BAB III

DESKRIPSI DARI KAJIAN TEMUAN PUSTAKA

I. KESEHATAN MENTAL MENURUT ERICH FROMM

Sekilas tentang Erich Fromm

Erich Fromm seorang pakar Psikologi, Filsafat dan Sosiologi. Beliau dilahirkan di Frankfrut, Main, Jerman. Fromm yang dipengaruhi tulisan Karl Marx, dan berusaha membandingkan ide-ide Freud dan Marx. Beliau tepat disebut sebagai seorang teoritikus kepribadian Marxian, namun ia lebih suka disebut Humanistik Dialektik. Fromm termasuk salah satu pengikut faham Aliran Psikoanalitik.

Untuk memperoleh pemahaman terhadap pemikiran Erich Fromm dalam suatu bidang tertentu, maka mengkaji berbagai karyanya merupakan suatu keharusan. Berdasar atas realitas tersebut, maka untuk mengenal bangunan pemikiran Erich Fromm tentang Kesehatan Mental, penulis cermati berbagai karya tulisnya yang penulis kategorikan dalam dua klasifikasi yaitu sebagai sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber utama yang dijadikan pangkal pijak kajian, dalam hal ini adalah karyanya yang tersaji dalam buku : Masyarakat yang sehat, Psikoanalisa dan Agama, Revolusi Harapan dan Lari dari Kebebasan. Sedangkan sumber sekunder adalah sumber penopang yang dapat melengkapi bangunan pemikirannya dalam bidang Kesehatan Mental.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk mendekati permasalahan yang diteliti tersebut peneliti mengajukan kerangka pikir sebagai berikut :

Pertama, mencoba mengkaji bagaimana pendapat Erich Fromm tentang hakekat manusia dengan unsur-unsur serta komponen yang diajukan dari unsur-unsur tersebut (jika ada).

Kedua, mencoba mengetahui bagaimana pendapatnya tentang manusia yang sehat itu ? Melalui indikator sehat mental dan sehat fisik.

Ketiga, apa upaya yang diajukan Erich Fromm dalam menterapi simptom-simptom hati dan

Kelima, dari indikator tersebut disimpulkan bagaimana Konsep Kesehatan Mental dari Erich Fromm tersebut, dan selanjutnya dengan kerangka pendekatan yang sama untuk mengkaji dan menemukan Konsep Kesehatan Mental Islami, yang deskripsinya sebagai berikut :

1. Tentang Hakekat Manusia

a. Indikator Mental

Erich Fromm (1988, 68) menegaskan "jika seseorang menekan moral dan integritas intelektualnya, maka ia melemahkan seluruh struktur kepribadiannya. Ia akan menderita dan tidak bahagia".

Erich Fromm (1995 ; 12) menegaskan bahwa "susunan mental manusia adalah secarik **kertas kosong**, yang teksnya diisi oleh **masyarakat** dan **kebudayaan**, bahwa mental manusia **tidak memiliki** sifat-sifat intrinsiknya sendiri. Manusia seakan-akan menjadi pencipta dirinya sendiri, ia hanya dapat mentransformasikan dan memodifikasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

materi-materi alamiah disekitarnya menurut kodratnya. Apa yang dilakukan manusia di dalam proses sejarah adalah mengembangkan potensinya menurut kemungkinan-kemungkinan sendiri".

Erich Fromm (1996 ; 46) menegaskan bahwa "semakin bertambahnya kompleksitas hidup yang melenyapkan hampir seluruh proporsi manusia, timbullah perasaan tidak berdaya dan terasing lagi individu, manusia yang berorientasi pada ilmu pengetahuan berhenti menjadi manusia rasional dan independen, manusia akan kehilangan semangat untuk memikirkan diri sendiri. Manusia ingin menukarkan kepastian yang tidak pasti yang dapat memberikan pemikiran rasional bagi kepastian absolut, kepastian ilmiah yang tanpa bukti".

Erich Fromm (1997 ; 11) menegaskan bahwa "sejak Renaisance sampai saat ini, manusia mempunyai ambisi kuat untuk menjadi populer, sementara hal ini kurang begitu menonjol pada abad pertengahan. Pada saat yang sama, manusia mengembangkan pengetahuan tentang keindahan alam yang tidak mereka proses terlebih dahulu".

Gerald Corey (1997 ; 33) menyebutkan dua karakter dari Fromm yang penulis duga sebagai komponen mental yakni "Orientasi reseptif (menggantungkan diri kepada orang lain untuk mencari dukungan) dan orientasi eksploitatif (mengambil berbagai hal dari orang lain dan memanipulasi orang lain)".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Indikator Fisik

Erich Fromm (1988 ; 73) menegaskan bahwa "hubungan seks bagi setiap anggota keluarga ditemukan hanya sebagai ekspresi dari hal-hal yang lebih mendalam dan merupakan dorongan nafsu fundamental untuk mengingatkan bahwa betapa melekatnya hubungan sang anak dengan ibunya sebagai figur pelindung yang pada mulanya besar sekali".

Erich Fromm (1995 ; 26) menegaskan bahwa "manusia sedikit banyak binatang juga, sebab ia akan merasakan puas bila kebutuhan-kebutuhan fisiologisnya seperti lapar, haus dan seksnya, tetapi sejauh manusia itu manusiawi. Pemuasan kebutuhan-kebutuhan instingtual di atas belum memadai untuk membuatnya bahagia". (Ibid ; 29) dikatakan bahwa "Manusia harus memecahkan persoalan-persoalannya dan tidak dapat berhenti pada situasi adaptasi secara pasif terhadap alam".

Erich Fromm (1996 ; 68) menegaskan bahwa "Badan manusialah yang membuat dia ingin mempertahankan hidup, tanpa memperhatikan keadaan-keadaan seperti kebahagiaan, dan ketidak bahagiaan, perbudakan atau kebebasan. Sehingga konsekuensinya, manusia harus bekerja, atau sebaliknya memaksa orang lain untuk bekerja pada dia. Manusia yang pertama kali memulai peradaban, ia bekerja bukan hanya untuk makan bersama melainkan membuat pakaian, membangun tempat-tempat berlindung dan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebudayaan yang lebih tinggi. Memproduksi barang-barang yang tidak mesti diperlukan untuk mempertahankan kehidupan fisik, yang memungkinkan berkembangnya suatu kebudayaan".

Erich Fromm (1997 ; 32) menegaskan bahwa "manusia menghadapi pilihan antara cara-cara bertindak yang berbeda, seperti lapar, maka manusia harus mempertimbangkan cara-cara bertindak yang mungkin, dalam pikirannya, ia mulai berpikir. Dia merubah perannya terhadap alam untuk memproduksi, menciptakan peralatan kemudian menguasai alam".

Gerald Corey (1997 ; 33) menyebutkan dua tipe karakter Fromm yang penulis duga sebagai komponen fisik yakni "Orientasi menimbun (menemukan keamanan dengan mempertahankan apa-apa yang dimiliki) dan orientasi pasar (memandang orang lain sebagai obyek atau semata-mata komoditas yang bisa diperjual belikan".

2. Tentang Manusia Yang Sehat

a. Komponen Sehat Mental

Erich Fromm (1988 ; 68) menegaskan bahwa "kemampuan seseorang bertindak seperti orang lain pada umumnya yang sesuai dengan pola budayanya melalui penyesuaian diri, merupakan tolok ukur apa yang disebut kesehatan mental".

Erich Fromm (1995 ; 74) menegaskan bahwa "Sehat Mental dicirikan oleh kemampuan mencintai dan menciptakan dengan ikatan-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ikatan inses terhadap klan dan tanah air, dengan rasa identitas yang berdasarkan pengalaman akan diri sebagai subyek dan pelaku dorongan-dorongan dirinya dengan menangkap realitas di dalam dan di luar dirinya, yaitu dengan mengembangkan objektivitas dan akal budi".

Erich Fromm (1996 ; 44) menegaskan bahwa "kebebasan pribadi diperlukan untuk membebaskan dan menghindarkan seseorang dari kegaduhan orang-orang yang suka mengacau dan berisik yang mencampuri proses mental pribadi seseorang. Orang khawatir akan jatuh pada kesalahan", manusia akan lebih mudah dihinggapi manipulasi psikologis, yang melalui pengetesan psikologi, manusia mencoba mengukuhkan norma-norma bagi sikap-sikap yang diinginkan "normal dan sehat".

Erich Fromm (1997 ; 82) menegaskan bahwa "Manusia seharusnya merendahkan dirinya, karena perendahan diri ini merupakan sarana untuk mempercayai kekuatan Tuhan. Karena tak ada yang membangkitkan manusia untuk meletakkan kepercayaan dan jaminan jiwa pada Tuhan".

Sementara Duane Schultz (1991 ; 66) menyimpulkan dari Fromm bahwa semua manusia – sehat dan tidak sehat – didorong oleh kebutuhan-kebutuhan psikologis yang tidak dimiliki oleh binatang, perbedaan antara mereka terletak dalam cara bagaimana kebutuhan-kebutuhan ini dipuaskan. Orang-orang yang sehat memuaskan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebutuhan-kebutuhan psikologis secara kreatif dan produktif. Sebaliknya orang-orang yang sakit memuaskan dengan cara irasional.

b. Komponen Sehat Fisik

Erich Fromm (1988 ; 69) menegaskan bahwa "manakala manusia mengalami kegagalan meraih kualitas dirinya yang lebih tinggi dan nilai-nilai manusia lainnya, maka ia menderita kehampaan batin dan merasa tidak aman, yang akan tampak ketika terjadi suatu kesalahan dalam upayanya memperjuangkan keberhasilan, bahkan sering pula manusia mengalami serangan jantung, gatal-gatal ataupun jenis penyakit lain yang disebabkan faktor psikologis".

Erich Fromm (1995 ; 72) menegaskan bahwa "kebutuhan akan makanan dan istirahat lebih banyak daripada seks, jika semuanya terpuaskan sepenuhnya bukanlah jaminan memadai bagi kesehatan dan kesejahteraan mental. Sebab keduanya tergantung pada pemuasan kebutuhan dan hasrat yang khas manusiawi yang berasal dari kondisi manusiawi".

Erich Fromm (1996 ; 128) menegaskan bahwa "upaya-upaya yang meliputi produksi fisik dan pengembangan sumber daya manusia mempunyai manfaat dapat menyelesaikan persoalan-persoalan kelompok minoritas. Tentu saja ekonomi nasional dan perencanaan sosial diperlukan, karena penggunaan sumber daya manusia dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

materi akan dilibatkan. Hal ini akan memperlihatkan bahwa kita telah benar-benar bergerak menuju kepada manusia yang sejati".

Erich Fromm (1997 ; 112) menegaskan bahwa "salah satu karakteristik ekonomi Kapitalis adalah meletakkan individu sepenuhnya di atas kedua kakinya sendiri. Dalam arti apa yang manusia kerjakan, bagaimana ia mengerjakannya, apakah ia berhasil atau gagal sepenuhnya adalah urusan manusia sendiri dan sangat berharga nilainya".

3. Tentang Indikator Manusia Seutuhnya (Sehat Mental dan Fisik serta Sosial)

Erich Fromm (1988 ; 70) menegaskan bahwa "manusia secara alami harus berusaha mengenal nilai kebenaran dan dapat menjadi manusia yang sesungguhnya hanya dengan cara sejauh mana ia berhasil mengemban tugas manusiawi. Ia harus bebas dan tidak terikat, harus memiliki tujuan dalam dirinya sendiri dan tidak menjadi alat bagi maksud dan tujuan orang lain, melalui kasih sayang".

Erich Fromm (1995 ; 73) menegaskan "jika salah satu kebutuhan dasariah manusia (kebutuhan fisik dan psikis) tidak terpenuhi, maka ketidak sehatan menjadi hasilnya. Kebutuhan psikis yang dimaksud adalah kebutuhan yang khas manusiawi yang berasal dari kondisi manusiawi diantaranya; kebutuhan akan keterbukaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hubungan, transendensi, keberakaran rasa identitas dan kebutuhan akan kerangka orientasi dan pengabdian".

Erich Fromm (1996 ; 133) menegaskan "jika individu memperoleh keyakinan diri dan kehidupan kelompok yang sebenarnya, bentuk-bentuk psikospiritual akan muncul dan tumbuh, di mana dapat dipadukan secara erat ke dalam sistem secara keseluruhan dan dapat diterima secara sosial. Semuanya tergantung pada kemauan individu untuk menjadi "sepenuhnya hidup" dan untuk mencari pemecahan-pemecahan masalah eksistensinya".

Erich Fromm (1997 ; 114) menegaskan bahwa "Manusia akan sukses dan berhasil jika memperoleh keuntungan-keuntungan materiil menjadi tujuannya. Hal ini merupakan nasib manusia untuk menyumbangkan pertumbuhan sistem ekonomi untuk menumpuk modal. Seseorang menjadi berarti jika ia mempunyai banyak modal".

Gerald Corey (1997 ; 33) menyebutkan salah satu karakteristik manusia seutuhnya adalah melalui "orientasi produktif yakni mengimplikasikan perkembangan potensi-potensi manusiawi yang penuh seperti yang diungkapkan oleh kreativitas dan mencintai".

Maramis (1994 ; 46) mengutip pendapat Fromm bahwa manusia diliputi oleh rasa kesunyian dan kesepian. Ia didorong mencari hubungan yang berarti dengan diri sendiri dan dengan orang lain, agar dapat memberi arti kepada hidupnya, yaitu melalui realisasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

daya pikirnya, daya kasih sayang dan memasuki kemampuannya untuk kegiatan produktif.

Sementara Paulus (1997 ; 63-66) mengutif dari Fromm bahwa yang konstruktif (sehat) untuk berhubungan dengan orang lain adalah melalui cinta. Ini akan menghasilkan hubungan yang produktif. Seperti dikatakan oleh Fromm manusia tidak dapat peduli dan mencintai orang lain jika tidak mengenal mereka. Melalui kebutuhan akan identitas, cara yang sehat untuk memuaskan kebutuhan identitas yaitu dengan individualitas yang berkembang dengan baik, sehingga dapat mengontrol kehidupannya sendiri. Melalui kebutuhan akan transendensi, cara sehat untuk mengatasi keadaan binatang yang pasif salah satunya ialah mencipta, yakni bertindak aktif dan kreatif untuk menguasai alam. Melalui kebutuhan berakar, cara yang sehat adalah orang yang membangun persaudaraan dengan sesama umat manusia dalam masyarakat. Melalui kebutuhan akan kerangka orientasi, dasar idealnya adalah belajar menggunakan akal dan imajinasi secara efektif untuk menyelesaikan masalah, yakni dengan mengembangkan gambaran realistis dan obyektif tentang dunia.

4. Tentang Terapi terhadap Simptom Hati / Mental

Terapi ini sangat penting artinya bagi kehidupan manusia, di mana dengan terapi inilah manusia dapat mencapai kebahagiaan dan ketenangan dalam hidupnya, sehingga ia dapat mencapai apa yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mereka harapkan. Tujuan dari adanya terapi ini adalah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, sesuai dengan pola budaya yang berlaku di masyarakat, selain itu dapat pula mengembangkan potensialitas pribadi / individu secara optimal.

Fromm (1988 ; 69) menegaskan dalam buku Psikoanalisa dan Agama, bahwa "seorang yang mampu menyesuaikan diri akan menjadikan dirinya sendiri ke dalam bentuk "komoditi" yang tidak mempunyai kestabilan dan kepastian diri, kecuali kebutuhan untuk menyenangkan diri dari kesepian diri. Selama ia berhasil dalam usahanya, maka ia sempat menikmati sejumlah perasaan aman tertentu. Tetapi manakala ia mengalami kegagalan ia akan menderita kehampaan batin dan merasa tidak aman. Tetapi dengan cara penyesuaian diri ini tidak memiliki fungsi agama, dalam artian agama sebagai sistem ajaran Humanistik yang orisinal".

Sementara Fromm (1988 ; 72) menunjukkan "tujuan Terapi Psikoanalitik terhadap jiwa adalah membantu sang pasien sanggup mencapai sikap yang religius, untuk itu Fromm berpegang pada 10 prinsip ajaran Bangsa Tibet dari sang "Guru" yang menjadi patokan orang berbuat salah yaitu :

1. kehendak atau keinginannya mungkin dapat keliru dalam memahami suatu keyakinan.
2. ikatan mungkin dapat keliru dalam memahami kebaikan dan cinta kasih.
3. hasil proses berpikir mungkin dapat keliru / salah dalam memahami "ketawakalan" dan ketenangan alam fikiran yang tak terhingga, yang menjadi tujuan utamanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. persepsi indrawi (terhadap fenomena) mungkin dapat keliru dalam memahami wahyu Illahi atau percikan-percikan realitas yang ada.
5. pengamatan terhadap realitas secara sepintas lalu mungkin keliru / salah dalam memperoleh penghayatan yang sempurna.
6. bagi orang yang memeluk agama hanya secara lahiriah saja, tetapi tidak mengamalkan ajarannya, mungkin keliru untuk menjadi hamba sejati.
7. budak-budak hawa nafsu dapat menyesatkan diri untuk menjadi ahli-ahli Yoga yang mampu membebaskan diri dari segala aturan-aturan konvensional.
8. amal perbuatan yang dilakukan untuk kepentingan diri sendiri mungkin dianggap keliru sebagai perbuatan yang mementingkan orang lain.
9. metoda palsu mungkin dianggap keliru karena terlalu teliti.
10. tukang jual obat mungkin salah untuk menjadi orang yang bijaksana.

Fromm (1995 ; 309) menyebutkan syarat-syarat untuk penyembuhan patologi individual pada umumnya sebagai berikut :

1. suatu kemajuan harus terjadi, yang berlawanan dengan fungsi-fungsi psikis yang ada. Dengan kegagalan diharapkan menghasilkan suatu usaha-usaha dinamis untuk mengatasi penderitaan, yaitu berubah ke arah keadaan sehat.
2. kesadaran akan penderitaan dan bagaimana kesadaran itu dihalangi dan dipisahkan dari kepribadian kita yang sadar.
3. bertambahnya kesadaran diri dapat menjadi semakin efektif hanya jika langkah berikut diambil, yaitu mengubah praktek kehidupan yang dibangun di atas dasar struktur neorotis dan memproduksinya terus menerus".

Fromm (1996 ; 134) menyebutkan bahwa "orang yang menyembah Tuhan yang hidup tidak akan menemui kesulitan dalam merasakan apa yang mereka miliki lebih "bersama" dibanding dengan yang tidak beriman dengan apa yang mereka miliki yaitu apa yang memisahkan mereka, mereka memiliki kesadaran yang mendalam tentang solidaritas dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang yang tidak menyembah berhala dan orang mencoba melakukan apa yang oleh orang beriman dinamakan dengan "kemauan Tuhan".

5. Tentang Konsep Kesehatan Mental

Fromm (1995 ; 75) "dalam teorinya yang lebih menekankan pada total kepribadian manusia dalam interaksinya dengan dunia, alam dan manusia, praktek kehidupan manusia sebagaimana diakibatkan oleh kondisi-kondisi eksistensi manusia, dengan interaksinya dengan sesamanya dan dengan alam sebagai datas empiris dasariah bagi studi tentang manusia".

Fromm (1995 ; 78) juga menegaskan bahwa "kesehatan mental tidak dapat dibatasi dalam istilah" penyesuaian diri" individu terhadap masyarakatnya, tetapi sebaliknya, harus didefinisikan dalam istilah penyesuaian diri masyarakat terhadap kebutuhan manusia, terhadap peran individu di dalam perkembangan kesehatan mental yang lebih maju atau terhambat". Bertolak dari pendapat Freud, bahwa individu selalu dipandang sebagai barang-barang yang dituju seseorang, yang disamakan dengan pasar suatu tempat pertukaran pemuasan kebutuhan-kebutuhan biologis. Akan tetapi masalah pokok psikologi menurut Fromm adalah keterkaitan individu dengan dunia, bukan kepuasan akan kebutuhan-kebutuhan instingtual". (Erich Fromm, 1997 ; 10).

Duane Schultz (1991 ; 63) menegaskan bahwa "Fromm percaya bahwa manusia memiliki perjuangan yang melekat pada diri manusia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk kesehatan dan kesejahteraan emosional, suatu kecenderungan bawaan untuk kehidupan yang produktif, untuk keharmonisan dan cinta. Dengan adanya kesempatan ini, maka manusia dapat mengembangkan segala potensi yang ada pada diri mereka secara sepenuhnya. Tetapi apabila kekuatan-kekuatan sosial mencampuri kecenderungan kodrati untuk pertumbuhan, akibatnya ialah tingkah laku irasional dan neorotis".

Calvin, S. Hall (1993 ; 256) menegaskan bahwa "Tema dasar dari semua tulisan Fromm adalah orang yang merasa kesepian dan terisolasi karena ia dipisahkan dari alam dan orang-orang lain".

. KESEHATAN MENTAL MENURUT ISLAM

Kesehatan Mental adalah cabang dari Psikologi, yang ibaratnya Psikologi adalah induknya, sedangkan Kesehatan Mental adalah anaknya. Karena itu Konsep Kesehatan Mental tergantung konsep kita akan kodrat manusia. Kebutuhan dan nafsu manusia berasal dari kondisi khas eksistensinya, misalnya saja kebutuhan psikis dasar seperti haus, lapar, istirahat dan kepuasan seksual harus dipuaskan dengan satu cara atau yang lainnya, kalau tidak manusia menjadi tidak sehat. Oleh karena Kesehatan Mental Islami berpautan dengan Psikologi Islami, maka landasan yang dijadikan pijak mode of thougt (kerangka pikir) Kesehatan Mental Islami mengacu pada Psikologi Islam. Hal ini dikarenakan tujuan utama dari Psikologi Islami adalah mewujudkan terciptanya Kesehatan Mental.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. **Tentang Hakekat Manusia**

Menurut Al – Qur'an manusia disebut dengan term (insan – An-Naas – atau Basyar), adalah makhluk Allah yang diciptakan menurut kehendak-Nya. Ia merupakan kesatuan yang utuh antara unsur fisik (jasmani). Statusnya sebagai hamba Allah (عبد الله) dan juga khalifatullah, (Q.S.Al – Baqarah ; 30), unsur fisiknya berasal dari tanah (juga air, udara dan panas)

Selanjutnya untuk lebih memperjelas tentang hakekat apa dan siapa manusia itu terutama dalam segi unsur-unsur baik yang fisik dan psikis, dapat diperiksa firman Allah dalam Surat Shaad (38) ; 71-71, juga Surat Al - Hijr (15) ; 28-29.

إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي خَٰلِقٌۢ بَشَرًا مِّن طِينٍ ۝ فَإِذَا
سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ۝

"(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada Malaikat : "Sesungguhnya Aku akan menciptakan manusia dari tanah". Maka apabila telah Kusempurnakan kejadiannya dan Kutiupkan kepadanya ruh (ciptaan) Ku; maka hendaklah kamu tersungkur dengan bersujud kepadanya". (Q.S. Shaad (38) ; 71-72). (DEPAG, 1989 ; 741)

Dalam tafsir Al - Maraghi (1987 ; 237) disebutkan bahwa "Allah SWT memberitahukan kepada para Malaikat sebelum menciptakan Adam a.s. bahwa Dia akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering yang berasal dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Dan memerintahkan kepada mereka supaya bersujud kepada Adam apabila penciptaan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyempurnaannya telah usai, sebagai penghormatan dan pengaguman padanya".

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي خَٰلِقٌۢ بَشَرًا مِّن صَلْصَٰلٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ ۝ فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ۝

"Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat, "Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka apabila Aku telah menyempurnakan (ciptaan) Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud". (Q.S. Al - Hijr (13) ; 28-29. (DEPAG, 1989 ; 393)

Dalam tafsir Al - Maraghi (1987 ; 35) dijelaskan bahwa "Manusia dijadikan mempunyai kesiapan untuk memanfaatkan bumi secara keseluruhannya dengan mengetahui dan mengamalkan sunah-sunah Allah didalamnya. Maka dia memanfaatkan air, udara, tumbuh-tumbuhan, hewan dan sebagainya sehingga manusia dapat melihat dengan jelas hikmah Allah dalam menciptakan bumi tersebut".

Adapun pendapat dari ilmuan Muslimin sebagai berikut :

a. Komponen Mental

HAMKA (1998; 123-124) menegaskan bahwa "Hawa dan akal sangat berhubungan dengan hati / mental. Hawa membawa sesat dan tidak berpedoman dan akal menjadi pedoman menuju keutamaan. Hawa berakibat bahaya, tetapi jalannya mudah oleh hati. Kebanyakan barang yang baik sukar dikerjakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Inilah suatu pedoman besar di dalam tujuan. Sebab itu, jika hati tertarik dan keinginan telah besar kepada sesuatu maksud lekaslah timbang. Karena jika cinta lekat kepada sesuatu, mata buta dan telinga pekak, pertimbangan tidak ada lagi. Hawa menyuruh ngelamun, berangan-angan, tetapi akal menyuruh menimbang".

Hasan Langgulung (1992 ; 307-308) menegaskan bahwa "Dalam Islam istilah jiwa digunakan istilah nafs (jiwa), qalb (hati), ruh dan aql (akal).

a. nafs → menunjukkan zat dalam keseluruhan lebih menyatakan unsur penggerak dan aktivitas biologis daripada arti yang sadar atau berpikir pada manusia.

b. qalb → selalu berkaitan dengan emosi dan akal pada manusia. Ia tidak menunjukkan motiv-motiv naluri atau unsur biologis, tetapi terhadap bagian yang disadari.

c. ruh → digunakan sebagai pemberian hidup, untuk menunjukkan wahyu dan Malaikat yang membawanya. Dalam Al-Qur'an tidak didapati hanya menyatakan badan saja. Juga tidak badan dan ruh dengan arti manusia dengan aktivitasnya.

d. aql → menunjukkan unsur pemikiran pada manusia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kartini Kartono (1989 ; 311) menegaskan bahwa "dengan cara memandang dari sudut duniawi akan merangsang motivasi dalam jiwanya untuk membina hidupnya kepada kebahagiaan duniawi, misalnya status ekonominya, status sosialnya, kondisi alam sekitarnya dan lain-lain. Sementara dari sudut pandang ukhrowi, manusia sanggup memandang dirinya dan melakukan penilaian diri, karena di dalam jiwanya telah ada dasar-dasar pengetahuan tentang makna ciptaan manusia, arti hidup, tugas hidup, dan tujuan hidupnya berdasarkan keimanannya pada Allah. Dari sudut pandang inilah manusia dapat mencapai kebahagiaan duniawi maupun ukhrawi".

Hanna Djumhana (1997 ; 8) menegaskan bahwa "Psikologi Islam mengalami adanya hembusan Ruh-Nya ke dalam diri manusia. Mengenai ruh yang ditiupkan ini para ulama sepakat bahwa ruh ini bukan sejenis ruh tetumbuhan (Al-Nafs – Al-Nabatiyyah) atau ruh hewan (Al-Nafs – Al-Hewaniyyah), dan juga bukan hasrat-hasrat rendah (ahwa), melainkan sejenis ruh yang teramat halus dan luhur yang dikaruniakan Al-Rahman Al-Rahim kepada manusia semata-mata. Tujuannya agar manusia mempunyai hubungan ruhaniah dengan sang Pemilik ruh itu, yakni Allah SWT.

Al-Ghazali (1995 ; 120-123) menyebutkan bahwa "Indikator jiwa yang sehat harus cinta kepada Allah, adapun tanda-tanda kecintaan kepada Allah adalah sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. tidak membenci pikiran tentang mati, karena tak ada seorang "teman" pun yang ketakutan ketika akan bertemu dengan "teman" nya.
2. seseorang rela mengorbankan kehendaknya demi kehendak Allah.
3. dzikrullah mesti secara otomatis terus tetap segar di dalam hati manusia.
4. akan mencintai Al-Qur'an yang merupakan firman Allah dan Muhammad Nabiyullah.
5. akan bersikap tamak terhadap "uzlah" untuk tujuan ibadah
6. ibadah menjadi mudah baginya.
7. akan mencintai orang-orang yang mena'atinya, dan membenci orang-orang kafir dan yang tidak taat".

Zakiah Daradjat (1982 ; 13) menegaskan bahwa "apabila seseorang dikuasai oleh perasaan semata, sudah pasti bakal banyak masalah akan terjadi, karena tindakan dan perbuatannya sukar untuk dipertanggung jawabkan dan sulit mengukur dan menilainya. Ukuran perasaan itu sangat mudah berubah dan banyak macam, menurut keadaan dan tempat. Akan tetapi, jika yang dipentingkan hanya pikiran (rasio) saja, perasaan tidak diindahkan, maka akan sukarlah orang bergaul. Disinilah timbulnya konflik jiwa dan kesalah pahaman orang yang menyangka bahwa dialah orang yang paling rasional".

(Sukanto MM, dan Dardiri Hasyim, 1996 ; 39) menyebutkan bahwa "Nafs yang dimaksud adalah makhluk ciptaan Allah, yang termasuk makhluk hidup. Ciri khususnya adalah bernafas, sebagai tanda kehidupan, dan keberadaannya menyatu dengan rumusan fisiko-kimiawi dari unsur tanah dan air. (Ibid ; 40) "Nafs merupakan hal yang abstrak yang tidak terjangkau oleh akal, gejolak nafsaniah berpusat dalam kalbu (hati nurani), namun nafs sendiri menyebar ke

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seluruh bagian tubuh". (Ibid ; 41) dikatakan bahwa nafs disamakan dengan ruh, sebab ada orang yang berkata bahwa dengki, takabur, lemas, kecewa dan sebagainya termasuk penyakit ruhaniah. Sesungguhnya hal tersebut bukanlah ruh, tetapi merupakan nafs.

(Hanna Djumhana, 1997 ; 93) mengutip pendapat Al-Ghazali dalam Ihya "Ulumuddin bahwa struktur keruhanian manusia dengan unsur-unsur sebagai berikut :

1. Qalb → mempunyai dua arti yakni fisik dan metafisik. Kalbu dalam artian fisik adalah jantung, berupa segumpalan daging berbentukj lonjong, terletak dalam rongga dada sebelah kiri. Sedangkan dalam arti metafisik dinyatakan sebagai kurnia Tuhan yang halus.
2. Ruh → diartikan sebagai nyawa, dan diartikan sebagai sesuatu yang halus dan indah dalamdiri manusia yang mengetahui dan mengenal segalanya seperti halnya kalbu dalam artian metafisik.
3. Nafsu → mempunyai dua arti pula. Arti pertama adalah dorongan agresif (ganas) dan dorongan erotik (birahi) yang bisa menjadi sumber malapetaka dan kekacauan bila tak dikendalikan. Nafsu dalam arti yang kedua adalah nafs Al-Muthmainnah yang lembut dan tenang, nafsu dalam arti ini semakna dengan kalbu dan ruh dalam arti yang kedua.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Akal → diartikan sebagai daya pikir atau potensi intelegensi, dan juga dapat diartikan sesifat dan semakna dengan ketiga unsur di atas dalam artian metafisik".

Quraish Shihab (1996 ; 283) menyebutkan bahwa "unsur immaterial ditemukan antara lain fithrah.,nafs, qalb, ruh dan akal menghiasi makhluk manusia"

Mengenai fithrah terhadap dalam S. Ar – Ruum (30) ; 30.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ
عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ
أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada Agama (Allah), (tetaplah atas) fithrah Allah yang telah menciptakan mansia menurut fithrah itu. Tidak ada perubahan pada fithrah Allah. (Itulah) agama yang lurus tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui". (DEPAG, 1989 ; 645)

Fithrah dimaksud di atas adalah yang telah diciptakan oleh Allah dalam diri manusia, karena sesungguhnya Dia menjadikan dalam diri manusia yang selalu cenderung pada ajaran tauhid dan meyakinkannya. Hal itu karena ajaran tauhid sesuai dengan apa yang ditunjukkan oleh akal dan membimbing kepadanya pemikiran yang sehat.

Akal manusia seakan-akan lembaran yang putih bersih dan siap untuk menerima tulisan yang akan dituangkan diatasnya, dan ia seperti lahan yang dapat menerima semua apa yang ditanamkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepadanya. Jiwa manusia itu datang kepadanya berbagai macam agama dan pengetahuan, lalu ia menyerapnya, akan tetapi hal-hal yang baiklah yang paling banyak diserapnya. Dan jiwa manusia itu tidak akan mengganti fithrah yang baik ini dengan pendapat-pendapat yang rusak melainkan dengan adanya seorang guru yang mengajarinya. Demikian pula lembaran akal, ia tidak akan terkena pengaruh melainkan dari faktor luar yang menyesatkan tanpa ia sadari. (Mushthafa, 1987 ; 83)

Mengenai nafs misalnya terdapat pada S. Ar – Ra'd (13) ; 11.

.... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ....

> ".... Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri .....". (DEPAG, 1989 ; 370)

Maksud ayat di atas bahwa sesungguhnya Allah tidak akan mengubah apa yang ada pada suatu kaum, berupa nikmat dan kesehatan, lalu mencabutnya dari mereka, sehingga mereka merubah apa yang ada pada diri mereka sendiri, seperti kedzaliman sebagian mereka terhadap sebagian yang lain, dan kejahatan yang menggerogoti tatanan masyarakat serta menghancurkan umat, seperti bibit penyakit yang menghancurkan individu. (Mushthafa, 1987 ; 142)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mengenai qalb misalnya terdapat pada S. Al – Hadid (57) ; 27)

.... وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً ....

"..... Kami jadikan dalam hati orang-orang yang mengikutinya rasa santun dan kasih sayang .....". (DEPAG ; 1989 ; 905)

Maksud ayat di atas bahwa para pengikut Isa yang mengikuti jejak dan syari'atnya mempunyai sifat-sifat :

1. Ar – Ra'fah (santun) di antara sesama mereka. Mereka menolak keburukan sedapat-dapat mereka dan memperbaiki urusan mereka yang rusak.
2. Ar – Rahman (kasih sayang) sebagian mereka memberi kebaikan kepada yang lain. (Mushthafa, 1987 ; 325)

Surat Al – Israa' (17) ; 85

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

"Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah : "Ruh itu termasuk urusan Tuhan- ku, dan tidak adalah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit". (DEPAG, 1989 ; 437)

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ

Dan mereka bertanya tentang ruh yang dengan itu tubuh menjadi hidup, apakah dia itu dahulu (Qadim) ataukah baru (Jadid).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي

Maksud ayat : Katakanlah ruh itu satu di antara urusan-urusan Tuhanku Yang Maha Tinggi. Ia terjadi sebagai hasil ciptaan-Nya, dan pembentukannya tanpa bahan, dan hanya Allah sendirilah yang mengetahui tentang ruh itu, tidak ada yang mengetahuinya kecuali Dia, karena kalian tidak mengetahui kecuali yang bisa dirasakan oleh indramu, dan bisa diperlakukan oleh akalmu, sedang mengenai materi, kamu hanyalah mengetahui sebagian sifat-sifatnya saja, seperti warna dan gerak yang bisa diketahui oleh penglihatan, suara yang bisa didatangkan oleh pendengaran, rasa oleh pengecap, bau oleh penciuman, panas dan dingin oleh perasaan kulit. Maka dengan demikian tidaklah mudah bagi kalian mengetahui sesuatu yang tidak bersifat materi, seperti halnya ruh.

Mengenai hakekat ruh, para ulama mempunyai banyak pendapat. Diantaranya, ada dua pendapat yang paling kita patut perhatikan :

1. Bahwa ruh itu jisim ruhani (sebangsa cahaya) yang hidup dan bergerak dari alam yang tinggi, tabiatnya berbeda dengan tabiat jisim yang bisa diindra ini, berjalan dalam jasad kasar, ini sebagaimana air mengalir dalam bunga mawar, minyak dalam buah zaitun dan api dalam bara. Ia tidak bisa digantikan, dipisah-pisahkan maupun dipecah-pecahkan. Ia memberi kepada jasad

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ini kehidupan dengan segala eksesnya, selagi jasad kasar ini patut menerima curahan darinya, dan selagi tidak ada hal-hal yang menghalangi alirannya. Pendapat ini adalah pendirian yang dipilih oleh Ar – Razi dan Ibnu 'l – Qayyim dalam Kitabu 'r – Ruh.

2. Ruh bukanlah jisim dan bukan pula sebangsa jasmani. Ia berkaitan dengan tubuh dengan sikap membimbing dan mengatur saja. Pendapat ini adalah pendapat yang dianut oleh Hujjatu 'l – Islam Al – Ghazali dan Abu Qasim Ar – Raghib Al – Asfahani.

وَمَا أُوتِيتُم مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Dan tidaklah kalian diberi ilmu kecuali ilmu yang sedikit saja, yang dapat kamu peroleh lewat indra. Jadi, ilmu dan pengetahuan kita yang teoritis ini, jalan untuk memperolehnya, adalah panca indra. Dan oleh karena itu, orang mengatakan "Barang siapa yang tidak mempunyai indra, maka tidak berilmu". (Mushthafa, 1989 ; 170-171)

Mengenai Aql seperti terdapat pada S. Al – 'Ankabut (29) ; 43.

وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ ۖ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ

"Dan perumpamaan-perumpamaan ini kami buatkan untuk manusia, dan tiada yang memahaminya kecuali orang-orang yang berilmu". (DEPAG, 1989 ; 634)

Perumpamaan ini dan sebangsanya, yang terkandung dalam Al - Kitab Al - 'Azis, dibuat bagi manusia untuk mendekatkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemahaman mereka kepada apa yang sulit untuk mereka pahami, dan untuk memperjelas apa yang perkaranya terasa sulit oleh mereka, hikmahnya sulit digali, intisarinya sulit dipahami dan pengaruhnya sulit diketahui serta diikuti, karena faedahnya yang terlalu banyak, kecuali oleh orang-orang yang ilmunya mendalam dan yang berpikir tentang akibat segala perkara. (Mushthafa 1987 ; 237).

b. Komponen Fisik

Hanna Djumhana (1997 ; 55) menegaskan bahwa Al - Qur'an banyak sekali memberi gambaran mengenai manusia dan kehidupannya antara lain : "Manusia diciptakan dalam bentuk raga yang sebaik-baiknya. (Q.S. At - Tiin ; 4) dan rupa yang seindah-indahnya. (Q.S. At - Taghabun ; 3) serta dilengkapi dengan berbagai organ psikofisik yang istimewa seperti panca indera dan hati, agar manusia bersyukur kepada Tuhan yang telah menganugerahkan keistimewaan-keistimewaan itu".

Surat At - Tiin (95) ; 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝

"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya". (DEPAG, 1989 ; 1076)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sesungguhnya telah Kami ciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kami ciptakan dia dengan ukuran tinggi yang memadai, dan memakan makanannya dengan tangannya, tidak seperti makhluk lain yang mengambil dan memakan makanannya dengan mulutnya. Lebih dari itu Kami istimewakan manusia dengan akalnya, agar bisa berpikir dan menimba berbagai ilmu pengetahuan serta bisa menunjukkan segala inspirasinya yang dengannya manusia bisa berkuasa atas segala makhluk. Manusia yang memiliki kekuatan dan pengaruh yang dengan keduanya bisa menjangkau segala sesuatu.

Tetapi manusia itu memang pelupa. Ia tidak menyadari keistimewaan yang dimilikiya. Bahkan ia menyangka seolah-olah dirinya tak ubahnya makhluk jenis lain. Akibatnya ia malang melintang dalam berbagai perbuatan yang bertentangan dengan akal sehat dan fitrah kejadiannya. Ia gemar mengumpulkan harta benda dan bersenang-senang memenuhi kemauan hawa nafsu.

Surat At - Taghaabun (64) ; 3.

خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ
وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ ۝

"Dia menciptakan langit dan bumi dengan (tujuan) yang benar, Dia membentuk rupamu dan dibaguskan-Nya rupamu itu, dan hanya kepada Nya-lah kembali(mu)". (DEPAG, 1989 ; 940)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ

Yakni yang penuh dengan hikmah dan mengadung berbagai manfaat agama dan dunia.

وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ

Allah tidak meletakkan di dalam diri kalian berbagai kekuatan dan perasaan, lahir dan batin. Allah juga menjadikan kalian sebagai pilihan di antara makhluk-Nya, serta memberikan kepadamu inti dari segala karakteristik ciptaan-Nya. Dengan demikian maka manusia mengandung ruh yang berasal dari alam arwah dan jasmani yang berasal dari alam materi.

وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ

Di dalam kehidupan akherat, Dia-lah yang membalas setiap diri menurut apa yang diperbuatnya. Tidak ada yang menolak keputusan-Nya, bahkan Dia amat cepat hisab-Nya. Karenanya pergunakanlah apa yang diciptakan Allah untuk kalian di dalam mensyukuri-Nya dan memenuhi nikmat-nikmat-Nya yang banyak, yang lahir maupun yang batin.

HAMKA (1998 ; 30) menegaskan bahwa "harta benda dunia, sebagian besar manusia berusaha mencari, bersusah payah, berhabis tenaga, tidak peduli hujan –panas, haus – lapar, kadang-kadang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berhilang-hilang negeri, meninggalkan kampung, anak istri dan handai taulan. Ada orang lupa siang dan malam, lupa kampung dan lupa negeri, hanya untuk mencari pangkat, mencari pujian, mencari beberapa keping emas, perak dan tembaga yang akan dideretkan di atas dadanya. Semua itu demi kepentingan dunia".

Hasan Langgulung (1992 ; 54) menegaskan bahwa "Motivasi-motivasi primer adalah yang mempunyai kaitan dengan proses organik. Atau motivasi-motivasi yang timbul dari kekurangan atau kelebihan pada sesuatu yang berkaitan dengan struktur organik manusia. Misalnya motivasi kepada udara, kepada gerakan, kepada makanan atau motivasi-motivasi lapar di mana terdapat sejumlah motivasi-motivasi yang mendorong seseorang mencari jenis-jenis bahan makanan kemudian motivasi-motivasi pengeluaran.

Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia itu pertama kali dicipta Allah dari unsur tanah, antara lain dengan term (ath-thin, at-turab). Generasi berikutnya manusia itu dicipta dari unsur : air mani, dan sebagainya (melalui proses perkawinan antara laki-laki dan perempuan). (Mushthafa, 1987 ; 236)

Kartini Kartono (1989 ; 37) menegaskan bahwa "Kebutuhan-kebutuhan biologis atau vital ini kita jumpai pula dalam dunia binatang, yaitu kebutuhan akan makanan, minuman, udara segar, pakaian untuk bertahan cuaca, tidur, rumah, perlindungan, dorongan untuk beristirahat, dan lain-lain. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka hal tersebut menyebabkan ancaman bagi eksistensi manusia itu sendiri. Bila kebutuhan-kebutuhan tersebut sering dihambat, kejadian ini dapat menimbulkan kegoncangan-kegoncangan dan gangguan jiwa, dari taraf yang paling ringan hingga yang paling berat".

Sukanto MM dan Dardiri Hasyim (1996 ; 44) menyebutkan bahwa "tubuh manusia tersusun dari bermilyar-milyar sel, dan sel itu hidup. Ia pun memerlukan makanan, minuman, bisa mati dan tumbuh. Sampai kini masih merupakan misteri besar buat manusia, mengapa antara sel yang satu dengan lainnya dapat mengadakan kontak interelatif yang bersifat kausatif. Jika kita tersandung, mengapa mulut yang mengaduh ? Apabila pikiran dan perasaan berkompromi dalam hal-hal yang baik, biasanya gejolak nafsaniahpun menjadi tenang".

2. Tentang Manusia Yang Sehat

a. Indikator **Sehat Mental**

Hasan Langgulung (1992 ; 215) menegaskan bahwa "kesehatan mental tidak terbatas pada aspek emosional seperti kata sebagian orang, sebab kesehatan mental tergantung pada differensiasi dan kesatuan yang berlaku pada bentuk intelektual seseorang, begitu juga differensiasi dari kesatuan yang berlaku pada bentuk motivasi seseorang. Kesehatan mental yang wajar menyebabkan ia menggunakan tenaga ini sebaik-baiknya dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membawa kepadanya perwujudan diri seseorang atau perwujudan kemanusiaannya.

HAMKA (1998 ; 146) menegaskan bahwa "Orang yang takut menghadapi kehidupan dan tidak berani menggosok dan mencucikan bathinnya, tidak akan kenal arti lezat. Belum ada kekayaan yang dicapai oleh seseorang yang tidak menempuh beberapa kesulitan. Demikianlah mencapai kemuliaan batin. Mencari bahagia bukanlah dari luar diri, tetapi dari dalam. Kebahagiaan yang datang dari luar, kerapkali hampa, palsu. Orang yang begini kerapkali ragu, syok, cemburu, putus harapan, sangat gembira jika dihujani rahmat, lupa bahwa hidup ini berputar-putar".

Sementara Hanna Djumhana (1997 ; 134) mengajukan tolok ukur kesehatan jiwa atau kondisi jiwa yang sehat yakni :

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

Kartono Kartini (1989 ; 316) menyebutkan indikator sehat mentalnya adalah menemukan jati diri yang positif diantaranya:

1. mau mawas diri, yang dilakukan dengan kacamata spiritual atau dengan mata hati, untuk memperoleh wawasan dan kesadaran tentang hakekat dirinya : yaitu tentang penciptaan dirinya, kemampuannya, perjalanan hidupnya dan kenyataan hidupnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. menerima dan mensyukuri apapun yang telah diperoleh selama perjalanan hidup, dengan keyakinan bahwa baik ataupun buruknya kejadian-kejadian itu pada hakekatnya adalah atas kehendak-Nya.
3. dengan penerimaan diri seperti apa adanya, maka sikap dan perilakunya menjadi wajar, tidak di buat-buat, dan tanpa ada sesuatu yang perlu disembunyikan. Seperti bersikap terbuka, sanggup menerima kritik serta koreksi atau sarn-saran, yang akan dipakai untuk memperbaiki diri dan sebagainya.
4. mampu menerima konsep dan ajaran-ajaran yang berasal dari Tuhan. Bisa mengambil hikmah dari kejadian-kejadian suka maupun duka selama hidupnya, sehingga membawa perbaikan bagi hidupnya. Selanjutnya dia bisa hidup sehat, sejahtera dan bahagia.

Zakiah Daradjat (1982 ; 9) menyebutkan bahwa "Orang dikatakan sehat jiwanya jika : terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin".

Sementara Al-Ghazali (1994 ; 138-139) dalam Ihya "Ulumuddin jilid V (terjemah), menyebutkan salah satu kriteria mental sehat yakni mahabbah (rasa cinta), maka siapa yang mengenal Allah ta'ala,niscaya ia mencintai-Nya. Dan tanda cinta adalah tidak mengutamakan dunia dan kecintaan lainnya dari pada Allah. Maka hati orang itu adalah sakit jika ia mempunyai sesuatu yang lebih baik dicintainya dari pada Allah ta'ala".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Indikator Sehat Fisik

Hanna Djumhana (1997 ; 134) menegaskan bahwa "hadirnya gejala (symptoms) dan keluhan (compliants) merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya hilang atau berkurangnya gejala dan keluhan-keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan penyakit tertentu. Dan hal ini dianggap sebagai kondisi sehat".

HAMKA (1998 ; 148) menegaskan bahwa "kekayaan dan kebahagiaan di dalam badan, itulah kekayaan sejati yang bertambah lama tidak bertambah usang, tetapi bertambah murni bercahaya, asal saja pandai menjaga, sebab dia pemberian Khaliq yang suci. Kalau kita pupuk, uratnya seakan teguh, buahnya akan lezat sehingga kita jatuh kasihan melihat seisi dunia.

Hasan Langgulung (1992 ; 127) menegaskan bahwa "Suasana pertarungan biasanya disertai oleh kegoncangan pada sebagian fungsi fisiologi dan kadang-kadang berbentuk kegoncangan dalam detak jantung, kegoncangan pada alat pencernaan dan lain-lain lagi bentuk kegoncangan. Kadang-kadang berlaku dalam suasana pertarungan itu orang tidak mengenal rasa takut dan risau dan kegoncangan jasmani tadi".

Kartini Kartono (1989 ; 12) menegaskan bahwa "basis jasmaniah dari abnormalitas / ketidakwarasan antara lain disebabkan oleh penyakit-penyakit, keracunan zat-zat yang mengandung racun,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

proses degenerasi oleh usia tua, dan kelainan-kelainan pada sistem kelenjar". Biasanya penderita yang tidak sehat mentalnya adalah individu yang tidak mampu atau sengaja tidak mau memikul tanggung jawab kedewasaan, misalnya disebabkan oleh ketidak amanan fisik dan sebagainya".

Zakiah Daradjat (1982 ; 9) menyebutkan bahwa "kesehatan tubuh adalah terhindarnya seseorang dari penyakit jasmani yang disebabkan oleh gangguan pada jasmani". (Ibid, 10) dikatakan bahwa orang-orang yang berkecukupan, pintar dan senang dari segi lahiriah, namun hidupnya resah, tidak bahagia dan tidak puas, kadang-kadang dihinggapi oleh kecemasan dan ketakutan yang tidak jelas".

3. Tentang Manusia Seutuhnya (Sehat Mental dan Fisik serta Sosial)

Hanna Djumhana (1997 ; 59) menegaskan bahwa "Tri Determinan raga (Organo – biologi), kejiwaan (psikologi – edukasi), dan lingkungan (sosio – kultural) sebagai penentu corak kepribadian yang sejauh ini dianut luas di kalangan psikologi dan psikiatri kontemporer ternyata dilengkapi oleh Islam dengan unsur lain : ruh manusia seutuhnya dengan demikian memiliki dimensi ragawi, kejiwaan, lingkungan, dan ruhaniah, sehingga manusia merupakan unitas – bio – psiko – sosio – spiritual".

HAMKA (1998 ; 138) menegaskan bahwa "Manusia dikatakan sehat seutuhnya jika sehat jiwanya dan badannya secara seimbang. Kalau jiwa sakit misalnya ditimpa penyakit marah, penyakit duka, penyakit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesal, terus dia membayang kepada badan kasar, tiba di mata merah, tiba di tubuh gemetar. Dan kalau badan ditimpa sakit, jiwa pun turut merasakan, fikiran tidak berjalan lagi, akal pun tumpul. Agar tercapai maksud yang demikian perlu diperhatikan lima hal yakni:

- bergaul dengan orang-orang budiman
- membiasakan pekerjaan berpikir
- menahan syahwat dan marah
- bekerja dengan teratur
- memeriksa cacat-cacat diri sendiri

Hasan Langgulung (1992 ; 49) menyebutkan bahwa seseorang digambarkan normal dari segi kesehatan mental jika :

1. bahwa seseorang menerima dirinya dengan pengertian menyadari segi-segi kekuatan dan kelemahannya dan menerima segi-segi itu.
2. jarak antara tingkat aspirasi dan potensinya yang realistik sesuai.
3. ia memiliki keluwesan yang sesuai dalam hubungannya dengan orang lain.
4. ia mempunyai keseimbangan emosi yang sesuai.
5. ia mempunyai sifat serta merta yang sesuai.
6. ia berhasil menciptakan hubungan-hubungan sosial yang dinamis dengan orang lain.

Kartini Kartono (1989 ; 316) bahwa indikator manusia seutuhnya disamakan dengan citra diri yang positif yang berisikan hal-hal sebagai berikut :

1. Adanya keyakinan bahwa konsep hidup dan falsafah hidup yang dipakai adalah baik dan benar. Juga memiliki kemampuan untuk bersikap dan bertindak berdasarkan konsep dan falsafah hidup tersebut.
2. Dia tidak mudah merasa bersalah, dan tidak mudah menyerah, sebab ia mempunyai kemampuan untuk mengatasi setiap persoalan, kesulitan dan kegagalan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Dapat menerima dan menempatkan dirinya sebagai manusia yang bernilai dan dibutuhkan orang lain. Dan mampu menikmati sukses serta kelebihan dirinya dengan rasa syukur kepada Allah.
4. Memiliki kepekaan terhadap kesengsaraan dan kebutuhan orang lain, sehingga ia mampu dan suka berbuat kebajikan.
5. Dapat menerima pujian dan penghargaan dengan rasa rendah hati tanpa pura-pura, serta memiliki sikap yang wajar dan adekuat. Ia memiliki emosi yang sama dengan orang lain, sanggup mencintai dan dicintai, dapat sedih dan marah, gembira dan bahagia secara wajar seperti pribadi-pribadi normal lainnya.

Zakiah Daradjat (1982 ; 14) menyebutkan bahwa "enam macam pokok keimanan (alkanul iman) mempunyai fungsi yang menentukan dalam Kesehatan Mental seseorang. Keenam pokok keimanan itu dapat dijadikan indikator manusia seutuhnya misalnya iman kepada kitab Al-Qur'an. (Ibid, 61) yang di antara isinya yang terpenting adalah:

- masalah kepercayaan (keimanan)
- masalah ibadah (hubungan manusia dengan Tuhan)
- masalah sosial (hubungan manusia dengan manusia)
- masalah ilmu pengetahuan
- sejarah / kisah-kisah umat terdahulu
- dan lain-lain

Integritas kepribadian muslim ini secara empirik ditandai dengan adanya keseimbangan antara kebutuhan fisik dan kebutuhan psikis, yang dalam bahasa Al-Qur'an digambarkan sebagai kebutuhan duniawi dan ukhrawi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Surat Al - Qashash (28) ; 77.

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ
مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ
فِي الْأَرْضِ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ۝

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akherat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan". (DEPAG, 1989 ; 623)

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ

Pergunakanlah harta dan nikmat yang banyak diberikan Allah kepadamu ini untuk mentaati Tuhanmu dan mendekatkan diri kepada-Nya dengan berbagai macam cara pendekatan yang mengantarkanmu kepada perolehan pahala-Nya di dunia dan akherat.

وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا

Janganlah kamu meninggalkan bagianmu dari kesenangan dunia daripada perkara makan, minum dan pakaian, karena Tuhanmu mempunyai hak terhadapmu, dirimu mempunyai hak terhadapmu, demikian pula keluargamu, mempunyai hak terhadapmu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللّٰهُ إِلَيْكَ

Berbuat baiklah kepada makhluk Allah, sebagaimana Dia telah berbuat baik kepadamu dengan nikmat-Nya yang Dia limpahkan kepadamu. Karena itu, tolonglah makhluk-Nya dengan harta dan kemuliaanmu, muka manismu, menemui mereka secara baik, dan memuji mereka tanpa sepengetahuan mereka.

وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ

Dan janganlah kami tumpukan segenap kehendakmu untuk berbuat kerusakan di muka bumi dan berbuat buruk kepada makhluk Allah.

إِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِيْنَ

Karena sesungguhnya, Allah tidak akan memuliakan orang-orang yang suka mengadakan kerusakan malah menghinakan dan menjauhkan mereka dari dekat kepada-Nya, dan tidak memperoleh kecintaan serta kasih sayang-Nya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam kaitan ini (M. 'Utsman Nadjati, 1985 ; 255) mengemukakan bahwa bila "keseimbangan antara kebutuhan fisik dan psikis itu terealisir, maka akan terealisir pula kepribadian manusia dalam citranya yang hakiki dan sempurna, seperti yang tercermin pada kepribadian Nabi SAW, di mana pada dirinya terdapat keseimbangan antara kekuatan spiritualnya yang mendalam dan vitalitas fisiknya yang tinggi.

4. Tentang Terapi tehadap Simptom Hati / Mental

Pemeliharan dan upaya terapi terhadap simptom (penyakit) hati / mental sangatlah urgen bagi pencapaian kesehatan jiwa Islam. Dalam pandangan HAMKA jiwa merupakan harta yang tiada ternilai harganya, oleh karena itu harus senantiasa dijaga eksistensinya dan diupayakan terapi bila telah terjangkit penyakit. (HAMKA mengistilahkan terapi dengan mengobati jiwa). HAMKA (1998 ; 149) dalam hal ini mengemukakan bahwa untuk memelihara dan menterapi jiwa adalah dengan empat cara yaitu :

1. Syaja'ah yakni berani pada kebenaran dan takut pada kesalahan.
2. Iffah yakni pandai menjaga kehormatan batin
3. Hikmah yakni tahu rahasia dari pengalaman hidup
4. 'Adalah yakni adil walaupun kepada diri sendiri.

Hasan Langgulung (1992 ; 320) menegaskan bahwa "untuk menterapi jiwa, maka manusia diberi potensi oleh Tuhan untuk dikembangkan, potensi tersebut berkenaan dengan sifat Tuhan yang 99 itu, diantaranya Ar-Rahman (Maha Pengasih), Al-Rahim (Maha

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penyayang), Al-Qudus (Maha Suci), Al-Hay (Maha Hidup), Al-Alim (Maha Mengetahui) dsb.

Jadi manusia diharapkan mempunyai sifat-sifat yang dimiliki oleh Allah, hanya diberikan kepada manusia dalam bentuk dan cara yang terbatas, sebab kalau tidak demikian manusia akan merasa sebagai Tuhan atau mengaku diri sebagai Tuhan. Tetapi yang penting di sini adalah sifat-sifat yang diberikan kepada manusia adalah sebagai amanah, yaitu tanggung jawab yang sangat besar".

Hanna Djumhana (1997 ; 158) menghadirkan sebuah terapi yang dapat menghadirkan rasa tumakninah, yakni perasaan tenang dan tenteram yang mendalam sebagai anugerah Allah. Terapi tersebut bersumber pada Al-Qur'an dan Hadits yakni :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". (Q.S. As - Ra'd (13) ; 28). (DEPAG, 1989 ; 373)

Mereka adalah orang-orang yang beriman, hatinya selalu cenderung kepada Allah dan merasa tenteram ketika mengingat-Nya. Apabila ragu-ragu tentang wujud-Nya, maka nampaklah lagi mereka dalil-dalil keesaan Allah di dalam ayat-ayat dan keajaiban kejadian, maka meridhai sebagai pelindung dan penolong. Ketahuilah dengan mengingat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah semata, hati orang-orang mukmin akan menjadi tenang dan Allah melimpahkan cahaya iman kepadanya yang melenyapkan kegelisahan dan kesedihan. (Mushtfa, 1987 ; 185).

Dalam hadis muslim disebutkan :

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ، قَالَ : قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى أَكُوْنَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَلَدِهِ وَوَالِدِهِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِيْنَ »

"Dari Anas bin Malik, katanya : Bersabda Rasulullah SAW : "Barulah sempurna iman seseorang itu apabila cintanya kepada-Ku, melebihi dari cintanya kepada anaknya, bapaknya dan sekalian orang lain". (Hadits Shahih Muslim), 1995 ; 14)

Satu ayat dan hadits tersebut mengandung daya terapi yang potensial itu menunjukkan bahwa ketenangan dan ketenteraman hati (tumakninah dan sakinah) akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah mengingat Allah atau dzikrullah".

Sementara Kartini Kartono (1989 ; 300) "menyebutkan tiga cara yang akan menciptakan masyarakat yang damai, tenteram, dan sehat lahir-batin.

1. Tali Allah yang mengikat setiap hamba-Nya dengan-Nya. Oleh keyakinan ini manusia mendapatkan pegangan kuat, bisa mensyukuri ras tenteram dan terlindung; hidup terpelihara dan bahagia.
2. Agama Islam juga memberi petunjuk dan tuntunan bagi umatnya yang tertera dalam Al-Qur'an yakni menurunkan segala Perintah dan Larangan-Nya.
3. Motivasi beragama pada manusia antara lain :
   - sebagai identitas dirinya
   - beragama dan pelaksanaan ibadahnya merupakan akibat dari keharusan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

- beragama dan ibadahnya dilakukan sebagai kegiatan ritual, rutin dan dihayati.
- Sholat dan do'a serta puasa yang dikerjakan dengan khusuk hanya didasari oleh permohonan kepada Allah atas pertolongan-Nya".

Zakiah Daradjat (1982 ; 62) menjelaskan bahwa manusia perlu petunjuk dan pedoman itu tiada lain adalah ibadah yang diberikan langsung oleh Allah, misalnya sembahyang, puasa, zakat dan naik haji, berdo'a, berdzikir dan sebagainya. Pedoman-pedoman tersebut disampaikan kepada Nabi Muhammad melalui wahyu-Nya.

Dalam karangannya yang lain, Zakiah Daradjat (1989 ; 21) menyebutkan bahwa sholat yang diwajibkan kepada kaum Muslimin sebanyak lima waktu dalam sehari semalam itu ternyata membawa kebaikan dan kesehatan bagi mereka yang mengerjakannya. Sholat sebagai obat bagi gangguan kejiwaan. Dalam pandangan ahli jiwa, ampunan terhadap dosa dan kesalahan, merupakan obat bagi gangguan kejiwaan, karena salah satu penyebab dari gangguan kejiwaan adalah merasa bersalah atau berdosa. Orang akan merasa gelisah dan goncang jiwanya apabila ia merasa bersalah dan berdosa kepada Tuhan"

Ima Sri Rahmani (7 Januari 2000) dalam Republika menegaskan bahwa zakat fitrah dapat dijadikan terapi yang efektif dan aplikatif untuk memberikan pemahaman baru bagi manusia yang terlanjur salah dalam mempersepsikan dirinya sendiri. Bagi si pemberi zakat akan terbentuk kesadaran bahwa tak ada alasan untuk sombong dan rendah diri karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masih banyak orang yang lebih kaya atau jauh kurang darinya. Bagi penerima akan menggerakkan aspek kesadaran untuk menjadi pemberi di masa yang akan datang.

5. Tentang Konsep Kesehatan Mental

Hanna Djumhana (1997 ; 133) menyimpulkan bahwa "Kesehatan Mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapainya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akherat".

HAMKA (1998 ; 145) memandang bahwa "Kesehatan Mental yang dalam termnya disebut sebagai Kesehatan Jiwa merupakan kebutuhan yang sangat fundamental bagi setiap manusia, karena jiwa merupakan penyebab dari kesucian diri manusia. Dalam hal ini Hamka mengemukakan bahwa jiwa adalah harta yang tiada ternilai mahalnya. Kesucian jiwa menyebabkan kejernihan diri lahir dan batin".

Bila dicermati dari berbagai karyanya, HAMKA mengkonsepsikan manusia sebagai makhluk yang monodualis, yaitu terdapatnya kesatuan antara dimensi mental-psikis dan fisik-biologis dalam diri manusia. Hal dapat dicermati dari makna dan hakikat Kesehatan yang dimajukan oleh HAMKA, yaitu :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Kesehatan adalah kesehatan jiwa dan badan. Kalau jiwa sehat, dengan sendirinya memancarkan bayangan kesehatan itu pada mata, dari sana memancarlah Nur yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga kesehatan badan membukakan pikiran, mencerdaskan akal, menyebabkan juga kebersihan jiwa. Kalau jiwa sakit, misalnya ditimpa penyakit marah, penyakit duka, penyakit kesal, terus dia membayang pada badan kasar, tiba di mata merah, tiba di tubuh gemetar (HAMKA, 1998 ; 138).

Hasan Langgulung (1992 , 214) menyebutkan bahwa "Kesehatan Mental seseorang adalah keadan psikologinya secara umum, sedang kesehatan mental yang wajar adalah keadaan terpadu dari berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya".

Sementara Kartini Kartono (1989 ; 296) mengatakan bahwa "Konsep Kesehatan Mental berpegang pada S. Al-Baqarah ayat 207-208, yang isinya tentang gambaran jiwa manusia yang sehat yakni :

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ
رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ ۝ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ
كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ۝

"Dan di antara manusia ada yang mengorbankan dirinya karena mencari keridhaan Allah, dan Allah Maha Penyantun kepada hamba-hambanya. Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhannya, dan janganlah kamu menurutkan langkah-langkah setan, sebab sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu". (S Al-Baqarah ; 207-208). (DEPAG, 1989 ; 50)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ

Ada sebagian orang yang menjual dirinya untuk Allah, tidak menginginkan imbalan lain kecuali keridhaan Allah, tidak pernah mengincar sesuatu melainkan hanya amal saleh dan perkataan hak yang disertai keikhlasan. Oleh karena itu, orang-orang semacam ini tidak akan berbicara dengan dua mulut dan tidak akan menyambut orang lain dengan dua muka, serta tidak memilih harta dunia dan perhiasannya. Yang ia pilih, hanyalah apa yang ada disisi Tuhannya.

Transaksi semacam ini tidak akan bisa terwujud, kecuali apabila seseorang merelakan diri dan harta bendanya untuk perjuangan di jalan Allah dalam keadaan darurat dan dibutuhkan seperti berjihat melawan musuh yang menyerang atau musuh hendak menguasai tanah airnya. Barang siapa yang hanya mampu berjuang dengan jiwanya, maka wajib atasnya, dan barang siapa yang hanya mampu dengan harta bendanya saja, maka wajib pula baginya. Dan apabila kedua-duanya mampu dilakukan, maka keduanya wajib pula baginya. Apabila ia enggan melakukan salah satu dari dua hal tersebut, berarti ia hanya mementingkan diri sendiri dan mengesampingkan keridhoan Allah serta keluar dari golongan kaum muslimin yang benar-benar menjual dirinya untuk Allah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ

Allah membalas amal mereka yang sedikit kenikmatan yang abadi. Dan Allah tidak akan membebankan hamba-hamba-Nya hal-hal yang berada di luar kemampuan mereka, melainkan hanya yang mampu saja. Kemudian Allah SWT membeli harta serta jiwa mereka yang pada hakekatnya milik Allah juga, dengan bayaran yang tak terhitung dan tak terbatas berupa rahmat, kebaikan dan kemurahan-Nya. Setelah itu Allah meningkatkan semangat juang mereka di jalan Allah untuk menghapus kejahatan dan kerusakan yang merajalela di antara hamba-hamba-Nya serta memantapkan norma-norma keadilan dan kebenaran di dalam hati mereka masing-masing. Seandainya tidak ada mereka, niscaya kejahatan yang ditimbulkan oleh orang-orang yang gemar membuat kerusakan di muka bumi akan semakin merajalela, sehingga tidak ada kebaikan barang sedikit pun, sebagaimana yang telah difirmankan dalam ayat berikutnya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً

Kaaffatan, artinya menuruti hukum-hukum Allah secara keseluruhan, dilandasi dengan berserah diri, tunduk dan ikhlas kepada Allah. Di antara pokok-pokok berserah diri kepada Allah ialah cinta damai dan meninggalkan pertempuran di antara orang-orang yang sehidayah. Perintah yang terdapat pada ayat ini, menunjukkan arti tetap dan abadi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ

Janganlah kalian mengikuti jalan setan, yaitu menimbulkan perpecahan dalam agama atau pertentangan dan persengketaan. Sebab, hal-hal tersebut adalah langkah-langkah setan guna menyesatkan manusia, meskipun tampak mengandung manfaat dan maslahat, tetapi hakekatnya adalah sebaliknya.

إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Sesungguhnya setan itu musuh kalian yang jelas, dan semua ajakannya batil pula dan membahayakan bagi orang-orang yang mau berpikir dan merenungi akibatnya. Barang siapa yang tidak mengetahui bahayanya pada langkah awalnya, kelak ia akan menemuinya pada akhir tujuan, tatkala merasakan pahitnya buah mengikuti langkah setan. (Mushthafa, 1984 ; 209-214)

Ayat di atas menggambarkan bahwa orang yang telah mengorbankan jiwa raganya dan harta bendanya, demi mendapatkan keridhaan Allah semata. Masuk ke dalam Islam keseluruhannya, maksudnya adalah agar manusia yang telah beriman mau mewarnai seluruh hidupnya dengan warna Allah, yaitu hanya berserah diri secara total, hanya kepada Allah semata. Sehingga pandangan hidupnya, pola pemikirannya, perasaan dan amal perbuatannya berdasar ajaran-ajaran Allah".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Zakiah Daradjat (1982 ; 9) memberikan batasan "Konsep Kesehatan Mental sebagai berikut : terhindar dari penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin".

Tarmidzi (1982 ; 10) mengatakan bahwa " Kesehatan Jiwa berhubungan dengan interaksi individu dengan lingkungan sosialnya, selain itu orang yang sehat jiwanya adalah seseorang yang lega terhadap dirinya, senang terhadap orang lain dan dapat menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana".

Yahya Jaya (1994 ; 34) mengutip pendapat Al-Ghazali bahwa "orang yang sempurna jiwanya dan dekat dengan dirinya kepada Allah dalam hidupnya, dapat disebut sebagai Insanul Kamil".

M. Sa'dullah Fattah (1984 ; 52) mengatakan bahwa untuk mengobati penyakit jasmani, maka terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan dan penelitian seksama, misalnya melalui rontgen, pemeriksaan laboratorium dan mempelajari gejala-gejalanya. Demikian juga penyembuhan rohani dan penyakit-penyakit tertentu, perlu dilakukan pemeriksaan dan penelitian baik oleh diri sendiri maupun dengan perantaraan orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id