

## **Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam**

**Purmansyah Ariadi\***

**\*Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang**

### ***Abstrak***

*Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Kajian berikut akan mengulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis, yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah.*

***Kata kunci:*** Kesehatan Mental, Islam, Psikoterapi Ibadah

## Pendahuluan

Masalah kejiwaan yang dihadapi seseorang sering mendapat reaksi negatif dari orang-orang yang berada di sekelilingnya. Hal ini disebabkan keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai gangguan jiwa. Tradisi dan budaya yang menghubungkan kasus gangguan jiwa dengan kepercayaan masyarakat setempat, menyebabkan sebagian masyarakat tidak terbuka dengan penjelasan-penjelasan yang lebih ilmiah dan memilih untuk mengenyampingkan perawatan medis dan psikiatri terhadap gangguan jiwa. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Tulisan ini akan membahas bagaimana kesehatan mental dalam Perspektif Agama Islam.

Istilah "kesehatan mental" diambil dari konsep mental hygiene. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.<sup>1</sup>

Prof. Dr. Zakiah Daradjat (1985)<sup>3</sup>, mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian:

1. Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).
2. Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan

masyarakat serta lingkungan di mana 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 problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Sementara Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" bahwa: "Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)".<sup>4</sup>

Sesuai dengan pengertian Islam ditinjau dari segi bahasanya dan asal katanya, Islam memiliki beberapa pengertian, diantaranya adalah:

1. Berasal dari 'salm' (السَّلْم) yang berarti damai. (QS. 8:61)
2. Berasal dari kata 'aslama' (أَسْلَمَ) berarti menyerah. (QS. 4:125)
3. Berasal dari kata istaslama-mustaslimun (اسْتَسْلَمَ - مُسْتَسْلِمُونَ): penyerahan total kepada Allah. (QS. 37 : 26)

4. Berasal dari kata 'saliim' (سَلِيمٌ) yang berarti bersih dan suci.(QS. 26:89)
5. Berasal dari 'salam' (سَلَامٌ) yang berarti selamat dan sejahtera.(QS. 19:47)

Dihubungkan dengan pengertian Islam bahwa kesehatan mental dari sisi perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.

## **Pembahasan**

### **1. Ilmu kesehatan jiwa dalam Islam**

Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934). Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah *Tibb al-Qalb*.

Menurut al-Balkhi, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di

badan. Sedangkan, ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menciptakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya

Selain al-Balkhi, peradaban Islam juga memiliki dokter kejiwaan bernama Ali ibnu Sahl Rabban al-Tabari. Lewat kitab *Firdous al-Hikmah* yang ditulisnya pada abad ke-9M, dia telah mengembangkan psikoterapi untuk menyembuhkan pasien yang mengalami gangguan jiwa. Al-Tabari menekankan kuatnya hubungan antara psikologi dengan kedokteran. Al-Tabari menjelaskan, pasien kerap kali mengalami sakit karena imajinasi atau keyakinan yang sesat. Untuk mengobatinya, kata al-Tabari, dapat dilakukan melalui "*konseling bijak*". Terapi ini bisa dilakukan oleh seorang dokter yang cerdas dan punya humor yang tinggi. Caranya dengan membangkitkan kembali kepercayaan diri pasiennya.

Pemikir Muslim lainnya yang turut menyumbangkan pemikirannya untuk pengobatan penyakit kejiwaan adalah Al-Farabi. Ilmuwan termasyhur ini secara khusus menulis risalah terkait psikologi sosial dan berhubungan dengan studi kesadaran. Ibnu Zuhr, alias *Avenzoar* juga telah berhasil mengungkap penyakit syaraf secara akurat. Ibnu Zuhr juga telah memberi sumbangan yang berarti bagi *neuropharmakology* modern.

### **2. Ciri-ciri Mental Sehat**

Kesehatan Mental manusia dipengaruhi oleh faktor internal dan external. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang

seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang seperti lingkungan, keluarga. Faktor luar lain yang berpengaruh seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan sebagainya. Faktor eksternal yang baik dapat menjaga mental sehat seseorang, namun faktor external yang buruk/tidak baik dapat berpotensi menimbulkan mental tidak sehat.

#### Karakteristik mental yang Sehat:

##### 1. Terhindar dari Gangguan Jiwa

Zakiah Daradjat (1985) mengemukakan perbedaan antara gangguan jiwa (neurose) dengan penyakit jiwa (psikose), yaitu:

- a. Neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena psikose tidak.
- b. Neurose kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. sedangkan yang kena psikose kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

##### 2. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri (self adjustment) merupakan proses untuk memperoleh/memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya

secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

##### 3. Pemanfaatan potensi maksimal

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah, atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

##### 4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. Segala aktivitasnya di tujukan untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan kebahagiaan bersama. Tabel 1. menjelaskan karakteristik pribadi sehat mental.

### **3. Ciri-ciri Mental Sakit**

Mental yang sakit dari aspek psikis, sosial, moral religius dan dari aspek kesehatan fisik, memiliki ciri yang berkebalikan arah dengan karakteristik mental sehat. Secara sosial misalnya, 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.

**Tabel 1. Karakteristik pribadi sehat mental**

<b>ASPEK PRIBADI</b>	<b>KARAKTERISTIK</b>
<b>Fisik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perkembangannya normal.</li> <li>- Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya.</li> <li>- Sehat, tidak sakit-sakitan.</li> </ul>
<b>Psikis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respek terhadap diri sendiri dan orang lain.</li> <li>- Memiliki Insight dan rasa humor.</li> <li>- Memiliki respons emosional yang wajar.</li> <li>- Mampu berpikir realistis dan objektif.</li> <li>- Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis.</li> <li>- Bersifat kreatif dan inovatif.</li> <li>- Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif.</li> <li>- Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak.</li> </ul>
<b>Sosial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (affection) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap altruis).</li> <li>- Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan.</li> <li>- Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, atau warna kulit.</li> </ul>
<b>Moral-Religius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya.</li> <li>- Jujur, amanah (bertanggung jawab), dan ikhlas dalam beramal.</li> </ul>

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

1. Salah dalam penyesuaian sosial, orang yang mengalami gangguan mental perilakunya bertentangan dengan kelompok dimana dia ada.
2. Ketidak bahagiaan secara subyektif
3. Kegagalan beradaptasi dengan lingkungan
4. Sebagian penderita gangguan mental menerima pengobatan psikiatris dirumah sakit, namun ada sebagian yang tidak mendapat pengobatan tersebut.

Gangguan mental dapat dikatakan sebagai perilaku abnormal atau perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku dimasyarakat, perilaku tersebut baik yang berupa pikiran, perasaan maupun tindakan. Stress, depresi dan alkoholik tergolong sebagai gangguan mental karena adanya penyimpangan. Dari uraian ini disimpulkan bahwa gangguan mental memiliki titik kunci yaitu menurunnya fungsi mental yang berpengaruh pada ketidak wajaran dalam berperilaku. Gangguan mental ini sesuai dengan Al-Quran (QS. Al-Baqoroh 2:10) yang Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi

mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.”

Penyakit yang dimaksud disini yakni keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad SAW sangat lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri hati dan dendam terhadap nabi s.a.w., agama dan orang-orang Islam.

Ciri-ciri mental yang tidak sehat lainnya:

1. Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
2. Perasaan tidak aman (*insecurity*)
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*)
4. Kurang memahami diri (*self-understanding*)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi
7. Kepribadiannya terganggu

#### **4. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam**

Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran 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: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”. fitrah Allah dalam ayat ini maksudnya ciptaan Allah. manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid.

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 (QS An Nahl 16:97) yang Artinya : “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 iman.

(QS Ar Ra'ad 13:28) yang Artinya “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi

tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”

Ketika manusia melupakan Sang Maha Pencipta dan kehilangan God view-nya, kehidupan jadi hampa. Menjauhkan diri dari Sang Pencipta, berarti mengosongkan diri dari nilai-nilai imani. Sungguh merupakan “kerugian” terbesar bagi manusia selaku makhluk berdimensi spiritual. *“Mereka itulah orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk, maka tidaklah beruntung perniagaan mereka dan tidaklah mendapat petunjuk.”* (QS 2:16). *“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”* (QS 13:28).

Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya, seperti dengan cara sabar dan shalat, dalam firman Allah Swt dalam al-Qur`an yang menegaskan sebagai berikut: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar ". (QS Al Baqarah ayat 153). Pada umumnya sabar sering diartikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan menghadapi cita-cita.

Ajaran Islam mengajarkan, penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad SAW. Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir melalui bimbingan wahyu (kitab suci Al-Qur'an al Karim).

Islam beserta seluruh petunjuk yang ada yang ada di dalam al-Qur`an

merupakan obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani). Firman Allah Swt dalam surat Yunus 57). "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat (agama) dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam, dada (rohani), sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman".

Tuntunan ajaran Islam mewajibkan bagi manusia mengadakan hubungan yang baik kepada Allah Swt, orang lain, maupun hubungan dengan, alam dan lingkungan.

Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akherat

## 5. Ibadah sebagai Psikoterapi

Manusia yang mengaku hamba Allah pasti terbiasa melaksanakan ibadah-ibadah *mahdhah*. Namun, sejauh mana ibadah itu dilakukan dan pengaruhnya terhadap jiwa? Kajian berikut akan mengulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis, yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah.

### 1. Shalat

Dalam hukum *syara'* bahwa shalat akan sah jika muslim telah menunaikan wudhu. Air suci dan mensucikan menjadi media wajib untuk berwudhu. Seperti diketahui, air

memiliki sifat jernih, mengalir dan menyegarkan. Sehingga dengan air kotoran-kotoran yang menempel pada tubuh dapat dibersihkan dengan sempurna. Secara maknawi, kotoran-kotoran baik secara fisik maupun psikis luntur dan mengalir mengikuti aliran air wudhu.

Wudhu disebut juga sebagai salah satu bentuk dari terapi air (*water of therapy*). Terapi air merupakan bentuk terapi dengan memanfaatkan air sebagai media terapis. Rafi'udin dan Alim Zainudin (2004: 117) mengatakan selain dampak psikis, wudhu juga memiliki pengaruh fisiologis, sebab dengan dibasuhnya bagian tubuh sebanyak lima kali sehari, lebih-lebih ditambah, maka akan membantu mengistirahatkan organ-organ tubuh dan meredakan ketegangan fisik dan psikis.

Secara etimologi kata shalat berarti doa memohon kebaikan. Sholat memiliki pengaruh yang sangat efektif untuk mengobati rasa sedih dan gundah yang menghimpit manusia (Utsman, 2004:338). Saat sholat didirikan dengan menyempurnakan wudhu, niat yang ikhlas, adab-adab seperti *tuma'ninah* ( tenang sejenak), gerakan tidak terlalu cepat, memahami bacaan sholat maka akan mendatangkan kekhusukan dan menjadi terapi tersendiri bagi jiwa. Dengan kata lain, jiwa akan tenang jika shalat dilakukan sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW.

Melalui shalat, kepribadian seseorang akan terbimbing dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan. Tidak mudah putus asa bila mengalami kegagalan.

## 2. Dzikir

Firman Allah swt surat ar-Ra'ad: 28. "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram"

Alquran menjelaskan begitu penting melakukan *dzikrullah* untuk menentramkan hati hamba-Nya yang beriman. Rasulullah saw. pernah bersabda: "Tidaklah suatu kelompok yang duduk berzikir melainkan mereka akan dikelilingi oleh para malaikat. Mereka mendapat limpahan rahmat dan mencapai ketenangan. Dan Allah swt akan mengingat mereka dari seseorang yang diterima di sisi-Nya" (HR. Muslim dan Tirmidzi).

## 3. Membaca Alquran

Di beberapa tempat telah dibuka pusat-pusat pengobatan ruhani atau pengobatan yang menggunakan Alquran. Pengobatan tersebut biasa dikenal dengan istilah *ruqyah syar'iah*. Namun, secara umum sebagian masyarakat memandang ruqyah sebagai bentuk terapi atau pengobatan alternatif guna membantu kesembuhan dari penyakit yang disebabkan gangguan jin atau roh jahat di dalam tubuh manusia.

Paradigma tersebut keliru dalam memahami Alquran sebagai petunjuk bagi umat manusia. Alquran adalah *kalamullah* yang suci, diturunkan oleh Allah dengan sebagai petunjuk bagi manusia yang membedakan antara hak dan bathil. Membaca Alquran disertai *mentadabburi* setiap bacaan ayat dapat membimbing jiwa agar ikhlas beramal dan *tawadhu* dalam bersikap sesuai

dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Alquran.

#### 4. *Shaum*

Muhammad 'Utsman Najati (2004: 344) mengatakan, ibadah puasa mengandung beberapa manfaat yang besar, di antaranya menguatkan kemauan dan menumbuhkan kemampuan jiwa manusia dalam mengontrol nafsu syahwatnya.

Puasa merupakan sarana latihan untuk menguasai dan mengontrol motivasi atau dorongan emosi, serta menguatkan keinginan untuk mengalahkan hawa nafsu dan syahwat. Rasulullah Saw menganjurkan kepada para pemuda yang belum mampu menikah untuk berpuasa agar dapat membantu mereka mengontrol seksualnya.

Selain itu, kesabaran menahan rasa lapar dan dahaga membuat seseorang yang berpuasa merasakan penderitaan orang lain yang serba kekurangan. Sehingga muncul rasa kasih sayang terhadap sesama dan mendorong untuk membantu fakir miskin. Perasaan dan sikap peka secara sosial di masyarakat inilah yang disebutkan 'Ustman (2004: 346) dapat melahirkan rasa kedamaian dan kelapangan jiwa.

#### 5. *Haji*

Ibadah haji berawal dari kisah Nabi Ibrahim as. Kisah ini menggambarkan suatu makna bahwa perjuangan untuk mendapatkan ridha Allah adalah dengan mengorbankan apa yang paling disayangi dan dimiliki. Setelah itu dengan perjuangan keras, penuh tawakal dan pengorbanan semua rahmat dan kasih

sayang Allah akan tercurah (Rudhy Suharto, 2002: 159).

Ibadah haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa untuk berjuang, serta mengontrol syahwat dan hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi atas kesombongan, arogansi, dan berbangga diri sebab dalam praktek ibadah haji kedudukan semua manusia sama. Permohonan ampunan dan ditambah suasana yang bergemuruh penuh lantunan Ilahi membuat suasana ibadah haji sarat dengan nilai spiritualitas yang dapat mengobarkan rasa semangat yang tinggi untuk meraih ketenangan ('Utsman, 2004: 348).

Dengan melaksanakan ibadah haji akan membawa seseorang mampu *bermuhasabah* diri guna mencari jati diri seorang hamba yang hakiki. Hakikat seorang hamba adalah senantiasa mengabdikan diri dan kehidupannya untuk Allah semata. Pengabdian dengan keikhlasan itulah yang mengundang curahan rahmat serta ridha-Nya. Jiwa hamba pun akan suci dan tenang.

### **Simpulan**

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa *neurosis* maupun *psikosis* (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan intropeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Agama tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pengingkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. 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

Dari berbagai kasus yang ada justru banyak penderita kejiwaan yang disembuhkan dengan pendekatan agama. Hal ini membuktikan bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang ber-Tuhan dan akan kembali ke-Tuhan pada suatu saat.

Al-Quran berfungsi sebagai *asy-Syifa* atau obat untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun rohani. Dalam Al-Quran banyak sekali yang menjelaskan tentang kesehatan. Ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir (mengingat) Allah. Rasa taqwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih.

### **Daftar Pustaka**

1. Notosoedirjo & Latipun, 2001: 21.
2. Darajat, Zakiah, 1991, Ilmu Jiwa Agama, Bulan Bintang, Jakarta,
3. Zakiah Daradjat, 1995, Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, Dana Bakti Prima Yasa
4. Kartono, 2000, Kesehatan Mental Konsep dan Terapi, UMM Press Kartini
5. Moeljono Notosoedirdjo, 2002, *Kesehatan Mental; Konsep dan Penerapan*, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang
6. Irsyad Baitussalam, 2006. Al Munajjid, Muhammad Bin Shalih ; Silsilah Amalan Hati, terjemahan Bahrun Abu Bakar Lc, Bandung:
7. Wijaya, Ahsin, 2008, Fikih Kesehatan, Jakarta.
8. Jalaluddin, 2007, Kesehatan Mental, UIN SUKA