

---

## Konsep *Mental Health* Pendekatan Terapi Islam

Musrifah  
([ifahmusripah@yahoo.co.id](mailto:ifahmusripah@yahoo.co.id))  
Universitas Bhamada Slawi

### Article History

Submitted: 13-06-2024; Reviewed: 26-11-2024; Approved: 30-11-2024

URL: <http://e-journal.uingsdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/8250>

DOI: <https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.8250>

---

### Abstract

Humans are unique creatures. With their uniqueness, humans are complicated and mysterious creatures. Humans ethically uphold goodness, nobility, altruism, or sacrifice, and consider them to be noble values. Mental health (*mental hygiene*) is a science that includes a system of principles, regulations and procedures to improve spiritual health. A mentally healthy person is a person who spiritually or in his heart always feels calm, safe and at ease. In the millennial era, it is often found in both agencies and institutions that morals, ethics are starting to erode, and another thing is becoming a world problem, namely the disease outbreak called the corona virus. There are some who use it as a source of income by hoarding illegal masks and selling them at prices that have skyrocketed far from normal prices, and on the one hand they are empathetic by protecting the health of individuals and the surrounding environment. If there is restlessness, restlessness and anxiety, it can be categorized as mental health problems. Based on these problems, the author is interested in writing and analyzing how to apply the concept of mental health, sickness and health, how to approach religion. This research uses a qualitative research library research approach. The data used uses primary and secondary data, the analysis used uses content analysis.

**Keywords:** *Mental Health Concept, Islamic therapy Approach*

### Abstrak

Manusia adalah makhluk yang serba unik. Dengan keunikan yang dimilikinya, manusia merupakan makhluk yang rumit dan misterius. Manusia secara etik, menjunjung tinggi kebaikan, kemuliaan, altruisme, ataupun pengorbanan, dan menganggapnya sebagai nilai-nilai luhur. Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Di era millineal sering dijumpai baik di instansi maupun institusi yaitu mulai terkikisnya moral, akhlak, etika, dan yang satu lagi menjadi permasalahan dunia yaitu wabah penyakit yang disebut dengan virus corona. Beberapa bagian ada yang memanfaatkan sebagai sumber pendapatan dengan penimbunan dan masker ilegal dan dijual dengan harga melejit jauh dari harga normal, dan satu sisi empati dengan menjaga kesehatan individu maupun lingkungan sekitatar. Jika terjadi keresahan, kegelisahan dan kecemasan, dapat dikategorikan terganggunya kesehatan mental. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk menulis dan menganalisa tentang

bagaimana konsep menerapkan mental health, sakit dan sehat, bagaimana pendekatan dalam religius. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif *library research*. Data-data yang digunakan menggunakan data-data primer dan sekunder, analisis yang digunakan menggunakan content analysis.

**Kata Kunci:** Konsep *Mental Health*, Pendekatan terapi Islam

## PENDAHULUAN

Persoalan besar yang muncul di tengah-tengah umat manusia sekarang ini adalah keringnya aspek rohani. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang didominasi rasionalisme, empirisme, dan positivisme, ternyata membawa manusia kepada kehidupan modern yang bermental sekulerisme. Mereka menjadi terasingkan dari aspek spiritual yang merupakan kebutuhan rohaninya. Oleh karena itu keadaan kehidupan manusia modern tersebut, sebagaimana digambarkan oleh Seyyed Hossein disebut sebagai *The Plight of Modern Man*, nestapa orang-orang modern (Kastolani: 2016). Manusia modern, orientasi hidupnya lebih tertuju pada pemenuhan kebutuhan aspek eksoteris dibandingkan pemenuhan terhadap kebutuhan aspek esoteris. Sebagai akibatnya orientasi manusia berubah menjadi semakin materialistis, dan keringnya aspek spiritualitas (Musripah, 2023).

Setiap individu dapat merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan apabila terpenuhi kebutuhan secara fisiologis dan psikologis, termasuk di dalamnya adalah kesehatan. Karena dengan fisik yang sehat, namun secara psikologis individu mengalami kegelisahan dan kekecewaan tentu ia tidak merasa bahagia. Begitu pula sebaliknya, jika dengan individu dengan fisik yang sakit, maka tetap ia tidak merasakan kebahagiaan. Oleh sebab itu, posisi kesehatan baik secara fisik dan psikologis sangat penting bagi setiap individu. Dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat maju telah kehilangan aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Terlepas apakah ia seorang yang beragama atau sekuler sekalipun. Pola atau gaya hidup masyarakat maju mengalami perubahan mendasar: nilai-nilai moral, etika, agama, dan tradisi lama ditinggalkan karena dianggap usang. Kehampaan spiritual, kerohanian, dan rasa keagamaan inilah yang justru menimbulkan permasalahan psiko-sosial di bidang kesehatan jiwa. Selain permasalahan tersebut diatas maraknya bullying, pemakai sabu-sabu, narkoba, atau Zat yang sejenisnya, kenakalan remaja, tawuran, kekerasan orang tua terhadap anak dan sebaliknya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis dalam penelitian jurnal ini menggunakan pendekatan tazkiyatun-Nafs, yaitu menciptakan mental *health* dengan pendekatan religius dalam artian tazkiyatun-Nafs.

Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Anung Sugihartono menyebutkan, persoalan kesehatan jiwa perlu dianggap serius, ketimbang kesehatan fisik. Menurutnya, masyarakat belum melihat masalah kesehatan jiwa sebagai penyakit. Padahal menurutnya, kesehatan jiwa sama halnya dengan kesehatan fisik. Apabila tidak ditangani, gangguan kejiwaan dapat mengancam kehidupan seseorang. Merujuk data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang ia paparkan, menunjukkan prevalensi rumah tangga dengan anggota yang menderita skizofrenia atau psikosis sebesar 9 per 1000 dengan cakupan pengobatan 84,9 persen. Sebab itu persoalan kesehatan jiwa tidak bisa dianggap sepele. Perlu dicegah dan dikendalikan dengan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative. Perlu adanya upaya kesehatan secara komprehensif dengan mendorong perlibatan serta tanggung jawab bersama semua faktor pembangunan secara inklusi, tidak hanya berbasis fasilitas kesehatan, individu, dan keluarga, namun juga komunitas di dalam satu wilayah. Sehingga ke depannya, untuk tidak hanya terfokus pada aspek pencegahannya.

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan masyarakat dimana ia hidup. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri orang harus menerima dirinya sebagaimana adanya, dengan segala kekurangan dan kelebihan. Disamping itu, orang harus berusaha mengenal, memahami, dan menilai orang lain secara objektif. Orang harus mengenal keistimewaan orang lain disamping kekurangan atau kelemahannya. Selanjutnya, orang harus menyadari bahwa dirinya tidak hidup terlepas dari masyarakat atau lingkungan dimana ia hidup dan untuk itu ia harus mengetahui dan hidup dengan norma-norma, peraturan-peraturan, adat-istiadat yang dimiliki masyarakat atau lingkungan itu (Yustinus Semiun: 2010).

Semua kualitas kesehatan mental dari penjelasan diatas sangat penting untuk penyesuaian diri. Reaksi-reaksi terhadap lingkungan, pekerjaan, perkawinan, dan hubungan antar pribadi tetap dipengaruhi oleh keadaan mental. Perasaan sejahtera, kestabilan emosi, efisiensi mental sangat berharga dalam memecahkan kesulitan-kesulitan dan konflik-konflik pribadi. Karena itu, kesehatan mental atau penyakit mental menembus proses penyesuaian diri dan dapat dianggap sebagai kondisi dan sebagai bagian integral dari penyesuaian diri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif *library reseach*, artinya kepustakaan murni (mencari buku yang relevan) dengan judul. Data-data yang digunakan menggunakan data-data primer dan sekunder. Analisis yang digunakan menggunakan *content*

*analysis* (Norman: 2009). *Content analysis* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis dan menginterpretasi isi informasi tertulis.

## **PEMBAHASAN**

### **Perilaku Mental *Health***

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan karena berpengaruh langsung terhadap cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Ketika kesehatan mental terjaga, seseorang lebih mampu menghadapi stres, menjaga hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang baik dalam kehidupannya. Dengan menjalani pola hidup sehat, olah raga teratur, tidur cukup, dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seseorang dapat memperkuat kondisi mentalnya.

Kesehatan mental sangat perlu diperhatikan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan mental ini mempengaruhi keseluruhan aspek hidup seseorang dalam hal perasaan, kecerdasan, sifat, dan kesehatan fisik. Selaras dengan konsep kesehatan mental Zakiah Daradjat, penulis mendeskripsikan bahwa kecerdasan emosional dan spiritual adalah bagian dari kesehatan mental. Kemudian muncul pertanyaan bagaimana kecerdasan emosional dan spiritual sebagai bagian dari kesehatan mental, apakah ada sinergi antara kecerdasan emosional dan spiritual sehingga berpengaruh terhadap terbentuknya mental sehat,

Kesehatan mental dengan tujuan penyembuhan memakai prinsip-prinsip penyesuaian psikis dan emosional yang diperoleh dari penemuan-penemuan ilmiah dibidang kedokteran, psikologis, sosiologi, dan pengetahuan-pengetahuan lain. Zakiah Daradjat, mendefinisikan gangguan kejiwaan yang ikut mempengaruhi kondisi fisik seseorang dapat ditelusuri melalui kajian psikologi dan penyembuhannya dilakukan dengan ajaran agama. Jadi bagi zakiah Daradjat, sebagaimana digunakannya dalam perawatan kejiwaan, ilmu jiwa, agama (psikologi agama) itu berfungsi melakukan penelitian terhadap kehidupan beragama pada seseorang dan selanjutnya mempelajari beberapa besar pengaruh keyakinan beragama itu terhadap tingkah laku serta keadaan hidup pada seseorang tersebut pada umumnya.

Dalam literatur-literatur psikologi pada umumnya para ahli berpendapat bahwa penentu perilaku utama manusia dan corak kepribadian adalah keadaan jasmani, kualitas kejiwaan, dan situasi lingkungan. Determinan tridimensional ini (organ biologi, psikologi, dan sosiokultural) merupakan determinan yang banyak dianut oleh ahli psikologi dan psikiatri. Dalam hal ini unsur ruhani sama sekali tidak masuk hitungan karena dianggap

termasuk penghayatan subjektif semata-mata (Iin Tri Rahayu: 2009). Dalam perkembangan mutakhir ini para pakar dalam bidang kesehatan mental, telah menggunakan istilah “wellness” untuk menggambarkan suatu keadaan sehat secara lebih komprehensif. Istilah ini mempunyai makna yang lebih luas yang mencakup “mental health” sekaligus “mental hygiene” dan dikembangkan secara holistik untuk mendeskripsikan konsep keutuhan internal dan eksternal dari kepribadian yang sehat (Mohammad Surya: 2003). Wellness merupakan sebagai suatu proses yang panjang untuk mendapatkan kehidupan yang baik, berfikir positif, keadaan fizikal yang optimum, psikologikal, dan fungsi sosial, mengontrol dan meminimalisasi faktor eksternal dan internal berupa penyakit ataupun kondisi kesehatan yang buruk.

Nicholas dan Goble, yang dikutip oleh Mohamad Surya mengemukakan system model “wellness” yang *multidimensional* menekankan empat prinsip yaitu: Sehat itu *multidimensional*, artinya kondisi sehat itu terjadi dalam berbagai dimensi kehidupan yang mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, spiritual, vokasional, dan intelektual. Sehat itu *variable/dinamis* dan tidak statis, artinya kondisi sehat itu bukan sesuatu yang statis dan diam akan tetapi merupakan suatu keadaan yang dinamis dan bervariasi dalam dimensi waktu dan tempat. Ada satu saat sehat dan di saat lain kurang sehat, dan di tempat tertentu dapat sehat tetapi di tempat lain kurang sehat. Sehat itu mengatur sendiri dalam setiap dimensi kehidupan, artinya dalam masing-masing dimensi kehidupan akan menjadi suatu proses pengaturan sedemikian rupa sehingga dapat sehingga dapat dicapai keseimbangan. Keadaan kurang sehat dalam suatu dimensi misalnya dalam aspek fisik, maka akan terjadi upaya untuk mendorong kondisi ke arah lebih baik. Sehat itu mengatur sendiri antar dimensi kehidupan, artinya kondisi sehat dalam setiap dimensi akan saling berkaitan dan saling melengkapi untuk mencapai keseimbangan, keseluruhan kepribadian. Misalnya, keadaan emosional yang kurang sehat akan berpengaruh pada dimensi-dimensi lainnya yaitu pekerjaan, social, intelektual, dsb (Mohammad Surya: 2003).

Berdasarkan konsep “wellness” dengan model holistik multidimensional, karakteristik orang yang sehat digambarkan dalam lima tugas-tugas hidup yang saling berkaitan dalam bentuk roda keseluruhan kehidupan. Kondisi “wellness” dinyatakan melalui lima tugas hidup, yaitu: spiritualitas, regulasi diri, pekerjaan, cinta, dan persahabatan. Tugas-tugas hidup itu secara dinamis saling berinteraksi dengan tantangan-tantangan hidup yang timbul dalam keluarga, masyarakat, relige, pendidikan, pemerintah, media, dan dunia

usaha/industri. Peristiwa-peristiwa global baik alam maupun manusia mempunyai pengaruh timbal balik dengan tantangan-tantangan hidup dan tugas-tugas hidup (Mohammad Surya: 2003).

Sehat dan sakit adalah keadaan *biopsosial* yang menyatu dengan kehidupan manusia. Pengenalan manusia terhadap kedua konsep ini memungkinkan bersamaan dengan persoalannya terhadap kondisi dirinya. Keadaan sehat dan sakit tersebut terus terjadi, dan manusia akan memerankan sebagai orang yang sehat atau sakit (Moejono Notosoedirdjo: 2017). Sebagai satu acuan untuk memahami konsep sehat *World Health Organization* (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat”. Dalam definisi ini sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Dia semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial.

Pengertian kesehatan yang dikemukakan WHO ini merupakan suatu keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, dan sosial. Kalau demikian adanya, apakah ada seseorang yang berada dalam kondisi sempurna secara biopsikososial itu mendapatkan orang yang berada dalam kondisi kesehatan yang sempurna itu adalah sulit, namun yang mendekati pada kondisi ideal dapat diperoleh. Pengertian ini memberikan pemahaman bahwa yang disebut dengan sehat tidak sekedar orang itu terbebas dari suatu penyakit atau mengalami kecacatan, tetapi lebih dari itu.

Selanjutnya Moeljono Notosoedirdjo mendefinisikan bahwa sebagai kebalikan dari keadaan sehat adalah sakit. Konsep “sakit” dalam bahasa terkait dengan tiga konsep dalam bahasa Inggris, yaitu *disease*, *illness*, dan *sickness*. Keempat istilah ini mencerminkan bahwa kata “sakit” mengandung tiga pengertian yang berdimensi biopsikososial. Secara khusus, *disease* berdimensi biologis, *illness* berdimensi psikologis, dan *sickness* berdimensi sosiologis (Moejono Notosoedirdjo: 2017). *Disease* penyakit berarti suatu penyimpangan yang simptomnya diketahui melalui diagnosis, dia tetap ada tanpa dipengaruhi keyakinan orang atau masyarakat terhadapnya. Tumor, influenza, dan AIDS adalah suatu penyakit. Simptomnya dapat dikenali dari suatu diagnosis, baik dengan menggunakan indera atau menggunakan alat-alat bantu tertentu dalam suatu diagnosis. *Illness* adalah konsep psikologis yang menunjuk pada perasaan, persepsi, atau pengalaman subjektif seseorang tentang ketidaksehatannya atau keadaan tubuh yang dirasa tidak enak. Sebagai pengalamab

subjektif, maka *illness* ini bersifat individual. Seseorang yang memiliki atau terjangkit suatu penyakit belum tentu dipersepsi atau dirasakan sakit oleh seseorang tetapi oleh orang lain hal itu dapat dirasakan sakit. Sedangkan *sickness* merupakan konsep sosiologis yang bermakna sebagai penerimaan sosial terhadap seseorang sebagai orang yang sedang mengalami lesakitan (*illness atau disease*). Dalam keadaan *sickness* ini orang dibenarkan melepaskan tanggung jawab, peran, atau kebiasaan-kebiasaan tertentu yang dilakukan saat ehat karena adanya ketidaksehatannya. Kesakitan dalam konsep sosiologis ini berkenaan dengan peran khusus yang dilakukan sehubungan dengan perasaan kesakitannya dan sekaligus memiliki tanggung jawab baru yaitu mencari kesembuhan.

Pengertian sehat dan sakit di atas, memberi pemahaman bahwa sangat luas cakupan sehat dan sakit itu. Namun demikian pengertian itu telah memberikan gambaran yang lebih jelas batasan-batasannya. Implikasi dari konsep kesehatan sebagai keadaan yang kontinum menggambarkan bahwa kesehatan seseorang pada dasarnya dapat ditingkatkan dari tingkatan yang rendah ke tingkatan yang lebih tinggi, yaitu dari kondisi kurang sehat ke kondisi yang lebih sehat atau sebaliknya dari kondisi sehat menjadi keadaan yang kurang sehat, tergantung pada usahanya.

### **Konsep Sehat Pendekatan *Terapi Islam***

Pada masyarakat yang sudah mapan agama merupakan salah satu struktur institusional penting yang melengkapi keseluruhan sistem kehidupan sosial. Oleh karena itu agama dijadikan sebagai ukuran dalam berbuat, bersikap, dan bertingkah laku individu. Agama juga sering disebut sebagai sistem bertingkah laku, praktek, tata cara, upacara dan kepercayaan individu atau masyarakat yang menempatkan dirinya ketika berhubungan dengan Tuhan atau dunia supranatural dan mendapatkan nilai-nilai untuk menilai fenomena alam. Caplan mendefinisikan agama seperti yang dikemukakan oleh para ulama merupakan cerminan pribadi ulama itu sendiri. Definisi yang paling umum mengenai agama dalam penelitian psikologi adalah pencarian signifikansi yang berkaitan dengan yang suci. (Rifki Rosyad, 2021:2). Di berbagai belahan dunia terdapat dua macam institusi berbeda yang biasanya berhubungan erat dengan perawatan kesehatan mental, yaitu institusi keagamaan dan institusi medis. Pada setiap era peradaban manusia dalam perjalanan sejarah, terbukti bahwa tanggung jawab perawatan serta penyembuhan gangguan mental terletak di tangan pemuka agama ataupun ahli medis. Praktisi media dan tokoh keagamaan telah bekerja sama dalam proses penyembuhan ini selama ribuan tahun.

Dalam kajian ini penulis fokus pada pendekatan *tazkiyatun-Nafs*. Di dalam ranah *religijs*, setiap ajaran agama yang ada di dunia ternyata tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual saja, namun juga membahas aspek fisik dan psikologis. Dalam Islam, telah tercantum dalam al-Qur'an bahwa: ...Dan kami mengirinkan dari al-Qur'an yang dapat menyembuhkan dan memberikan ampunan bag siapapun yang yakin (17:82). Menurut Larson yang dikutip oleh Subandi, bahwa sejumlah penelitian tentang relevansi klinis dari agama dan spiritualitas dapat dikategorikan menjadi 4 golongan, yaitu: Pencegahan penyakit (*illnes prevention*), Penyesuaian terhadap penyakit (*coping with illness*), Kesembuhan dari operasi (*recovery from surgery*), Meningkatkan hasil pengobatan (*improving treatment outcomes*) (Subandi: 2016).

Agama dan spiritualitas berfungsi banyak sebagai usaha preventif dalam bidang kesehatan. Agama dapat menjadi faktor protektif yang sangat kuat untuk mencegah tindakan bunuh diri. Agama juga mencegah penggunaan alkohol dan obat-obatan berbahaya. Agama juga dapat membantu proses coping dalam menghadapi penyakit. Dalam penelitian Saudia dkk (1991) ditemukan bahwa 96% pasien menggunakan do'a untuk mengatasi stress ketika menghadapi operasi bedah jantung. 97% mengatakan bahwa do'a sangat membantu menghadapi situasi itu. Pada pasien yang mempunyai kanker kandungan ternyata 91% mengatakan bahwa agama membantu mereka mempunyai harapan. Demikian juga bagi pasien kanker panyudara, ditemukan bahwa 88% menganggap bahwa agama merupakan faktor yang sangat penting dalam hidup mereka (Subandi: 2016).

Unsur-unsur penting agama mencakup beberapa hal yakni: pertama, Kekuatan gaib. Manusia merasa dirinya lemah dan berhajat pada kekuatan gaib sebagai tempatnya meminta pertolongan. Karena itulah manusia merasa harus mengadakan hubungan baik dengan kekuatan gaib tersebut atau yang sering disebut dengan ketaatan. Kedua, Manusia berkeyakinan kesejahteraan hidupnya di dunia ini dan setelah kehidupan dunia tergantung dari hubungan baik dengan kekuatan gaib tersebut. Ketika hubungan baik dengan kekuatan gaib tersebut tidak terjalin maka kesejahteraan dan kebahagiaan yang dicari hilang. Ketiga, Respon emosional dari manusia menjadikannya dasar dalam pengambilan bentuk cara hidup tertentu bagi masyarakat. Keempat, Pemahaman manusia terhadap adanya yang suci dalam bentuk kekuatan gaib, dalam bentuk kitab yang mengandung ajaran-ajaran agama, dan bentuk tempat-tempat yang bersangkutan (Rifki Rasyad, 2021).

Selanjutnya logoterapi menunjukkan tiga. Bidang kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menentukan makna hidup bagi dirinya sendiri. Ketiga kegiatan itu adalah: Kegiatan berkarya, bekerja, dan mencipta, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing; Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan dan lainnya); dan Sikap tepat ang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang tidak terelekan lagi (Jalaludin: 2015). Dalam menghadapi sikap yang tak terhindarkan lagi pada kondidi yang ketiga, menurut logoterapi, maka ibadah merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk membuka pandangan seseorang akan nilai-nilai potensial dan makna hidup yang terdapat dalam diri dan sekitarnya.

Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tenteram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau mentalnya. Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan tersebut dapat berupa kebutuhan jasmani dan berupa kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri ini akan mengembalikan ke kondisi semula, hingga proses kehidupan berjalan lancar seperti apa adanya (Jalaludin: 2015).

Sebagaimana dalam kesehatan mental yang berkaitan dengan kejiwaan terdapat juga dalam konsep dasar tazkiyatun-nafs antara lain terdiri dari akal, qolbu, nqfsu, dan roh. Keempat potensi ini harus di didik agar menjadi muslim dalam arti sesungguhnya. Pertama adalah akal. Dalam lisanul arab akal diartikan dengan kekangan dan larangan. Al”aqil (orang yang berakal) adalah orang yang mengekang dan menolak dirinya mengikuti hawa nafsunya. Akal disebut akal karena dia mencegah dirinya terjerumus ke dalam kebinasaan. Akal juga merupakan pembeda antara manusia dengan hewan. Islam mengakui, bahwa akal disamping sebagai sarana penangkap ilmu pengetahuan terutama ilmu yang berkaitan dengan ajaran agama Islam, bahkan diakui sebagai sumber hukum Islam yang ketiga sesudah Al-qur’an dan al-sunah, yang diistilahkan dengan ijtihad. Kedua adalah nafsu. Nafsu merupakan organ rohani yang mengeluarkan instruksi kepada anggota jasmani untuk berbuat dan bertindak. Secara umum nafsu itu dibagi menjad tiga, yaitu nafsu amarah ialah jiwa yang belum mampu untuk membedakan mana yang baik dan yang buruk, belum yang manfaat mana yang mafsadat, dan kebanyakan ia mendorong kepada hal-hal yang tidak

pantas. Kedua nafsu lawwamah ialah jiwa yang telah mempunyai rasa insaf dan menyesal setelah melakukan kesalahan. Ketiga nafsu mutmainah ialah; jiwa yang telah memperoleh tuntunan dan pemeliharaan yang baik. Ia mendatangkan ketenangan jiwa yang dari nyalah lahir masalah pribadi dan kepentingan bersama (M. Yunan Harahap: 2023).

Adapun pendekatan religius dalam mental health dapat dilakukan dengan psikoterapi Islam, diantaranya adalah prinsip dan teknik pelaksanaan psikoterapi Islam sebagai berikut:

1) Beberapa Prinsip Pelaksanaan Psikoterapi Islami

Berikut ini adalah beberapa prinsip dasar dalam pelaksanaan aktivitas psikoterapi Islami, agar dapat membawa kepada penyelesaian masalahnya yang diridai oleh Allah swt.

- a) Prinsip Tauhid. Dalam rangka pemberian bantuan kepada seorang klien yang bermasalah, hendaknya psikoterapis mampu membangkitkan potensi tauhid pada klien, baik tauhid *rububiyah* yang berdimensi vertikal, maupun tauhid *ubudiyah* yang berdimensi horizontal. Tauhid *rububiyah* yaitu beriman kepada Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyanyang, di mana dirinya termasuk yang di sayangi Allah. Adapun tauhid *ubudiyah* berdimensi horizontal, komunikasi antar sesama hamba Allah. Dalam hal ini peranan psikoterapi Islami semakin penting untuk membantunya kembali ke jalan Allah yang lurus, karena itu psikoterapis Islami hendaknya membantu klien untuk menjaga dan mengawal imannya agar jangan sampai rusak.
- b) Prinsip Tawakal. Tawakal merupakan salah satu cara untuk meraih ketentraman batin. Apabila pengertian tawakal di tinjau dari segi psikologi, dapat dikatakan bahwa sikap tawakal itu mengandung makna penerimaan sepenuhnya terhadap kenyataan diri dan hasil usahanya sebagaimana adanya, atau dengan perkataan lain mau dan mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, yang selanjutnya menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya cukup baik. Orang yang tidak mau atau tidak mampu menerima dirinya sebagaimana adanya, maka ia akan merasa tertekan, gelisah, cemas, dan lebih jauh mungkin akan terserang gangguan kejiwaan. Psikoterapis Islami, hendaknya dalam pertemuan konsultasi dapat membawa orang yang bermasalah dan menderita tersebut, kepada ajaran Islam dan berserah diri kepada Allah (tawakal).
- c) Prinsip Syukur. Setiap orang mempunyai keinginan dan kebutuhan dalam kehidupannya. Ada orang yang keinginannya selal meningkat dan setiap hari boleh jadi kebutuhannya bertambah. Dan ada pula orang yang keinginan dan kebutuhannya sebatas yang pokok-pokok saja. Syukur itu merupakan bukti dari kesehatan mental

seseorang, Allah berjanji akan menambah nikmat-Nya bagi orang yang bersyukur.

Firman Allah swt. Surat Ibrahim (14):7:

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan: “Sesungguhnya jika kamu bersyukur pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.

Psikoterapi Islami hendaknya dapat menumbuhkan kembangkan rasa syukur dalam jiwa klien yang akan memantul kepada perbuatan dan tindakannya dalam pergaulan sehari-hari. Dengan demikian klien akan merasakan nikmat Allah sekecil apapun yang dikaruniakan-Nya, di samping itu akhlak dan sopan santunnya dalam pergaulan akan meningkat pula.

- d) Prinsip Sabar. Sabar dapat menjauhkan perasaan cemas, gelisah dan frustrasi. Bahkan sebaliknya akan membawa kepada ketenteraman batin. Ada orang yang mudah tersinggung, cepat marah dan tidak dapat berpikiran jernih, karena dia tidak sabar. Sungguh banyak pertengkaran dan permusuhan, bahkan pembunuhan terjadi karena tidak sabar. Untuk meraih kesabaran itu perlu latihan dan pembiasaan, serta doa kepada Allah, sebab sabar itu berat dan manusia biasanya tidak sabar bila ia diganggu, ditakuti, atau disinggung harga dirinya dan jika haknya diambil orang, Allah menyuruh orang memanfaatkan kesabaran dan shalat, namun Allah mengingatkan bahwa sabar sangat berat.
- e) Prinsip Taubat Nasuha. Merasa diri bersalah merupakan salah satu penyebab gangguan kejiwaan. Untuk mengobatinya, klien harus merasa bahwa kesalahannya itu telah dimaafkan. Dalam konseling dan psikoterapi sejak abad pertengahan dikenal istilah *catharsis* (penumpahkan keluar masalah yang menekan perasaan). Psikoterapis Islami hendaknya mendorong klien yang telah terlanjut berbuat salah dan membantunya untuk menyadari keburukan dan bahaya perbuatannya itu terhadap dirinya dan orang lain. Kesadaran akan kesalahan yang lalu dan janji dengan diri sendiri, disertai dengan perjuangan untuk segala godaan perbuatan salah itu, akan menumbuhkannya pada dirinya kekuatan untuk menghalangi terjadinya kembali perbuatan salah tersebut.
- f) Prinsip Hidayah Allah. Proses psikoterapi Islami, hendaknya dapat membangkitkan semangat dan gairah klien untuk selalu mohon hidayah (petunjuk) Allah. Karena kepandaian dan pengalaman yang dimiliki oleh psikoterapis, tidak dapat menjamin

sepenuhnya keberhasilan dalam membantu kliennya. Ketentuan tetap di tangan Allah. Karena itu, selama proses psikoterapi Islami berjalan, hendaknya peningkatan iman dan taqwa klien perlu dilakukan, agar ia terbiasa memohon hidayah Allah dalam hidupnya, mulai dari proses psikoterapi Islami, sampai sembuh dan seterusnya.

- g) Prinsip Zikrullah. 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 Menolong, Maha Penyanyang dan Maha kuasa, hatinya bergetar melalui pertolongan Allah, lidahnya mengucapkan doa. Bila ia sedang mendapat rahmat dan kesenangan, hatinya bersyukur kepada Allah dan lisannya mengucapkan *hamdalab*. Dia tidak akan congkak dan keluar dari yang di larang Allah. Hati yang selalu ingat kepada Allah, akan mendatangkan kelegaan dan ketenteraman batin.

2) Teknik Psikoterapi Islami.

Teknik psikoterapi Islami terbagi menjadi dua cara, yaitu dengan melalui psikoterapi Islami mandiri, dan psikoterapi Islam oleh terapis.

- a) Psikoterapi Islam Mandiri. Bekal utama yang perlu dimiliki seseorang klien yang hendak mengatasi sendiri masalah atau kesulitan yang menimpa dirinya adalah: Keimanan yang teguh, ibadah dan pemahaman yang tepat dan memadai tentang ajaran Islam. Atau dengan perkataan lain, memahami ajaran Islam dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Di samping itu memiliki sifat sabar dan tawakal kepada Allah.

- b) Sabar. Kenyataan hidup sehari-hari, tidak selamanya menyenangkan. Ada orang yang berhasil mencapai cita-citanya dan ada pula yang gagal. Penyebab kegagalan itu pun bermacam-macam pula, kadang-kadang sulit mengatasinya, sehingga orang merasa seolah-olah ke mana ia pergi selalu ada hambatan, bahkan kadang-kadang segala pintu terasa tertutup di hadapannya. Dalam keadaan yang demikian, seorang yang beriman hendaknya ingat akan petunjuk Allah yang menyuruh sabar. Peribahasa pun mengatakan: "Sabar itu pelita hati".

Allah menyuruh orang Islam agar menjadikan sabar dan shalat untuk menolongnya. Sabar dapat menjadi obat terhadap gangguan kejiwaan, sabar juga dapat mencegah agar tidak terserang oleh gangguan kejiwaan dan sabar dapat pula meningkatkan kesehatan mental. Dari kasus yang ditangani oleh zakiah Daradjat berkaitan dengan

penipuan dapat disimpulkan, bahwa ajaran Islam banyak memberikan petunjuk dan pedoman psikoterapi bag yang memahami, mengamalkan dan memanfaatkannya untuk meraih kesehatan mental. Dalam kasus ini iman dan ibadahnya kepada Allah mempunyai ketiga macam fungsi kesehtan jiwa, yaitu fungsi preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan) dan konstruktif (pembinaan). Fungsi preventif (pencegahan), adalah berjuang menahan berbagai perasaan yang berkecamuk dalam dirinya, rasa kecewa dan sebagainya. Semuanya tercuahkan kepada Allah dengan melalui sabar, shalat dan berserah diri kepada Allah. Fungsi kuratif (pengobatan), sesungguhnya penderitaan yang dialaminya itu amat berat, di mana kadang-kadang ia terserang psikosomatik, kepala pusing, dadanya dan hatinya sesak, seolah-olah dalam dirinya berkecamuk perang yang amat dasyat, di antara berbagai perasaan yang tidak menyenangkan, untunglah ia lari kepada Allah, nemohon kesabaran dan kesabaran, shalat tahajut, shalat dhuha, zikir dan membaca Alquran, hampir selalu dilakukannya untuk memperoleh kesabaran. Dia menyerahkan persoalannya kepada Allah, kemampuan manusiawi tidak dapat mengatasi penderitannya, maka ia menyerah bulat kepada Alah, Allah saja, laina dari itu tidak ada. Fungsi konstruktif; sabar dan tawakal yang diperolehnya setelah berjuang cukup lama, benar-benar telah dirasakannya. Dia semakin rajin beribadah, hampir setiap hari ia membaca Alquran, shalat tahajut dan shalat dhuha jarang ditinggalkannya, di samping sifatnya yang menjadi penyabar dan tidak mudah tersinggung lagi. Ia mejnjadi pemaaf dan memaafkan kesalahan semua orang yang pernah menyakiti hatinya. Sia tidak ingin di akhirat nanti mereka yang bersalah kepadanya itu dikurangi Allah pahalanya untuk membayar hutang atas kesalahan terhadap dirinya. Demikianlah psikoterapi mandiri, dapat dilaksanakan sendiri oleh penderita, bantuan psikoteraps Islami, dengan usaha meraih kesabaran yang didasarkan atas keimanan yang kokoh disertai oleh ketaatan beribadah, serta akhlak terpuji. Tentu saja tidak mudah mendapatkannya, akan tetapi berusaha dengan sungguh-sungguh dan niat yang bersih.

- c) Taubat Nasuha. Salah satu psikoterapi Islami mandiri yang amat dibutuhkan oleh orang Islam adalah cara yang dapat dilakukannya sendiri, tanpa minta tolong kepada konselor/psikoterapis, karena ia malu akan terbuka rahasianya, kendatipun psikoterapis Islami tidak akan menceritakan kelakuannya yang salah itu kepada orang lain. Cara tersebut adalah *taubat nasuha*, yaitu permohonan ampun kepada Alah tanpa

ada yang mengetahuinya. *Taubat nasuha* adalah taubat yang mantap dan janji tidak akan pernah mengulangi kesalahan yang sama setelah ia memohon ampun kepada Allah. Salah satu penyebab gangguan kejiwaan adalah perasaan berdosa. Banyak orang yang sangat menderita, bila ia merasa dirinya berdosa, bila perasaan dosa lama tidak tidak diatasi, mungkin saja oran tersebut akan mengalami gangguan jiwa dengan berbagai gejala, di antaranya ada yang menderita psikosomatik, yaitu penyakit fisik jasmaniah (disebabkan oleh kegoncangan jiwa) misalnya penyakit lumpuh pada salah satu anggota tubuh, bahkan ada orang yang menjadi hilang kemampuan untuk melihat (buta), walaupun matanya tidak sakit dan baik-baik saja. Dan ada pula ada orang yang di serang oleh penyakit takut yang tidak beralasan.

- d) Tawakal Kepada Allah. Salah satu cara psikoterapi Islami yang mandiri adalah eawakal kepada Allah, artinya bila seorang telah berketetapan hati tentang sesuatu, maka selanjutnya, jangan takut atau ragu-ragu lagi, serahkanlah segala sesuatu kepada Allah. Tawakal itu adalah perbuatan hati, pikiran dan keseluruhan jiwa dan raganya. Karena itu proses untuk dapat tawakal kepada Allah itu membutuhkan iman yang kokoh kepada Allah, mengerti ajaran agama, serta melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari. Psikoterapi Islami mandiri dengan tawakal itu memang tidak mudah, bagi orang yang imannya kurang, serta pemahamannya terhadap ajaran agama kurang. Boleh jadi orang yang belum selesai perkembangan kecerdasannya dan kepribadiannya, juga tidak mampu mencapai tawakal yang sesungguhnya kepada Allah. Dalam proses psikoterapi Islami yang dilaksanakan dengan bantuan psikoterapis yang berwenang, dan terlatih, insya Allah berhasil menolongnya.
- e) Psikoterapi Islam oleh Terapis. Berikut ini adalah psikoterapi Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi oleh terapis, diantaranya: pertama, Asas Filosofi Psikoterapi Perlu dipegang oleh Psikoterapis Islami, antara lain Asas iman dan taqwa kepada Allah, Asas ibadah kepada Allah, Asas mawas diri, Asas orang muslim itu besaudara, Asas amar makruf nahi munkar, Asas Ikhlas, Asas sadar kekurangan diri, dan Asas kejujuran. Kedua, Prinsip Pelaksanaan Psikoterapi Islami, antara lain Tauhid, Tawakal, Syukur, Sabar, Taubah, Hidayah Allah, dan Zikrullah. Ketiga, Kode Etik Psikoterapi Islami, antara lain Memiliki ilmu dan keterampilan di bidang agama Islam dan psikoterapi; Menghargai harkat dan martabat klien sebagai makhluk Allah yang paling mulia; Menjaga nilai ukhuwah Islamiah; Pelaksanaan

psikoterapi Islami sesuai dengan syariat Islam; dan Proses psikoterapi Islami didasarkan atas prinsip amar makruf nahi munkar.

Metode dan teknik psikoterapi yang berkembang di Barat dapat digunakan oleh terapis Islam dengan memperhatikan asas, prinsip dan kode etik psikoterpi Islami, dengan memasukkan nilai-nilai yang terdapat dalam ajaran Islam. Psikoterapi Islam adalah bagian dari pendekatan yang digunakan Zakiah Daradjat, dalam menjaga dan menghindari individu dari gejala-gejala dan gangguan sakit jiwa. Jika terhindar dari gangguan sakit jiwa dapat dikatakan sehat mentalnya dan sebaliknya. Agama sebagai dasar atau landasan dalam psikoterapi Islam yang diterapkan Zakiah Daradjat, dari pendekatan agama mengandung unsur nilai kekuatan energi yang berpengaruh pada kesehatan mental.

## **PENUTUP**

Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tenteram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah). Ibadah sholat, do'a-do'a dan permohonan ampun kepada Allah semuanya merupakan cara-cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketenteraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya. Semakin dekat seseorang kepada Allah, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketenteraman batin. Agama merupakan terapi dan unsur yang terpenting dalam kesehatan mental. Tanpa agama rencana-rencana pembangunan tidak akan terlaksana dengan sebaik-baiknya, karena dapatnya seseorang melaksanakan suatu rencana dengan baik tergantung kepada ketenangan jiwanya. Jika jiwanya gelisah, ia akan sanggup menghadapi kesukaran yang mungkin terdapat dalam pelaksanaan rencana-rencana tersebut. Mental yang tumbuh tanpa agama belum tentu akan dapat mencapai integritas, karena kurangnya ketenangan dan ketrentaman jiwa.

## **REFERENSI**

- Daradjat, Z. (1976). *Pembinaan Remaja*, Jakarta, Bulan Bintang.  
Daradjat, Z. (1996). *Kesehatan Mental*, Jakarta, PT. Gunung Agung.  
Daradjat, Z. (1996). *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta, Gung Agung, 1996.

- Daradjat, Z. (1999). *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia*, Jakarta: Logos.
- Daradjat, Z. (2002). *Psikoterapi Islam*, Jakarta, Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (2005). *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta, Bumi Aksara, 2017 Aras IQ, Alfabeta, Bandung.
- Daradjat, Z. (2015). *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta, Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental*, Jakarta, PT. Gunung Agung.
- Harahap, M. Y. & Efendi, R. (2023). *Tazkiyatun.Nafs dalam membentuk akhlaqul karimah*, Yogyakarta, PT. Gren Pustaka Indonesia.
- Jalaludin, *Psikologi Agama, Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, Jakarta, RajaGrafindo Persada, 2015.
- Kastolani, *Internalisasi Nilai-nilai Taubid dalam Kesehatan Mental*, *Journal of Communication*, Volume 1, No.1, Juni 2016.
- Musripah, M. (2023). Potret Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 3(2), 167-180.
- Norman K, Denzin dan Y Vonna s. Lincoln. (2009). *Handbook of Qualitative Research 1 ed.* Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Notosoedirdjo, M. (2017). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang, UIN Malang Press.
- Rasyad, R. (2021). *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*, Bandung, UIN Gunung Djati Bandung.
- Semiun, Y. (2010). *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta, Kanisius.
- Subandi. (2016). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Sugihartono, A. (tt). *Kemenkes Sebut Masalah Kesehatan Jiwa Perlu Disikapi Serius*, *Artikel*, <https://tirto.id/diuR>
- Surya, M. (2003). *Psikologi Knseling*, Bandung, Pustaka Bani Quraisyi.