

Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam

Zulkarnain

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia
zkarnain527t@gmail.com

Siti Fatimah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia
sitifatimah@gmail.com

Abstract

Mental health is often associated with happiness, is a scientific study and promotion of psychological well-being and function optimization in individuals. Of course a normal person will display good and acceptable behavior in general. His attitude in accordance with the norms and patterns of community groups, so that there are satisfying interpersonal and intersocial relations. Healthy mental health condition is that they avoid the symptoms of mental disorders, symptoms of mental illness, show their intelligence, and have a happy life attitude. Mental health can be reviewed in two ways, negatively with the absence of mental disorders and positively when the presence of a healthy individual mental personality refers to positive conditions or traits. Happiness in humans, includes positive feelings (comfortable-enjoyable) and positive activities. The goals to be achieved are developing studies on mentally impaired individuals, suffering from mental disorders and mental illness into positive personalities and interventions that believe that every individual in various conditions has the potential, ability to understand their strengths and weaknesses, and the ability to function optimally for happiness.

Keywords; *Mental health, Happiness, Islamic Psychology.*

Abstrak

Kesehatan mental dewasa ini seringkali dikaitkan dengan kebahagiaan, merupakan studi ilmiah dan promosi terhadap kesejahteraan psikologis dan optimalisasi fungsi pada diri individu. Tentu pribadi yang normal akan menampilkan tingkah laku yang baik dan dapat diterima masyarakat pada umumnya. Sikap hidupnya sesuai norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan. Kondisi kesehatan mental sehat ialah mereka terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa, gejala-gejala penyakit jiwa, menunjukkan kecerdasannya, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Sehat mental dapat ditinjau dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya kepribadian individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif. Kebahagiaan pada manusia, meliputi perasaan positif (kenyaman-enjoyable) dan kegiatan positif. Tujuan yang ingin dicapai mengembangkan kajian pada individu yang gangguan mental, menderita gangguan jiwa dan sakit jiwa menjadi kepribadian positif dan intervensi yang menyakini bahwa setiap individu dalam berbagai kondisi memiliki potensi, kemampuan memahami kekuatan dan kelemahannya, serta kemampuan berfungsi optimal untuk bahagia.

Kata Kunci; *Kesehatan mental, Kebahagiaan, Psikologi Islam.*

Received: 09-06-2019; accepted: 10-07-2019; published: 18-07-2019

Citation: Zulkarnain, 'Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam', Mawa'izh, vol. 10, no.1 (2019), pp. 18-38.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental sebagai disiplin ilmu yang merupakan bagian dari psikologi Islam, terus berkembang dengan pesat. Di masa modern sekarang ini, banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari aspek ekonomi, politik, pendidikan, tradisi, dan budaya yang semakin maju pesat. Tidak jarang dapat membuat sebagian orang yang tidak mampu beradaptasi terhadap kemajuan zaman, maka berakibat pada mereduksi penderitaan gangguan jiwa.

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.¹ Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Untuk mengetahui lebih lanjut penulis kemukakan pendapat para ahli psikologi tentang kesehatan mental, yaitu menurut Zakiah Drajat terdapat empat buah rumusan tentang kesehatan mental. 1) Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). 2) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. 3) Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. 4) Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.²

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), Kesehatan mental merupakan kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitar secara umum,

¹ Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press, 2012), p. 5.

² Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1985), p. 11.

sehingga merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup.³ Kemudian Utsman Najati memaparkan kesehatan mental berdasarkan al-Qur'an dan Sunnah dapat dilihat dari hubungan individu dengan Tuhan, hubungan individu dengan dirinya sendiri, hubungan individu dengan sesamanya, hubungan individu dengan alam semesta.⁴

Kesehatan mental biasanya ditemukan pada orang yang menderita gangguan jiwa dan sakit jiwa, kalau kita perhatikan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari maka akan terlihat bermacam-macam keadaan jiwa seseorang, ada yang bahagia, senang, susah, sedih ada yang sering mengeluh penuh kegelisahan, penuh kecemasan, dan ketidakpuasan semua itu merupakan gejala mental yang kurang kontrol dan terarah, sehingga semua gejala yang terjadi diatas termasuk perbuatan yang menggelisahkan dan mendorong penulis untuk mengkaji dan membahas serta menyelidiki apa yang menyebabkan tingkah laku orang berbeda-beda walaupun dalam kondisi yang sama.

Adapun faktor-faktor kesehatan mental yaitu mengalami, frustasi (tekanan perasaan), konflik (tekanan batin), dan kecemasan.⁵ Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Baron dari *Institute of Personality Studies and Measurement*. Hasilnya dari penelitian ini menyatakan bahwa yang menjadi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental diantaranya faktor keluarga yang bersifat tentram, tentram sosial, tentram dari segi emosi dan tentram dari segi ekonomi.⁶

Sayyed Hossein Nasr menjelaskan bahwa manusia modern dikatakan tengah mengalami apa yang disebut dengan kehampaan spiritual, krisis makna, kehilangan legitimasi hidup, dan mengalami keterasingan (alienasi) terhadap dirinya sendiri.⁷ Seligman dalam bukunya *Authentic Happiness* menjelaskan secara umum ada 3 macam bentuk kebahagiaan yang dicari oleh manusia dalam kehidupan ini: 1) hidup yang penuh kesenangan (*pleasant life*), 2) hidup yang nyaman (*good life*), 3) hidup yang bermakna (*meaningful life*).⁸

³ Utsman Najati, *The Ultimate Psychology: Psikologi Sempurna ala Nabi Muhammad Saw*, trans.by Hedi Fajar. Judul asli: *al-Hadits an-Nabawi wa Ilm an-Nafs*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2008), p. 36.

⁴ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* (Jakarta: Gema Insani, 2006), p. 448.

⁵ Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1995), p. 27

⁶ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Husna, 1992), p. 55.

⁷ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam* (Bandung: Mizan, 2006), p.75.

⁸ Seligman, *Beyond Authentic Happiness* (Bandung: Kaifa, 2013), p. 34

Victor E. Frankl mengatakan potensi lain sebagai *the meaningful life* (kehidupan bermakna). Frankl lebih menekankan pada dimensi rohani bagi memperoleh kehidupan bermakna yang dicapai melalui teori *logoterapi*, yaitu menekankan pada pemberdayaan nilai rohani (kejiwaan) dalam pengobatan pasien yang menghadapi kemurungan, ketengangan, tekanan mental, kecemasan, dan kerisauan.⁹

Mengetahui lebih lanjut kajian ini penulis akan mengkaji secara spesifik untuk memahami individu, maupun komunitas dari gejala-gejala gangguan jiwa, gejala-gejala penyakit jiwa yang harus dihindarkan, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin. Membawa kepada kebahagiaan serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup dalam ketenangan dan menghayati pelaksanaan hidup dengan bahagia, mampu mengatasi permasalahan kehidupan yang sedang dialaminya.

B. Psikologi Islam

Sejak pertengahan abad 19 sebagai abad kelahiran psikologi kontemporer di dunia Barat, terdapat banyak pengertian mengenai psikologi yang ditawarkan oleh para psikolog. Salah satu tujuan paling penting psikologi adalah untuk memahami perilaku manusia.¹⁰ Masing-masing pengertian memiliki keunikan, seiring dengan kecenderungan, asumsi dan aliran yang dianut oleh penciptanya. Meskipun demikian, perumusan pengertian psikologi dapat disederhanakan dalam tiga definisi.

Pertama, Psikologi adalah studi tentang jiwa (*psyche*), seperti yang dilakukan Plato (427-437 SM) dan Aristoteles (384-322 SM) tentang kesadaran dan proses mental yang berkaitan dengan jiwa. *Kedua*, Psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang kehidupan mental, seperti pikiran, perhatian, persepsi, intelegensi, kemauan dan ingatan. Definisi ini dipelopori oleh Wilhelm Wundt. *Ketiga*, Psikologi adalah disiplin ilmu pengetahuan tentang perilaku organism, seperti, kucing terhadap tikus, perilaku manusia terhadap sesamanya, dan sebagainya. Definisi yang terakhir ini dipelopori oleh Jhon Watson.¹¹

Menurut Hanna Djumhana Bastaman, Psikologi Islam ialah corak psikologi berlandaskan citra manusia menurut ajaran Islam, yang mempelajari keunikan dan pola

⁹ Malik B. Badri, *The Dilemma Moslem Psychologi*, trans. by Siti Zainab (Jakarta: Pustaka, Firdaus, 1979), p. 74

¹⁰ David Matsumoto, *Pengantar Psikologi Lintas Budaya* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), p. 3.

¹¹ Abdul Rahman Saleh, *Psikologi Umum* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008), p. 47.

perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar dan alam kerohanian, dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas keberagaman.¹²

Psikologi Islam menurut para psikolog Muslim adalah ilmu yang berbicara tentang manusia, terutama masalah kepribadian manusia yang bersifat filsafat, teori, metodologi, dan pendekatan problem dengan didasari sumber-sumber formal Islam (Al-Qur'an dan Hadits) dan akal, indra, dan intuisi. Psikologi Islam adalah konsep psikologi modern yang telah mengalami proses filterisasi dan didalamnya terdapat wawasan Islam, Psikologi Islam adalah perspektif Islam terhadap psikologi modern dengan membuang konsep-konsep yang tidak sesuai atau bertentangan dengan Islam.¹³

Hakikat psikologi Islam dapat dirumuskan sebagai berikut: "kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sadar ia dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat." Hakikat definisi tersebut mengandung tiga unsur pokok: *pertama*, bahwa psikologi Islam merupakan salah satu dari kajian masalah-nasalah keIslaman. *Kedua*, bahwa psikologi Islam membicarakan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia. Aspek-aspek kejiwaan dalam Islam berupa *al-ruh, al-nafs, al-qalb, al-aql, al-dhamir, al-lubb, al-fu'ad, al-sirr, al-fithrah* dan sebagainya. *Ketiga*, bahwa psikologi Islam bukan netral etik, melainkan sarat nilai etik.¹⁴ Psikologi Islam mempunyai tujuan yang hakiki, yaitu merangsang kesadaran diri agar mampu membentuk kualitas diri yang lebih sempurna untuk kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁵

Para ilmuwan Islam melakukan pengkajian tentang Psikologi. Diantaranya dilakukan Al-Kindi (185-260/801-866) yang dipandang sebagai filosof muslim pertama yang membahas tentang psikologi mengenai "tidur dan mimpi".¹⁶ Dalam bukunya membahas berbagai fungsi jiwa, dan tentang cara kerja pikiran manusia. Kemudian dilanjutkan oleh

¹²Nurussakinah Daulay, *Pengantar Psikologi dan Pandangan al-Qur'an tentang Psikologi* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2014), p.101

¹³Nurussakinah Daulay, *Pengantar Psikologi dan Pandangan al-Qur'an tentang Psikologi*, p. 102.

¹⁴ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam, Cet. 2* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002), p. 5.

¹⁵ Abdul Rahmat Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana, 2015), p. 23.

¹⁶ Lihat tulisan Ambar Haque yang berjudul *Psychology From Islamic Perspective; Contributions of Islamic Muslim Sholar and Challenges to Contemporary muslim Psychology*, *Jurnal of Religion and Health*, vol. 43, no. 4 (2004).

Ibnu Sina (370-428H/980-1037M) seorang filosof dan ahli kedokteran yang banyak memberikan sumbangsih dalam kajian psikologi. Dalam bukunya, *al-Syifa*, Ibnu Sina membahas tentang jiwa, eksistensinya, hubungan jasmani-rohani, sensasi, persepsi, dan aspek-aspek terkait lainnya; juga membedakan antara persepsi internal dan eksternal. Beliau juga menjelaskan beberapa emosi manusia yang tidak memiliki binatang, seperti heran, senyum, bahagia, tangis dan sebagainya. Disamping itu, dia juga mencoba menerangkan beberapa penyakit *somatik*.

Sedangkan Al-Ghazali (450-505H/1043-1111M) memainkan peranan penting dalam sejarah perkembangan semua cabang ilmu yang ada kaitannya dengan psikologi. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Abdul Hamid al-Hasyimi, seorang Profesor psikologi di Universitas Raja Abdul Aziz bahwa orang pertama yang menamai cabang ilmu psikologi sebagai ilmu yang mengkaji jiwa dan *behavior* (perilaku) manusia adalah Al-Ghazali.¹⁷ Hal ini tampak dalam kitabnya 'Ihya Ulumuddin' yang membahas tentang jiwa dan perilaku manusia. Al-Ghazali membagi struktur keruhanian manusia ke dalam empat dimensi, yakni *Qalb, Ruh, Aql, Nafs*. Keempat unsur tersebut masing-masing memiliki dua arti, yakni arti jasmaniyah dan arti ruhaniyah.¹⁸

Psikologi Islam tetap bermuara mengarahkan pada pendekatan kajian sains dan kajian ilmu agama; yang secara spesifik mendekatkan kajian psikologi pada umumnya dengan kajian al-Qur'an. Pendekatan yang ada, dilandasi dengan sumber wawasan dan landasan psikologi Islam yakni al-Qur'an. Pendekatan psikologi dalam hal ini dapat digunakan untuk rahasia sunnatullah yang bekerja pada diri manusia dalam definisi menemukan berbagai asas, unsur, proses, fungsi, dan hukum-hukum mengenai kejiwaan manusia.¹⁹

Psikologi Islam berusaha untuk mengembalikan keutuhan totalitas manusia serta meluruskan arah dan tujuan ilmu untuk mensejahterakan manusia lahir maupun batin, individual maupun sosial serta dunia maupun akhirat. Oleh karena itu psikologi Islam tepat sebagai wahana yang sangat efektif untuk memperkenalkan pengkajian psikologi sebagai pelengkap dimensi-dimensi psikis manusia. Dalam hal ini menghadirkan

¹⁷ M.G Husein, *Psikologi dan Masyarakat dalam Perspektif Islam*, trans. by Terj. Karsidi Diningrat (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), p. 17.

¹⁸ Imam al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* (Dar al-Fiqr Bairut, tt), Juz 4, p.4

¹⁹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuji Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), p. 4

psikolog muslim untuk memberikan perspektif baru dari khazanah kepustakaan Islam, baik dari al- Quran, al-Hadist dalam wacana psikologi.

C. Wacana Kesehatan Mental Dalam Psikologi Islam

Kesehatan mental (*mental bygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani.²⁰ Orang sehat mental orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram. Kesehatan mental Islam merupakan kekuatan emosional-psikologis yang mengkaji manusia selaku subjek pengamal agama; dari dimensi ritual (ibadah), iman (*credoism*), dan norma/akhlak yang berlaku dalam suatu komunitas. Jika esensi iman merupakan sebuah proses perkembangan jiwa yang berimplementasi pada pertumbuhan, pembinaan, dan pengembangan nilai psikologis, niscaya manusia mendapat kesehatan mental. Namun sebaliknya, apabila manusia itu hidup sebagai manusia tanpa dirinya dan tidak menjadikan iman patri maka ia hidup sebagai makhluk yang tidak bermoral (*asfala safilin*).²¹

Secara konseptual, kesehatan mental sebagai gambaran kondisi normal-sehat memiliki definisi yang beragam. Hal dikarenakan, setiap ahli memiliki orientasi yang berbeda-beda dalam merumuskan kesehatan mental. Menurut AbdulAziz El-Quusiy menguraikan kesehatan mental ialah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada individu, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan.²² Sebagaimana yang diterangkan dalam firman Allah sebagai berikut:

﴿لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا

وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿١٧١﴾

Artinya:

²⁰ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), p. 166

²¹ Djohan Effendi, "Tasawuf al-Quran Tentang Perkembangan Jiwa Manusia" dalam Jurnal Ilmu dan Kebudayaan, Ulumul Qur'an, No.8, 1991. p.5

²² Abdul Aziz El-Quusiy, Abdul Aziz Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental, Terjemah. Zakiah Drajat, Judul Asli: Ususus Shihhah An-Nafsiyyah. Jakarta: bulan Bintang, 1986) p.

"Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. jika kamu bersabar dan bertakwa, Maka Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk urusan yang patut diutamakan." (QS. Ali Imran:186).

Kemudian menurut Pieper dan Uden, kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendirinya dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.²³

Mushtafa Fahmi, sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Mahmud Mahmud, menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: 1) pola negatif (*salabiy*), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (*al-amradh al-ashabiyah*) dan psikosis (*al-amradh al-dzihaniyah*), 2) pola positif (*ijabiy*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.²⁴ Pola yang kedua ini lebih umum dan lebih luas dibanding dengan pola pertama.

Kemudian menurut Notosoedirjo dan Latifun, mengatakan tiga rumusan tentang kesehatan mental. 1) sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental. 2) sehat mental jika tidak sakit akibat adanya *stressor*. 3) sehat mental jika sejalan dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya. 4) Sehat mental karena tumbuh dan berkembang secara positif.²⁵

Pakar psikologi mengakui bahwa kesehatan mental sebagai keadaan jiwa yang menyebabkan manusia merasa aman dan tentram ketika mencapai keseimbangan antara kekuatan dalam yang ada pada dirinya, atau antara tuntutan jasmani jiwa dan rohani. Jadi kesehatan mental hal keadaan jiwa yang menyebabkan manusia merasa sesuai atau nyaman dengan dirinya dan dengan masyarakat di tempatnya berada.

²³ Pieper, J & Uden, M.V. *Religion in coping and Mental Health Care* (New York: Yord Universuty Press, Inc, 2006), p. 131

²⁴ Muhammad Mahmud Mahmud, *Ilm al-nafs al-Ma'asbir fi Dhaw'I al-Islam* (Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984), p. 336

²⁵ Notosoedirjo dkk, *Kesehatan mental: konsep dan penerapan* (Malang: Universitas Muhamadiyah Malang, 2005), p. 32

Mengenai prinsip-prinsip kesehatan mental, menurut Maslow dan Mittlemen, menguraikan pandangannya dengan menyebut *manifestation of psychological health*. Maslow menyebut kondisi yang sehat secara psikologis itu dengan istilah *self actualization* sekaligus sebagai puncak kebutuhan dari teori hierarki kebutuhan yang disusunnya. Manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemen tercermin dari sebelas dimensi kesehatan mental yakni adalah sebagai berikut: 1) *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai). Perasaan merasa aman dalam hubungan dengan pekerjaan, sosial, dan keluarganya. 2) *Adequate self evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), yang mencakup a) memiliki harga diri yang memadai dan merasa ada nilai yang sebanding antara keadaan diri yang sebenarnya (potensi diri) dengan prestasinya, b) memiliki perasaan berguna akan diri sendiri, yaitu perasaan yang secara moral masuk akal, dan tidak diganggu oleh rasa bersalah yang berlebihan, dan mampu mengenai beberapa hal yang secara sosial dan personal tidak dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan di masyarakat. 3) *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain), hal yang ditandai oleh kemampuan membentuk ikatan emosional secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan, dan cinta. Mampu mengespresikan ketidaksukaan, ketidaksetujuan tanpa kehilangan kontrol.

Kemampuan memahami dan membagi perasaan kepada orang lain, kemampuan menyenangkan diri sendiri. 4) *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas) kontak ini mencakup tiga aspek yaitu dunia fisik, sosial, dan diri sendiri. 5) *Adequate self knowledge* mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar. 6) *integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten). 7) *adequate of life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar. 8) *ability to learn from experience* (kemampuan belajar dari pengalaman. 9) *ability to satisfy to requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok). 10) *Adequate emancipation from the group or culture* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok dan budaya).²⁶

D. S. Wright dan A. Taylor mengemukakan tanda-tanda orang sehat mentalnya adalah sebagai berikut: 1) bahagia (*happiness*) dan terhindar dari ketidakhahagiaan, 2) efisien

²⁶ *Ibid.*, p. 33

dalam menerapkan dorongannya untuk kepuasan kebutuhannya. 3) kurang dari kecemasan, 4) kurang dari rasa berdosa (rasa berdosa merupakan reflex dari kebutuhan *self-punshment*. 5) matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya, 6) mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, 7) memiliki otonomi dan harga diri, 8) mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain, dan 9) dapat melakukan kontak dengan realita.²⁷

Kesehatan mental dalam pandangan psikologi Islam besar fungsinya terhadap jiwa, pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup sehingga dapat terfokuskan pada keharmonisan yang menjauhkan diri perasaan ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin. Oleh karena dalam pembahasan ini penulis ungkapkan tanda-tanda kesehatan mental ialah: 1) kemampuan ketenangan jiwa, 2) memudah beraktifitas, 3) menerima keberadaan dirinya, 4) kemampuan untuk memelihara, 5) kemampuan untuk memikul tanggung jawab, 6) kemampuan untuk berkorban dan menembus kesalahan, 7) kemampuan untuk membentuk hubungan sosial, 8) mempunyai keinginan yang realistis, dan 9) adanya rasa kepuasan.²⁸

Orang yang sehat mentalnya orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakat semaksimal mungkin, yang membawa kebahagiaan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Di samping itu, ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas (dengan dirinya, orang lain, dan suasana sekitar). Ada beberapa kriteria pribadi yang normal (sehat) menurut Maslow dan Mittelman, yaitu: pertama, memiliki perasaan aman yang tepat. Kedua, memiliki penilaian diri dan wawasan rasional. Ketiga, memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat. Keempat, mempunyai kontak dengan realitas secara efisien. Kelima, memiliki dorongan-dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniyah yang sehat, serta memiliki kemampuan untuk memenuhi dan memuaskannya. Keenam, mempunyai pengetahuan diri yang cukup. Ketujuh, memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya.²⁹

²⁷ *Ibid.*, p. 34

²⁸ Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Teras, 2011), p. 274.

²⁹ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas seksual* (Bandung: Mandar Maju, 2009), p. 6.

Dari sinilah kita dapat mengetahui betapa pentingnya kesehatan mental dalam psikologi Islam sebab kalau seseorang itu terganggu kesehatan mentalnya tentu akan muncul tanda-tanda yang ditimbulkan dari gejala mentalnya yang tidak sehat. Adapun tanda-tanda mental tidak sehat antara lain: 1) timbulnya rasa cemas dan kegelisahan, 2) selalu iri hati setiap ada orang lain yang sukses, 3) sedih dalam menghadapi problem kehidupannya, 4) merasa rendah hati apabila setiap banyak orang, 5) pemarah dalam menyelesaikan persoalan, dan 6) bimbang dan ragu dalam menentukan sikap.³⁰

Ada tujuh faktor berdasarkan keyakinan Islam dan nilai-nilai yang mempengaruhi kesehatan mental. Ketujuh faktor tersebut adalah, keyakinan Islam, prinsip-prinsip etika Islam dan universalitas, perjuangan agama Islam, agama Islam tugas, kewajiban dan eksklusivisme, Islam koping agama positif dan identifikasi, menghukum Allah penilaian kembali dan konversi agama Islam.³¹

Kesehatan mental terkait dengan memiliki hati yang sehat, dalam kehidupan berarti percaya kepada sang pencipta, persahabatan, dan kerja sama dengan orang lain. Kesehatan mental dipandang dalam konteks diri, pusat psikologis, emosional dan fisik presentasi dalam menanggapi pengalaman hidup. Hanna Djumhana Bastaman lebih luas menyebut empat pola yang ada dalam kesehatan mental, yaitu 1) pola simptomatis yaitu pola yang berkaitan dengan gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*), gangguan atau penyakit nafsiyah. 2) pola penyesuaian diri adalah pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri. 3) pola pengembangan diri, pola yang berkaitan dengan kualitas khas insane (*human qualities*) seperti kreativitas, produktivitas, kecerdasan, tanggung jawab, dan sebagainya. 4) pola agama, pola yang berkaitan dengan ajaran agama.³²

Dalam paradigma al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang membicarakan tentang kesehatan mental, baik itu segi fisik, nafs/psikis, sosial dan rohani.³³ Ayat-ayat ini terbagi dua bagian, yakni. *Pertama*, konsep-konsep yang merujuk kepada pengertian normatif

³⁰ Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, p. 273.

³¹ Raiya, H.A., & Pargament, K.L., 'Religiously integrated psychotherapy with muslim clients: From research to practice', *Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 41 (2010),

³²Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), p.134

³³ Pembagian ini dilakukan berdasarkan pendekatan sintetik-analitik al-Quran dalam Tesis Kuntowijoyo, *Paradigma al-Qur'an untuk perumusan teori*. Kuntowijoyo, *Paradigm Islam: Integrasi untuk Aksi*, Cet.VI (Jakarta: Mizan,1994), p. 327.

yang khusus, doktrin-doktrin. Dalam bagian pertama ini, kita mengenal banyak sekali konsep mengenai kesehatan, baik yang bersifat abstrak maupun yang kongkrit. Konsep yang abstrak di antaranya adalah konsep kondisi jiwa (psikologis), perasaan (emosi), akal dan lain sebagainya. Sementara konsep yang kongkrit mengenai pola kepribadian manusia (*personality*), seperti pola kepribadian yang beriman, pola kepribadian munafik, dan pola kepribadian kafir. Terdapat dalam QS. Ali Imran ayat 110, QS. Al-Fath ayat 92, QS. As-Zariyat ayat 56. *Kedua*, ayat-ayat yang berisi tentang sejarah dan amsal-amsal (perumpamaan). Seperti kisah mengenai kesabaran Nabi Ayyub dalam menghadapi ujian yang ditimpa oleh Allah berupa penyakit. Sebagaimana diterangkan dalam firman Allah sebagai berikut:

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ وَ أَيْ مَسَّيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ﴿٨٣﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَفَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّهِ وَءَاتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ ﴿٨٤﴾﴾

Artinya: "Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang". Maka Kami pun memperkenankan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah". (QS. Al-Anbiyya' 83-84).

Menurut Muhammad Mahmud, ada sembilan ciri atau karakteristik mental yang sehat, yakni. *Pertama*, kemampuan (*al-sakinah*), ketenangan (*ath-thuma'ninah*) dan rileks (*ar-rahah*) batin dalam menjalankan kewajiban, baik terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan. *Kedua*, memadai (*al-kifayah*) dalam beraktivitas. *Ketiga*, menerima keadaannya dirinya dan keadaan orang lain. *Keempat*, adanya kemampuan untuk menjaga diri. *Kelima*, kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama. *Keenam*, memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat. *Ketujuh*, kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi. *Kedelapan*, memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik. *Kesembilan*, adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*al-farh* atau *al-suru*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*) dan menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.³⁴

³⁴ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, p. 136

selanjutnya aspek kesehatan mental dengan memasukkan unsur agama diantaranya, Zakiah Drajat menetapkan indikator kesehatan mental dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan diantaranya: *pertama*, terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa; *kedua*, terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan; *ketiga*, mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antara individu; *keempat*, mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi diri serta memanfaatkannya untuk dirinya sendiri dan orang lain; *kelima*, beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.³⁵

Sedangkan indikator kesehatan mental menurut Al-Ghazali didasarkan kepada seluruh aspek kehidupan manusia baik *habl min Allah*, *habl min al-nas*, dan *habl min al-alam*. Menurutnya ada tiga indikator yang menentukan kesehatan mental seseorang yaitu: a) Keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam, kehidupan manusia. b) memiliki kemuliaan akhlak dan kezakiyahan jiwa, atau memiliki kualitas iman dan takwa yang tinggal. c) memiliki makrifat tauhid kepada Allah.³⁶ Dalam literatur yang berkembang ada beberapa cara untuk memelihara kesehatan mental dalam Islam diantaranya adalah metode Iman, Islam, dan Ihsan yang didalamnya terdapat berbagai macam karakter berdasarkan konsep Iman, Islam, dan Ihsan.³⁷

Adapun gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi yaitu *pertama*, perasaan: cemas, takut, iri/dengki, sedih tidak beralasan, marah dengan hal-hal yang remeh. *Kedua*, Pikiran: kemampuan berpikir kurang, sukar konsentrasi, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat. *Ketiga*, ketakutan: nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan atau hatinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya. *Keempat*, kesehatan tubuh: penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.³⁸

Gangguan mental dalam Islam berkaitan dengan penyimpangan-penyimpangan sikap batin. Inilah yang menjadi dasar dan awal dari semua penderita batin. Ada aspek penting

³⁵ Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2013). p. 155

³⁶ *Ibid*, p. 162.

³⁷ Abdul Mujib; *Kepribadian Dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa 2006), p. 30

³⁸ Zakiah Drajat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2001), p 5.

yang menjadi ciri-ciri gangguan mental menurut Islam yaitu *qalb* dan *af'al* (hati dan perbuatan). Gejala-gejala gangguan mental semacam ini dapat dirumuskan. Pertama, hati yang menyimpang dari keikhlasan dan ketundukan kepada Allah sehingga menjadi lupa terhadap posisinya sebagai hamba Allah. Wujud dari penyimpangan ini bisa dalam bentuk ria, hasad, ujub, takabur, tamak dan sebagainya. *Kedua*, perilaku yang terbiasa dengan pelanggaran ajaran agama disebabkan oleh dominan peran *nafs al-ammarah* dalam kehidupan. Dalam perspektif Islam gangguan dan tidak sakit mental tidak hanya diukur dengan ukuran humanistik saja, sebagaimana diikuti oleh semua aliran psikologi kontemporer. Akan tetapi Islam juga melihat bagaimana kaitannya dengan iman dan akhlak.

D. Mengenal Kebahagiaan Dalam Psikologi Islam

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata bahagia dan derivasinya dijelaskan secara terperinci. Kata “bahagia”, dalam bentuk kata benda, diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang dan tentram, serta bebas dari segala yang menyusahkan.³⁹ Kebahagiaan merupakan salah satu konsep psikologi positif dan menjadi salah satu indikator dalam kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Kebahagiaan merupakan konsep-subjektif dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda tentang kebahagiaan. Kebahagiaan terdiri atas kepuasan akan masa lalu (*satisfaction about the past*), optimisme akan masa depan (*optimism about the future*), dan happiness masa kini (*happiness about the present*).⁴⁰

Menurut Al-Farabi (870M-950M) kebahagiaan merupakan suatu yang dirindui oleh setiap orang karena ia merupakan kebaikan paling besar di antara segala kebaikan yang ada.⁴¹ Al-Farabi menyatakan sesuatu perbuatan yang berlandaskan niat (*iradiyyah*) secara sadar dan terancang yang membawa manfaat untuk mencapai kebahagiaan ditarifkan sebagai satu amalan yang baik dan terpuji (*al-fada'il*).⁴² Al-Farabi menjelaskan kebahagiaan jiwa manusia melalui lima fakultas yaitu tenaga makan (*al-quwwah al-*

³⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam *Maktabah Al Kubra: Media Pembelajaran dan literature Islam Digital*, ver. 5

⁴⁰ Seligman, M. E. P. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* (New York: 2002), p. 24.

⁴¹ Abi Nasr Muhammad Ibn Muhammad Ibn Tarkhan Ibn 'Uzlaq al-Farabi, *Kitab Tanbih 'ala Sabil al-Sa'adah*. t.t.p: Matba'ah Majlis Da'irat al-Ma'arif al-Uthmaniyyah, 1966). p. 2.

⁴² Al-Farabi, *Kitab Tahsil al-Sa'adah* (Bairut: Dar al-Andalus, 1983) p. 49.

ghaziyah), tenaga perasaan (*al-quwwah al-hassah*), tenaga ingatan (*al-quwwah al-mutakhayyilah*), tenaga berpikir (*al-quwwah al-natiqah*) dan tenaga kemahuan (*al-quwwah al-nuzu'iyah*).⁴³

Cabang-cabang ini menurut al-Farabi adalah kesempurnaan pertama (*kamal al-awwal*) yang harus dilakukan oleh manusia dalam memperoleh kebahagiaan. Jiwa akan menjaga kesemua fakulti tersebut maka manusia akan cenderung melaksanakan sifat keutamaan dan terpuji (*al-fada'il al-khuluqiyah*), kesederhanaan (*wasatiyyah*), keadilan, kebenaran (*al-haq*), budi bahasa (*akhlak*), penghormatan diri (*tahrim nafs*) dan kebaikan (*al-khayr*).⁴⁴

Secara keseluruhannya, al-Farabi membahaskan hidup yang bahagia dan aman harus mengamalkan nilai-nilai keinsanan dan kemanusiaan serta tingkah laku yang baik karena semua amalan tersebut berperan dalam menentukan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Kemudian al-Farabi menjelaskan bahwa dalam memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat, terkait dengan perilaku yang baik, (*al-fadilah*) yaitu jiwa yang terlepas daripada ikatan kebendaan dan tuntutan hawa nafsu, melaksanakan amanah dan janji, menunaikan tugas-tugas syariah dengan sempurna, menjauhkan dosa-dosa besar, meninggalkan perkara yang diharamkan oleh Allah dan lain-lainnya.

Kemudian Imam Al-Ghazali (1058M-1111M) menjelaskan kebahagiaan dtafsirkan sebagai penyatuan antara ilmu, amal, rohani dan jasmani.⁴⁵ Ciri-ciri kebahagiaan yang dijelaskan oleh al-Ghazali adalah terletak kepada semua ilmu yang bermanfaat kepada manusia mencakupi ilmu teori dan ilmu amali. Ilmu teori adalah tergolong daripada ilmu mengenal Allah, Malaikat, Kitab, Rasul dan ilmu akidah karena kesemuanya mempunyai matlamat yang tinggi yaitu mengenal Allah. Al-Ghazali menyatakan ilmu mengenal Allah (*ma'rifat Allah*) adalah kunci kebahagiaan seperti mana maksudnya: "*bahagia dan kelezatan sejati, ialah bila mana dapat mengingat Allah*". Ilmu amali ialah ilmu yang dipraktikkan dalam perbuatan dan amalan seharian seperti sosial, undang-undang, politik, syariah, ekonomi dan sebagainya. Akan tercapai jika kesemua ilmu-ilmu teori dan

⁴³ Cabang tenaga yang mampu menghasilkan kehendak (*al-iradah*); al-Farabi, *Kitab al-Siyasah al-Madaniyyah al-Mulaqqab bi Mabadi' al-Mawjudat*. (Beirut: Maktabah al-Khatuliyyah, 1964). pp. 21-31.

⁴⁴ Al-Farabi, *Fusul al-Muntaza'ah* (Bairut: Dar al-Mashriq, 1971), pp. 88-9.

⁴⁵ Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Ghazali, *Mizan al-'Amal* (al-Qahirah: Muhy al-Din Sabri al-Kurdi, 1923), p. 304.

amali digabungkan karena kedua-dua ilmu tersebut memberikan kebaikan serta kenikmatan kepada hidup manusia.⁴⁶

Menurut Al-Ghazali fungsi tertinggi jiwa atau rohani ialah berminat kepada kebenaran karena dalam menerap kebenaran tersebut ia boleh memberikan kesenangan tersendiri. Kemudian Al-Ghazali juga menggariskan *wasilah* dalam mendapatkan kebahagiaan yaitu melalui rohani yang mengenal Allah yang lahir melalui akhlak yang mulia dan amal yang baik.⁴⁷ Seseorang yang ingin mendapatkan kebahagiaan harus menyucikan hati melalui amal soleh karena melalui hati yang bersih, manusia mampu mendapatkan ilmu dan melengkapi kebahagiaan.⁴⁸

Selanjutnya Ibn Miskawaih (923M-1030M) turut mengakui bahwa kebahagiaan adalah matlamat tertinggi bagi setiap insan. Menurut beliau, diri manusia terdiri dari lima jiwa yaitu (*al-nafs al-bahimiyyat*) sebagai jiwa yang paling bawah yaitu menjaga kesucian diri, (*al-nafs al-iffat*) sebagai jiwa yang bersifat sederhana, (*al-nafs al-ghadabiyyat*) sebagai jiwa tengah (*al-nafs al-shaja'at*) yaitu sebagai jiwa yang berani dan (*al-nafs al-natiqat*) sebagai jiwa tertinggi (*al-hikmah*) yaitu jiwa bijaksana. Sekiranya seseorang itu menggunakan akalnyanya untuk melihat segala wujud di muka bumi ini, ia akan dapat mengenal Allah dan menikmati kebahagiaan.⁴⁹

Dari kelima jiwa tersebut merupakan unsur rohani manusia yang mempunyai peran yang berbeda namun gabungan kelimanya menghasilkan keadilan. Seterusnya, rohani yang baik juga berkait dengan tindakan manusia (akhlak) sebagai fokus untuk memperoleh kebahagiaan karena akhlak yang baik dan mulia adalah dengan melaksanakan sifat-sifat mahmudah dan nilai-nilai sejati.⁵⁰

Bagi Miskawaih kekayaan harta benda tidak mempengaruhi kebahagiaan insan karena kegembiraan dan keseronokan adalah sesuai untuk orang-orang jahat. Selain itu bagi Miskawaih mengasingkan diri dari masyarakat berarti membuang kebahagiaan karena kebahagiaan hanya di dapati di dunia dan akhirat. Justeru kebahagiaan diperoleh

⁴⁶ Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Ghazali, *al-Durrah al-Fakhirah fi Kashf 'Ulum al-Akhirah* (Bairut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1988). p. 338.

⁴⁷ Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Ghazali, *Khuluq al-Muslim* (Riyad: Dar al-Bayan, 1970). p. 185.

⁴⁸ Zaki Mubarak, *al-Akhlaq 'Inda al-Ghazali* (al-Qahirah: Dar al-Sha'bi, 1924). p. 234.

⁴⁹ Ibnu Miskawaih, *Kitab al-Fawz al-Asghar* (Bairut: Dar Maktabah al-Hayah, 1970). p. 68.

⁵⁰ *Ibid.*, p. 69.

apabila ada kebahagiaan pertama yaitu kebahagiaan dunia namun ia harus berlandaskan agama.

Oleh yang demikian syariat telah memberikan petunjuk dan panduan bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan sejati.⁵¹ Adapun aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman dibagi menjadi lima, yaitu: 1) terjalinnya hubungan positif dengan orang lain; 2) keterlibatan penuh; 3) penemuan makna dalam keseharian; 4) optimisme yang realistis; 5) resiliensi.⁵² Kemudian beliau juga membagikan tiga macam bentuk kebahagiaan yang dicari oleh manusia dalam kehidupan ini: 1) hidup yang penuh kesenangan (*pleasant life*), 2) hidup yang nyaman (*good life*), 3) hidup yang bermakna (*meaningful life*).⁵³

Kemudian bahagia yang ditawarkan oleh Zakiah Drajat adalah ketenangan jiwa, yang dapat ditempuh dengan keimanan yang kuat. Jadi modal utama untuk mendapatkan kebahagiaan adalah dengan keimanan. Iman yang telah mantap dalam hati seseorang adalah kunci kebahagiaan manusia. Iman yang telah menetap dan mantap akan berfungsi sebagai penggerak, titik tolak, cara pandang, penguat, pendorong, pengarah serta pengontrol atas segala perbuatan yang dikukuhkan seseorang. Dengan keimanan yang tepat dan benar manusia akan mampu mencapai kebahagiaan baik di dunia dan di akhirat. Dengan bahagia orang akan terhindar dari penyakit mental.

Menurut Zakiah Drajat orang yang bahagia, memiliki ciri-ciri: hidupnya penuh dengan gairah dan semangat, hubungan dengan orang lain ditandai dengan pengertian dan kasih sayang, hubungan dengan Allah tidak pernah putus, iman dan takwanya selalu meningkat, mampu menyesuaikan diri, dan terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa.

Di dalam al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsip dalam kesehatan mental.⁵⁴ Diantara ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ayat tentang kebahagiaan

⁵¹ Ahmad Ibn Muhammad Ibn Miskawaih, *Tahdhib al-Akhlaq* (Manshurat: Dar Maktabat al-Hayat, t.t), p. 40.

⁵² Seligman M.E.P., *Beyond Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology Realize Your Potential for Lasting Fullfillment* (New York: Free Press, 2002), p. 76.

⁵³ *Ibid.*, p. 83

⁵⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, pp. 178-9.

وَأَتَّبِعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan". (QS. Al-Qashash: 77).

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِمَّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: "Barangsiapa 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". (QS. Al-Nahl: 97)

وَلَتَكُنَّ مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya: "Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung". (QS. Ali Imran: 104)

Dapat disimpulkan dari keterangan ketiga ayat tersebut ayat pertama Allah memerintahkan orang Islam untuk merebut kebahagiaan akhirat dan kenikmatan dunia dengan jalan berbuat baik dan menjauhi perbuatan munkar. Pada ayat kedua Allah menjanjikan kehidupan yang baik kepada orang yang berbuat amal soleh yang beriman. Kemudian ayat ketiga Allah menjanjikan kemenangan kepada orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar.

2. Ayat tentang ketenangan Jiwa/nafs

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". (QS. Al-Ra'd: 28)

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ ؕ اِمَّا يٰۤاتِيَنَّكَ رُسُلٌ مِّنْكَمۡ يَقُصُّونَ عَلَيْكَمۡ ؕ اَيَّتِيۡ فَمِنۡ اَتَتْكَ وَاَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya:

"Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu Rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, Maka Barangsiapa yang bertakwa dan Mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati". (QS. Al-'Araf: 35)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ

Artinya:

"Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi". (QS Al-Fath: 4)

Dapat disimpulkan dari keterangan ketiga ayat tersebut ayat pertama Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir (mengingat) Allah. pada ayat kedua dikatakan Allah, bahwa rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa-rasa takut dan sedih. Kemudian pada ayat ketiga Allah menyifati dirinya bahwa dialah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

E. Penutup

Berdasarkan kajian diatas maka penulis menarik kesimpulan bahwa Psikologi Islam ialah psikologi berlandaskan fitrah manusia menurut aturan –aturan Islam, kesadaran seorang mukmin untuk mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar dan alam kerohanian, dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental secara positif, keyakinan yang matang, dan kualitas keberagaman.

Kesehatan mental dalam pandangan psikologi Islam fungsinya terhadap fenomena-fenomena jiwa, pikiran, perasaan, sikap, dan keyakinan hidup dapat terfokuskan pada keharmonisan yang menjauhkan diri perasaan ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin. terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang diperoleh semaksimal mungkin akan membawa kebahagiaan serta tercapainya keharmonisan mental yang positif dalam ranah kehidupan dan adanya rasa kepuasan (bahagia).

Bahagia merupakan keadaan yang dapat merasa perasaan senang dan tentram, serta bebas dari segala yang menyusahkan terhadap hidup sendiri serta mempunyai objektif pembinaan kepribadian kesehatan mental yang keterlibatan perilaku positif dalam keseharian. Individu yang sehat mentalnya individu yang mampu merasakan kenikmatan kebahagiaan dalam hidup, karena tipe-tipe individu seperti inilah yang dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakat semaksimal mungkin, pada tujuan akhirnya membawa kebahagiaan bagi dirinya sendiri

dan orang lain. Elemen kebahagiaan dalam Islam sebagai penyatuan antara ilmu dan amal, rohani jasmani, serta sosial yang tinggi akan membawa ketentraman, ketenangan, dan kebahagiaan hidup bagi setiap insan.

Kemudian di dalam al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsip dalam kesehatan mental diantara yaitu Ayat tentang kebahagiaan yaitu QS. Al-Qashash: 77, dan QS. Ali Imran: 104 dan ayat tentang ketenangan Jiwa/nafs yaitu QS. Al-Ra'd: 28), QS Al-Fath: 4.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farabi, Abi Nasr Muhammad Ibn Muhammad Ibn Tarkhan Ibn 'Uzlaq, *Kitab Tanbih 'ala Sabil al-Sa'adah*. t.t.p: Matba'ah Majlis Da'irat al-Ma'arif al-Uthmaniyyah, 1966.
- , *Kitab Tahsil al-Sa'adah*. Bairut: Dar al-Andalus, 1983.
- , *Kitab al-Siyasah al-Madaniyyah al-Mulaqqab bi Mabadi' al-Mawjudat*. Bayrut: Maktabah al- Khatuliyyah, 1964.
- , *Fusul al-Muntaza'ah*. Bairut: Dar al-Mashriq, 1971.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad, *Mizan al-'Amal*, al-Qahirah: Muhy al-Din Sabri al-Kurdi, 1923.
- , *al-Durrah al-Fakhirah fi Kashf 'Ulum al-Akhirah*, Bairut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1988.
- , *Khuluq al-Muslim*. Riyad: Dar al-Bayan, 1970.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Bagir, Haidar, *Buku Saku Filsafat Islam*, Bandung: Mizan, 2006.
- Badri, Malik B., *The Dilemma Moslem Psychology*, trans. by Siti Zainab, Jakarta: Pustaka, Firdaus, 1979.
- Dewi, Kartika Sari, *Kesehatan Mental*, Semarang: UPT UNDIP Press, 2012.
- Drajat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung, 1995.
- , *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 2001.
- Daulay, Nurussakinah, *Pengantar Psikologi dan Pandangan al-Qur'an tentang Psikologi*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2014.
- Effendi, Djohan, 'Tasawuf al-Quran Tentang Perkembangan Jiwa Manusia', *Ulumul Qur'an*.
- El-Quusiy, Abdul Aziz, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, trans. by Zakiah Drajat, Judul Asli: Ususus Shihhah An-Nafsiyyah. Jakarta: bulan Bintang, 1986.
- Malik, Imam, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Teras, 2011.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.
- Kartono, Kartini, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas seksual*, Bandung: Mandar Maju, 2009.
- Langgulung, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Husna, 1992.
- Mujib, Abdul & Mudzakar Jusuf, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cet. 2 Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002.
- Mujib, Abdul, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa, 2006.
- Miskawaih, Ahmad Ibn Muhammad Ibn, *Tahdhib al-Akhlaq*, Manshurat: Dar Maktabat al-Hayat, tt..
- , *Kitab al-Fawz al-Asghar*, Bairut: Dar Maktabah al-Hayah, 1970.
- Matsumoto, David, *Pengantar Psikologi Lintas Budaya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Mahmud, Muhammad Mahmud, *Ilm al-nafs al-Ma'asbir fi Dhaw'I al-Islam*, Jeddah: Dar al-Syuru, 1984.

Mubarak, Zaki, *al-Akhlaq 'Inda al- Ghazali*, al-Qahirah: Dar al-Sha'bi, 1924.

Najati Utsman, *The Ultimate Psychology: Psikologi Sempurna ala Nabi Muhammad Saw*, trans. by Hedi Fajar, Bandung: Pustaka Hidayah, 2008.

Notosoedij, et al., *Kesehatan mental: konsep dan penerapan*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang, 2005.

Pieper. J & Uden, M.V., *Religion in coping and Mental Health Care*, New York: Yord University Press, Inc., 2006.

Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2013.

Shaleh, Abdul Rahmat, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana, 2015.

Saleh Abdul Rahman, *Psikologi Umum*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008.

Seligman M.E.P., *Beyond Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology Realize Your Potential for Lasting Fullfillment*, New York: Free Press, 2002.

Taufiq Muhammad Izzuddin, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* Jakarta: Gema Insan, 2006.