BAB IV

ANALISA KESEHATAN MENTAL ERICH FROMM DAN KESEHATAN MENTAL ISLAM

A. ANALISA KESEHATAN MENTAL ERICH FROMM

Dari kajian tersebut, tentang apa dan siapakah manusia itu Erich Fromm tidak membahasnya. Namun diperoleh data bahwa manusia itu terdiri dari unsur fisik dan psikis. Masing-masing unsur mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi juga mempunyai fungsi tertentu yang kemudian mewujudkan perilaku manusia. Perilaku tersebutlah yang menunjukkan apakah manusia itu disebut sehat ataukah tidak.

Tentang unsur psikis atau mental manusia, Erich Fromm berpandangan bahwa mental diumpamakan secarik kertas kosong, dimana manusia akan menjadi baik dan buruk tergantung masyarakat dan kebudayaan yang mengisinya. Jika ia ingin maju maka ia harus berusaha sekuat tenaganya demi kebahagiaan yang akan diperolehnya.

Tentang unsur Fisik dalam pandangan Fromm menekankan bahwa manusia dalam memuaskan kebutuhan-kebutuhan pokok / vitalitasnya diumpamakan seperti binatang, sebab kadangkala manusia merasa tidak puas jika tidak dapat mencapai keinginan nafsu secara sepenuhnya, malahan orang lain yang menjadi sasaran demi tercapainya apa yang diinginkan demi kepentingan pribadi.

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

Tentang manusia yang sehat dengan Indikator Sehat Mental dalam pandangan Fromm ditegaskan jika ia menyayangi dan cinta kepada sesamanya tanpa permusuhan, mampu menciptakan sesuatu sesuai dengan perkembangan ide / akalnya, mau menerima diri apa adanya dengan mengakui segala kelebihan dan kelemahan yang ada padanya dan yang terakhir mengembangkan objektivitas dan akal budi maksudnya manusia diharapkan dapat mengembangkan segala potensi positif yang ada pada dirinya dengan akal budi manusia. Karena manusia diberikan akal budi yang tidak ada pada binatang, adalah maksud agar manusia dapat berpikir dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, bukan hanya diam saja yang hanya menerima nasib dan takdir dari Tuhan. Sementara para tokoh yang lain seperti Gerald Corey, Duane Schultz dan Paulus Budirahardjo mengembangkan kriteria mental sehat dari Fromm. Gerald Corey membagi kriteria dari Fromm menjadi lima tipe dengan cara orientasi, dari sini orientasi produktiflah yang dipandang lebih baik daripada orientasi yang lain sebab dapat mengembangkan masyarakat yang sehat. Duane Schultz mengatakan bahwa manusia dipandang sehat jika memuaskan kebutuhan-kebutuhan psikologisnya secara manusiawi, bukan dengan cara yang irasional. Paulus Budirahardjo menegaskan pendapat Fromm bahwa masyarakatlah yang menentukan manusia itu sehat atau tidak sehat, jika masyarakat dapat menciptakan suatu cinta, keharmonisasn akan dapat mencapai 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

Tentang manusia yang sehat dengan indikator Sehat Fisik menurut pandangan Fromm ditegaskan bahwa manusia akan mengalami gangguan fisik jika ia gagal dalam usahanya, misalnya ia akan mengalami serangan jantung yang mendadak atau jenis penyakit lainnya jika ia mengalami stress, anxiety, neurosa dsb. Jadi manusia akan sehat fisiknya jika mentalnyapun sehat, begitu pula sebaliknya.

Tentang Manusia Seutuhnya menurut pandangan Fromm adalah jika manusia dapat berhasil mengemban tugas yang dibebankan kepadanya, ia bebas dari ikatan-ikatan yang mengekang kehidupannya dan mempunyai tujuan hidupnya sendiri. Manusia harus mempunyai keyakinan diri bahwa keberhasilannya adalah karena ia dapat mengatasi segala masalah eksistensinya dengan bantuan Tuhan. Tanpa berhubungan dengan Tuhan manusia tidak akan mencapai pada taraf kesempurnaannya. Lantaran manusia hidup dalam masyarakat, maka untuk melangsungkan hidupnya, ia harus mengikuti konsep-konsep ataupun peraturan-peraturan yang ada pada masyarakat, sebab hal yang demikian merupakan konsensus bersama. Untuk mempertahankan hidupnya, manusia giat untuk bekerja demi mencari sesuap makanan. Jika manusia tidak ada kontak dengan manusia lainnya, mereka akan mempunyai pengalaman-pengalaman dan pemikiran-pemikiran yang kuno atau masih primitif. Dengan adanya kontak dengan manusia lain itulah, manusia dapat memuaskan kebutuhannya dan memanfaatkannya secara manusiawi, bukan secara kebinatangan.

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

Dengan demikian maka jelaslah, bahwa Fromm bertujuan reorganisasi mendasar sistem sosial dan ekonomi yang arahnya membebaskan manusia dari kemungkinan dijadikannya sarana untuk tujuan-tujuan di luar dirinya, untuk menciptakan suatu tatanan sosial yang ada di dalamnya solidaritas manusiawi, akal budi dan produktivitas yang menempati kedudukan yang utama.

Upaya yang diajukan Fromm dalam menterapi simptom-simptom hati dijelaskan bahwa manusia tidak akan berfungsi sebagaimana mestinya seandainya hanya kebutuhan-kebutuhan materialnya saja yang dipenuhi. Untuk menjamin kelangsungan hidupnya maka manusia dapat memenuhi kebutuhan fisiknya, akan tetapi di lain pihak ia tidak dapat memenuhi kebutuhan- kebutuhan yang lain seperti : cinta, kasih sayang, kenikmatan dan lain-lain. Manusia juga butuh akan kebutuhan spiritual, jika tidak ada Tuhan maka semuanya tidak mungkin ada. Fromm menyatakan jika seorang benar-benar menerima 10 perintah Tuhan yang telah disebutkan di muka sebagai prinsip-prinsip yang efektif, maka hal ini akan menuntun mereka dalam hidupnya.

Masyarakat dianggap berhasil mencapai kesejahteraan jika mampu memajukan kualitas-kualitas positif individunya, sedangkan masyarakat dianggap gagal jika telah menciptakan suatu kekacauan ataupun kerisauan bagi setiap individu.

Calvin S. Hall (1993 ; 256) menambahkan bahwa "tema dasar dari semua tulisan From adalah orang yang merasa kesepian dan terisolasi".

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 itu Fromm berusaha agar masyarakat menjadi sempurna, yang berarti setiap individu memiliki kesempatan untuk menjadi manusia sepenuhnya. Tidak ada kesepian, tidak akan ada perasaan isolasi, tidak akan ada keputus asaan. Hal inilah yang akan mewujudkan tujuan Marx untuk mentransformasikan keterasingan orang-orang dalam suatu sistem pemilikan pribadi menjadi kesempatan untuk merealisasikan diri sebagai manusia sosial yang aktif dan selalu kreatif.

Dari indikator tersebut disimpulkan bagaimana Konsep Kesehatan Mental Fromm tergantung pada konsep kodrat manusia. Kebutuhan dan nafsu manusia berasal dari kondisi eksistensinya. Jika kebutuhan psikis dan fisik manusia tidak terpenuhi, maka manusia akan mengalami suatu ketidak sehatan. Meskipun kedua kebutuhan itu terpenuhi secara sempurna, bukanlah jaminan yang memadai bagi kesejahteraan mental seseorang. Karena kedua kebutuhan itu tergantung pada pemuasan kebutuhan yang khas manusiawi, seperti hubungan dengan manusia lain, rasa identitas, pengabdian dan sebagainya.

Fromm (1995 ; 75) lebih menekankan pada manusia dalam interaksi nya dengan dunia, alam dan manusia". Karena itu kebutuhan manusia harus dipusatkan secara seimbang oleh manusia itu sendiri. Manusia tidak dapat hidup secara statis jika ia pandai menyeimbangkan kontradiksi-kontradiksi yang melekat di batinnya. Hidup manusia ditentukan oleh alternatif antara regresi dan progresi, yakni kembali pada eksistensi hewani atau pada eksistensi manusia sejati. Maka jiwa manusia akan menjadi sempurna 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

seimbang jika dia sadar kebutuhan mana yang harus dipupuk dan dipuaskan, dan kebutuhan mana yang harus dibiarkan mati dan tak perlu dipenuhi.

Kesehatan Mental menurut Fromm (1995 ; 78) harus didefinisikan dalam "istilah penyesuaian diri masyarakat terhadap kebutuhan manusia".

Jadi masyarakat yang mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan individu, masyarakatlah yang menjadikan manusia itu sehat atau sakit. Suatu masyarakat yang sejahtera mampu memajukan kemampuan individunya untuk mencintai sesamanya, bekerja secara kreatif, mengembangkan akal budi, memiliki rasa identitas diri yang didasarkan pada kekuatan produktifnya sendiri.Sebaliknya masyarakat yang tidak sehat akan menciptakan permusuhan, saling tidak mempercayai terhadap sesamanya, menjadikan manusia sebagai alat atau menjadikan seorang yang otomatis dan sebagainya.

Pendapat Fromm di atas rasanya kurang pas jika tidak ditopang oleh pakar ilmuwan yang lain. Oleh sebab itu Duane Schultz (1991 ; 63) menegaskan "jika kekuatan-kekuatan sosial mencampuri kecenderungan kodrati untuk pertumbuhan yang akan mengakibatkan tingkah laku yang neorotis". Dengan demikian Fromm melihat bahwa kepribadian hanya produk kebudayaan. Sebab itulah menurut Fromm Kesehatan Jiwa didefinisikan bagaimana baiknya masyarakat menyesuaikan diri dengan semua kebutuhan dasar individu bukan sebaliknya. Faktor kunci dari semua ini adalah bagaimana suatu masyarakat memuaskan secukupnya kebutuhan-kebutuhan manusia.

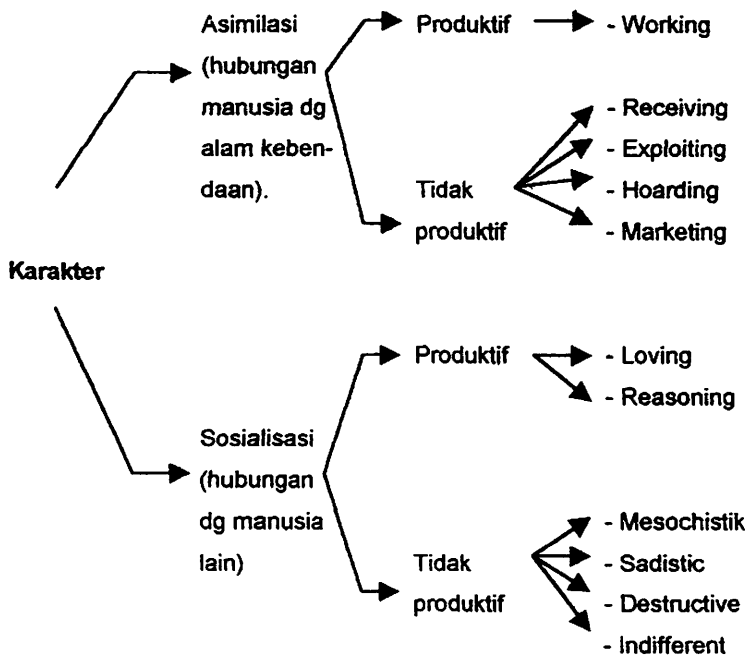
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Fromm berpandangan bahwa jiwa manusia diumpamakan "secarik kertas kosong" (hal ini merupakan sumbangan dari Sigmund Frend), dimana manusia akan menjadi baik dan buruk adalah tergantung masyarakatnya, di samping itu juga tergantung pada individu sendiri.

Manusia diberikan kebebasan untuk bertindak menentukan pilihan, baik dalam mengembangkan produktivitas, berhubungan dengan orang lain dan sebagainya (hal ini merupakan sumbangan dari Marx). Jika individu dapat produktif, kreatif dan bertanggung jawab ia akan mencapai kebahagiaan, karena kebahagiaan itulah yang dapat mewujudkan kesehatan mental, yang menjadikan manusia paripurna.

GAMBAR 1.

Skema Karakter Erich Fromm

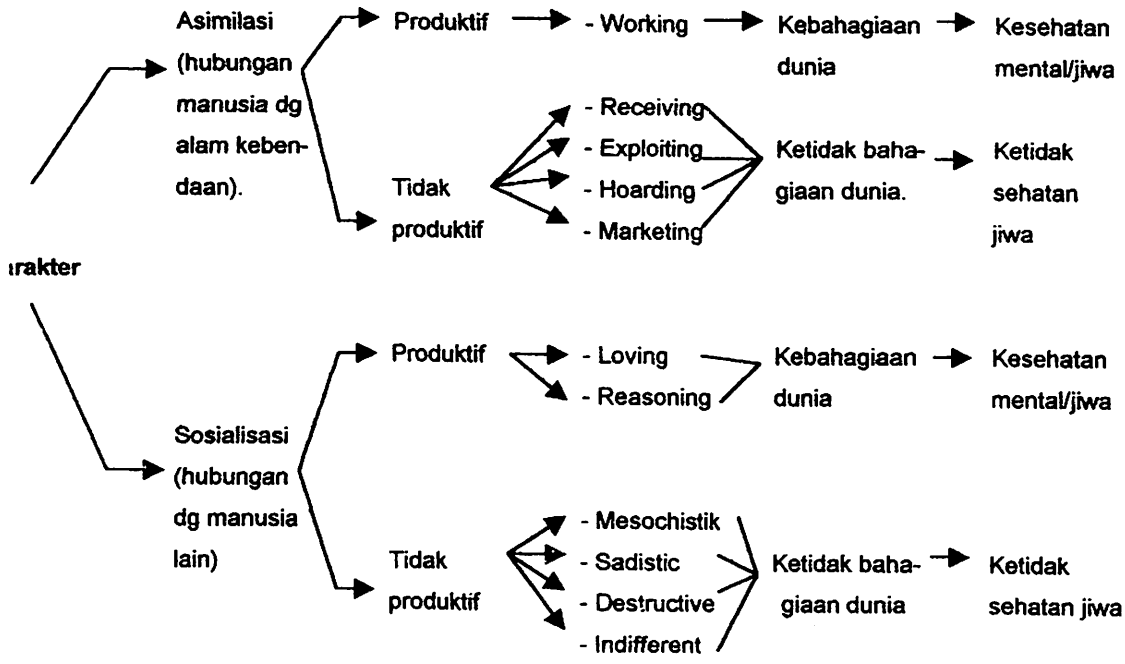


(Hanna Djumhana, 1997 ; 105)

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

GAMBAR 2.

Skema Kesehatan Mental
Erich Fromm



ɜterangan :

Jika hubungan manusia dengan alam kebendaan bersifat produktif melalui working (aktif dan kreatif untuk memproduksi barang), maka ia (manusia) akan merasakan kebahagiaan, demi terwujudnya kesehatan jiwa.

Jika hubungan manusia dengan alam kebendaan bersifat tidak produktif melalui receiving (sumber segala kepuasan ada di lingkungan luar dirinya, dan satu-satunya cara mendapatkannya adalah menerima dari orang lain sebagai pemberian) exploiting (sumber segala kepuasan ada di lingkungan sekitar yang mungkin tidak dapat diproduksinya sendiri), hoarding (menyimpan segala miliknya dan sama sekali tidak senang untuk mengeluarkan dan menggunakannya), marketing (nilai tukar barang lebih diutamakan daripada nilai guna).
Melalui cara keempat tersebut manusia tidak akan memperoleh kebahagiaan bagi dirinya, dan tidak mungkin ia mencapai kesehatan jiwa.

Jika hubungan manusia dengan manusia lain bersifat produktif melalui loving (cinta – kasih) dan reasoning (mengembangkan akal budi). Maka dengan kedua cara itulah manusia akan memperoleh kebahagiaan, demi terwujudnya kesehatan bagi jiwanya.

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

Jika hubungan manusia dengan manusia lain bersifat tidak produktif melalui masochistic (kesediaan untuk meniadakan kebebasan dirinya dan sikap mengalah secara total serta hasrat untuk bergantung sepenuhnya pada pihak lain), sadistic (dorongan kuat untuk menguasai sepenuhnya orang lain dan menjadikannya tak berdaya sama sekali yang tak jarang pula disertai dengan tindakan-tindakan menyakitkan secara fisik dan mental), destructive (menyerang pihak lain karena khawatir akan diserang lebih dahulu) dan indifferent (perasaan tak berdaya / tak berharga pada seseorang yang diatasinya dengan jalan menarik diri dari masyarakat). Maka keempat cara itulah yang menyebabkan seseorang tidak bahagia, dan mustahil jika ia (manusia) memiliki jiwa yang sehat.

Untuk menjadikan manusia seutuhnya (sehat fisik, psikis dan sosial), iharapkan manusia mampu menyerasikan kebutuhan-kebutuhan dasariah ıanusia. Jika fisik manusia sehat belum memadai bahwa jiwanya sehat. ;egitupun sebaliknya jika jiwanya sehat bukan berarti fisiknya pun sehat. lanusia dikatakan sehat jika fisik dan jiwanyapun sehat.

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. ANALISA KESEHATAN MENTAL ISLAM

Tentang apa dan siapakah manusia dalam Islam dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits yang mengungkapkan bahwa manusia itu pada awalnya diciptakan oleh Allah dalam keadaan fithrah (suci), dan ia diciptakan dengan bentuk sebaik-baiknya. Oleh sebab itu baik buruknya manusia tergantung manusia itu sendiri, apakah dia dapat mengemban amanat yang dititipkan Tuhan kepadanya ataukah tidak.

Tentang unsur Mental dalam Islam diistilahkan nafs (jiwa), qalb (hati), ruh dan aql (akal). Keempat hal itu adalah sangat berhubungan tetapi memiliki pengertian yang serupa tapi tak sama. Keempatnya adalah bersifat abstrak yang sangat sulit dipahami oleh manusia. Nafs lebih menunjukkan unsur penggerak dalam aktivitas manusia, qalb berkaitan dengan emosi yang termasuk bagian yang disadari oleh manusia sendiri, ruh digunakan sebagai pemberian hidup, sedangkan akal digunakan sebagai potensi untuk mengembangkan pemikiran manusia yang dititipkan oleh Allah kepadanya.

Tentang unsur Fisik dalam pandangan Islam bahwa Manusia diciptakan dalam bentuk raga yang sebaik-baiknya dan rupa yang seindah-indahnya. Akan tetapi semua itu tergantung manusia itu sendiri, jika ia mampu mengolahnya dengan sebaik-baiknya maka ia akan bertambah baik. Oleh sebab itu manusia harus pandai-pandai bersyukur kepada-Nya.

Tentang manusia yang sehat dengan Indikator Sehat Mental menurut pandangan Islam adalah jika manusia dapat menghadapi segala kesulitan hidup dan tidak takut karenanya ia akan merasakan kebahagiaan baik itu

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

kebahagiaan dunia maupun kebahagiaan akherat. Di samping itu ia mampu secara luwes menyesuaikan dirinya dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat, mengembangkan segala potensi-potensi yang ada pada pribadinya serta beriman dan bertaqwa kepada Allah Yang Maha Esa.

Tentang manusia yang sehat dengan Indikator Sehat Fisik menurut pandangan Islam bahwa kekayaan dan kebahagiaan di dalam badan adalah kekayaan sejati yang sekian lama bertambah bercahaya. Jadi sehat fisiknya seseorang juga berhubungan dengan sehat jiwanya seseorang. Jika fisik seseorang tidak sehat maka mentainyapun tidak sehat, begitu pula sebaliknya.

Tentang Manusia Seutuhnya.

HAMKA (1998 ; 211) bahwa "manusia yang menjadikan hidupnya untuk mencapai kebahagiaan akherat adalah jalan yang paling sukar dan bahaya". Oleh karena itu, bagi HAMKA menempatkan dan menjadikan kehidupan duniawi sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan akherat. Merupakan keharusan dari sikap kejuangan manusia dalam rangka memperoleh keridhaan Allah.

Untuk menuju kepada Insan paripurna atau disebut juga Insan Kamil, manusia harus memiliki kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual dan sosial, terutama keimanan dan ketaqwaannya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Maka menurut Hanna Djumhana (1997 ; 150) "jika dalam kalbu individu bersemayam iman dan taqwa kepada Tuhan dan dapat

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

merealisasikan sikap dan pandangan dengan nilai-nilai keislaman, maka jiwapun dianggap sehat".

Jika iman manusia kuat dan teguh, maka manusia akan menghadapi segala persoalan hidup dengan mudah, sehingga jiwanya lebih stabil, jernih dan sehat. Dengan demikian ia akan merasakan kebahagiaan yang hakiki.

Upaya yang diajukan Islam dalam menterapi simptom-simptom hati, dijelaskan bahwa untuk memelihara dan menterapi jiwa adalah dengan empat cara yaitu : syaja'ah, iffah, hikmah dan 'adalah. (HAMKA, 1998 ; 149). Secara psikologis, sikap syaja'ah pada hakekatnya sangat tergantung sejauh mana jiwa dikendalikan, sehingga seseorang dapat melakukan aktivitas sesuai dengan proposisinya, meskipun memiliki dampak yang menyakitkan. Urgensi iffah adalah untuk menghindarkan diri dari moralitas tercela, yang mengarah pada kenikmatan sesaat. Hikmah merupakan sikap dan sifat arif dan bijaksana dalam menghadapi suatu persoalan, baik persoalan yang berimplikasi pada kebaikan maupun persoalan yang berimplikasi pada keburukan. Keadilan merupakan salah satu dari moralitas terpuji (akhlak al-mahmudah) yang berasal dari hati dan berisi keseimbangan dari berbagai perilaku, sehingga menimbulkan kasih sayang dan terhindarnya sifat dhalim, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

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".

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

Motivasi adalah ibadah yang berarti mengembangkan potensi-potensi yang terdapat pada Asma Al Husna, tetapi disertai dengan amanah. Selama motivasi-motivasi tersebut dipuaskan manusia tidak menghadapi masalah, dan inilah yang disebut sebagai Kesehatan Mental.

Zakiah Daradjat (1989 ; 21) menjelaskan bahwa "sholat dapat dijadikan obat bagi gangguan kejiwaan".

Sebagai obat kejiwaan maka hendaknya sholat tersebut harus didasarkan pada keimanan dan keyakinan kepada Tuhan, sholat dapat diharapkan untuk menyembuhkan penyakit rohani maupun jasmani tetapi tergantung kepada nilai sholatnya.

Ibadah yang lain yang disejajarkan dengan sholat adalah zakat. Karena zakat merupakan bentuk ibadah yang mempunyai cakupan nilai yang tinggi baik bagi pemberi zakat, penerima zakat, harta yang dizakatkan dan pengaruh hubungan ketiganya terhadap lingkungan sekitar di mana manusia hidup. Ima Sri Rahmani (7 Januari 2000) dalam Republika menegaskan bahwa "zakat fithrah dapat dijadikan terapi yang efektif dan aplikatif untuk memberikan pemahaman baru bagi manusia yang terlanjur salah".

Jadi terapi terhadap simptom hati dalam Islam sangat berkenaan dengan unsur agama, karena hal yang demikian akan membawa seseorang pada kesehatan jiwa. Manusia yang dalam hidupnya mengabaikan agama akan mengalami kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, khususnya kesulitan psikologis misalnya tertekan (tension), kecemasan (auxiety), tekanan perasaan (frustasi), konflik dan sebagainya. Apabila orang hanya

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

memperlihatkan hidup kematerian, akan mudah hanyut dalam kehidupan yang tidak bersih / tidak baik. Oleh karena itu tugas hidup manusia adalah mengabdikan diri (beribadah) kepada Allah SWT, baik dalam pengertian ibadah mahdoh (ritual) maupun goiru mahdhoh (pengembangan potensi).

Dari komponen tersebut disimpulkan bahwa Konsep Kesehatan Mental Islam sebagaimana diungkapkan di atas beranjak dari paradigma Qur'ani yang berdasarkan pendekatan Psikologi yang diasumsikan dari nilai-nilai universalitas Islam yang bertujuan untuk meningkatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akherat. Untuk mencapai kebahagiaan dunia akherat, maka manusia diharapkan dapat berhubungan dengan manusia, dengan alam dan terutama terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut HAMKA (1998 ; 145) kesucian jiwa menyebabkan kejernihan diri lahir dan batin". Atas dasar inilah HAMKA memandang bahwa "jiwa merupakan rekayasa sejati yang dimiliki oleh setiap manusia, yang tidak dapat diukur dengan materi (harta). Selain itu menurut HAMKA (1998 ; 138) "kesehatan adalah kesehatan jiwa dan badan". Dengan demikian jelaslah bahwa dalam pandangan HAMKA terdapat korelasi yang tak terpisahkan antara kesehatan jiwa dan kesehatan ragawi, dan bahkan menunjukkan korelasi timbal balik, di mana kesehatan jiwa mempengaruhi kesehatan atau kondisi ragawi mempengaruhi kesehatan atau kondisi jiwa.

Hasan Langgulung (1992 ; 215) mengatakan bahwa "kesehatan mental yang wajar adalah keadaan terpadu dari berbagai tenaga seseorang". Keseimbangan tenaga-tenaga seseorang merupakan tenaga psikologis

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

utama yang diperlukan manusia untuk menemukan jati dirinya melalui tiga bentuk tenaga yakni tenaga intelektual dan kognitif, tenaga emosional dan tenaga motivasi.

Hanna Djumhana (1997 ; 133) menyimpulkan bahwa "Kesehatan Mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh". Definisi ini sangat penting artinya, sebab memasukkan unsur agama di dalamnya. Sejalan dengan prinsip-prinsip Kesehatan Mental dan pengembangan hubungan sosial, khususnya dalam kehidupan bermasyarakat.

Dari penjelasan di atas para ilmuwan Islam diantaranya : HAMKA, Hasan Langgulung, Hanna Djumhana, Kartini Kartono, Zakiah Daradjat, Tarmidzi, Yahya Jaya dan sebagainya sepakat bahwa Konsep Kesehatan Mental asalnya adalah berasal dari Al-Qur'an maupun Al-Hadits, kemudian dari sumber itu para pakar Islam mengembangkan konsep tersebut yang tentunya mereka berbeda pendapat, karena masing-masing mempunyai sudut pandang yang berbeda, tetapi pada hakikatnya tujuan mereka adalah sama. Sebenarnya yang mereka namakan sehat meliputi tiga masalah yakni sehat jasmani, mental dan sosial (lingkungan). Membina dan menjaga Kesehatan Sosial (lingkungan) sedemikian rupa akan menyebabkan masyarakat merasa aman dan tenteram serta terhindar dari kemungkinan gangguan fisik maupun mental. Hal yang demikian akan menciptakan masyarakat yang sehat.

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

Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa Konsep Kesehatan Mental berangkat dari manusia pada awal kejadiannya dilahirkan dalam keadaan fithrah (suci).

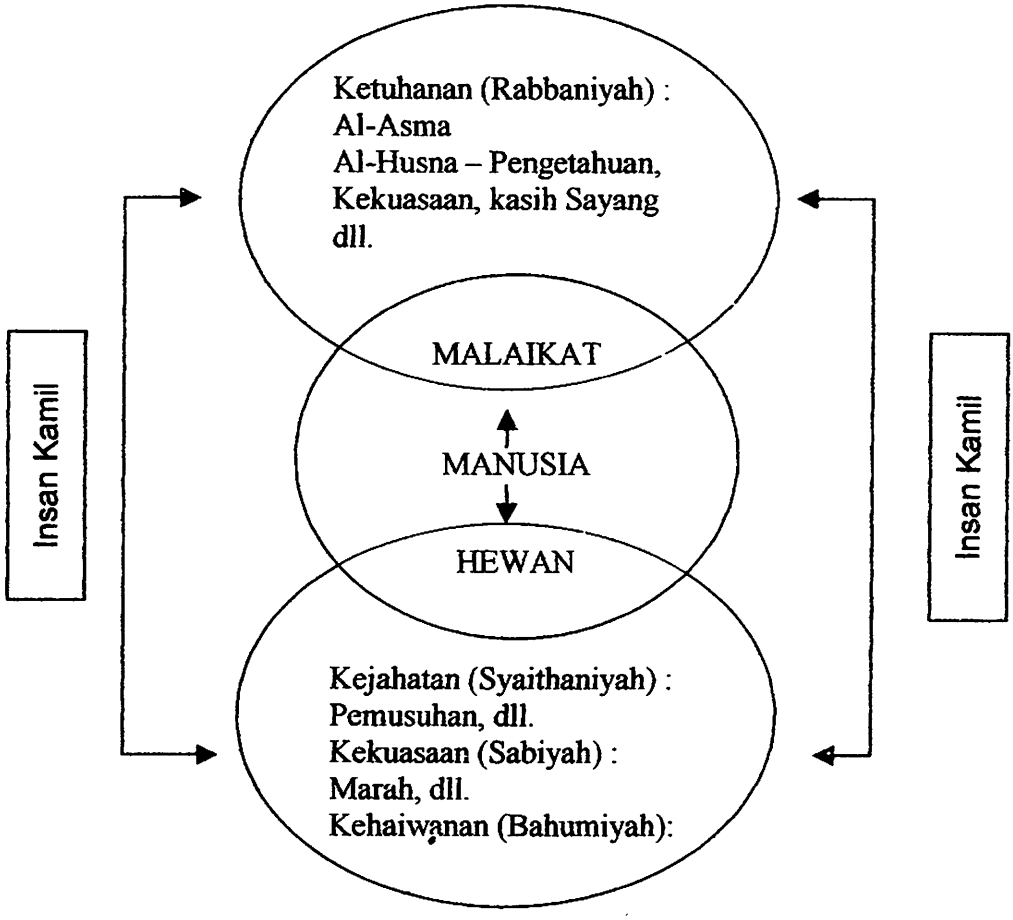
Dalam Islam dijelaskan secara rinci asal kejadian manusia mulai ia diciptakan dari tanah sampai dihembuskan kepadanya ruh (ciptaan Tuhan). Manusia diberikan Allah dan dilebihkannya dari makhluk lain yang berupa akal, sehingga manusia mempunyai potensi. Sebagai hamba Allah (عبد الله) manusia dititipi amanat untuk dipertanggung jawabkan kepada-Nya. Oleh sebab itu tugas hidup manusia adalah mengabdikan diri kepada Allah SWT, baik dalam pengertian ibadah mahdhoh (ritual) maupun ghoiru mahdhoh (pengembangan potensi). Potensi positif yang ada pada manusia adalah manusia sebagai khalifatullah di muka bumi, manusia adalah makhluk Allah yang mempunyai kedudukan yang mulia dan manusia adalah makhluk dalam bentuk yang paling sempurna.

Untuk menjadikan manusia yang benar-benar sempurna, maka seorang Muslim haruslah menjadikan Muslim yang Muttaqin, artinya Muslim yang mau menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-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

Gambar 3.

Skema Kesehatan Mental Islam



(Hasan Langgulung, 1992 ; 413)

eterangan :

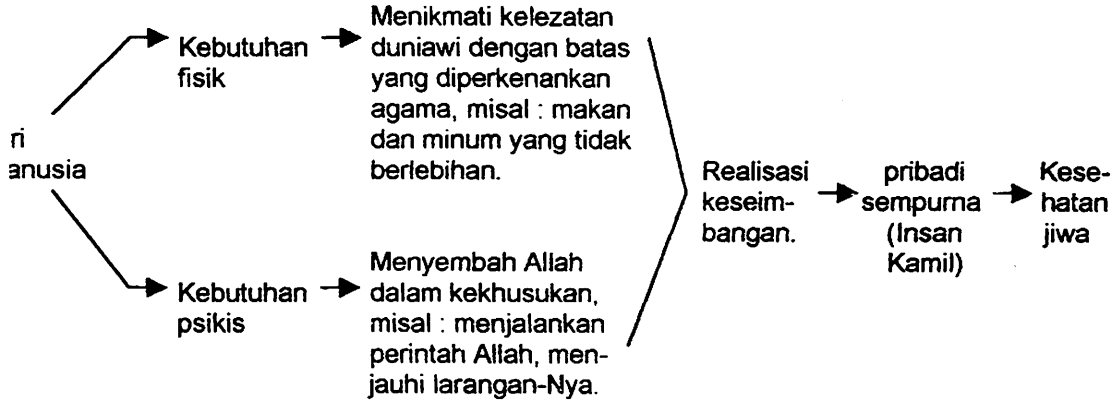
Untuk sampai ke tingkat Insan Kamil di dunia ini manusia melalui proses ɜrubahan kualitatif sehingga ia mendekati (qurb) Allah dan menyerupai alaikat. Semakin banyak seseorang mengabaikan sifat-sifat kemalaikatannya aka semakin dekat ia kepada pangkat hewan-hewan rendah dan syaitan. ɜmakin banyak manusia mengembangkannya, maka manusia semakin ɜnyerupai Malaikat, karena hal ini adalah perjuangan moral. Manusia itu rletak antara hewan yang rendah dan Malaikat, sebab ia memiliki sifat-sifat al dari keduanya.

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

Gambar 4.

Skema Kesehatan Mental Islam

(Skema ini penulis kembangkan berdasarkan skema yang penulis temukan)



eterangan :

Jika dalam diri manusia terdapat keseimbangan antara kebutuhan-ebutuhan fisik dan psikisnya, dengan memenuhi berbagai kebutuhan fisik dalam atas-batas yang diperkenankan oleh Allah dan pada saat yang sama dengan emenuhi kebutuhan psikisnya.

Jika manusia memenuhi kebutuhan salah satu kebutuhan fisik atau sikisnya yang dilebihkan tanma menyeimbangkannya, maka manusia akan engalami ketidak sehatan. Jadi untuk menjadikan manusia yang benar-benar empurna atau menjadikan Muslim yang Muttaqin, maka ia harus enyeimbangkan kebutuhan keduanya.

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

. PERBANDINGAN

Setelah penulis teliti dari pembahasan bab-bab sebelumnya maka dapat saya berikan beberapa perbedaan dan persamaan Konsep Kesehatan Mental Erich Fromm dengan Konsep Kesehatan Mental Islam.

I. Perbedaan :

No.	Pokok Bahasan	Erich Fromm	Islam
1.	Hakekat Manusia a. Komponen Mental	- manusia diciptakan seperti secarik kertas kosong, baik buruk jiwa manusia tergantung masyarakat dan individu sendiri.	- Manusia diciptakan dalam keadaan fithrah (suci), untuk selanjutnya mengenai baik dan buruk tergantung individu sendiri dan Tuhan yang menghendaki-Nya.
	b. Komponen Fisik	- setiap manusia butuh akan makanan, minuman, pakaian, istirahat dsb. Untuk memperoleh kebutuhan itu manusia harus memproduksinya sendiri dengan cara yang efektif memperolehnya tidak lain melalui mengambil dari pihak lain.	- untuk memperoleh kebutuhan fisiologisnya (makan, minum, pakai an, istirahat, sex, dsb) manusia berusaha sekuat tenaga dan berusaha bersaing serta berlomba demi meraup kekayaan materi.
2.	Manusia Yang Sehat. a. Komponen Sehat Mental	- menonjolkan pada nilai-nilai ekonomi, sosial, politik dan sains.	- di samping menonjolkan nilai-nilai tersebut (ekonomi, sosial, politik dan sains), yang paling penting adalah nilai religius.

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

No.	Pokok Bahasan	Erich Fromm	Islam
	b. Komponen Sehat Fisik	- tergantung keunikan manusia sendiri dalam merealisasikan semua kebutuhan sariahnya yang khas manusiawi terhadap alam dan manusia yang lain, jika berhasil maka ia akan merasa aman dan sejahtera.	- tergantung manusia untuk mempertanggung jawabkannya baik dihadapan manusia (dengan cara mampu menghadapi konflik dan kegoncangan-kegoncangan batin), maupun di hadapan Allah dengan cara bersyukur.
3.	Tentang Manusia Seutuhnya.	- menempatkan manusia sebagai pusat segala pengalaman serta penentu utama semua peristiwa yang menyangkut masalah manusia dan kemanusiaan.	- manusia bukan pusat segala-galanya untuk memperoleh mental sehat, akan tetapi Tuhan-lah sebagai sumber dan pusat segalanya, karena manusia mempunyai kemampuan yang terbatas.
4.	Terapi terhadap Simptom Hati / Mental	- orang yang menyembah Tuhan yang hidup (pemimpin, lembaga-lembaga khususnya negara, bangsa, hukum serta setiap orang yang dianggap menjadi benda) tidak akan menemui kesulitan dalam merasakan apa yang mereka miliki, di samping itu ia harus merendahkan diri dihadapan Tuhan, sebab kemam-puan manusia terbatas.	- orang yang mematuhi Tuhan yang hidup yang telah disebutkan, belum tentu tidak mempunyai kesulitan. Tapi mematuhi peraturan yang telah di gariskan oleh Tuhan YME orang tidak akan menemui kesulitan, yakni meningkatkan ibadah baik yang mahdhah maupun yang ghairu mahdhah.

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

No.	Pokok Bahasan	Erich Fromm	Islam
5.	Konsep Kesehatan Mental.	- terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikis secara seimbang, dan manusia berperan aktif dalam menentukan nasibnya. - konsepnya dibatasi dengan istilah penyesuaian diri terhadap masyarakat terhadap individu.	- terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikis secara seimbang, manusia berusaha secara aktif tapi Tuhan lah yang menentukan nasibnya. - tidak dibatasi oleh masyarakat, tapi individu itu sendirilah yang dapat menentukan baik buruknya.

II. Persamaan :

1. Dari sudut Psikologi, bahwa Konsep keduanya menganggap bahwa orang yang sehat mentalnya dapat merealisasikan fungsi jiwanya secara seimbang atau dapat bekerja dengan baik fungsi jiwanya bersama dengan fungsi yang lain.
2. Dari sudut sosial bahwa individu dianggap sehat mentalnya apabila tingkah laku kesehariannya sesuai dengan norma-norma yang disepakati bersama oleh masyarakat.
3. Dari unsur kejiwaan, keduanya adalah sama bahwa manusia diciptakan dalam keadan fithrah (suci) yang oleh Fromm dijelaskan bahwa susunan jiwa manusia bagaikan "secarik kertas kosong". Sedangkan menurut Islam bahwa manusia sejak kelahirannya dilahirkan dalam keadaan suci.

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. Dari unsur fisik, keduanya sama bahwa manusia dalam hidupnya selalu membutuhkan pendidikan, keterampilan, pengalaman, keamanan dan sebagainya. Karena manusia diberikan Tuhan akan kelebihan akal, guna untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada manusia sendiri.

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