

**YEDI SUPRIADI, M.Pd**  
**Syekh Gozzali (*MURSYID*)**

# **BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL**



**KATA PENGANTAR**  
**Prof. DR. H. JAMALI, M.Ag**

 **PENERBIT**  
**CV. IMAN RIJALULLAH**



# **BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL**

**Dilarang memperbanyak, mencetak atau menerbitkan sebagian maupun seluruh buku ini tanpa izin Penerbit**

---

Ketentuan Pidana

Kutipan Pasal 72 Undang-undang Republik Indonesia

Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA

---

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) Dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (*Satu Juta Rupiah*), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000,00 (*Lima Juta Rupiah*)
  2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (*Lima Ratus Juta Rupiah*)
-

EDISI PERTAMA

# BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL

**YEDI SUPRIADI, M.Pd / Syeikh Gozzali  
(MURSYID)**

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH*” Buniwangi,  
Palasah - Majalengka - Jawa Barat - INDONESIA
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*  
Hp / WA : 0813-2431-7973  
E-mail : [yedisupriadi@icloud.com](mailto:yedisupriadi@icloud.com)

# **BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL**

*Penulis*

**YEDI SUPRIADI, M.Pd / Syeikh Gozzali  
(MURSYID)**

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH*” Buniwangi,  
Palasah - Majalengka - Jawa Barat - INDONESIA
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*  
Hp / WA : 0813-2431-7973  
E-mail : [yedisupriadi@icloud.com](mailto:yedisupriadi@icloud.com)

**Pengantar:** MUHAMMAD JAMALI

(*Guru Besar dan Direktur Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*)

**Editor:** Tim Rijalullah

**Layout:** Tim Rijalullah

**Desain Cover:** Arif Wahyono

Penerbit:

**CV. IMAN RIJALULLAH**

Perumahan Plumbon Pratama Blok D No.11 RT.024/RW.001

Desa Gombang – Kecamatan Plumbon – West Java – INDONESIA

Hp/WA: +62.8522.4100.054

E-mail: [penerbitcirebon@gmail.com](mailto:penerbitcirebon@gmail.com)

*Cetakan 1 (April 2018 / Sya'ban 1439 H)*

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis

All right reserved

ISBN : 978-602-51925-0-0

# KATA PENGANTAR

## PERJUANGAN MENYEHATKAN MENTAL

Muhammad Jamali

(*Guru Besar dan Direktur Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*)

Agatha Christie, seorang penulis novel kriminal yang popular, mengatakan dalam tulisannya, *The Moving Finger* bahwa “Seberapa banyak kita mengetahui pada satu waktu tertentu? Jauh lebih banyak dari pada yang benar-benar kita ketahui, atau begitulah yang saya percayai!” Christie menegaskan akan kelemahan manusia dalam menguasai pengetahuan yang ada di alam ini. Ternyata, pengetahuan yang kita miliki hanyalah sebagian kecil dari sekian banyak pengetahuan yang ada yang dijadikan sebagai salah satu sumber kebenaran.

Kebenaran merupakan suatu topik pembahasan dalam kehidupan manusia yang senantiasa berkembang sejalan dengan perkembangan pemikiran manusia. Kebenaran yang dipahami oleh manusia mengalami evolusi berawal dari pemahaman secara mistis, namun secara berangsur-angsur manusia dipengaruhi oleh pengetahuan yang diterimanya. Pengetahuan merupakan hasil dari

proses pencarian tahu tentang sesuatu, sementara itu proses aktivitas manusia untuk memperoleh pengetahuan sendiri akan melahirkan ilmu.

Dalam Filsafat Ilmu dikenal ada tiga sumber kebenaran. *Pertama*, kebenaran koherensi, yaitu kebenaran yang dapat diketahui jika ada satu pernyataan [premis] kemudian terdapat premis lain yang mendukungnya yang selanjutnya dari dua premis tersebut ditarik sebuah kesimpulan [*conclusion*] dan kebenaran kesimpulan itu selaras dengan logika yang dipahami oleh manusia, maka itulah kebenaran yang koheren. *Kedua*, kebenaran korespondensi, yaitu kebenaran yang diperoleh dengan cara melakukan suatu *cross check* antara pernyataan dalam ide atau gagasan dengan realitas fakta yang ada. Sebagai contoh bila ada pernyataan bahwa garam itu rasanya asin kemudian kita buktikan dalam realitas faktanya ternyata asin maka itulah yang dimaksud dengan kebenaran yang koresponden. *Ketiga*, kebenaran pragmatisme, yaitu teori kebenaran yang mendasarkan diri kepada kriteria tentang berfungsi atau tidaknya suatu pernyataan dalam lingkup ruang dan waktu tertentu. Bila suatu teori keilmuan secara fungsional mampu menjelaskan, meramalkan dan mengontrol suatu gejala alam tertentu maka secara pragmatis teori itu adalah benar. Sekiranya, dalam kurun waktu yang berlainan, muncul teori lain yang lebih fungsional, maka kebenaran kita alihkan kepada teori baru tersebut.

Pengalaman membuktikan bahwa kesehatan mental sangat penting untuk dijaga. Karena sehebat apa pun seseorang diapresiasi bukan karena gagah, ganteng, kuat dan kekayaannya namun orang akan melihat sehatkah dia baik jasmani maupun mentalnya. Bila seseorang sehat jasmaninya namun tidak sehat mentalnya maka

disebut dia mengalami gangguan jiwa alias gila. Orang gila dalam pandangan agama tidak terkena beban kewajiban. Ia terbebas dari kewajiban karena mentalnya terganggu, dan bila mental terganggu maka akalnya akan tidak berfungsi secara normal.

Mental terkait dengan jiwa manusia. Dalam Bahasa Indonesia, ada kerancuan memberikan terjemah arti istilah dalam Bahasa Arab, yakni *rûh* dan *nafs*. Karena dalam Bahasa Indonesia baik *rûh* maupun *nafs* diartikan sebagai jiwa. Padahal yang dimaksudkan oleh istilah dalam bahasa Arab baik *rûh* maupun *nafs* memiliki makna yang berbeda-beda. *Rûh* itu terkait dengan roh dalam Bahasa Indonesia. Sejatinya, yang tepat untuk terjemahan *rûh* adalah roh, bukan jiwa. Roh ada koneksi dengan faktor hidupnya manusia. Firman Allah, *Dan mereka bertanya kepadamu (Muhammad) tentang ruh. Katakanlah, "Ruh itu termasuk urusan Tuhanmu, sedangkan kamu diberi pengetahuan hanya sedikit."* (QS. Al-Isrâ' /17:85).

Sementara, bila *nafs* diartikan dengan jiwa ada relevansinya. Sebab jiwa yang dituju adalah suatu ekspresi kondisi dalam diri manusia yang dapat dilihat dari gejala yang tampak pada wajah, temperamen, ekspresi yang muncul dalam bentuk sikap, gerak dan perilaku manusia. Perilaku, kebiasaan, tradisi dan gerak langkah manusia ini disebut sebagai *behaviour*. Tindak-tanduk, tingkah laku dan segala gejala kejiwaan inilah dipelajari dalam psikologi. Terma psikologi dalam bahasa Arab lebih tepat disebut dengan istilah '*ilm al-nafs*' bentuk jamaknya '*ulûm al-nufûs*', bukan '*ilm al-rûh*'.

Perjuangan merupakan upaya ikhtiar untuk memperoleh sesuatu sesuai dengan tujuan yang dimaksud. Namun demikian, keberhasilan guna mencapai tujuan itu ada kalanya tercapai atau sebaliknya gagal, tidak tercapai. Diyakini bagi orang yang beriman,

capaian keberhasilan di samping faktor usaha manusia sendiri, diyakini pula adanya faktor (X) terkait dengan peran Tuhan dalam kehidupan manusia di dunia ini. Ikhtiar mewujudkan gagasan ideal intuisi dalam Islam merupakan bentuk upaya memanifestasikan imajinasi psikologi dalam Islam. Selain itu pula, ada upaya menarasikan bahwa Islam mengajarkan kesehatan mental. Sejatinya, kesehatan mental merupakan bagian penting dalam Islam, karena Islam mengajarkan kesehatan akal dan mental menjadi prasyarat seseorang mendapat beban (*taklif*) menjalankan syariat Islam.

Buku *Bimbingan Kesehatan Mental* karya Yedi Supriadi, M.Pd merupakan hasil karya akademik yang dilakukan selama studi di Program Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Karya ini hasil penelitian bersamaan dengan praktik bimbingan dan konseling Islam baik dilakukan di lingkungan kampus almamater maupun di Majelis Dzikir Rijalullah di bawah Yayasan Syeikh al-Gozzali al-Wahab Buniwangi-Palasah, Majalengka.

Pemahamannya mengenai Kesehatan Mental (*mental hygiene*) adalah sebagai usaha yang dilakukan agar tercapai mental yang sehat (*mental health*). *Syeikh Gozzali*, biasa disapa, mengajarkan *positive thinking* dalam menghadapi hidup, dengan cara mengupayakan pemeliharaan mental yang sehat dan mencegah mental yang tidak sehat (Yedi Supriadi, 2017:1).

Kesehatan mental Islam bukanlah upaya Islamisasi sains (*Islamization of knowledge*). Kerja akademik yang dibutuhkan adalah para sarjana Muslim membuktikan adanya inspirasi penggalian pengetahuan dalam Islam. Sumber ajaran Islam memerintahkan penganutnya untuk menggali pengetahuan baik dari teks maupun konteks. Dalam narasi lain, diistilahkan dengan adanya ayat *kawniyah*

dan ayat-ayat *Qur'âniyah*. Upaya ini membutuhkan metodologi yang tepat agar tidak terjadi plagiarism. Metodologi yang digunakan dalam menganalisis persoalan dapat dilakukan dengan melalui pencerahan, aplikasi dan implementasi nilai-nilai yang terdapat dalam sumber ajaran Islam, yakni al-Qur'ân dan al-Hadîs Nabi Muhammad saw.

Rajab sebagai penulis di bidang keagamaan menekankan adanya kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh manusia akibat dari pancaran atau pantulan dari pikir, perbuatan dan tingkah laku manusia di dunia. Menurutnya, muatan yang terdapat dalam dua sumber itu dijadikan referensi dalam analisis data, terkait masalah iman, ibadah muamalah, akhlak dan tasawuf. Pandangan Khairunnas Rajab ini tertuang dalam bukunya, *Agama Kebahagiaan* (2013).

Kesehatan mental dapat diraih dari mulai cara berpikir sehat, melakukan perbuatan yang baik, berprasangka baik (*positive thinking*), dan memosisikan diri sebagai orang yang berguna bagi diri dan orang lain. Pembuktian kesehatan mental, tidak hanya dari pengakuan diri yang bersangkutan namun harus dibuktikan oleh pengakuan pihak lain. Merasa diri sehat seseorang, belum tentu bisa diterima oleh orang lain.

---

**Sumber Bacaan :**

Khaerunnas Rajab. 2013. *Agama Kebahagiaan* (Yogyakarta: LKiS Printing Cemerlang)

Yedi Supriadi. 2017. *Bimbingan Kesehatan Mental* (Majalengka: Yayasan Syeikh Al-Gozzali al-Wahab).

---

*“Saudaraku semua yang dirahmati ALLAH...  
Dunia penuh dengan kegelapan,  
Carilah petunjuk dengan ber-Syariat  
melalui jalan Taqwa,,,  
Carilah Cahaya Penerang  
melalui jalan ber-Ma’rifat pada ALLAH...  
dan Tenggelamkan dirimu dalam lautan  
Kasih, Sayang, Rahmat dan ke-Ridhoan-Nya...  
Niscaya Allah liputi dirimu dengan Cahaya-Nya...  
yang mengantar pada jalan menuju  
KEBAHAGIAN di atas KABAHAGIAAN.”*

*(Syeikh Gozzali)*

# DAFTAR ISI

## BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL

*KATA PENGANTAR, v*

### BAB I. KESEHATAN MENTAL

- A. Pengertian Kesehatan Mental, 1
- B. Sejarah Kesehatan Mental, 6
- C. Macam-macam Gangguan Mental, 8
- D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental, 17
- E. Ciri-ciri Mental yang Sehat, 22
- F. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental, 27

### BAB II BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL

- A. Pengertian Bimbingan Kesehatan Mental, 29
- B. Tujuan Bimbingan Kesehatan Mental Islami, 30
- C. Prinsip-prinsip Bimbingan Kesehatan Mental, 33
- D. Prinsip-prinsip Bimbingan Kesehatan Mental Islami, 34
- E. Model-model Pendekatan Bimbingan Kesehatan Mental, 34

### BAB III AGAMA DAN KESEHATAN MENTAL

- A. Manusia dan Agama, 39
- B. Pengaruh Agama terhadap Kesehatan Mental, 42

- C. Pondok Pesantren Sebagai Tempat Menimba Ilmu Agama dan Bimbingan Kesehatan Mental, 48
- D. Kelebihan atau Keunggulan Pondok Pesantren, 54

**BAB IV TERAPI PSIKOLOGIS DALAM ISLAM**

- A. Psikoterapi Dalam Islam, 59
- B. Metodologi Psikoterapi Islam, 61
- C. Konsep-konsep Dasar Terapi Kesehatan Mental, 63
- D. Proses dan Teknik Terapi Kesehatan Mental, 65

**DAFTAR PUSTAKA, 68**

# BAB

## I

## KESEHATAN MENTAL

### A. PENGERTIAN KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental atau *mental hygiene* (ilmu kesehatan mental) adalah usaha-usaha yang dilakukan agar tercapai mental yang sehat (*mental health*). Secara etimologis, perkataan *hygiene* berasal dari kata *hygea* yaitu nama seorang dewa dalam kepercayaan Yunani kuno. *Hygea* adalah seorang dewi yang bertugas mengurus kesehatan manusia di dunia. Dari kata *hygea* itu mucul istilah *hygiene* yang artinya kegiatan yang bertujuan mencapai kesehatan (Yusuf, Syamsu, 2004 : 7).

Berikut paparan para ahli :

- a. *Hadfield*, kesehatan mental yaitu upaya memelihara mental yang sehat dan mencegah mental yang tidak sehat.
- b. *Alexander Schneiders*, suatu seni yang praktis dalam mengembangkan dan menggunakan prinsip-prinsip yang berhubungan dengan kesehatan mental dan penyesuaian diri, serta pencegahan dari gangguan-gangguan psikologis.
- c. *Carl Witherington*, ilmu pemeliharaan kesehatan mental, atau sistem tentang prinsip, metode, dan teknik dalam mengembangkan atau meningkatkan mental yang sehat.

- d. *J.P.Chaplin*, the investigation and application of those measures which prevent mental disorders and promote mental health (penyelidikan dan penerapan pengukuran untuk mencegah gangguan mental dan meningkatkan kesehatan mental (Yusuf, Syamsu. 2004:7).
- e. *Kesehatan mental Islam* adalah upaya Islamisasi sains (*Islamization of knowledge*). Metodologi yang digunakan dalam menganalisis persoalan dapat dilakukan dengan melalui pencerahan, aplikasi, dan implementasi nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW. Muatan-muatan yang terdapat dalam Al-Qur'an maupun As-Sunnah sebagai referensi dalam analisa data, terutama yang berkaitan dengan masalah iman, ibadah, muhammadah, akhlak, dan tasawuf (Rajab, Khoirunnas. 2013, 188-189).
- f. Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Winkel (1991) disebutkan bahwa sehat adalah suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu. Definisi ini memberikan gambaran kancang yang luas dalam keadaan sehat, mencakup berbagai aspek sehingga diharapkan dapat mewujudkan kesejahteraan hidup. Menurut definisi *Zakiyah Darajad* (1982) yang merangkum dari beberapa definisi para ahli sebagai berikut : Kesehatan Mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai

- keharmonisan jiwa dalam hidup (*Sundari, Siti. 2005 :1-2*).
- g. Kesehatan mental diartikan sebagai suatu keadaan kesejahteraan yang mana tiap individu mampu mengoptimalkan kemampuannya, dapat mengatasi stress dalam hidupnya, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta dapat berkontribusi terhadap komunitasnya. Kesehatan mental seseorang dapat disebabkan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal, terutama difokuskan pada lingkungan fisik dan non fisik, seperti penyakit yang diderita, lingkungan sosial dan pola asuh (*Sumber : jurnal.unpad.ac.id/mku/article/vierw/91/73*).
  - h. *Kesehatan mental* merupakan upaya untuk memperlihatkan seseorang yang bisa berfungsi dengan tingkat penyesuaian perilaku dan emosi yang tinggi, seseorang yang adaptif, bukan hanya untuk seseorang yang tidak sekadar sakit mental (*Reber dan Reber, 2002*) dalam *Sobur, Alex, (2016 : 254)*.
  - I. Di dalam buku *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam* karya *Dr. Kartini Kartono dan Dr. Jenni Andary*, Ilmu Kesehatan Mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat (*sumber diunduh dari alamat website : <http://citadewiii.blogspot.co.id/2013/05/kesehatan-mental.html>*)
  - j. Kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan

dirinya. Kesehatan mental juga diartikan sebagai suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain (*Zakiyah Darajad*) dalam *Yusuf, Syamsu (2004: 19)*.

- k. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*Psychose*) (*Akib, Zainal. 2013: 41*).

Adapun pengertian mental apabila di tinjau dari, kata “*mental*” berasal dari kata latin, yaitu, “*mens*” atau “*mentis*” artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Di dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata *hygiene*, yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene mental* (ilmu jiwa).

*Kesehatan mental terkait dengan :*

- (1) Bagaimana kita memikirkan, merasakan dan melakukan berbagai situasi kehidupan yang kita hadapi sehari-hari;
- (2) Bagaimana kita memandang diri sendiri, kehidupan sendiri, dan orang lain;
- (3) Bagaimana kita mengevaluasi berbagai alternatif dan mengambil keputusan. Sehingga kesehatan mental meliputi upaya-upaya mengatasi stress, berhubungan dengan orang lain, dan mengambil keputusan.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para pakar dapat disimpulkan oleh penulis bahwa Istilah Kesehatan Mental diambil dari konsep *mental hygiene*, kata *mental* berasal dari bahasa Yunani yang berarti Kejiwaan. Kata “*mental*” memiliki persamaan makna dengan

kata *Psyhe* yang berasal dari bahasa latin yang berarti Psikis atau Jiwa, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa *mental hygiene* berarti mental yang sehat atau kesehatan mental. Jadi, Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh Stressor (Penyebab terjadinya stres). Orang yang memiliki mental yang sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya. Maka salah satu dari ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental adalah memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya. Sehingga dapat diambil point-point penting mengenai kesehatan mental yaitu sebagai berikut :

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- b. Kesehatan Mental adalah adanya kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat atau lingkungannya.
- c. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan seseorang untuk mengembangkan potensi bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga menyebabkan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
- d. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta terciptanya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan hatinya.

## B. SEJARAH KESEHATAN MENTAL

Dalam sejarah kehidupan manusia telah dipaparkan tentang kehidupan manusia itu dalam hubungannya dengan dunia sekitarnya. Sebenarnya tersirat pula pembicaraan tentang usaha itu dalam mempertahankan keharmonisannya dalam kehidupan ini. Jadi, sebetulnya sejak dahulu kala usaha untuk mewujudkan keharmonisan / keseimbangan kehidupan telah ada, hanya bentuknya belum sistematis dan masih sederhana. *Mental hygiene* disebut juga ilmu kesehatan mental merupakan ilmu pengetahuan yang masih muda. Dulu orang berpendapat bahwa gangguan keseimbangan / keharmonisan mental itu disebabkan gangguan roh-roh jahat. Maka usaha penyembuhan terhadap penderita itu dengan jalan mengusir roh-roh jahat tersebut. Caranya dengan memukuli penderita agar roh-roh jahat itu pergi, dengan demikian ia akan sehat kembali kemudian timbul usaha kemanusiaan untuk mengadakan perbaikan / tindakan dalam penyembuhan dan pemeliharaan, baik penderita gangguan mental maupun terhadap penderita penyakit mental, seperti banyaknya tokoh psikologis yang mendirikan rumah sakit jiwa di Amerika maupun Eropa di abad 19.

*Adolf Meyer (Psychiatre)* membantu perkembangan gerakan usaha kesehatan mental. Pada tahun 1908 di Amerika terbentuk organisasi “*Connectitude Society for Mental Hygiene*”. Pada tahun 1909 berdirilah “*The National Committee for Mental Hygiene*”. Di Inggris pada tahun 1842 berdiri organisasi “*The Society for Improving the Condition of the Insane*”. Akibat perang dunia I dan II banyak terdapat penderita “*war neurosis*” di kalangan anggota militer sehingga gerakan *Mental Hygiene* semakin gencar usahanya dalam mencari metode yang efektif dan efisien untuk mencegah gangguan

mental serta mengadakan pembaharuan dalam metode-metode penyembuhan. Mula-mula untuk usaha itu merupakan dorongan untuk menolong penderita mental tapi kemudian menjadi meluas tidak hanya sekadar mencegah gangguan mental akan tetapi memberikan pertolongan kepada siapa saja yang memerlukan pertolongan.

Pada tahun 1909 gerakan penyuluhan dan bimbingan yang dipelopori oleh Frank Parson, usahanya ditujukan untuk menolong mengembalikan orang-orang yang terlantar dan kehilangan pekerjaan akibat perang, selain itu juga kehilangan kepercayaan pada diri sendiri sehingga mereka tidak dapat menyesuaikan diri di dalam masyarakat yang normal. Perhatian Parsons terutama ditujukan kepada anak-anak yang tidak mempunyai pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya. Usaha itu disebut Bimbingan Jabatan (*Vocational Guidance*) dan akhirnya meluas ke dalam berbagai bidang.

Pada tahun 1930, *Mental Hygiene* mengadakan kongres pertama di Washington DC. Tahun 1946 presiden Amerika Serikat menandatangi Undang-undang: "*The National Mental Health Act*" untuk memajukan kesehatan mental rakyat Amerika.

Di Indonesia, masalah *mental hygiene* ini menjadi salah satu proyek bagi Departemen Kesehatan atau yang saat ini berubah nama menjadi Kementerian Kesehatan, bekerjasama dengan instansi negeri dan swasta. Misalnya BKKBN, Rumah Sakit, LSM, dan lain-lain (*Sundari, Siti. 2005 : 11-14*).

Peran institusi keagamaan dalam perawatan kesehatan mental juga telah dikaji. Gerakan kesehatan mental komunitas juga

telah menarik perhatian pihak gereja sebagai sumber komunitas kesehatan mental. *Foskett (1996)* menyatakan bahwa di eropa, gereja telah secara berkelanjutan menjadi salah satu institusi penanganan yang menangani gangguan kesehatan mental. Di Amerika Serikat, gereja bagi orang berkulit hitam juga memiliki peranan penting dalam kesehatan mental bagi komunitas (*Subandi, MA. 2016 : 114*).

Dari keterangan di atas ternyata lembaga keagamaan pun ikut andil dalam menangani masalah gangguan kesehatan mental. Dalam Islam juga sebenarnya ada peran dari lembaga yang berfungsi untuk membina kesehatan mental, sebut saja seperti Pondok Pesantren, Masjid-masjid, Mushola, Madrasah-madrasah, Majelis Ta'lim, dan sebagainya. Secara tidak di sadari aktivitas umat Islam dalam beribadah di Masjid atau Mushola juga termasuk bagian dari Pembinaan Kesehatan Mental. Barisan ibu-ibu yang aktif mengikuti kegiatan Jami'iyyahan juga merupakan bentuk pembinaan kesehatan mental. Akan tetapi masih bersifat umum. Sedangkan pembinaan kesehatan mental di sini lebih khusus mendalami pada persoalan mental melalui berbagai terapi dan pendekatan. Materi yang dikaji juga disesuaikan dengan tingkat gangguan mental yang dialami partisipan.

### C. MACAM-MACAM GANGGUAN MENTAL

*Syamsu Yusuf (2004 : 23)* menyebutkan bahwa pribadi yang memiliki gangguan mental cirinya adalah sebagai berikut :

- a. Perasaan tidak nyaman
- b. Perasaan tidak aman
- c. Kurang percaya diri
- d. Kurang memahami diri

- e. Kurang mendapat kepuasan sosial dalam bergaul
- f. Ketidakmatangan emosi
- g. Keperibadian terganggu
- h. Dan mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf (*Thorpe, dalam Schneiders, 1964 : 61*) dikutip dari *Yusuf, Syamsu* (2004 : 23).

Gangguan mental gejalanya dapat diketahui seperti dari fisik yaitu sebagai berikut :

- a. Suhu badan berubah
- b. Denyut nadi menjadi cepat
- c. Berkeringat banyak
- d. Nafsu makan berkurang
- e. Gangguan sistem organ dalam tubuh (*Sundari, Siti. 2005 : 70-71*)

Sedangkan secara mental, orang yang mengalami gangguan kesehatan mental tanda-tandanya adalah sebagai berikut :

- a. *Ilusi*, yang bersangkutan mengalami salah tangkap dalam mengindra.
- b. *Halusinasi*, mengalami khayalan tanpa ada rangsangan
- c. *Obsesi*, diliputi pikiran atau perasaan yang terus-menerus biasanya mengenai hal yang tidak menyenangkan
- d. *Kompulsi*, keragu-raguan tentang sesuatu yang dikerjakan sehingga terjadi perbuatan yang berulang-ulang.
- e. *Phobia*, ketakutan yang sangat terhadap terhadap sesuatu atau kejadian tanpa mengetahui lagi penyebabnya
- f. *Delusi*, mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan Kenyataan, pengalaman, sebab pikiran yang kurang sehat (*Sundari, Siti. 2005 : 72-73*).

Gangguan mental dapat dikatakan sebagai perilaku abnormal

atau perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku di masyarakat, perilaku tersebut baik yang berupa pikiran, perasaan maupun tindakan. Stress, depresi, kenakalan dan alkoholik adalah tergolong sebagai gangguan mental karena adanya penyimpangan, hal ini dapat disimpulkan bahwa gangguan mental memiliki titik kunci yaitu menurunnya fungsi mental dan berpengaruhnya pada ketidakwajaran dalam berperilaku. Tidak seorangpun yang tidak ingin menikmati ketenangan hidup, dan semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang diinginkannya itu. Bermacam sebab dan rintangan yang mungkin terjadi sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidak-puasan.

Keadaan yang tidak menyenangkan itu tidak terbatas kepada sekelompok golongan tertentu saja, akan tetapi tergantung pada bagaimana cara orang menghadapi sesuatu persoalan. Misalnya ada orang miskin yang gelisah karena banyak keinginannya yang tidak tercapai, bahkan orang kaya yang juga gelisah, cemas dan merasa tidak tenram dalam hidupnya karena diakibatkan oleh faktor lain seperti kebosanan atau ingin menambah hartanya lebih banyak lagi. Setiap orang, baik yang berpangkat tinggi atau tidak berpangkat bahkan seorang pesuruh, menemui kesukaran dalam berbagai bentuk. Hanya satu hal yang sama-sama dirasakan yaitu ketidaktenangan jiwa.

Sesungguhnya ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan bathin, tidak tergantung kepada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung dari cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut. Jadi yang menentukan

ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental (*Mental health*). Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang dapat menentukan apakah orang akan menpunyai kegairahan untuk hidup, atau akan pasif atau tidak bersemangat dalam menjalani hidup.

Orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan hidupnya dengan tenang. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, akan dapatlah dianalisa, dicari sebab-sebab yang menimbulkannya, atau ditemukan faktor-faktor yang tidak pada tempatnya. Dengan demikian akan dapat dijadikan pelajaran yaitu menghindari semua hal-hal yang membawa kegagalan pada waktu yang lain. Untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya, tidaklah mudah. Biasanya yang dijadikan bahan penyelidikan atau tanda-tanda dari kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku atau perasaan. Karenanya seseorang yang terganggu kesehatan mentalnya bila terjadi keguncangan emosi, kelainan tingkah laku atau tindakannya.

Sebagaimana dengan firman Allah dalam Al-Quran Surat Al-Baqoroh (2) ayat 10 yang berbunyi sebagai berikut :

فِي قُلُوبِهِمْ مَرْضٌ فَرَأَهُمْ أَلِيمٌ ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: *Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah lagi oleh Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. Yakni keyakinan mereka terdahap kebenaran nabi Muhammad S.A.W. lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan*

*kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap nabi Muhammad S.A.W., agama dan orang-orang Islam.*

Berdasarkan potongan ayat tersebut dapat diketahui bahwa yang dimaksud dalam gangguan mental tidak lain adalah berupa penyakit hati. Penyakit hati yang mengganggu kehidupan manusia itu diantaranya adalah hasud, iri, dengki, dusta/bohong, sombong/takabur, takut/khauf, ria/pamer, *ananiyah* (keakuan) atau egois, marah, tidak sabar, dan sebagainya. Penyakit hati bisa datang dari godaan dan bisikan syetan. Dalam Islam obat dari gangguan hati atau penyakit hati ini adalah berdzikir (selalu ingat kepada Allah).

Diantara gangguan perasaan yang disebabkan oleh kesehatan mental ialah rasa cemas, iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemarah, ragu dan sebagainya. Diantara gangguan perasaan adalah sebagai berikut:

### 1. *Rasa Cemas*

Perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui ada yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasan gelisah dan mencemaskan itu. Terlalu banyak hal-hal yang banyak menyebabkan gelisah yang tidak pada tempatnya.

### 2. *Iri Hati*

Seringkali orang merasa iri hati atas kebahagiaan yang dirasakan oleh orang lain. Perasan ini bukan saja karena kebusukan hatinya seperti yang biasa disangkakan oleh orang lain, akan tetapi karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya.

### 3. *Rasa Sedih*

Rasa sedih yang tidak beralasan, atau terlalu banyak hal-hal yang menyedihkannya sehingga air mukannya selalu

membanyangkan kesedihan, kendatipun ia seorang yang mampu, berpangkat, dihargai orang dan sebagainya. Sesungguhnya perasaan sedih ini banyak sekali terjadi. Banyak kita melihat orang yang tidak pernah gembira dalam hidupnya. Sebabnya bermacam-macam, ada ibu yang merasa kesepian karena anak-anaknya sudah tidak memerlukannya lagi, sedang bapak tidak lagi seperti dulu. Sebaliknya ada bapak yang merasa sedih karena istrinya yang dulu selalu memperhatikan makanan dan minumannya, sekarang telah sibuk mengurus rumah tangga dan anaknya. Kesedihan-kesedihan seperti itu, tidak disebabkan oleh sesuatu hal atau persoalan secara langsung, akan tetapi oleh kesehatan mental yang terganggu.

#### 4. *Rasa rendah Diri*

Rasa rendah diri dan tidak percaya diri banyak sekali terjadi pada remaja. Hal ini disebabkan oleh banyaknya problem yang mereka hadapi dan tidak mendapat penyelesaian dan pengertian dari orang tua. Di samping itu mungkin pula akibat pengaruh pendidikan dan perlakuan yang diterimanya sewaktu ia masih kecil. Rasa rendah diri ini menyebabkan orang lekas tersinggung. Karena itu ia mungkin akan menjauhi pergaulan dengan orang banyak, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat (karena takut salah), tidak berani bertindak atau mengambil suatu inisiatif (takut tidak diterima orang). Lama-kelamaan akan hilang kepercayaan pada dirinya, dan selanjutnya ia juga kurang percaya kepada orang lain. Ia akan lekas marah atau sedih hati, menjadi apatis dan pesimis. Bahkan rasa rendah diri itu mungkin akan menyebabkan ia suka mengeritik orang lain, dan tingkah lakunya mungkin akan terlihat sombong. Dalam pergaulan ia menjadi kaku, kurang disenangi oleh kawan-kawannya, karena mudah tersinggung dan tidak banyak ikut aktif dalam

pergaulan atau pekerjaan. Akhirnya ia merasa salah dan disalahkan oleh orang lain.

### 5. *Pemarah*

Sesungguhnya orang dalam suasana tertentu kadang-kadang perlu marah, akan tetapi kalau ia sering-sering marah yang tidak pada tempatnya atau tidak seimbang dengan sebab yang menimbulkan marah itu, maka yang demikian ada hubungannya dengan kesehatan mental. Marah sebenarnya adalah ungkapan dari perasan hati yang tidak enak, biasanya akibat kekecewaan, ketidakpuasan, tidak tercapai yang diinginkannya. Apabila orang yang sedang merasa tidak enak, tidak puas terhadap dirinya, maka sedikit saja suasana luar mengganggu ia akan menjadi marah. Mungkin anak, istri atau siapapun akan menjadi sasaran kemarahannya yang telah lama ditumpuknya itu. (Sumber: *. -Diunduh tgl 26 Oktober 2016.pukul 06.40 WIB.*)

Adapun gangguan mental yang dijelaskan oleh (A. Scott, 1961) meliputi beberapa hal :

- a. Salah dalam penyesuaian sosial, orang yang mengalami gangguan mental perilakunya bertentangan dengan kelompok di mana dia berada.
- b. Ketidak bahagiaan secara subyektif
- c. Kegagalan beradaptasi dengan lingkungan

(sumber: <https://yodisetyawan.wordpress.com/2008/05/19/agama-dan-kesehatan-mental/>)

Sebagian penderita gangguan mental menerima pengobatan psikiatris di rumah sakit, namun ada sebagian yang tidak mendapat pengobatan tersebut. Seseorang yang gagal dalam beradaptasi secara

positif dengan lingkungannya dikatakan mengalami gangguan mental. Proses adaptif ini berbeda dengan penyesuaian sosial, karena adaptif lebih aktif dan didasarkan atas kemampuan pribadi sekaligus melihat konteks sosialnya. Atas dasar pengertian ini, tentu tidak mudah untuk mengukur ada tidaknya gangguan mental pada seseorang, karena selain harus mengetahui potensi individunya juga harus melihat konteks sosialnya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien-pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu dibagi dalam empat kelompok yaitu : perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Hal ini semua tergolong kepada gangguan jiwa, sedangkan sakit jiwa adalah jauh lebih berat daripada gangguan jiwa karena sakit jiwa kondisinya bisa berbentuk seperti hilang ingatan, gila, dan sebagainya.

Berikut ini beberapa macam gangguan jiwa yang sering dialami oleh manusia :

- 1 *Histeria*, yaitu perasaan yang penuh diliputi cemas dan ragu.
- 2 *Psikosomatisme*, yaitu konflik psikis
- 3 *Psychasthenia*, yaitu perasaan tidak tenang, selalu diganggu dan dikejar-kejar, mimpi yang menakutkan sering mengalami kompulsion (dorongan paksaan) untuk berbuat sesuatu. Contoh penderita phobia.
- 4 *Neurasthenia*, yaitu selalu merasa lelah, lesu yang sangat.
- 5 *Tiks*, yaitu menggerakkan anggota badan seperti dipaksakan misalnya geleng kepala, mengerutkan dahi, berkedip-kedip mata, dan sebagainya secara spontan.

- 6 *Kelainan seksual*, misalnya : *otoerotisme*, homoseksual/lesbian, *sadisme*, *fetishisma*, *paedofilia* dan sebagainya (Sundari, Siti. 2005 : 73 - 81).
- 7 *Gangguan Perasaan*

Dari beberapa macam uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh suasana hatinya. Bila seseorang merasa gelisah atau merasa tertekan hatinya, dia akan berusaha menghilangkannya dengan segala cara. Biasanya ia akan berusaha mengeluarkan segala uneg-uneg yang ada dalam hatinya, namun cara ini tidak selalu berhasil mengurangi beban dihatinya. Hal ini karena tidak semua orang dapat mengungkapkan kegelisahannya kepada orang lain. Ia perlu bantuan orang lain seperti menerima nasihat, pencerahan dalam hatinya, dan saran dari orang lain. Seseorang yang dijadikan sebagai tempat curahan hatinya itu haruslah orang yang tepat. Bukan orang yang malah memperkeruh hatinya yang sedang gundah-gulana dan tersiksa. Akan tetapi harus orang yang dapat membantu untuk memecahkan persoalannya. Biasanya orang yang dapat diandalkan untuk membantu meringankan gangguan mental adalah Psikiater, kyai atau ustad, orang tua, guru spiritual, dan teman yang baik.

Contoh kasus dalam hal ini adalah seorang anak yang di marahi orang tuanya. Dalam hatinya ia ingin memberontak perlakuan kedua orang tuanya, tetapi ia tidak berani, sehingga terjadilah pertentangan batin, antara ingin melawan (membela diri) dan takut akan hukuman dan kekerasan orang tua. Hal ini mendorong hatinya untuk melakukan sesuatu yang tidak disenangi oleh orang tua, atau melampiaskan kesalahannya kepada teman sepermainannya atau kepada adiknya. Maka ia harus mendapatkan pencerahan dan

penyejukan berupa nasihat dari orang yang bijak dan memahami persoalannya.

Dalam beberapa kasus, sering kita temukan orang yang suka menganggu ketenangan dan hak orang lain, misalnya ingin mencuri, ingin menyakiti atau memfitnah orang lain, mengadu-domba, menjelek-jelekkan orang lain dan sebagainya. Semua perlakuan itu merupakan pelampiasan dari ketidakpuasannya, yang timbul karena kesehatan mental yang terganggu. Maka ia harus dilakukan terapi kesehatan mental seperti penggembangan moral di pondok pesantren, atau jika ia seorang penjahat, maka dalam penjara diberikan terapi untuk menyadarkan mental seorang narapidana agar ia kembali menjadi orang yang baik dan berguna bagi masyarakat.

#### **D. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL**

Orang yang sehat mentalnya akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri (introspeksi diri / *muhasabah binafsi*).

Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual.

Hal ini dapat ditarik kesimpulan karena pada dasarnya hidup adalah proses penyesuaian diri terhadap seluruh aspek kehidupan, orang yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya akan gagal dalam menjalani kehidupannya. Manusia diciptakan untuk hidup bersama, bermasyarakat, saling membutuhkan satu sama lain dan selalu berinteraksi, hal ini sesuai dengan konsep sosiologi modern yaitu manusia sebagai makhluk *Zoon Politicon*, yaitu mahluk sosial yang saling memerlukan bantuan dari orang lain. Dengan demikian, Orang yang sehat mentalnya mempunyai pribadi normal. Mereka akan bertindak dan berperilaku baik agar dapat diterima oleh masyarakat. Selain itu dalam karakter dirinya terdapat kesesuaian dengan norma dan pola hidup masyarakat.

Kesehatan mental biasanya akan mempengaruhi keperibadian pada seseorang, orang yang mentalnya sehat akan memiliki keperibadian yang mantap, stabil, dan siap menghadapi segala macam tantangan dan godaan. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan manusia berdasarkan pendapat para ahli:

Menurut *Ujam Jaenudin* (2015 : 23-24) mengatakan bahwa ada tiga aliran yang mempengaruhi faktor Kesehatan Mental :

**a. Aliran Nativisme**

Menurut aliran ini berpendapat bahwa segala sesuatu yang berkembang pada kejiwaan manusia ditentukan oleh faktor pembawaan sejak lahir. Jadi perkembangan mental, kecerdasan, dan kejiwaan manusia ditentukan oleh pembawaan sejak lahir atau atas dasar faktor turunan. Aliran ini bersifat pesimis. Tokohnya adalah *J.J.Rousseau* dari Prancis.

### b. Aliran empirisme

Menurut aliran ini, perkembangan keperibadian manusia dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Asumsi psikologis yang mendasari aliran empiris adalah bahwa manusia lahir dalam keadaan netral, tidak memiliki pembawaan keperibadian. Lingkunganlah yang mempengaruhinya. Aliran ini bertolak-belakang dengan aliran *Nativisme*. Tokohnya adalah *John Locke* (1704-1932) yang mengembangkan teori "*Tabula Rasa*" yang mengatakan bahwa seorang anak yang lahir ke dunia ini bagaikan kertas putih yang bersih. Ia tidak punya dosa dan kesalahan. Akan tetapi, pengalaman dari lingkungan akan mempengaruhinya dalam perkembangan keperibadian manusia.

### c. Aliran Konvergensi

Menurut aliran ini berpendapat bahwa corak keperibadian ditentukan oleh dasar (bakat, keturunan) dan lingkungan. Jadi aliran ini memadukan dua teori yaitu Nativisme dan Empirisme. Keduanya memainkan peran penting dalam perkembangan mental manusia.

Dalam Islam, keperibadian manusia memiliki tiga dinamika, yaitu:

- a. *Keperibadian amarah* (*nafsu amarah*, yaitu keperibadian yang cenderung pada tabiat jasad dan mengejar pada prinsip-prinsip kenikmatan).
- b. *Keperibadian lawwamah* (*nafs al-lawwamah*), yaitu keperibadian yang telah memperoleh cahaya kalbu, lalu bangkit untuk memperbaiki keimbangan antara dua hal. Keperibadian lawwamah cenderung didominasi oleh akal.

- c. *Keperibadian Muthmainnah (nafs al-muthmainnah)* yaitu keperibadian yang telah diberi kesempurnaan cahaya kalbu sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela (*Fenti Hikmawan* dalam *Ujam Jaenudin*, 2015 : 27-28).

*Jalaludin* (2012 : 286) memberikan sumbangsih mengenai faktor yang mempengaruhi sikap keagamaan yang menyimpang. Menurutnya, ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap keagamaan yang menyimpang yaitu : *teori stimulus dan respons*, *teori pertimbangan sosial*, *teori konsistensi* dan *teori fungsi* (*Mari'at*, 1982 : 26-47).

*Teori stimulus dan respon* memandang manusia sebagai organisme menyamakan perubahan sikap dengan proses belajar. menurut teori ini ada tiga variabel yang mempengaruhi terjadinya perubahan sikap, yaitu perhatian, pengertian dan penerimaan (*Ma'rifat*, 1982 : 27). Dalam kaitannya sikap keagamaan yang menyimpang, maka pengaruh stimulus yang relevan adalah segala bentuk objek yang berhubungan dengan keagamaan. Misalnya munculnya berbagai aliran agama yang mendorong untuk mengetahui lebih jauh tentang aliran agama tersebut.

Selanjutnya teori pertimbangan sosial, teori ini melihat perubahan sikap keagamaan dari pendekatan psikologi sosial. Menurutnya perubahan sikap ditentukan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti :

- 1). Persepsi sosial,
- 2). Status sosial/posisi sosial dan proses belajar sosial.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhinya adalah :

- 1). Faktor penguatan,

- 2). Faktor komunikasi persuasif, dan
- 3). Faktor harapan yang diinginkan (*Ma'rifat*, 1982 : 35-36 dalam *Jalaludin*, 2012 : 286).

Teori konsistensi, yaitu perubahan sikap ditentukan oleh faktor internal yang tujuannya untuk menyeimbangkan antara sikap dan perbuatan. Berdasarkan berbagai pertimbangan, maka seseorang kemudian memilih sikap tertentu sebagai dasar untuk bereaksi atau bertingkah-laku.

Teori fungsi mengatakan bahwa perubahan sikap seseorang dipengaruhi oleh kebutuhan seseorang. Sikap memiliki suatu fungsi untuk menghadapi dunia luar agar individu senantiasa menyesuaikan dengan lingkungan menurut kebutuhannya. Menurut teori ini terjadinya perubahan sikap tidak berlangsung secara serta-merta melainkan melalui suatu proses penyeimbangan diri dengan lingkungan.

*Syamsu Yusuf dan A.Juntika* (2011 : 20) memberikan sumbangsih mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan keperibadian, yaitu faktor hereditas (*genetika*) dan lingkungan (*environment*). Ia mengadopsi teori konvergensi yang memadukan teori Nativisme dan Empirisme.

#### **a. Faktor Genetika (Pembawaan)**

Pada masa konsepsi, seluruh bawaan hereditas individu dibentuk dari 23 kromosom (pasangan *xx*) dari ibu, dan 23 kromosom (pasangan *xy*) dari ayah. Dalam 46 kromosom tersebut terdapat beribu-ribu gen yang mengandung sifat-sifat fisik dan psikis/mental individu atau yang menentukan potensi-potensi hereditasnya.

**b. *Faktor Lingkungan (Environment)***

Faktor lingkungan yang mempengaruhi keperibadian di antaranya adalah keluarga, kebudayaan dan sekolah atau pondok pesantren, dan sebagainya.

Perlakuan orang tua dan anggota keluarga yang mendidik agama merupakan faktor kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan warga masyarakat yang sehat dan produktif. Keluarga yang broken home, kurang harmonis, dan kurang mendidik agama akan memberikan dampak pada perkembangan keperibadian yang cenderung mengalami distorsi atau kelainan dalam penyesuaian dirinya.

**E. CIRI-CIRI MENTAL YANG SEHAT**

*Dr. Kartini Kartono* mengatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khas, antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas memiliki konsep diri yang sehat memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan memiliki batin yang selalu tenang.

Jadi, orang yang sehat mentalnya dapat melakukan adaptasi (penyesuaian diri) dengan lingkungannya. Ia dengan mudah dapat menempatkan diri pada perubahan sosial, selalu aktif berpartisipasi dan dapat merasakan kepuasan atas terpenuhi kebutuhannya.

Pada umumnya setiap orang senantiasa memiliki mental yang sehat namun karena suatu sebab ada sebagian orang yang memiliki mental tidak sehat. Orang yang tidak sehat mentalnya memiliki tekanan-tekanan batin. Dengan suasana batin seperti ini keperibadian seseorang menjadi kacau dan mengganggu

ketenangannya. Gejala ini yang menjadi pusat pengganggu ketenangan hidup.

Ketenangan hidup dapat tercapai bila seseorang dapat memecahkan keruwetan jiwa pada dirinya yang menimbulkan kesulitan hidup. Hal ini dapat dilakukan bila ia berusaha untuk membersihkan jiwa agar tidak terganggu ketenangannya dan tidak terjadi konflik-konflik maupun rasa takut. Caranya dapat dengan melakukan rekreasi, mendengarkan nasihat melalui ceramah keagamaan, mendengarkan musik, atau konsultasi kepada psikiater dan banyak lagi cara yang lain.

Orang yang mentalnya kacau tidak dapat memperoleh ketenangan hidup. Jiwa merasa sering terganggu sehingga menimbulkan stress dan konflik jiwa. Hal ini menyebabkan timbulnya emosi negative sehingga ia tidak mampu mencapai kedewasaan psikis, mudah putus asa dan bahkan ingin bunuh diri.

Kekacauan mental ini di sebabkan kurangnya kesadaran memiliki konflik-konflik emosional, tidak berani menghadapi tantangan kesulitan hidup akibat hidup di tengah-tengah masyarakat yang menimbulkan terjadinya disorganisasikan maupun dinegrasi sosial.

Untuk megetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya tidaklah mudah, karena tidak dapat di ukur, di periksa atau dilihat dengan alat-alat seperti halnya dalam kesehatan badan biasanya yang menjadi kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku, atau perasaan karena seseorang yang terganggu kesehatan mentalnya akan mengalami kegoncangan emosi kelainan tingkah laku dan tindakannya.

Berikut ini akan dipaparkan mengenai ciri-ciri kesehatan mental.

*Ciri-ciri mental yang sehat dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu:*

- a. Memiliki sikap batin (*Attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
- b. Aktualisasi diri
- c. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada
- d. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (*Mandiri*)
- e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada
- f. Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri (*Jahoda, 1980*) dari sumber (<https://yodisetyawan.wordpress.com/2008/05/19/agama-dan-kesehatan-mental/>).

Pada abad 17 kondisi suatu pasien yang sakit hanya diidentifikasi dengan medis, namun pada perkembangannya abad ke 19 para ahli kedokteran menyadari bahwa adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi dan psikis manusia. Hubungan timbal-balik ini menyebabkan manusia menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (*Somapsikotis*) dan begitu juga sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan munculnya penyakit fisik (*Psikomatik*).

Memasuki abad 19 konsep kesehatan mental mulai berkembang dengan pesatnya namun apabila ditinjau lebih mendalam teori-teori yang berkembang tentang kesehatan mental masih bersifat sekuler. Pusat perhatian dan kajian dari kesehatan mental tersebut adalah kehidupan di dunia, pribadi yang sehat dalam menghadapi masalah dan menjalani kehidupan hanya berorientasi

pada konsep sekarang ini dan disini, tanpa memikirkan adanya hubungan antara masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang.

Hal ini jauh berbeda dengan konsep kesehatan yang berlandaskan pada agama yang memiliki konsep jangka panjang dan tidak hanya berorientasi pada masa kini, sekarang, serta disini. Agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap persoalan kesehatan mental.

*Ciri-ciri khas pribadi yang mentalnya sehat antara lain :*

- a. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya sehingga orang mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan standar dan norma sosial serta terhadap perubahan-perubahan sosial yang serba-serbi cepat
- b. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
- c. Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri, memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha melebihi kondisinya yang sekarang
- d. Bergairah, sehat lahir dan bathin, tenang dan harmonis keperibadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya (Kartini Kartono, 1989 : 82-83, dalam Munir, Syamsu, 2013 : 143-144).

Menurut Yusuf, Syamsu (2004 : 20) mengemukakan bahwa mental yang sehat memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*)

- b. Dapat menyesuaikan diri
- c. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin
- d. Tercapai kebahagiaan diri dan orang lain

Menurut WHO (Organisasi kesehatan dunia) yang dikutip oleh *Dadang Hawari* (1995) bahwa ada delapan kriteria jiwa/mental yang sehat yaitu :

- a. Mampu belajar dari pengalaman
- b. Mudah beradaptasi
- c. Lebih senang memberi daripada menerima
- d. Lebih senang menolong daripada ditolong
- e. Memiliki rasa kasih-sayang
- f. Memperoleh kesenangan dari hasil usahanya
- g. Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pengalaman
- h. Berpikir positif (*positive thinking*) *Yusuf, Syamsu* (2004 : 20)

Dari beberapa uraian ciri kesehatan mental di atas dapat dirangkum dalam bagan sebagai berikut :

**Tabel 2.1.**

Karakteristik pribadi yang sehat mentalnya

Aspek pribadi	Karakteristik mental yang sehat
1. Fisik	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Perkembangannya normal</li><li>b. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya</li><li>c. Sehat, tidak sakit-sakitan</li></ul>
2. Psikis	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Respek terhadap diri sendiri dan orang lain</li><li>b. Memiliki insight dan rasa humor</li><li>c. Memiliki respons emosional yang wajar</li><li>d. Mampu berpikir realistik dan objektif</li><li>e. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis</li><li>f. Bersifat kreatif dan inovatif</li></ul>

	<p>g. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak difensif</p> <p>h. Memiliki perasaan bebas</p>
3. Sosial	<p>a. Memiliki rasa empati dan kasih sayang, senang menolong orang lain</p> <p>b. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat penuh cinta kasih dan persahabatan</p> <p>c. Toleran dan mampu menerima perbedaan tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, ras, dan suku</p>
4. Moral – religius	<p>a. Beriman kepada Allah, dan taat melaksanakan perintah-Nya</p> <p>b. Jujur, amanah, dan ihlas dalam beramal</p>

*Yusuf, Syamsu (2004:20)*

#### F. PRINSIP-PRINSIP KESEHATAN MENTAL

Menurut *Drs.H.Abdul Aziz Akhyadi*, prinsip-prinsip kesehatan mental dibagi menjadi beberapa kelompok yakni sebagai berikut :

- Prinsip-prinsip yang didasarkan pada kodrat manusia (*Nature of Man*)
- Prinsip-prinsip yang didasarkan pada hubungan antara manusia dengan manusia lain dan lingkungannya
- Prinsip yang didasarkan pada hubungan antara manusia dengan Tuhan

*Munir, Syamsu (2004:149)*

Sedangkan menurut *Syamsu Yusuf* (2004), bahwa dalam merumuskan prinsip-prinsip kesehatan mental perlu merujuk kepada hakikat dan kriteria kesehatan mental, kondisi-kondisi yang

mempengaruhi atau menentukan hubungan antara kesehatan mental atau keperibadian dengan aspek-aspek lainnya yang beragam.

*Prinsip-prinsip ini didasarkan kepada beberapa kategori yaitu :*

- (1) hakikat manusia sebagai organisme,
- (2) hubungan manusia dengan lingkungan, dan
- (3) hubungan manusia dengan Tuhan.

*Prinsip-prinsip itu sebagai berikut :*

- a. Prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hakikat manusia,
- b. Prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hubungan antara manusia dengan lingkungannya

Prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hubungan antara manusia dengan Tuhan (Yusuf, Syamsu . 2004 : 13)

# BAB

## II

# BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL

## A. PENGERTIAN BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL

Secara etimologis, kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris "*Guidance*" yang merupakan bentuk kata kerja (verb) *to guide* yang artinya menunjukkan, membimbing atau menuntun orang ke jalan yang benar.

Jadi, "*guidance*" berarti pemberian petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang membutuhkan (*Syamsul Munir. 2013 : 3*)

Dengan demikian, Bimbingan berasal dari istilah bahasa Inggris yang disebut dengan istilah "*Guidance*". "*guide*" artinya (1) mengarahkan (*to direct*), (2) memandu (*to pilot*), (3) mengelola (*to manage*), dan (4) menyetir (*to steer*).

Pada dasarnya bimbingan merupakan upaya pembimbing untuk membantu mengoptimalkan individu.

Banyak pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh para ahli di antaranya adalah sebagai berikut :

- a. *Shertzer dan Stone* (1971 : 40) mengartikan bimbingan sebagai *“process of helping an individual to understanding himself and his word* (proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya).
- b. *Sunaryo Kartadinata* (1998 : 3) mengartikan bimbingan sebagai proses membantu individu untuk mencapai perkembangan yang optimal
- c. *Rochman Natawijaya* (1987 : 37) mengartikan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dapat memahami dirinya sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan umum.

Makna bimbingan dapat diambil beberapa inti definisi bimbingan yaitu suatu proses bantuan sistematis dan berencana yang terarah dan berkesinambungan demi tercapainya tujuan. Maksud bantuan dalam bimbingan disini yaitu menunjukkan bahwa yang aktif dalam mengembangkan diri, mengatasi masalah atau mengambil keputusan adalah individu. Tujuan dari bimbingan itu sendiri adalah mencapai perkembangan yang optimal dimana perkembangan tersebut sesuai dengan potensi dan sistem nilai pada kehidupan yang baik dan benar (*Nurjanah, Fitriyah* (2014 : 15-16)).

## B. TUJUAN BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL ISLAMI

Tujuan dari bimbingan kesehatan itu sendiri adalah untuk mencapai perkembangan yang optimal dimana perkembangan tersebut sesuai dengan potensi dan sistem nilai pada kehidupan yang baik dan benar (*Nurjanah, Fitriyah*, 2014 : 15-16).

Jadi, dengan bimbingan kesehatan mental itu diharapkan para santri dapat mencapai apa yang diinginkan oleh dirinya sendiri, orang tua dan guru atau kyai yang mengasuhnya yaitu tentunya adalah ingin agar menjadi individu yang soleh dan solehah, berguna bagi bangsa dan agamanya, berbakti kepada orangtua, guru dan masyarakat sekitar; menjadi individu yang integral seperti yang dikemukakan menurut *Carl Gustav Jung* yang dikutip oleh *Yusuf, S dan Nurihsan, A.Juntika (2011 : 92)*, bahwa untuk mencapai kepribadian yang integral serta sehat, maka setiap sistem atau aspek kepribadian harus mencapai tahap diferensiasi dan berkembang sepenuhnya yang disebut proses pembentukan diri atau penemuan diri. Proses pembentukan diri ini disebut proses individuasi. Dalam istilah umum sering disebut sebagai jati-diri.

Adapun beberapa tujuan bimbingan kesehatan mental Islami adalah sebagai berikut :

- a. Agar memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai mahluk atau hamba Allah
- b. Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah
- c. Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri (kelebihan dan kekurangan) secara sehat
- d. Memiliki kebiasaan yang baik, dan sehat dalam pola makan, tidur, dan menggunakan waktu luang
- e. Bagi yang sudah berkeluarga, seyogyanya menciptakan iklim kehidupan keluarga yang fungsional
- f. Memiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya baik *hablum min Allah* maupun *hablum min an-nas*

- g. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar atau bekerja yang positif
- h. Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah dan sabar
- i. Memahami faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah atau stress
- j. Mampu mengubah persepsi atau minat
- k. Mampu mengambil hikmah dari balik musibah yang dialaminya
- l. Mampu mengontrol emosinya dan berusaha meredamnya dengan introspeksi diri (*Yusuf, Syamsu, 2004 : 183-188*).

Para santri di pondok pesantren dilatih dan dididik untuk mencari jati dirinya, agar mandiri dan sehat jasmani dan rohaninya, sehat mental dan spiritualnya serta bersikap kritis dan selektif seperti yang dikemukakan di atas. Itulah tujuan bimbingan kesehatan mental di pondok pesantren.

Sedangkan menurut *Syamsul Munir* (2013), tujuan bimbingan kesehatan mental adalah sebagai berikut :

- a. Membantu individu untuk mencapai kebahagiaan hidup pribadi
- b. Membantu individu dalam mencapai kehidupan yang efektif dan produktif dalam masyarakat
- c. Membantu individu dalam mencapai hidup bersama dengan individu-individu yang lainnya
- d. Membantu individu dalam mencapai harmoni antara cita-cita dan kemampuan yang dimilikinya. *Syamsul Munir* (2013 : 39).

Adapun tujuan bimbingan dan penyuluhan agama dimaksudkan untuk membantu si terbimbing (santri) untuk memiliki *religious reference* (sumber pegangan keagamaan) dalam memecahkan problema. Tujuannya agar si terbimbing dengan

kesadarannya serta kemampuan-nya bersedia mengamalkan ajaran agamanya (*Arifin, H.M., Drs. 1979 : 29*) dalam *Munir, Syamsul (2013 :39)*.

### C. PRINSIP-PRINSIP BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL

*Biasco (Syamsu, 1998 : 10)* mengidentifikasi lima prinsip dalam bimbingan, yaitu sebagai berikut :

- a. Bimbingan, baik sebagai konsep maupun proses merupakan bagian integral program pendidikan di pondok pesantren. Oleh karena itu bimbingan dirancang untuk melayani semua santri, bukan hanya santri yang memiliki masalah atau yang memiliki bakat yang menonjol saja.
- b. Program bimbingan akan berlangsung secara efektif apabila ada upaya kerjasama antara pihak orangtua/wali santri, masyarakat dan para pemangku kepentingan pendidikan seperti para ustad, kyai dan sebagainya.
- c. Layanan bimbingan didasarkan pada asumsi bahwa anak-anak memiliki hak untuk menentukan sendiri pilihannya. Pengalaman dalam menentukan pilihan sendiri akan berkontribusi bagi perkembangan tanggungjawabnya.
- d. Bimbingan berasumsi bahwa individu termasuk anak-anak memiliki peluang yang lebih baik untuk berkembang melalui pemberian bantuan yang terencana.
- e. Bimbingan ditujukan kepada perkembangan pribadi setiap santri baik menyangkut aspek akademik, sosial, pribadi maupun vokasionalnya. (*Nurdianah, Fitriyah, 2014 :20-21*).

## D. PRINSIP-PRINSIP BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL ISLAMI

Beberapa prinsip dalam Bimbingan Kesehatan Mental Islami adalah sebagai berikut :

- a. Kerahasiaan (*confidentiality*)
- b. Kepercayaan (*trust*)
- c. Kecintaan berbuat baik kepada orang lain
- d. Mengembangkan sikap persaudaraan atau menciptakan sikap damai di antara sesama
- e. Memperhatikan masalah-masalah kaum muslimin
- f. Memiliki kebiasaan untuk mendengarkan sesuatu hal yang baik
- g. Memahami budaya orang lain
- h. Adanya kerjasama antara ulama dan konselor
- i. Memiliki kesadaran hukum
- j. Bertujuan untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah dan,
- k. Menjadikan nabi Muhammad SAW sebagai model (*Uswah hasanah*) yang utama dalam kehidupan, khususnya menyangkut kasih-sayangnya kepada orang lain (*Yusuf, Syamsu. 2004 : 182*).

## E. MODEL-MODEL PENDEKATAN BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL

Model bimbingan konseling untuk therapi mental menurut *Jacklyn Rodriguez* (2001 : 449) diantaranya :

- a. ***Coping model***, a model who is somewhat of a novice but who copes with the situation
- b. ***Covert modeling***, a modeling technique in which clients use their imaginations to visualize a given situation

- c. **Live modeling**, a modeling technique that involves observing a person directly, *in the flesh*
- d. **Mastery model**, an expert who is very adept at the behavior
- e. **Self as a model**, a modeling technique in which clients watch themselves on videotape and in which the film is edited to include only appropriate examples of the behavior
- f. **Self modeling**, a modeling technique in which clients observe themselves on videotape and in which the film includes all behavior both appropriate and inappropriate
- g. **Symbolic modeling**, a modeling technique in which clients observe a person indirectly, such as in films, on TV, or through reading.

Menurut Jacklyn Rodriguez di atas dapat diterka oleh peneliti bahwa model bimbingan kesehatan yang dapat dikembangkan di pondok pesantren dapat berbentuk model penanggulangan (*Coping model*), yaitu menanggulangi situasi yang baru yang tidak sesuai. Kemudian *covert modeling* (model yang samar-samar atau tersembunyi) yaitu penerapan pembimbingan secara samar yang tidak diketahui oleh orang lain dan mungkin juga tidak disadari oleh klien. *Live modeling* adalah model langsung yaitu secara langsung dilakukan bimbingan seketika itu juga. Selanjutnya *mastery model*, adalah sebuah model yang dilakukan oleh seorang yang ahli di bidangnya. *Self as a model* adalah diri sendiri yang dijadikan sebagai model. Ini dapat identik juga dengan model bermain peran. *Self model* yaitu diri sendiri langsung melakukan observasi untuk mencari tahu pemecahan masalahnya. Dan *symbolic modeling* yaitu model melalui simbol atau lambang yang memiliki makna yang dapat dilihat melalui televisi atau media lain.

Selain itu ada beberapa bentuk model lain dalam bimbingan untuk kesehatan mental, di antaranya adalah sebagai berikut :

**a. *Bimbingan Kelompok (Group Modeling)***

**1). *Pengertian Bimbingan Kelompok***

Bimbingan kelompok diartikan sebagai layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah santri/peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan (*Sukardi, 2002 : 48*) dalam *Nurdianah (2014 : 78)*.

Sementara menurut *Rusmana (2009 : 13)* bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu secara bersama-sama dengan anggota lain melalui satu kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai pengalaman untuk pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (*Nurdianah, 2014 : 78*).

Dalam bimbingan kelompok ini, peneliti memahami bahwa seorang pembimbing dapat menyelesaikan masalah melalui bimbingan kelompok yang saling interaktif atau melalui pengarahan pembimbing.

**2). *Karakteristik Bimbingan Kelompok***

Karakteristik umum dari bimbingan kelompok ini adalah guru bimbingan dan konseling atau ustاد/kyai memberikan pelayanan bimbingan kepada santri/peserta didik melalui kelompok-kelompok kecil (5-10 orang). Topik yang didiskusikan dalam hal ini seperti masalah yang bersifat umum seperti *bahtsul masail*, dan

sebagainya. Kelebihannya adalah dalam satu waktu dapat diselesaikan oleh banyak orang.

**b. Bimbingan Pribadi (*Individual Counseling/Self Modeling*)**

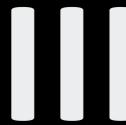
Hakikat praktik konseling individu / pribadi yaitu :

- 1) Layanan yang diselenggarakan oleh guru pembimbing/ustad/kyai terhadap seorang murid dalam rangka pengentasan masalah pribadi;
- 2) Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli (murid) dan konselor membahas masalah yang dialami konseli;
- 3) Bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang pribadi konseli. Tujuannya adalah menuntaskan masalah yang dialami konseli. Bimbingan pribadi biasanya membahas masalah yang bersifat privasi dan sulit diatasi secara kelompok atau tidak boleh melibatkan banyak orang karena sifatnya yang urgent dan atau rahasia (pribadi).

*“Dengan Ridho-Nya...  
akan meliputi segala hal  
di Bumi dan di Langit”*

*(Syeikh Gozzali)*

# BAB



## AGAMA DAN KESEHATAN MENTAL

### A. MANUSIA DAN AGAMA

Pada zaman kuno, penyakit yang diderita oleh manusia sering dikait-kaitkan dengan gejala-gejala spiritual seperti karena adanya gangguan roh jahat atau mahluk halus. Oleh karenanya penderita selalu berhubungan dengan para dukun yang dianggap mampu berkomunikasi dengan mahluk halus dan mampu menahan gangguannya. Pengobatan penyakit dikaitkan dengan gejala rohani manusia (*Jalaluddin*, 2004 : 146 dalam *Akmal Hawi*, 2014 : 59).

Kepercayaan masyarakat terhadap kekuatan dukun ditepis oleh kemajuan teknologi modern. Di dunia modern penyakit manusia didagnosis berdasarkan gejala-gejala biologis. Mahluk-mahluk halus yang sering diasumsikan sebagai roh jahat dalam kehidupan masyarakat primitif ternyata sama dengan penggunaan perangkat medis modern yang dapat dideteksi dengan sebuah alat penelitian yang disebut mikroskop yang terlihat berupa kuman atau virus.

Kemajuan dunia kedokteran modern meyakinkan manusia bahwa gejala sistematis penyakit disebabkan oleh faktor fisik semata. Kepercayaan ini sebagian besar memang dapat dibuktikan oleh keberhasilan pengobatan dengan menggunakan peralatan dan pengobatan hasil temuan di bidang kedokteran modern. Begitu pula

dengan penyakit mental. Setelah muncul psikoanalisis, para psikoanalisis mencoba menyembuhkan penyakit mental dengan menggunakan metode hipotesa. Metode ini mula-mula dikembangkan oleh *Charcot* dan *Breuer* dalam penyembuhan seorang penderita histeria yang kemudian dilanjutkan oleh *Sigmun Freud*. Menurut *Sigmun Freud*, penyakit mental disebabkan oleh gejala tertekan yang berada pada lapisan ketidaksadaran jiwa manusia. Dengan menyadarkan kembali gejala ketidaksadaran tersebut maka pasien dapat disembuhkan (*Zakia Darajat*, 1983 : 43 dalam *Akmal Hawi*, 2014 : 59).

*Carl Gustav Jung* mengatakan :

*“Di antara pasien saya yang tahu sudah berumur di atas 35 tahun, tak seorang pun yang menderita penyakit jiwa tanpa ada hubungan dengan agama”*.

Makna lebih jauh dengan optimis *Dr. Emer Hess*, ketua *“American Medical Association”* menyatakan bahwa seorang dokter yang masuk kamar pasiennya, pada dasarnya tidak seorang diri. Ia hanya dapat menolong orang sakit dengan alat-alat kedokterannya yang berbentuk benda, namun di samping itu sebenarnya keyakinan akan kekuasaan yang lebih tinggilah yang mengerjakan seluruh tugasnya yang lain. Kemukakanlah seorang dokter yang mengangkat Zat Yang Maha Tinggi itu, maka saya akan katakan bahwa ia tidak berhak mempraktikkan ilmu kedokteran”. Pernyataan tersebut diperkuat oleh pendapat seorang ahli bedah bernama *Robert C. Peale* (1992 : 67) yang mengatakan : “Agama, besar manfaatnya untuk ilmu kedokteran”. Berkat keyakinan si luka atau si sakit, saya sebagai dokter ahli bedah selalu melihat penyembuhan yang disangka tidak mungkin.

Ternyata agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia termasuk dalam kesehatan. Bahkan menurut *Mc Guire*, agama sebagai sistem nilai berpengaruh dalam kehidupan masyarakat modern dan berperan dalam membuat perubahan sosial. Layaknya dengan institusi sosial lainnya, agama memiliki peran yang demikian besar dalam perubahan sosial. Sementara itu agama juga menunjukkan kemampuan adaptasi dan vital dalam berbagai segi kehidupan sosial, sehingga perubahan-perubahan dalam struktur sosial dalam skala besar tak jarang berakar dari pemahaman terhadap agama.

Psikologi modern tampak memberi porsi khusus bagi pelaku keagamaan, walaupun pendekatan psikologis yang digunakan terbatas pada pengalaman empiris.

Unsur-unsur yang terpenting dalam menentukan corak kepribadian seseorang adalah nilai-nilai agama moral dan sosial (lingkungan) yang di perolehnya. Jika di masa kecil seseorang memproleh pemahaman mengenai nilai-nilai agama, maka kepribadian orang tersebut akan mempunyai unsur-unsur yang baik. Nilai agama akan tetap dan tidak berubah-ubah, sedangkan nilai-nilai sosial dan moral sering mengalami perubahan sesuai dengan perubahan perkembangan masyarakat. Iman terhadap sifat-sifat Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Pelindung sangat diperlukan oleh setiap manusia. Karena setiap orang memerlukan rasa aman dan tidak terancam oleh bahaya, musuh, malapetaka dan berbagai gangguan terhadap keselamatan dirinya. Begitu pula halnya dengan kesehatan mental. Agama menuntun manusia agar memiliki mental yang sehat maka manusia itu harus selalu dekat dengan Tuhannya.

Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pengingkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu, baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan kelihatannya sulit dilakukan, hal ini karena manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada Zat yang gaib. Ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*Self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*). Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka tidak wajar, mereka tidak beragama tauhid itu hanya karena pengaruh lingkungan, seperti yang ada dalam QS. Ar Ruum (30) :30, yang artinya sebagai berikut:

*“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”*

Fitrah Allah maksudnya adalah bahwa manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka hal itu tidaklah wajar. Mereka tidak beragama tauhid itu hanyalah lantaran pengaruh lingkungan.

## **B. PENGARUH AGAMA TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

Peran Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam Islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan

adalah terdapat dalam QS. An-Nahl (16) : 97, yang artinya sebagai berikut :

*“Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.*

Ditekankan dalam ayat ini bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai dengan dasar iman. Sebab bila amal dilakukan dengan dasar iman, maka pasti dilakukan secara ikhlas dan senang hati demi mengharap ridlo dari Allah SWT. Sehingga dalam hatinya pasti akan timbul bahagia dan senang.

Selanjutnya dijelaskan pula dalam QS. Ar-Ra'ad (13) : 28, yang artinya senbagai berikut :

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

Jadi, pengaruh Agama terhadap kesehatan mental sangatlah besar sampai-sampai Al-Qur'an memberikan jaminan sebagaimana dijelaskan pada ayat di atas.

Menurut fitrahnya, manusia adalah makhluk beragama (*homo-religius*), yaitu makhluk yang memiliki rasa keagamaan dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Kefitrahannya inilah yang membedakan manusia dengan hewan dan juga yang mengangkat harkat dan martabatnya atau kemuliannya di sisi Tuhan (*Yusuf, Syamsu. 2004 : 133*).

Dengan mengamalkan ajaran agama, berarti manusia telah mewujudkan jatidirinya, identitasnya (*self-identity*) yang hakiki, yaitu sebagai '*abdullah* (hamba Allah) dan *khalifatullah* (khalifah Allah) atau wakil Allah di muka Bumi. Sebagai hamba dan khalifah Allah, hidup manusia di dunia memiliki misi suci yaitu ibadah atau mengabdi kepada Allah yang bentuknya baik berupa ritual personal seperti shalat, puasa dan berdo'a maupun ritual sosial yaitu menjalin silaturahim dan menciptakan lingkungan hidup yang bermanfaat bagi kesejahteraan/ kebahagiaan orang lain (*rahmatan lil'alamien*).

Agama sebagai pedoman hidup manusia yang telah memberikan petunjuk (*hudan*) tentang berbagai aspek kehidupan termasuk pembiasaan atau pengembangan mental yang sehat.

Sebagai petunjuk hidup bagi manusia (*hudan linnas*) dalam mencapai mental yang sehat, agama memiliki peran dan fungsi sebagai berikut :

1. *Memelihara fitrah*, yaitu memelihara kesucian manusia dari dosa dan noda. Dengan memiliki agama atau bertaqwa kepada Allah itulah manusia akan terpelihara dari berbuat dosa. Bila manusia bertaqwa kepada Tuhan berarti dia telah memelihara fitrahnya.
2. *Memelihara jiwa*, yakni agama sangat menghargai harkat dan martabat manusia. Dalam memelihara kemuliaan jiwa manusia, maka agama mengharamkan/melarang manusia untuk melakukan penganiayaan, penyiksaan atau pembunuhan terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.
3. *Memelihara akal*, yaitu bahwa agama mengajarkan manusia untuk selalu bersyukur akal dengan cara belajar, berpikir, menuntut ilmu, bertafakur, dan menjauhkan diri dari perbuatan yang merusak akal

seperti meminum minuman keras, mengkonsumsi narkoba dan hal-hal lain yang merusak akal.

4. *Memelihara keturunan.* Agama mengajarkan kepada manusia untuk memelihara keturunan atau sistem regenerasi yang suci, yaitu melalui pernikahan yang sah (*Yusuf, Syamsu.* 2004 : 133-134).

Menurut *Zakiyah Darajat* (1982), salah satu peran agama adalah sebagai terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Pengamalan terhadap ajaran agama secara benar bakan dapat membentengi diri dari gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Hal ini senada dengan bunyi Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28, yang artinya :

*"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (Depag RI, Al-Qur'anulkarim, 1971 : 373)*

Orang yang jauh dari agama akan mengalami kegelisahan hidup di dunia, dan di akhirat ia akan celaka. Banyak para pelaku kejahatan hidupnya tidak akan tenram, hal itu adalah bukti karena ia jauh dari agama, sehingga banyak bermaksiat kepada Allah dan melakukan perbuatan dosa.

Menurut *Muhammad Surya* (1977) agama memegang peran penting sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri. Hal ini diakui secara klinis oleh ahli kesehatan, para psikiatris, pendeta dan konselor bahwa agama adalah faktor penting dalam memelihara dan memperbaiki kesehatan mental. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, ketegangan, frustasi, stress, dan sebagainya. Agama memberikan suasana damai dan tenang bagi para penganutnya (*Yusuf, Syamsu.* 2004 : 135).

Jadi, Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan jalan yaitu mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, sebagaimana tugas utama manusia diciptakan adalah tidak lain agar mereka mengabdi beribadah kepada Allah SWT.

Hal ini dapat ditarik kesimpulan karena pada dasarnya hidup adalah proses penyesuaian diri terhadap seluruh aspek kehidupan. Orang yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya akan gagal dalam menjalani kehidupannya. Manusia diciptakan untuk hidup bersama, bermasyarakat, saling kenal-mengenal dan saling membutuhkan satu sama lain dan selalu berinteraksi, hal ini sesuai dengan konsep sosiologi modern yaitu manusia sebagai makhluk sosial. Mahluk sosial yang memiliki mental yang sehat akan melahirkan manusia yang berguna bagi orang lain.

Dari uraian di atas dapat dijabarkan bahwa peran agama bagi kesehatan mental adalah sebagai berikut :

**a. *Agama dapat memberikan bimbingan dalam hidup***

Ajaran agama yang di tanamkan sejak kecil kepada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang Islami. Anak akan mampu mengendalikan keinginan-keinginan dan terbentuk sesuatu kepribadian yang harmonis maka ia mampu menghadapi dorongan yang bersifat fisik dan rohani/sosial, sehingga ia dapat bersikap wajar, tenang dan tidak melanggar hukum dan peraturan masyarakat.

***b. Ajaran agama sebagai penolong dalam kesukaran hidup***

Setiap orang pasti pernah merasakan kekecewaan, sehingga bila ia tidak berpegang teguh pada ajaran agam dia akan memiliki perasaan rendah diri, apatis, pesimis, dan merasakan kegelisahan. Bagi orang yang berpegang teguh pada agama bila mengalami kekecewaan ia tidak akan merasa putus asa tetapi ia menghadapinya dengan tenang dan tabah. Ia segera mengingat Tuhan sehingga ia dapat menemukan faktor-faktor yang menyebabkan kekecewaan. Dengan demikian, ia terhindar dari gangguan jiwa seperti frustasi, pesimis, dan putus asa.

***c. Aturan agama dapat menentramkan batin***

Agama dapat memberi jalan penenang hati bagi jiwa yang sedang gelisah. Banyak orang yang tidak menjalankan perintah agama, selalu merasa gelisah dalam hidupnya tetapi setelah menjalankan agama ia mendapat ketenangan hati. Seseorang yang telah mendapat kesuksesan terkadang melupakan agama. Ia terhanyut dalam harta yang berlimpah. Bahkan ia berusaha terus mencari harta yang dapat membuat dirinya bahagia. Namun, jauh dalam lubuk hatinya, ia merasa hampa. Hatinya gersang dan tidak pernah tenram. Kemudian ia merenungkan diri merasa bahkan hartanya tidak dapat memberinya ketengan batin.

***d. Ajaran agama sebagai pengendali moral***

Moral adalah kelakuan yang sangat sesuai dengan ukuran-ukuran (nilai-nilai) masyarakat, yang timbul dari hati dan disertai pula oleh rasa tanggung jawab atas kelakuan (tindakan tersebut).

***e. Agama dapat menjadi terapi jiwa***

Agama dapat membendung dan menghindarkan gangguan

jiwa. Sikap, perasaan, dan kelakuan yang menyebabkan kegelisahan akan dapat diatasi bila manusia menyesali perbuatannya dan memohon sehingga tercapailah kerukunan hidup dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

### **C. PONDOK PESANTREN SEBAGAI TEMPAT MENIMBA ILMU AGAMA DAN BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL**

Salah satu tempat untuk memperdalam dan memahami ajaran agama serta bimbingan kesehatan mental adalah Pondok Pesantren. Pondok Pesantren adalah suatu tempat untuk mendidik atau mengajarkan agama Islam. Pondok Pesantren ini merupakan tempat untuk menuntut ilmu dan memiliki asrama khusus bagi santri yang bersekolah di sana terutama yang datang dari luar daerah (*Marwan Asaridjo, dkk, 1982, h. 76*).

Pesantren berasal dari bahasa Sansekerta yang memperoleh wujud dan pengertian tersendiri dalam bahasa Indonesia. Asal kata pesantren adalah *sant* yang berarti orang yang baik dan *tra* artinya suka menolong, maka *santra* berarti orang yang suka menolong atau selalu berbuat baik, tetapi setelah *santra* mendapat imbuhan *pe-an* sehingga menjadi pesantren yang menunjukkan arti tempat. Maka dapat diartikan bahwa pesantren adalah sebagai lembaga atau tempat untuk mendidik santri (siswa dan siswi) agar ia menjadi individu yang selalu dapat berbuat baik (*Mattulada, dkk, 1983, h. 323*).

Sedangkan menurut pendapat lain istilah pesantren berasal dari kata “*santri*” yang berarti siswa yang mendalami ajaran Islam. Pesantren merupakan tempat bagi para santri beraktivitas. Kadang-kadang pesantren disebut pula pondok. Kadang kala kedua kata itu

bahkan dimunculkan bersamaan, yaitu : pondok pesantren. Kebanyakan pesantren berlokasi di kota kecil atau pedesaan yang memiliki lingkungan sekitar yang menyenangkan, meskipun beberapa di antaranya ada yang berlokasi di daerah perkotaan. Biasanya, kompleks pesantren terdiri dari sebuah masjid besar sebagai pusat yang dikelilingi oleh rumah kyai (pemimpin, guru, dan seringnya dianggap sebagai pemilik pesantren), juga asrama bagi para santri (M.A. Subandi, 2016 :116).

Pesantren memiliki fungsi ganda (*dzu wujuh*) dalam pembentukan sebuah karakter, yaitu sebagai berikut :

- a. Sebagai lembaga pendidikan keagamaan yang berfungsi untuk menyebarluaskan dan mengembangkan ilmu-ilmu keagamaan Islam.
- b. Pesantren berfungsi sebagai lembaga pengkaderan yang berhasil mencetak kader umat dan kader bangsa.
- c. Pesantren juga befungsi sebagai agen reformasi sosial yang menciptakan perubahan dan perbaikan dalam kehidupan masyarakat.

Pesantren memiliki pola pendidikan yang berbeda dengan pola pendidikan pada umumnya. Di pesantren terdapat pengawasan yang ketat menyangkut tata norma atau nilai terutama tentang perilaku peribadatan khusus dan norma-norma mu'amalat tertentu. Bimbingan dan norma belajar supaya cepat pintar dan cepat selesai boleh dikatakan hampir tidak ada. jadi, pendidikan dipesantren titik tekannya bukan pada aspek kognitif, tetapi justru pada aspek afektif dan psikomotorik.

Karakter pesantren yang demikian itu menjadikan pesantren dapat dipandang sebagai institusi yang efektif dalam pembangunan

akhlak. Disinilah pesantren mengambil peran untuk menanggulangi persoalan-persoalan tersebut khususnya krisis moral yang sedang melanda. Karena pendidikan di pondok pesantren merupakan pendidikan yang terkenal dengan pendidikan agama dan seharusnya mampu untuk mencetak generasi-generasi berkarakter yang sarat dengan nilai-nilai Islam.

Secara garis besar, bentuk pondok pesantren dapat dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu pondok pesantren salafi dan pondok pesantren khalafi. Berikut akan dibahas mengenai perbedaan kedua bentuk pondok pesantren tersebut :

**a. Pesantren Salafi**

*Pesantren salafi* adalah lembaga pesantren yang mempertahankan pengajian-pengajian kitab-kitab Islam klasik (salaf) sebagai inti pendidikan (Dhofer, 1983, h. 33).

**b. Pesantren Khalafi (modern)**

*Pesantren khalafi* adalah pesantren yang memasukkan pelajaran umum dalam kurikulum madrasah yang dikembangkan atau pesantren yang menyelenggarakan sekolah umum seperti SMP, SMA dan perguruan tinggi dalam lingkungan pondok.

Jadi, pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan Islam, yakni lembaga yang digunakan untuk mempelajari ilmu-ilmu agama Islam, sekaligus sebagai pusat penyebarannya. Sebagai pusat penyebaran agama Islam di pesantren dituntut untuk mengembangkan fungsi dan perannya, yaitu mengupayakan tenaga-tenaga atau misi-misi agama, yang nantinya diharapkan mampu membawa perubahan kondisi, situasi, dan tradisi masyarakat yang lebih baik.

Dengan ini pondok pesantren diharapkan tidak hanya berkemampuan dalam pembinaan pribadi muslim yang Islami, tetapi juga mampu mengadakan perubahan dan perbaikan pranata sosial kemasyarakatan. Pengaruh pesantren sangat terlihat positif bila alumnusnya telah kembali ke masyarakat dengan membawa berbagai perubahan dan perbaikan bagi kehidupan masyarakat di sekitarnya.

Pada era globalisasi sekarang ini, pondok pesantren dihadapkan pada perkembangan masalah yang sangat pesat, sehingga pesantren dituntut untuk harus bisa mengantisipasi perkembangan tersebut. Jika tidak, maka pesantren akan berada pada posisi yang tersisih. Bertolak dari hal tersebut, pesantren kini tidak harus memfokuskan perhatian pada lembaga pendidikan agama saja, melainkan juga harus mengembangkan fungsi dan perannya dalam rangka memperbaiki kondisi masyarakat yang mengalami krisis moral dan cenderung berbuat kriminal, mengidentifikasi kurangnya pengetahuan dan pemahaman mereka terhadap ajaran agama, sehingga keadaan demikian itu mereka anggap sebagai hal yang wajar terjadi.

Pondok Pesantren pada awal berdirinya mempunyai pengertian yang sederhana, yaitu tempat pendidikan santri-santri untuk mempelajari pengetahuan agama Islam di bawah bimbingan seorang Guru/Ustadz/Kyai dengan tujuan untuk menyiapkan santri-santri dalam menguasai Ilmu Agama Islam dan siap mengajarkan agama Islam dengan mendirikan Pesantren baru untuk memperbanyak jumlah kader dakwah Islamiyahnya.

Pondok pesantren merupakan tempat untuk mendidik agar santri-santri menjadi orang yang bertaqwa, berakhlak mulia serta memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi.

Santri-santri yang berada di Pondok Pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah-sekolah pada umumnya yang harus berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama mengenai kesehatan dan pertumbuhannya.

Permasalahan kesehatan mental yang dihadapi santri-santri tidak beda dengan permasalahan yang dihadapi anak sekolah umum bahkan bagi santri yang mondok akan bertambah lagi dengan masalah kesehatan spiritual sehingga ada dua kesehatan yang perlu dibina yaitu kesehatan mental dan spiritual.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka dituntut suatu peran aktif dari ustad atau kyai. Dalam hal ini adalah pengurus pondok pesantren agar bekerja sama dengan baik untuk melakukan pembinaan kesehatan mental dan spiritual bagi santri-santri yang ada, sehingga terwujud pola perilaku yang baik dan sesuai dengan harapan orangtua, masyarakat, bangsa dan lingkungan sekitarnya.

Adapun tujuan dari pondok pesantren pada umumnya terumuskan secara eksplisit. Hal ini terbawa oleh sifat kesederhanaan pesantren sesuai dengan latar belakang berdirinya terutama pada pesantren yang bersifat tradisional. Untuk mengetahui tujuan pendidikan yang diselenggarakan oleh pondok pesantren, maka jalan yang ditempuh adalah dengan pemahaman terhadap fungsi yang dilaksanakan dan dikembangkan oleh pesantren itu sendiri baik hubungannya dengan santri maupun dengan masyarakat sekitar.

Dalam lokakarya intensifikasi pengembangan pondok pesantren di Jakarta tahun 1978, dirumuskan tujuan institusional pondok pesantren sebagai berikut :

**a. Tujuan Umum :**

Membina warga negara agar berkepribadian muslim sesuai dengan ajaran-ajaran agama Islam dan menanamkan rasa keagamaan tersebut pada semua segi kehidupannya serta menjadikan sebagian orang yang berguna bagi agama, masyarakat, dan negara (*Abdul Rachman Saleh, et. al., 1985: 66*).

**b. Tujuan Khusus :**

- 1) Mendidik siswa/santri anggota masyarakat untuk menjadi seorang muslim yang bertaqwa kepada Allah SWT, berakhhlak mulia, memiliki kecerdasan, ketrampilan, dan sehat lahir batin sebagai warga negara yang ber-Pancasila.
- 2) Mendidik siswa/santri untuk menjadikan manusia selaku kader-kader ulama dan mubaligh yang berjiwa ikhlas, tabah dan teguh dalam menjalankan syariat Islam secara utuh dan dinamis.
- 3) Mendidik siswa/santri untuk memperoleh kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat membangun dirinya dan bertanggung jawab kepada pembangunan bangsa dan negara.
- 4) Mendidik siswa/santri agar menjadi tenaga yang cakap dalam berbagai sektor pembangunan mental spiritual.
- 5) Mendidik siswa/santri untuk membantu meningkatkan kesejahteraan sosial masyarakat bangsanya (*Abdul Rachman Saleh, et. al., 1985: 67*).

Berdasarkan tujuan umum dan tujuan khusus di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pondok pesantren tidak hanya bersifat keagamaan saja akan tetapi juga memiliki relevansi dengan berbagai segi kehidupan yang makin kompleks. Pondok pesantren diharapkan mampu menghasilkan santri yang berkepribadian muslim

dan berilmu pengetahuan yang luas, cinta kepada bangsa dan negara, sehingga santri menjalankan tugasnya sebagai pewaris perjuangan agama Islam, bangsa, dan negara.

Dengan kata lain, pembinaan kesehatan mental di pondok pesantren harus ditujukan untuk menimbulkan kesadaran kepada para santri, yaitu:

- a. Kepercayaan dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta membiasakan bertingkah laku, bersikap dan berpandangan hidup yang sesuai dengan ajaran-ajaran Tuhan.
- b. Sikap dan tindakannya harus menunjukkan sopan santun dan perikemanusiaan dalam pergaulan dengan orang lain.
- c. Memiliki cinta kepada bangsa dan tanah air.
- d. Menghargai pendapat dan pikiran orang lain, tidak merasa bahwa hanya dia yang pandai atau menumbuhkan jiwa demokrasi padanya.
- e. Memiliki rasa keadilan, kebenaran, kejujuran dan suka menolong orang.

Itulah arah dan tujuan pendidikan Indonesia berdasarkan Pancasila yang dapat dicapai melalui pendidikan termasuk di dalamnya pendidikan agama.

#### **D. KELEBIHAN ATAU KEUNGGULAN PONDOK PESANTREN**

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang berada di lingkungan masyarakat yang dilembagakan. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan bercirikan keagamaan, mendapat tempat yang dihormati dan disegani oleh masyarakat. Sebagaimana tercantum dalam Peraturan Pemerintah No. 37 tahun

1991 pasal 3 ayat 3 disebutkan bahwa pendidikan keagamaan merupakan pendidikan yang mempersiapkan warga belajar untuk menjalankan peranan yang menuntut penguasaan khusus tentang ajaran agama yang bersangkutan. Pondok pesantren sebagai satuan pendidikan luar sekolah merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional. Sistem pendidikan mengandung beberapa subsistem yang saling berkaitan dengan tujuannya. Begitu pula pondok pesantren apabila dijadikan sebagai sistem pendidikan, maka harus memiliki subsistem tersebut.

Pesantren sebagai salah satu sub sistem Pendidikan Nasional yang indigenous Indonesia, mempunyai keunggulan dan karakteristik khusus dalam mengaplikasikan pendidikan karakter bagi anak didiknya (santri). Hal itu karena Adanya Jiwa dan Falsafah.

Pesantren mempunyai jiwa dan falsafah yang ditanamkan kepada anak didiknya. Jiwa dan falsafah inilah yang akan menjamin kelangsungan sebuah lembaga pendidikan bahkan menjadi motor penggeraknya menuju kemajuan di masa depan.

Ada Panca Jiwa yang terdiri dari :

- 1) Keikhlasan
- 2) Kesederhanaan
- 3) Kemandirian
- 4) Ukhuwah Islamiyah dan
- 5) Kebebasan dalam menentukan lapangan perjuangan dan kehidupan

Panca jiwa ini menjadi landasan ideal bagi semua gerak langkah pesantren. Pesantren juga mempunyai falsafah yang menjadi mutiara hikmah bagi seluruh penghuni pesantren. Diantaranya ada

Falsafah kelembagaan, seperti :

- a. Pondok adalah lapangan perjuangan, bukan lapangan penghidupan.
- b. Hidupilah Pondok dan jangan menggantungkan hidup kepada Pondok.
- c. Pondok adalah tempat ibadah dan thalabul 'ilmi.
- d. Pondok berdiri di atas dan untuk semua golongan.

Berikutnya adalah falsafah pendidikan, seperti :

- a. Apa yang dilihat, didengar, dirasakan, dan dikerjakan oleh santri sehari-hari adalah pendidikan;
- b. Hidup sekali, hiduplah yang berarti.
- c. Berani hidup tak takut mati, takut mati, jangan hidup, takut hidup mati saja.
- d. Berjasalah, tetapi jangan minta jasa.
- e. Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesamanya.
- f. Hanya orang penting yang tahu kepentingan, dan hanya pejuang yang tahu arti perjuangan.

Sedang diantara falsafah pembelajarannya adalah :

- a. Metode lebih penting daripada materi, guru lebih penting daripada metode, jiwa guru lebih penting daripada guru itu sendiri.
- b. Pondok memberikan kail, tidak memberi ikan.
- c. Ujian untuk belajar, bukan belajar untuk ujian.
- d. Ilmu bukan untuk ilmu, tetapi ilmu untuk amal dan ibadah.

Terwujudnya Integralitas dalam Jiwa, Nilai, Sistem dan Standar Operasional Pelaksanaan. Terciptanya integralitas yang solid

pada jajaran para pendidik hingga anak didik, terhadap pemahaman jiwa, nilai, visi, misi dan orientasi, sistem hingga standar operasional pelaksanaan yang sama. Transformasi nilai-nilai pendidikan pesantren yang berlangsung sepanjang tahun, melalui berbagai sarana (lisan, tulisan, perbuatan dan kenyataan), telah mampu memadukan seluruh komponen pesantren dalam satu barisan. Sehingga tidak terjadi tarik-menarik kepentingan dan orientasi antara satu pihak dengan lainnya. Semuanya melandasi gerak langkahnya dengan bahasa keikhlasan, kesederhanaan, kesungguhan, perjuangan dan pengorbanan untuk menggapai ridha Allah. Semua mempunyai pengertian dan keterpanggilan akan tanggungjawab untuk merealisasikan visi dan misi pendidikan pesantrennya. Semua mempunyai keterikatan pada sistem hingga kultur yang sudah terbentuk di pesantren. Karena mereka semua mempunyai kesadaran, keterpanggilan dan loyalitas baik kepada nilai, sistem maupun pemimpin. Soliditas ini menumbuhkan kekuatan yang dahsyat dalam proses pendidikan karakter di pesantren.

*Pondok pesantren memiliki beberapa kelebihan sebagai berikut:*

**a. Menggunakan pendekatan holistik dalam sistem pendidikan pondok pesantren.**

Artinya para pengasuh pondok pesantren memandang bahwa kegiatan belajar mengajar merupakan kesatupaduan atau lebur dalam totalitas kegiatan hidup sehari-hari. Bagi warga pondok pesantren, belajar di pondok pesantren tidak mengenal perhitungan waktu.

**b. Memiliki kebebasan terpimpin.**

Setiap manusia memiliki kebebasan, tetapi kebebasan itu harus dibatasi, karena kebebasan memiliki potensi

anarkisme. Kebebasan mengandung kecenderungan mematikan kreatifitas, karena pembatasan harus dibatasi. Inilah yang dimaksud dengan kebebasan yang terpimpin. Kebebasan terpimpin adalah watak ajaran Islam.

**c. *Berkemampuan mengatur diri sendiri (mandiri).***

Di pondok pesantren santri mengatur sendiri kehidupannya menurut batasan yang diajarkan agama.

**d. *Memiliki kebersamaan yang tinggi.***

Dalam pondok pesantren berlaku prinsip; dalam hal kewajiban harus menunaikan kewajiban lebih dahulu, sedangkan dalam hak, individu harus mendahulukan kepentingan orang lain melalui perbuatan tata tertib.

**e. *Mengabdi pada orang tua dan guru.***

Tujuan ini antara lain melalui pergerakan berbagai pranata di pondok pesantren seperti mencium tangan guru, dan tidak membantah guru.

# BAB IV

## TERAPI PSIKOLOGIS DALAM ISLAM

### A. PSIKOTERAPI DALAM ISLAM

Secara etimologi, psikoterapi berasal dari kata psycho yang berarti jiwa dan therapy yang berarti penyembuhan. Psikoterapi sama dengan penyembuhan jiwa.

Sebagaimana dikutip dari Al-Qur'an surat Al-Fajr (89) : 27-30, yang artinya sebagai berikut :

*"Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridlo-Nya. Maka masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam syurga-Ku."*

Adapun kata *theraphy* dalam bahasa Inggris memiliki arti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa arab kata terapi sepadan dengan kata al-istisyfa' yang berasal dari kata syafa-yasyfi-syifa' yang artinya menyembuhkan. Sebagaimana yang telah digunakan oleh Muhammad Abdul Aziz al-Khalidiy dalam kitabnya Al-Istisyfa' bil Qur'an. Hal ini dinukil dari QS.Yunus (10):57, yang artinya : *"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"* (QS.Yunus (10):57).

Makna yang serupa terdapat dalam QS. Al-Isra ayat 82 yang artinya adalah sebagai berikut :

*“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”* (QS.Al-Isra ayat 82).

*Psikoterapi (Psychoteraphy)* yaitu pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan melalui keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman.

*Lewis R.Wolbeng M.D.* (1977) dalam buku *The Technique of Psychotherapy*, menulis:

*Psychotherapy is the treatment, by psychological means of problems of an emotional nature in which a trained person deliberality establishes a professional relationship with patient with the object of:*

- (1) removing, modifying, or retarding existing symptoms;*
- (2) mediating disturbed pattern of behaviour, and*
- (3) promoting positive personality growth and development.*

Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologi terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan :

- (1) Menghilangkan, mengubah, atau menurunkan gejala-gejala yang ada;*
- (2) Memperantara (memperbaiki) tingkah-laku yang rusak, dan*
- (3) Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif (Munir, Syamsul, 2013 : 186-189).*

Psikoterapi adalah teknik pemberian bantuan kepada klien untuk berusaha mengubah pola hidup yang tidak membahagiakan dengan mengembangkan perasaan yang lebih memuaskan dirinya dan berada dalam harmonisasi hubungan dengan masyarakat sekitar.

Adapun psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit apakah mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad SAW atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, nabi dan rosul-Nya atau ahli waris para nabi-Nya (*Munir, Syamsul*, 2013 : 186-189).

## B. METODOLOGI PSIKOTERAPI ISLAM

Jika proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit yang dilakukan secara Islami, maka tentunya ada metodenya dan metode tersebut juga tentunya secara Islami pula.

Psikoterapi Islam memang harus memiliki metode, dan dengan metode itulah fungsi dan tujuan dari esensi psikoterapi Islam dapat tercapai dengan baik, benar dan ilmiah. Artinya psikoterapi Islam dapat bermanfaat bagi umat manusia, dan itu benar karena berasal dan berakar dari kebenaran Ilahiah, serta ilmiah. Hal tersebut dikarenakan psikoterapi Islam dapat dengan mudah dipahami, dan diaplikasikan oleh siapa saja yang ingin mengambil manfaat dan kebaikan dari ilmu ini (*Munir, Syamsul*, 2013 : 204).

Adapun metode-metode yang digunakan dalam psikoterapi Islam adalah sebagai berikut:

### a. Metode Ilmiah (*Method Of Science*)

Yaitu metode yang selalu dan sering diaplikasikan dalam dunia pengetahuan pada umumnya. Untuk membuktikan suatu kebenarannya dibutuhkan penelitian secara empiris di lapangan, dan untuk mencapai kesempurnaan atau mendekati kesempurnaan untuk penelitian hipotesis, metode ini sangat dibutuhkan, dengan teknik seperti interview, tes, dan survey.

**b. Metode keyakinan (*Method Of Tenacity*)**

Yaitu metode berdasarkan suatu keyakinan yang kuat yang dimiliki oleh seorang peneliti. Keyakinan itu diperoleh melalui:

- 1). *Ilmu Yakin*, keyakinan yang diperoleh berdasarkan ilmu secara teoretis
- 2). *'Ainul Yaqin*, yaitu keyakinan yang didapat melalui pengamatan dengan mata kepala secara langsung
- 3). *Haqqul Yaqin*, yaitu keyakinan yang diraih dari hasil pengamatan dan penghayatan pengalaman (si peneliti sekaligus mengalami peristiwa dalam penelitiannya tersebut)
- 4). *Kamalul Yaqin*, yaitu keyakinan yang sempurna dan lengkap karena dibangun atas keyakinan dari hasil pengamatan, penghayatan teoretis, *'ainul yaqin*, dan empirik (*haqqul yaqin*)

**c. Metode Otoritas (*Method Of Authority*)**

Yaitu suatu metode dengan menggunakan otoritas yang dimiliki oleh seorang peneliti/psikoterapi, yaitu berdasarkan keahlian, kewibawaan dan pengaruh positif.

**d. Metode Intuisi (*Method Of Intuition*)**

Metode intuisi atau ilham adalah metode berdasarkan ilham yang bersifat wahyu yang datangnya dari Allah SWT. Metode ini sering dilakukan oleh para sufi dan orang-orang yang dekat dengan Allah SWT

dan mereka memiliki pandangan bathin yang tajam (*bashiroh*), serta tersingkapnya alam kegaiban (*mukasyafah*)

**e. Metode Tasawuf (*Method Of Sufism*)**

Metode tasawuf yaitu suatu metode peleburan diri dan sifat-sifat, karakter-karakter dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan ketuhanan. Ada tiga metode dalam tasawuf :

- 1). *Takhalli*, yaitu membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan kotoran atau penyakit yang merusak. Fase ini merupakan penyucian mental, jiwa, akal pikiran, qalbu, dan akhlak dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji.
- 2). *Tahalli*, yaitu menghiasi diri dengan jalan membiasakan sifat-sifat dan sikap yang baik, membina pribadi agar berakhhlakul karimah. Langkahnya adalah memahami dan mengaplikasikan ilmu tauhid, menerapkan syariat Islam, dan memahami serta menerapkan *tarekat* (jalan, petunjuk, atau cara untuk menyucikan diri agar tersingkap hijab ketuhanan dan kebenaran hakiki, kemudian memahami dan mengaplikasikan *hakikat* (sesuatu yang terang, keyakinan dan sebenarnya).
- 3). *Tajalli*, yaitu terangnya hati nurani (*qalb*), hilangnya tabir (*hijab*) yang terdiri dari sifat-sifat kemanusiaan (Munir, Syamsul, 2013 : 216).

**C. KONSEP-KONSEP DASAR TERAPI KESEHATAN MENTAL**

Setiap bentuk pendekatan terapi dalam kesehatan mental senantiasa dilandasi oleh suatu pandangan tertentu tentang

manusia. Pandangan tersebut sangat berpengaruh terhadap aplikasi praktis yang akan dilaksanakan. Misalnya :

- 1) *Pendekatan behavioristik* yang menekankan pengaruh kognitif dan proses belajar terhadap pembentuknya suatu perilaku manusia banyak menggunakan teknik-teknik belajar kembali.
- 2) *Pendekatan humanistik* memandang manusia sebagai makhluk yang sadar dan memiliki tanggung-jawab dan memiliki potensi-potensi baik, maka hubungan antara terapis dan klien yang penuh penerimaan, empati sangat ditekankan.
- 3) *Pendekatan transpersonal* menekankan aspek spiritual dalam diri manusia banyak menggunakan berbagai teknik mediasi. Oleh karena itu dalam mengembangkan psikoterapi yang berwawasan Islam sangat penting untuk memahami bagaimana konsep manusia (Sunadi, M.A. 2016: 149).

Beberapa konsep mendasar dalam terapi kesehatan mental adalah sebagai berikut :

**a. *Manusia terdiri dari unsur tanah dan ruh***

Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa manusia diciptakan dari *sal sal kal fakhkhor* (lumpur) dan *hammam masnun* (tanah hitam yang berbau busuk), kemudian Tuhan meniupkan ruh-Nya ke dalam manusia ciptaan-Nya itu (QS.29 : 38-72).

**b. *Manusia memiliki akal dan kalbu***

Akal dan kalbu merupakan dua aspek penting dalam diri manusia yang dapat membedakan dirinya dengan binatang. Dengan dua aspek itu manusia memiliki kesadaran sehingga mampu mengenal diri sendiri dan lingkungan. Akan memungkinkan manusia dapat menyadari, memperoleh pengetahuan dan berhubungan dengan

kehidupan dunia disekitarnya. Kalbu memiliki kaitan erat dengan ruh. Bahkan ada sebagian ulama berpendapat bahwa tempatnya ruh itu di dalam *kalbu* (hati). Hati disini bukan hati dalam istilah biologi (*lever*).

### c. *Nafs manusia mempunyai tingkatan-tingkatan*

Nafs adalah keseluruhan diri pribadi manusia itu sendiri yang meliputi eksistensi manusia yang paling luar (jasad) sampai esensi yang paling dalam (ruh). Menurut pendapat yang paling populer, tingkatan-tingkatan nafs ada 3, yaitu sebagai berikut :

- 1). *Nafs al-amarah*, yaitu diri atau jiwa manusia yang banyak dipengaruhi dorongan-dorongan primitif, sangat terikat pada kenikmatan-kenikmatan badani dan duniawi;
- 2). *Nafs al-lawamah*, yaitu diri atau jiwa manusia yang mulai menyadari dirinya sendiri dan berusaha meningkatkan diri ke arah yang lebih baik;
- 3). *Nafs al-muthmainnah*, yaitu diri atau jiwa manusia yang banyak didominasi oleh sifat-sifat kebajikan (Sunadi, M.A. 2016: 149).

## D. PROSES DAN TEKNIK TERAPI KESEHATAN MENTAL

Konsep-konsep dalam dunia tasawuf dan praktek-praktek dalam tradisi tarekat merupakan sumber yang sangat kaya bagi pengembangan terapi yang berwawasan Islam, khususnya untuk proses dan teknik terapi kesehatan mental. Dalam istilah Jawa sering dikenal dengan “*Tombo Ati*” dimana ada 5 tahap untuk mengobati penyakit hati (mental) diantaranya adalah : membaca Al-Qur'an dengan memahami maknanya, melaksanakan shalat malam (*qiyamullail*), berteman dengan orang-orang yang 'alim / ulama dan para kyai, sering berpuasa, berdzikir di tengah malam ketika orang lain

terlalap tidur.

Namun dalam dunia tasawuf dan tarekat dikenal ada tiga tahap yakni Takhalli, Tahalli dan Tajalli.

**a. *Takhalli*,**

Yaitu membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan kotoran atau penyakit yang merusak. Fase ini merupakan penyucian mental, jiwa, akal pikiran, qalbu, dan akhlak dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji. Tahap ini disebut juga tahap penyembuhan dan pembersihan diri. Tujuan dari tahap ini adalah agar seorang muslim dapat mengenal, menguasai dan membersihkan diri. Tekniknya adalah sebagai berikut :

- 1). Pengenalan diri
- 2). Pengembangan kontrol diri melalui puasa
- 3). Pembersihan diri, melalui dzikir, membaca Al-Qur'an, pengekangan diri (teknik paradoks) yaitu menolak segala keinginan-keinginan duniawi,

**b. *Tahalli*,**

Yaitu menghiasi diri dengan jalan membiasakan sifat-sifat dan sikap yang baik, membina pribadi agar berakhlakul karimah. Tahap ini merupakan pengembangan. Langkahnya adalah memahami dan mengaplikasikan ilmu tauhid, menerapkan syariat Islam, dan memahami serta menerapkan *tarekat* (jalan, petunjuk, atau cara untuk menyucikan diri agar tersingkap hijab ketuhanan dan kebenaran hakiki, kemudian memahami dan mengaplikasikan *hakikat* (sesuatu yang terang, keyakinan dan sebenarnya). Tekniknya dapat dilakukan dengan tahap :

- 1). Internalisasi *Asmaulhusna*
- 2). Meneladani Akhlak Rosul

3). Mengembangkan *Habluminannas* (Subandi, M.A. 2016 : 158-164).

**c. *Tajalli*,**

Yaitu terangnya hati nurani (*qalb*), hilangnya tabir (*hijab*) yang terdiri dari sifat-sifat kemanusiaan (*Munir, Syamsul*, 2013 : 216).

Jika pada tahap *Tahalli* memfokuskan pada *hablum minannas*, maka pada tahap *Tajalli* adalah tahap peningkatan hubungan dengan Allah (*Hablum min Allah*). Untuk mendekatkan diri dengan Allah SWT bisa melalui shalat, dzikir dan melalui ibadah yang bersifat penerapan fungsi kekhilifahan, memakmurkan kehidupan di bumi (*ibadah mahdloh* dan *ghoiru mahdloh*). Dalam terapi Islam aktualisasi diri itu punya dimensi kerohanian dan pengembangan kekhilifahan manusia di muka bumi (*Subandi, M.A. 2016 : 165*).

# DAFTAR PUSTAKA

- Akib, Zaina. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung : Yrama Widya.
- Anwar, Rosihon. 2010. *Akhlik Tasawuf* (Edisi Revisi). Bandung : CV.Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka cipta.
- Goleman, D. 2015. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Gunaratama, Henepola. 1994. *Mindfulness in Plain English*. Berkeley, USA : BodhiNet.
- Hawi, Akmal. 2014. *Beluk -Beluk Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : RajaGrafindo Persada.
- Jaenudin, Ujam 2012. *Psikologi Transpersonal* (Cetakan I). Bandung : Pustaka Setia.
- 2015. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung : Pustaka Setia.
- Jalaluddin. 2012. *Psikologi Agama* (Edisi Revisi 2012). Depok : PT.RajaGrafindo Persada.
- Jacklyn Rodriguez, Phd. 2001. *Psychology and Mental Health*. Pasadena California : Salem Pres.Inc
- J.Stenrnberg, Robert. 2008. *Psikologi Kognitif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Khaerunnas Rajab. 2013. Agama Kebahagiaan (Yogyakarta: LKIS Printing Cemerlang
- Koenig, G, Harold. 1998. *Religion and Mental Health*. California, USA : Academic Press.
- L.Atkison, Rita, dkk. 2010. *Pengantar Psikologi* (Jilid 1). Tangerang : Interaksara.
- Munir, Syamsul. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta : Amzah.
- Nurjanah, Fitriyah. 2014. *Penerapan Bimbingan Konseling Bagi Penguanan Minat Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 16 Kota Cirebon* (Tesis). Cirebon : IAIN Syekh Nurjati.
- Purwakania Hasan, Aliah B. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT.RajaGrafindo Persada.
- Rajab, Khaerunnas. 2013. *Agama Kebahagiaan*. Yogyakarta : Lkis Printing Cemerlang.
- Rodriguez, Jaclyn. 1997. *Psichology and Mental Healthy*. California, USA : Salem Pres.Inc
- Sobur, Alex. 2016. *Kamus Psikologi* (Cetakan ke-1). Bandung : CV.Pustaka Setia.
- Sternberg, Robert J, 2008. *Psikologi Kognitif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Subandi, M.A. 2016. *Psikologi Agama & Kesehatan Mental* (Cetakan II). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- 2015. *Cara Mudah Menyuscipi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung : Alfabeta.
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Tamami HAG. 2011. *Psikologi Tasawuf*. Bandung : Pustaka Setia
- T.Tart, Charles. 2001. *Mind Science*. Novato, California : Wisdom Edition.
- Wade, Carole. 2007. *Psikologi*. Jakarta : Erlangga.
- Winangsih Syam, Nina. 2015. *Komunikasi Transendental*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Yedi Supriadi. 2017. Bimbingan Kesehatan Mental (Majalengka: Yayasan Syeikh Al-Gozzali al-Wahab)
- Yusak Burhanuddin. 1998. *Kesehatan Mental*, Bandung: Pustaka Setia.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene. Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
- Yusuf, Syamsu, dkk. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Zakiah Daradjat. 2001. *Islam & Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung.



## BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL

YEDI SUPRIADI, M.Pd /Syeikh Gozzali (MURSYID)

Buku Bimbingan Kesehatan Mental ini, merupakan hasil karya akademik yang dilakukan selama studi di Program Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Karya ini hasil penelitian bersamaan dengan praktik bimbingan dan konseling Islam baik dilakukan di lingkungan kampus almamater maupun di Majelis Dzikir Rijalullah di bawah Yayasan Syeikh al-Gozzali al-Wahhab Buniwangi-Palasah, Majalengka.

Pemahaman mengenai Kesehatan Mental (*mental hygiene*) adalah sebagai usaha yang dilakukan agar tercapai mental yang sehat (*mental health*). Dengan cara ber-*positive thinking* dalam menghadapi hidup dapat mengupayakan pemeliharaan mental yang sehat dan mencegah mental yang tidak sehat.

*Kesehatan Mental Islam* bukanlah upaya Islamisasi sains (*Islamization of knowledge*). Metodologi yang digunakan dalam menganalisis persoalan melalui pencerahan, aplikasi, dan implementasi nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW. Muatan-muatan yang terdapat dalam Al-Qur'an maupun As-Sunnah sebagai referensi dalam analisa data, terutama yang berkaitan dengan masalah iman, ibadah, muammalah, akhlak, dan tasawuf.

Salah satu konsep mendasar dalam terapi kesehatan mental dengan mengendalikan *Nafs*. Arti dari *Nafs* sendiri adalah keseluruhan diri pribadi manusia itu sendiri yang meliputi eksistensi manusia yang paling luar (jasad) sampai esensi yang paling dalam (ruh). Ada 3 (tiga) tingkatan *Nafs* menuju kesempurnaan, yaitu : *Nafs al-Amarah*, *Nafs al-Lawamah* dan *Nafs al-Muthmainnah*.

Konsep-konsep dalam dunia tasawuf dan praktik-praktek dalam tradisi tarekat merupakan sumber yang sangat kaya bagi pengembangan terapi yang berwawasan Islam, khususnya untuk **PROSES DAN TEKNIK TERAPI KESEHATAN MENTAL**. Namun dalam dunia tasawuf dan tarekat dikenal ada tiga tahap yakni *Takhalli*, *Tahalli* dan *Tajalli*.

Jika pada tahap *Tahalli* memfokuskan pada *hablum minnannas*, maka pada tahap *Tajalli* adalah tahap peningkatan hubungan dengan Allah (*Hablum min Allah*). Untuk mendekatkan diri dengan Allah SWT bisa melalui shalat, dzikir dan melalui ibadah yang bersifat penerapan fungsi kekhilafahan, memakmurkan kehidupan di bumi (*ibadah mahdloh dan ghoiru mahdloh*). Dalam terapi Islam aktualisasi diri itu punya dimensi kerohanian dan pengembangan kekhilafahan manusia di muka bumi.

### KORESPONDEN PENULIS :

- CONSELING  
(Pengembangan pribadi, baik Karier ataupun Kehidupan)
- PEMBUKAAN HIJAB (Dunia dan Akhirat)
- Pelatihan INTUISI, Meditasi Islam dan Bimbingan Riyadah

HP/WA : 0813-2431-7973, E-mail : yedisupriadi@icloud.com

ISBN: 978-602-51925-0-0



9 786025 192500

Penerbit "CV. IMAN RIJALULLAH"