menggemleng manusia menjadi kuat melalui berbagai sarana agama antara lain dengan shalat dan puasa. Dalam shalat kebanyakan rukunnya terdapat pada gerakan, hal ini dapat meningkatkan kesehatan dari segi fisik, karena berbagai gerakan yang dilakukan dalam shalat mulai dari takbir sampai salam bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, sedangkan puasa dapat melatih fisik dan mental menjadi kuat.

Badan yang sehat dan mental yang kuat juga harus diisi dengan ilmu yang banyak. Ilmu sering diistilahkan dengan cahaya, dan cahaya akan masuk hanya pada benda-benda yang terbuka atau ada celah yang bias dimasukinya. Terbuka dalam diri manusia itu diistilahkan dengan suci. Jadi orang yang memiliki hati yang sucilah yang dapat menerima ilmu dengan baik.

Jika manusia mau berfikir dan merasakan sedikit saja tentang beberapa harga kesehatan jasmani yang dimilikinya tentu akan tidak bias dinilai dengan uang. Seseorang akan merasakan lezatnya akan makanan dan minuman, bisa menikmati indahnya alam dan gemerlapnya harta dunia, adalah bila ia sehat. Kalau sakit meskipun mobilnya banyak, kedudukan yang tinggi, dan harta melimpah semua itu tidak akan dapat dinikmatinya seratus persen.

Dadang Hawari (1996:13) mengemukakan bahwa, kemakmuran materi (fisik) yang diperoleh ternyata tidak selamanya membawa kepada kesejahteraan (*wel being*). Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat negara maju telah kehilangan aspek spritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Kekosongan spritual, kerohanian, dan rasa keagamaan inilah yang menimbulkan permasalahan psikososial di bidang kesehatan jiwa (roh).

Beberapa temuan dibidang kedokteran dijumpai sejumlah kasus yang dibuktikan dengan adanya hubungan jasmani dan rohani. Orang yang merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan atau sering huang air, dalam keadaan kesal dan jengkel perut terasa kembung. Istilah makan hati berulan jantung merupakan cerminan dari hubungan jiwa dengan badan. Kalau dulu orang mengatakan bahwa mental sehat terletak dalam badan yang sehat, maka sekarang sebaliknya yaitu kesehatan mental menentukan kesehatan badan.

BAB V

DZIKIR DAN DO'A

SEBAGAI KEKUATAN SPIRITUAL

E. Pengertian Dzikir dan Do'a

Dalam kehidupan di dunia ini tidak selamanya berjalan dengan mulus, adakalanya dihadapkan dengan 1001 macam permasalahan yang merupakan ujian kehidupan. Agar segala ujian kehidupan ini senantiasa dapat dihadapi dengan baik, doa dan dzikir merupakan upaya yang tidak dapat diabaikan, supaya Allah swt. memberikan kemudahan bagi persoalan yang sukar maupun yang mudah. Allah memudahkan yang mudah dan memudahkan yang sukar (Hawari, 1997: 47).

Berikut ini dapat dikemukakan beberapa pengertian dzikir dan do'a tersebut diantaranya adalah; Dzikir, ialah: menyebut Allah dengan membaca *tasbih* (*subhanallah*), membaca *tahlil* (*la-ilaha illallah*), membaca *tahmid* (*alhamdulillah*), membaca *taqdis* (*quddus*), membaca *takbir* (*Allahu Akbar*), membaca *hauqalah* (*la haula wala quwwata illa billah*), membaca *hasbalah* (*hasbiyallah*), dan membaca doa-doa yang *ma'tsur*, yaitu doa-doa yang diterima dari Nabi saw (Shiddiqy, 2002: 4). Quraish Shihab menyebutkan bahwa dzikir itu berarti mengingat Allah dengan lidah, pikiran hati dan anggota badan. Berdzikir melalui lidah berarti menyucikan dan mengingat Allah, pikiran dan hati berarti melalui perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran Allah, sedangkan berdzikir melalui anggota badan dengan jalan melaksanakan semua perintah Allah (Shihab, 2007: 362). Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa apabila seseorang melakukan dzikir tersebut maka Allah akan ingat pula kepadanya dan Allah akan selalu bersama orang tersebut saat duka maupun duka.

Dzikir berarti ingat atau menyebut-nyebut selalu akan Allah swt. Dzikir merupakan salah satu amalan lisan dan kalbu yang diperintahkan oleh Allah swt untuk dilakukan dengan banyak (*dzikran katsiraa*). Dzikir yang dilakukan setiap saat dan waktu akan menghantarkan para pelakunya kepada keadaan (ahwal) psikologis yang tenang dan

nyaman. Do'a diartikan sebagai upaya sadar dan terencana seorang hamba untuk melakukan permohonan kepada sang Khaliknya. Do'a juga diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan atas dasar kesadaran yang tinggi akan kehambaan dirinya yang memiliki berbagai keterbatasan dan kekurangan serta berbagai hajat hidupnya dalam kehidupan kepada yang memiliki kehidupan dan perbendaharaan yang tidak pernah mengalami keterbatasan (Syarif dan Nazirman, 2009: 179).

Do'a berarti permintaan atau permohonan pertolongan kepada Allah Yang Maha Kuasa. Pengertian lain dari do'a adalah kecendrungan hati kepada Allah, atau menghadirkan Allah ke dalam diri dalam arti mengingat-ingat Allah di dalam sanubari, menyebut dan memanggilNya dengan harapan Dia akan selalu menyertai kita (Ihsan, 1981: 1-2). Do'a itu ialah melahirkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan kehajatan dan ketundukan kepada Allah swt (Shiddiqy, 2002: 78).

Do'a dan dzikir merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan seseorang. Do'a adalah permohonan yang dimunajatkan kepada Allah swt. Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Penyayang dan Maha Pengampun dan maha segalanya. Dzikir adalah mengingat Allah swt, (terdapat 99 sifat Allah yang tersirat dalam 99 nama-Nya). "Do'a dan Dzikir" adalah suatu amalan dalam bentuk yang diucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah swt. dengan selalu mengingat nama-nama-ya dan sifat-sifatNya (Hawari, 1997: 6-7).

Dari beberapa pengertian dzikir dan do'a di atas dapat dipahami, bahwa dzikir dan do'a merupakan usaha pengkhusu'an, pemusatan pikiran dan ingatan, serta yakin dengan penuh pengharapan dari permohonan seseorang hamba, kelompok, golongan dan lain sebagainya agar dapat dikabulkan Allah swt. Dengan demikian dapat dikatakan, pada hakikatnya dzikir dan do'a adalah aktivitas ibadah dalam rangka pendekatan diri, bahkan termasuk ibadah yang mulia, karena dalam dzikir dan do'a tersebut terdapat proses hubungan yang kuat antara manusia dengan Pencipta yang mengatur dan menentukan segala-galanya. Ini artinya manusia mengakui kebesaran dan mutlakNya kekuasaan Allah

swt., serta ketergantungan hidup. Allah satu-satunya tempat menyembah dan meminta pertolongan, seperti terdapat dalam firman-Nya : Hanya Engkaulah yang kami sembah dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan (Q.S., 1: 5).

Doa sebagai alat atau media untuk berhubungan dengan Sang Pencipta. Dalam keadaan sakit disuruh berdo'a semoga Allah segera member kesembuhan dan sesudah sehatpun berdo'a semoga tetap dan bertambah sehat. Dalam keadaan menderita juga berdo'a kepada Allah, semoga penderitaan itu segera berlalu. Sesudah senang, di samping bersyukur, hendaknya selalu berdo'a , agar tetap senang dan bahagia.

Orang yang banyak melakukan do'a dan dzikir, akan mampu menjinakkan sistem saraf otonom dalam tubuhnya. Kehidupan yang serba modern ini berpengaruh kepada sistem saraf otonom sehingga semakin liar yang secara disadari manusia tidak mampu mengendalikannya. Aktivitas saraf otonom yang membuat seseorang tidak mampu mngendalikan diri. Salah satu cara menjinakkannya adalah dengan lebih banyak melakukan kegiatan spiritual.

Ketinggian spiritualitas seseorang menyebabkan tinggi pula gelombang alfa di otaknya. Ini pula yang membuat hidup tenang, sekalipun badai kecemasan, ketakutan, dan kepanikan terus menghadang. Kebanyakan stress dan berperasaan negative yang melanda masyarakat modern saat ini, banyak berpotensi terhadap berbagai penyakit, maka kekuatan spiritual bias meredamnya.

F. Tujuan Dzikir dan Do'a

Secara umum telah diketahui bahwa dalam hidup dan kehidupan ini, manusia banyak mengalami kesusahan, kegelisahan, atau beragam penderitaan dan kekecewaan yang dialami, di mana keinginan belum dapat tercapai dan selalu menjadi angan-angan sepanjang hari, sehingga keluarlah kata-kata atau perasaan seperti berandai-andai. Umpamanya; berandai jadi orang kaya, jadi penguasa, jadi orang hebat, dan jadi orang punya segala-galanya, serta sangat sulit untuk mengendalikan diri. Dengan berdzikir dan berdo'a kepada Allah, disaat mengalami kesusahan, kegelisahan atau penderitaan dalam

hidup ini, pada saat-saat seperti itu dalam diri terasa kecil, dan lemah .Secara langsung atau tidak dapat diakui bahwa ada Yang Maha Agung tempat menggantungkan diri, tempat berlindung dan tempat tumpuan harapan untuk melepaskan diri dari berbagai kesulitan dan kesusahan tersebut.

Peristiwa yang dialami oleh para Rasul Allah dan orang-orang yang beriman dalam perjuangan menegakkan kebenaran dan keadilan, banyak halangan dan rintangan yang dihadapi, mereka selalu menengadahkan tangan, menggerakkan lidah memohon ampun, agar bebas lepas dari segala macam kesalahan. Begitu juga do'a-do'a lainnya yang patut direnungkan dan diamalkan (Hasan,1995:135).

Do'a mempunyai makna penyembuhan bagi stress dan gangguan kejiwaan. Do'a juga mengandung manfaat untuk pencegahan terjadinya kegoncangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Lebih dari itu, do'a mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup. Atau dengan kata lain, do'a mempunyai fungsi kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental (Daradjat, 1990: 92).

Untuk itu perlu diuraikan beberapa tujuan dzikir dan do'a yang dimaksudkan di sini adalah (Ihsan,1981:15):

1. Untuk memohon pertolongan kepada Allah Yang Maha Kuasa terhadap kesulitan-kesulitan yang dihadapi baik secara individual/ orang perorang, dalam keluarga maupun secara sosial kemasyarakatan. Kesulitan itu mungkin dalam hal pemenuhan kebutuhan-kebutuhan, atau mungkin dalam masalah mendidik anak (bagi orang tua), masalah belajar (bagi siswa), atau mungkin pula dalam masalah pergaulan antar teman, relasi, dan masih banyak lagi kesulitan yang mungkin dihadapi sementara kita sendiri tidak mampu menyelesaikannya. Pertolongan Allah yang diperlukan tersebut tidak hanya untuk mengatasi kesulitan tapi mungkin pula untuk menghilangkan kesedihan dan kesusahan. Untuk itu kita minta diberi iman yang kuat, ketabahan dan kesabaran dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

2. Untuk meminta perlindungan guna menghindari, menolak bala dan malapetaka/ bahaya tertentu yang mungkin akan menimpa diri kita. Meminta pertolongan Allah untuk mencari ketenangan, ketenteramandan keamanan lahir maupun batin. Pertolongan tersebut memang amat diperlukan, mengingat kita mempunyai banyak kelemahan dan keterbatasan kemampuan, baik fisik maupun mental.
3. Untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, memelihara iman dan meningkatkan taqwa. Melalui do'a yang tulus ikhlas, akan dapat memelihara hubungan batin dengan Allah dan menjadikan seseorang selalu ingat kepadaNya.

G. Pedoman Berdzikir dan Berdo'a

a. Berdzikir

Bahwasanya dzikir jangalah diartikan secara sempit seperti yang selama ini pada umumnya dikenal oleh orang-orang awam. Yang kita dengar adalah dzikir itu musti dilakukan dalam mesjid, dengan duduk bersila sambil menggeleng-gelengkan kepala dengan memejamkan mata dan membacanya bekali-kali. Sebenarnya dzikir tersebut artinya ingat atau mengingat dan juga berarti menyebut nama-nama yang baik atau mulia yang dimiliki Allah (al- asma ul-Husna). Dzikir dapat dilakukan kapan dan di mana saja berada. Untuk itu yang sangat *penting* diperhatikan adalah tata tertib melaksanakan dzikir.

Berikut ini dapat dikemukakan bahwa ada 2 (dua) macam tata tertib melaksanakan dzikir yaitu (Siddieqy, 1987: 27-28):

1. Adab-adab Dzikir yang Batin

Apabila seseorang hendak berdzikir, lebih utama hendaklah ia menghadirkan hatinya mengingat makna dzikir itu dikala lidah mengucapkannya. Para ulama menegaskan pula, bahwa syarat mutlak untuk memperoleh pahala dzikir, ialah mengetahui makna dan memahamkannya.

2. Adab-adab Dzikir yang Zhahir

Seyogianya seseorang yang berdzikir bersikap tertib. Jika ia duduk hendaklah ia menghadap ke arah kiblat dengan sikap khusyu', menghinakan diri kepada Allah, tenang dan menundukkan kepala kepada Allah. Tempat berdzikir itu suci bersih dari segala yang meragukan, membersihkan mulutnya, kecuali dalam keadaan tertentu, di mana hal tersebut tidak mungkin dapat dilakukan.

b. Berdoa'

Pada dasarnya do'a dapat dilakukan kapan dan di mana saja, akan tetapi ada beberapa pedoman yang perlu diperhatikan. Pedoman tersebut bertujuan agar do'a yang dilakukan itu menurut aturan yang benar, karena do'a merupakan ibadah. Di samping itu agar dikabulkan oleh Allah swt. Pedoman berdo'a itu antara lain sebagai berikut (Ihsan, 1981: 46-69):

1. Sebelum berdo'a hendaklah kita bertaubat terlebih dulu dan berniat atau bertekad untuk tidak lagi melakukan kesalahan-kesalahan sebagaimana yang telah pernah dilakukan.
2. Di dalam berdo'a hendaklah kita merasa rendah diri di hadapan Allah disertai dengan khusu' dan benar-benar berharap dikabulkannya do'a, dalam arti benar-benar memusatkan fikiran dan menghadapkan hati kepada Allah swt., kapan perlu resapkan benar-benar sampai mencucurkan air mata serta betul-betul merasakan bahwa Allah itu maha pengampun, pengasih lagi penyayang.
3. Hendaknya tegas dalam berdo'a, jangan sampai meragukan dan berprasangka jelek apapun terhadap Yang Maha Khalik serta harus merasa yakin di dalam hati bahwa Allah akan mengabulkan permintaan hamba-Nya.
4. Hendaknya membuka do'a atau memulai do'anya dengan menyebut nama Allah dan jangan langsung meminta tanpa terlebih dulu dengan memuji-muji-Nya dan bershalawat kepada Nabi, serta benar-benar merasakan bahwa, segala apa yang ada di langit dan di bumi adalah kawasan kekuasaan Allah swt. dan kemudian baru meminta apa yang menjadi hajat yang diinginkan.

5. Hendaknya mengulang kembali do'a yang diucapkan tersebut, kapan perlu sampai beberapa kali yang menunjukkan kesungguhan dalam meminta dan hendaknya jangan tergesa-gesa atau segera minta dikabulkan. Ini sama saja artinya memaksa dan merupakan sikap yang tidak dapat dibenarkan.
6. Hendaknya berhati-hati dalam berdo'a dan melakukannya secara wajar dan terus menerus, tidak hanya kalau sedang menghadapi kesulitan, akan tetapi biasakan setiap saat disertai dengan berbuat kebajikan, ikhlas dan tawadhu'.
7. Hendaklah berdo'a dengan suara yang lembut, tidak terlalu berbisik-bisik dan tidak pula terlalu keras, walau Allah akan mendengar juga tentang isi do'a tersebut.
8. Hendaknya berdo'a dengan menghadap ke arah Kiblat dan mengangkat kedua tangan serta menghadapkan muka dan diri kepada-Nya, tidak mungkin dengan memalingkan muka dari hadapan-Nya.

H. Kekuatan Spiritual

Dalam kajian psikologi, spiritual berarti pembentukan kualitas kepribadian yang akan menuntun seseorang individu menuju kekhushyuan (kedewasaan, kematangan) dirinya dengan isu-isu moral dan agama serta jauh dari sifat keduniaan dan sensual (Jaya, 1994 : 52). Siapa dapat menyangka, bahwa dalam diri manusia terdapat kekuatan yang luar biasa, bila dilihat secara fisik mana mungkin kekuatan tersebut ada pada manusia. Akan tetapi dengan adanya kekuatan spiritual yang merupakan aplikasi pelaksanaan dzikir dan do'a ini suasana bisa menjadi lain yang dapat membantu manusia dalam kesulitan.

Pada saat manusia tidak berdaya, kemampuan telah habis, dan secara ikhlas menyerahkan diri kepada Allah SWT, saat itulah kekuatan spiritual mengambil peranan penting. Fungsi neo-cortex yang menjalankan kecerdasan intelektual tidak lagi dikendalikan oleh otak amygdala (EQ), tetapi diambil alih langsung oleh kecerdasan spiritual (Got Spot). Got Spot berfungsi memberikan bisikan-bisikan suara hati yang senantiasa mendorong manusia ke arah mulia. Kecerdasan spiritual dengan leluasa

memberikan ketenangan secara fantastis, sehingga IQ (Intelektual Quotient) dan EQ (Emotional Quotient) kembali berfungsi normal dan stabil. Pada saat itulah keputusan tepat dan rasional dapat diambil. Artinya hanya SQ-lah yang mampu memberikan ketenangan tertinggi, bukan IQ ataupun EQ. SQ bekerja pada saat manusia merasa ikhlas kepada Allah SWT, maka Dia jua-lah yang kemudian menyelesaikan permasalahan yang dihadapi manusia (Agustian,2005:124-125).

Kekuatan dzikir dan do'a tersebut bisa saja tidak terus menerus dirasakan, namun apabila terjadi kebingungan manusia dalam berurusan atau ingin memperoleh sesuatu, maka disaat itu pulalah peranan kekuatan spiritual dibutuhkan.

Boleh jadi manusia tidak selamanya merasakan kebutuhan tersebut. Tetapi pada saat-saat tertentu, orang akan membutuhkan bantuan, yang kadang-kadang tidak jelas sumbernya. Sebagai seorang muslim, kita meyakini bahwa sumber segala kekuatan dan kekuasaan itu ada pada Allah swt (Daradjat, 1990:9).

Lalu bagaimana manusia dapat termotivasi untuk melakukan pendekatan pada kekuatan ini, karena memang sangat merasakan kehadiran sesuatu kekuatan yang tentu dipastikan datangnya dari Allah swt. Kecendrungan manusia untuk memiliki motif spiritual merupakan kebutuhan manusia yang paling penting dan luhur dengan berpegang kepada ketaqwaan, cinta kebaikan dan keadilan sebagai buah dari kebenaran. Semua itu merupakan kekuatan spirirual yang dapat merubah segala keadaan dengan tidak disangka-sangka ternyata menunjukkan hasil yang luar biasa.

Motif spiritual adalah motif yang terkait dengan dimensi spiritual manusia, seperti motif beragama, berpegang pada ketaqwaan, cinta kepada kebaikan, kebenaran, dan keadilan, serta benci kepada keburukan, kebathilan, dan kezaliman (Najati,. 2005:50).

Sejalan dengan itu dikatakan bahwa, berdzikir kepada Allah s.w.t. dapat mendekatkan diri seorang hamba dengan Tuhannya. Jika Tuhan mendekati hambaNya, maka Dia akan melindunginya, melimpahinya dengan rahmat dan kebahagiaan, serta

kedamaian jiwa. Berdzikir kepada Allah s.w.t. dan mensucikan-Nya akan meninggikan derajat seorang hamba di sisi Tuhannya (Najati,. 2004:350).

Untuk dapat memperoleh kekuatan spiritual ini tidaklah gampang, karena memerlukan persyaratan yang tidak dapat diabaikan, artinya membutuhkan pendekatan di antaranya dengan cara berdzikir dan berdo'a. Tidaklah mengherankan, mengapa Allah SWT senantiasa memerintahkan hambaNya untuk melakukan *istighfar* kepadaNya dan mengapa Rasulullah senantiasa *beristighfar* dan *bertasbih*. Mengapa pula manusia diperintahkan oleh Allah untuk berwudhu sebelum shalat atau memakai baju ihram ketika berhaji dan thawaf? Inilah sebenarnya proses yang dilalui ketika manusia *bertaqarrub* kepada Allah swt. Manusia yang dapat mengenal dirinya secara spiritual, ia akan mengenal siapa Tuhannya. Dengan cara seperti ini dapat dipastikan bahwa orang yang selalu berdzikir dan berdo'a adalah orang yang dekat dengan Tuhan. Kekuatan spiritual dapat membuat orang nyaman dan terlindungi dari berbagai bahaya dan dapat menimbulkan kekuatan yang luar biasa

Do'a dapat menimbulkan kekuatan yang luar biasa pada diri seseorang atau sekelompok orang, di mana kekuatan itu mampu menerobos atau mematahkan kekuatan-kekuatan fisik yang kokoh dan tangguh sekalipun. Do'a yang diucapkan dengan tulus ikhlas, sebenarnya merupakan hubungan batin dengan Allah Yang Maha Kuasa (Ihsan, 1981: 9).

Berkenaan dengan itu dapat dikatakan bahwa, psikoterapis Islami hendaknya selalu membawa klien untuk ingat kepada Allah, dalam keadaan bagaimanapun ia selalu ingat kepada-Nya. Bila ia mengalami kesusahan, sifat Allah yang teringat olehnya adalah Allah Maha Penolong, Maha Penyayang, dan Maha Kuasa, hatinya bergetar melalui pertolongan Allah, lidahnya mengucapkan do'a (Daradjat, 2002:139)

Sesungguhnya kekuatan spiritual melalui berdzikir dan berdo'a ini adalah merupakan perintah dan suruhan dari Allah swt. dan RasulNya, seperti terdapat dalam firman-Nya (QS, al-Baqarah, 2 : 186) yang berbunyi :

وَقَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۗ قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ لِلظَّالِمِينَ
وَقَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۗ قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ لِلظَّالِمِينَ
وَقَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۗ قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ لِلظَّالِمِينَ

Artinya: Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, (katakanlah) Aku dekat (pada mereka). Aku mengabulkan do'a orang yang berdo'a kepada-Ku. Maka hendaklah ia menunaikan perintah-Ku dan hendaklah ia beriman kepada-Ku. Mudah-mudahan mereka mendapat petunjuk.

Ayat di atas memberi pengertian bahwa Allah SWT akan mengabulkan do'a hambanya yang betul-betul tulus menghadapkan harapan hanya kepada-Nya, bukan kepada selain-Nya. Selain itu orang yang berdo'a dituntut untuk memenuhi segala perintahnya dan meninggalkan segala larangannya termasuk memakan makanan yang haram dan pakaian yang haram pula. Namun harus diingat bahwa walaupun apa yang dimohonkan tidak sepenuhnya tercapai.

Memperkuat adanya kekuatan spiritual tersebut dijelaskan bahwa, kekuatan orang Islam mendorongnya untuk memperkuat diri dengan kebenaran. Sebab itu ia tidak menyembunyikan Islamnya, shalatnya dan ibadahnya. Kekuatan ini juga memberanikan dia untuk menyeru seluruh umat manusia kepada petunjuk dan kebenaran, dan yakin akan setiap usahanya membawa kebaikan pada masyarakatnya. Dia menjadi nakhoda bagi kapal yang ditumpangnya, dan menjadi pemimpin yang diikuti dan diteladani oleh umat manusia serta menjadikannya berjalan paling depan membawa bendera dan menerangi jalan bagi mereka yang berjalan di belakang. Kekuatan ini perlu bagi orang Islam yang berjalan di jalan raya dunia, kalau tidak ia tidak akan sanggup menawarkan sistemnya dan agamanya kepada seluruh umat manusia. Dia akan tetap terpojok di sudut terasing dari kehidupan. Akan tetapi kuat dengan kebenaran tidaklah berarti membawa kepada sifat angkuh, sombong, dan merasa tinggi hati (Al-Asyqar,2003:40).

Berbagai cara seseorang atau kelompok dan golongan untuk mewujudkan cita-cita yang diimpikannya dalam meraih sebuah kesuksesan hidup. Adakalanya dicapai dengan mudah, dan adakalanya menunggu waktu yang panjang, bahkan sebaliknya apa yang ia

harapkan tidak dapat terwujud sama sekali (nihil). Bagi orang yang tidak sabar dan tabah dalam menjalani kehidupan ini telah banyak membuat orang putus asa, bahkan sampai-sampai mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri dan lain sebagainya. Hal ini merupakan sebuah konsep dan kenyataan hidup yang dialami oleh banyak orang dalam arti tidak selalu antara teori sejalan dengan realita.

Pada dasarnya semua orang selalu mendambakan atau memimpikan agar dapat mewujudkan tujuan hidupnya yang sejahtera, namun kenyataannya jalan yang mereka tempuh sebagian tidak sesuai dengan apa yang telah digariskan oleh agama. Dari beragam informasi yang dapat disaksikan, terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh banyak orang, seperti memaksakan kehendak dengan cara-cara kotor yang bertopeng sebagai penegak kebenaran. Orang seperti ini biasanya disebut sebagai pahlawan kesiangan, dia tidak peduli apapun penilaian orang lain terhadap dirinya dan tidak peduli pula akan bahaya yang ditimbulkan oleh perbuatannya. Demi memperoleh kesenangan sejenak, matanya buta dan hatinya mati.

Dari sisi lain ada manusia yang mempunyai niat suci dan betul-betul berharap mencari keridhoan Illahi dalam kondisi apapun, baik dalam keadaan susah maupun dalam keadaan senang dan itupun mereka jalani dengan penuh kesabaran, ketabahan, ke'arifan, kecerdasan dan berbuat sesuai dengan konsep agama yang mereka anut. Mereka ini biasanya akan selalu dikenang dan dirindukan oleh banyak orang, walaupun mereka sudah berhenti dan tiada. Lalu kemudian, di mana manusia yakin bahwa **zikir dan do'a merupakan kekuatan spiritual** dan dapat dirasakan bagi orang yang telah memperolehnya.

Dalam kenyataan lain, betapa tingginya ilmu pengetahuan dan teknologi manusia, terutama dalam hal mendapatkan sesuatu keperluan hidupnya yang bersifat materil dengan mudah dan cepat mereka peroleh. Akan tetapi kenapa? orang sering dalam hidupnya tidak tenang, dan selalu gelisah, penyakit ini dapat saja dirasakan terhadap berbagai lapisan dan tingkat kehidupan manusia, mulai orang yang tidak punya sampai kepada yang punya. Ini

artinya bagi orang yang sedang berkuasa akan gelisah oleh kekuasaanya sendiri dan sebaliknya bagi orang yang tidak berdaya akan dihantui oleh ketidakberdayaannya sendiri, kecuali orang-orang yang selalu mengingat Allah s.w.t dan minta pertolongan kepadaNya yang mendapat kekuatan spiritual.

Kekuatan spiritual tersebut dapat diperoleh berdasarkan pengalaman keagamaan atau kerohanian. Dalam al-Qur'an banyak terdapat perintah dan anjuran untuk melakukan dzikir dan berdo'a yang merupakan sebagai sumber kekuatan spiritual. Bagi orang yang beragama, kebutuhan akan rasa aman, tenteram dan dilindungi dapat dimiliki melalui penghayatan, dan pengamalan ajaran agamanya, serta kebutuhan kekuatan spiritual sudah menjadi fitrah bagi manusia.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, kekuatan spiritual hanya dimiliki oleh Allah s.wt. dan Rasul-Nya, serta orang-orang mukmin yang merupakan perintah dan janji-Nya bagi insan yang beriman. Sebagai seorang muslim, seharusnya ia mengetahui dan menyadari sepenuhnya, bahwa yang paling dekat padanya hanyalah Allah, tempat bermohon minta pertolongan, menjadikan tempat berlindung, mengadakan nasib dan kepada-Nya tempat kembali. Itulah kekuatan spiritual yang luar biasa dan tidak satupun yang dapat menandinginya, karena semua alam jagad raya ini adalah di bawah pengawasan dan kekuasaan Allah swt.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Al-Abrasyi M. Athiyah, *Al-Tarbiyah al-Islamiyah wa Falsafatuha*, (Mesir; Isa al-Baby al-Halby, 1975), Cet. ke-3, h. 48
- Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power: Sebuah Inner Journey Melalui al-Ihsan*, Jakarta: Arga, 2005, Cet. Ke-7
- Akhiyar, Saiful, *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*, Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2011
- Asyqar, Umar Sulaiman, *Ciri-Ciri Kepribadian Muslim*, Jakarta; Grafindo Persada, 2003, Cet. Ke-4
- Al-Baqi, Muhammad Fu'ad Abd., *Al- Li'lu wa al- Marjan*, Penerjemah; Salim Bahreisy, Surabaya: Bina Ilmu, 1996
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. Ke- 4 : 2005
- Carnegie, Dale, *Petunjuk Hidup Tenteram dan bahagia*, Penerjemah: Tim Hartaya, Jakarta: Gramedia, 2005
- Daradjat, Zakiah, *Do 'a Menunjang Semangat Hidup*, Jakarta; Ruhama, 1990
- , *Psikoterapi Islami*, Jakarta: Bulan Bintang, 2002
- , *Haji: Ibadah Yang Unik*, Jakarta: Ruhama, 1989
- , *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001, cet. ke-9
- , *Kebahagiaan*, Jakarta; Ruhama, 1993, Cet. Ke-4
- , *Kesehatan Mental*, Jakarta: Haji Mas Agung, 1988, cet. ke-14
- , *Kesehatan Mental Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN Syahid, 1984
- , *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1990
- Dichl, Harols S. dan Willard Dalrymple, *Elements of Helthful Living*, New York, Mc Graw – Hill Book Company, 1969
- Fachruddin, HS., *Pendidikan Mental: Bimbingan al-Qur'an*, Jakarta: Bina Aksara, 1984
- Ghazali, Muhammad, *Berdo 'a & Berdzikir*, Penerj. Forum Kajian Madani Kairo, Jakarta; Raja Grafindo Persada, 2000

- Hafidz Ahsin H., *Fikih Kesehatan*, Jakarta, Hamzah, 2010
- Hamka, *Akhlaqul Karimah*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992
- , *Tafsir Al- Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), Juz XII
- , *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1998), Juz XIII – XIV
- , *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), Juz XXII, h. 110
- , *Tasauf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2005
- , Rusydi, *Pribadi dan Martabat Buya Prof.Dr.Hamka*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983)
- Hawari, Dadang, *Do'a & Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Yogyakarta; Dana Bhakti Prima Yasa, 1997
- , *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999
- Al- Hufiy, Ahmad Muhammad, *Ahlak Nabi Muhammad SAW.*, Jakarta: Bulan Bintang, 1978
- Ihsan, Muhammad, *Bagaimana Agar Do'a Kita Terkabul*, Surabaya; Al Ikhlas, 1981
- Jaya, Yahya, *Bimbingan Konseling Agama Islam*, Padang : Angkasa Raya, 2000
- , *Menuju Optimalisasi Kesehatan Mental: Pemahaman Baru dan Harapan Baru Dalam Paradigma Keberimanan dan Kebertaqwaan*, Padang: Angkasa Raya, 2002
- , *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, Cet. Ke-3, 1995
- , *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta, Ruhama, 1998
- , *Psikoterapi Agama Islam*, Padang: IAIN Imam Bonjol, 1999
- Johada, Marie, *Current Concepts of Positive Mental Health*, New York: Basic Books, 1958
- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989
- Langgulang, Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta; Pustaka al-Husna, 1992
- Mubarak, Achmad, *Psikologi Islam*, Jakarta; Wahana Aksara Prima, 2009
- Munawwir, Ahmad Warson, *Kamus Arab Indonesia*, Pustaka Progressif, 1984
- Muslim, Imam, *Shahih Muslim*, Semarang: Thaha Putra, Juz I, t.t.
- Najati, *Psikologi dalam Perspektif Hadis*, Jakarta; Pustaka Husna Baru, 2004
- , Muammad Ustman, *Psikologi dalam Al-Qur'an*, Bandung; Pustaka Setia, 1992

- Nawawi, Hadari, dengan Mimi Matini, *Manusia Berkualita*, Yogyakarta: Gajah mada University Press, 1994
- Nizar, Samsul, *Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam: Sebuah Pengantar*, Padang: IAIN Imam Bonjol Press, 2000
- Sapuri, Rafi, *Psikologi Islam: Tuntunan Manusia Modern*, Jakarta: Raja Wali Press, 2009
- Semiun, Yustinus, *Kesehatan Mental: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-teori yang Terkait*, Jilid I, Yogyakarta: Kanisius, 2006
- Ash-Shiddiqy, Muhammad Hasbi, *Pedoman Dzikir & Do'a*, Semarang; Pustaka Rizki Putra, 2002
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Kesesuaian Al-Qur'an*, Vol. 1, Jakarta: Lentera Hati, 2007, Cet. Ke-8
- , *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung; Mizan, 1997, Cet. Ke-5
- Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: Andi, 2007
- Sundari, Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta; Rineka Cipta, 2005
- Surahmad, Winarno dan Thomas, *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*, Bandung: Jummar, 1980
- Syarif, Mellyarti & Nazirman, *Terapi Rohani: Pendekatan Konseling*, Padang; Hayfa Press, 2009
- Ya'cub, Hamzah, *Etika Islam: Pembinaan Akhlaqul Karimah*, Bandung: Diponegoro, 1993