

Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat

Miftahul Jannah

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

e-mail: miftahuljannah@ar-raniry.ac.id

DOI: 10.22373/tadabbur.v6i2.705

Abstract

Mental health is a crucial aspect of human life that determines psychological, social, and spiritual well-being. This study analyzes mental health from two main perspectives: Islam and the Western. The Islamic perspective emphasizes balance between physical, psychological, social, and spiritual aspects, with religious values as the fundamental foundation. The concept of *jiwa takwa* plays a key role in shaping mentally healthy individuals, where inner peace is achieved through worship, *zikr* (remembrance of God), and surrender to the Divine. On the other hand, the Western perspective tends to refer to modern psychological theories that emphasize a scientific approach, defining mental health as a state free from psychological disorders, the ability to adapt to the environment, and the optimization of one's potential. This approach relies on more empirical measures, such as emotional well-being, cognitive stability, and effective social functioning. Despite their differences, both perspectives highlight the importance of mental balance and individual quality of life. Integrating religious values with modern psychological approaches can provide a holistic solution for understanding and fostering more comprehensive mental health.

Keywords: *Mental health; Islamic perspective; Western perspective*

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan isu penting yang perlu dikaji terutama dalam kajian literasi yang mengkaji tentang konsep Islam dan Barat.¹ Konsep Barat memiliki banyak teori dan penelitian yang menjadi rujukan para penulis dan peneliti, sedangkan konsep Islam tentang kesehatan mental perlu kepada banyak kajian dan referensi untuk menambah khazanah keilmuan keislaman ditengah menurunnya minat peneliti yang ingin mengkaji tentang isu kesehatan mental. Kesehatan mental menjadi penting dalam

¹ Kartika, Diana Kurniati et al, "Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, Vol. 2, No. 2, (2024), hlm. 78-85: Wardani, Tita Aniko. "Studi pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental: Konsep, aplikasi, dan implikasinya dalam pendidikan agama Islam." PhD diss., Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021.

mempunyai beberapa pengertian menurut sudut pandang masing-masing orang dan sistem yang digunakan. Kesehatan berasal dari kata “sehat” yang berarti dalam keadaan fisik yang baik, bebas dari sakit. Adapun “mental” adalah kepribadian yang merupakan kebulatan dinamik dari seseorang yang tercermin dalam cita-cita, sikap, dan perbuatan. Mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap, dan perasaan yang dalam keseluruhan atau kebulatannya akan menentukan tingkah laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan, atau yang menggembirakan dan menyenangkan.

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 M). 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 spiritual dan kesehatan psikologi.² Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah *Tibb al-Qalb*. Ia pun sangat terkenal dengan teori yang dicetuskannya tentang kesehatan jiwa yang berhubungan dengan tubuh. Menurut dia, gangguan atau penyakit pikiran sangat berhubungan dengan kesehatan badan. Jika jiwa sakit, maka tubuh pun tak akan bisa menikmati hidup dan itu bisa menimbulkan penyakit kejiwaan, tutur al-Balkhi.

Menurut al-Balkhi, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Dia menulis bahwa 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. Tokoh Islam lain adalah dokter Muslim legendaris Abu Bakar Muhammad bin Zakaria al-Razi (al-Razi) juga telah berhasil mengungkapkan definisi *symptoms* (gejala) dan perawatannya untuk menangani sakit mental dan masalah-masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental. Al-Razi juga tercatat sebagai dokter atau psikolog pertama yang membuka ruang psikiatri di sebuah rumah sakit di Kota Baghdad.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-

² Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan mental dalam perspektif Islam." *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 3, No. 2, (2019), hlm. 118-127.

problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.³

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat. Definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia. Zakiah Daradjat mengemukakan, kesehatan mental adalah terhindar seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.⁴

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaannya, oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problema tersebut baik dengan menggunakan sudut pandang dan pendekatan yang berbeda dalam mengatasi masalah seperti pendekatan religius spiritual, tasawuf, akhlak dan pendekatan psikologi yang semuanya bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Islam menetapkan tujuan pokok untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan.⁵

³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta, Gunung Agung, 1983), hlm, 11-13.

⁴ Febry, Agung Is Hardiyana, "Mengenal Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Dalam Konsep Kesehatan Mental," *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4, No. 1, (2021), hlm. 60-83.

⁵ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*, Jiwa dalam Alquran (Jakarta, Paramadina, 2000), hlm. 13.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam dan Barat secara lebih mendalam melalui analisis berbagai literatur yang relevan. Penelitian ini didesain dalam beberapa tahapan, dimulai dengan pengumpulan data dari berbagai sumber, termasuk buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan dokumen lainnya yang membahas kesehatan mental dari sudut pandang Islam maupun Barat. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*). Analisis ini dilakukan dengan menelaah dan menginterpretasikan isi literatur yang telah dikumpulkan untuk menemukan pola, perbedaan, dan persamaan dalam pemahaman kesehatan mental antara perspektif Islam dan Barat.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Kesehatan Mental dalam Pandangan Psikolog Islam

Zakiah Darajat berpendapat kehilangan ketentraman batin itu, disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri, kegagalan, tekanan perasaan, baik yang terjadi di rumah tangga, di kantor maupun dalam masyarakat. Zakiah Darajat mengutip firman Allah SWT. Artinya “...ketahuilah bahwa dengan mengingat Allah itu hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra’du : 28). Dalam ayat di atas dinyatakan bahwa zikir itu bisa membentuk hati manusia untuk mencapai Ketentraman. Zikir berasal dari kata *dzakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengena, sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Biasanya perilaku zikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkamat-kamit. Al-Qur'an memberi petunjuk bahwa zikir itu bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan komat-kamitnya lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif.⁶

Al-Qur'an menjelaskan zikir berarti membangkitkan daya ingatan: “*dengan mengingat Allah (dzikrullah), hati orang-orang beriman menjadi tenang*”. Ketahuilah dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang (al-Ra’ad:28). Zikir berarti pula ingat akan hukum-hukum Allah: “*sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberikan kaum kerabat, dan Allah melarang perbuatan keji,*

⁶ Uswatun, Uswatun, and Aulia Aulia, "Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Darajat," *Turats Jurnal Pendidikan Islam*, Vol, 17, No. 1, (2024), hlm. 81-98.

kemungkarannya dan permusuhan. Dan memberi pengajaran kepada kamu agar kamu zikir (dapat mengambil pelajaran)” (an-Nahl : 90). Dzikir juga mengambil pelajaran atau peringatan: “Allah memberikan hikmah kepada orang atau siapa saja yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapayang diberi hikmah, sungguh telah diberi kebajikan yang banyak dan tak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal (ulul albab)” (al-Baqarah : 269).

Untuk mencapai kebahagiaan ada dua syarat, yaitu: iman dan amal. Iman adalah kepercayaan kepada Allah, Rasul-rasul, Malaikat-malaikat, Kitab-kitab, hari kiamat, dan *qodlo qodhar*, ini semua berkaitan dengan kebahagiaan akhirat. Adapun syarat kedua adalah amal, yakni perbuatan, tindakan, tingkah laku termasuk yang lahir dan yang batin, yang nampak dan tidak tampak, amal jasmaniah ataupun amal rohaniyah. Amal itu ada dua macam, amal ibadah, yaitu amal yang khusus dikerjakan untuk membersihkan jiwa, untuk kebahagiaan jiwa itu sendiri. Adapun jenis amal yang kedua ialah yang berkaitan dengan manusia lain, seperti amal dalam perekonomian, kekeluargaan, warisan, hubungan kenegaraan, politik, pendidikan, sosial, kebudayaan dan lain-lain. Kedua hal tersebut (iman dan amal) akan mendapat balasan dari Allah SWT. Sebagaimana firman Allah Swt yang artinya: *Sampaikan berita gembira kepada mereka yang beriman dan berbuat baik, bahwa bagi mereka disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya....(QS.Al- Baqarah : 25)*

Dalam Islam pengembangan kesehatan jiwa terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan dari kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual dan sosial, moral, bahasa, serta terutama matang pula Allah SWT. Dengan demikian dalam Islam dinyatakan betapa pentingnya pengembangan pribadi-pribadi meraih kualitas “insan paripurna”, yang otaknya sarat dengan ilmu yang bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan. Sikap dan tingkah lakunya benar-benar merefleksikan nilai-nilai keislaman yang mantap dan teguh. Otaknya terpuji dan bimbingannya terhadap masyarakat membuahakan ketuhanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Kesan demikian pasti jiwanya pun sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kualitas-kualitasnya mungkin sulit dicapai. Tetapi dapat dihiperir melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif dan terencana sesuai dengan prinsip yang terungkap dalam firman Allah SWT (QS. Ar-Ra’du ayat 11). Artinya: *“Sesungguhnya Allah tidak mengubah suatu kaum*

sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri". Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengakui kebebasan berkehendak dan menghargai pilihan pribadi untuk menentukan apa yang terbaik baginya. Dalam hal ini manusia diberi kebebasan untuk secara sadar aktif melakukan lebih dahulu segala upaya untuk meningkatkan diri dan merubah nasib sendiri dan barulah setelah itu hidayah Allah akan tercurah padanya. Sudah tentu upaya-upaya dapat meraih hidayah Allah SWT itu harus sesuai dan berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadits. Selain itu dalam Islam kebebasan bukan merupakan kebebasan tak terbatas, karena niat, tujuan, dan cara-caranya harus selalu sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma-norma yang berlaku.

Kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai "akhlak yang mulia".⁷ Oleh sebab itu, kesehatan mental didefinisikan sebagai "keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela (ikhlas) dan tentram ketika ia melakukan akhlak yang mulia. Didalam buku Yahya Jaya menjelaskan bahwa kesehatan mental menurut Islam yaitu, identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan *Al-nafs Al-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan bahagia) dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya. Musthafa Fahmi, menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: (1) Pola negatif (*salaby*), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari neurosis (*al-amhradh al-'ashabiyah*) dan psikosis (*al-amhradh al-dzihaniyah*); (2) Pola positif (*ijabiy*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosial.

Islam sebagai suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah barang tentu dalam ajaran-ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan Nabi Muhammad SAW adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak. 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 prinsipil dalam kesehatan mental.

Dengan kejelasan ayat Al-Qur'an dan hadits diatas dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental (*shihiyat al nafs*) dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat jadi rasul Allah SWT, karena asas, ciri, karakteristik dan

⁷ Fitranah, Rossi Delta, "Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Ilmiah Sy'ar*, Vol. 18, No. 1, (2018), hlm. 91-102.

sifat dari orang yang bermental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Dan juga dalam hal ini al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, obat, rahmat dan mu'jizat (pengajaran) bagi kehidupan jiwa manusia dalam menuju kebahagiaan dan peningkatan kualitasnya sebagai mana yang ditegaskan dalam ayat berikut yang 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.* (Q.S. Ali Imran: 104). Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah kepada yang mungkar. Keimanan, ketaqwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan mungkar faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

Berdasarkan kejelasan keterangan ayat-ayat Al-Qur'an di atas, maka dapat dikatakan bahwa semua misi dan tujuan dari ajaran Al-Qur'an yang berintikan kepada akidah, ibadah, syariat, akhlak dan muamalata adalah bertujuan dan berperan bagi pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan berbahagia. Islam memiliki konsep tersendiri dan khas tentang kesehatan mental. Pandangan Islam tentang kesehatan jiwa berdasarkan atas prinsip keagamaan dan pemikiran falsafat yang terdapat dalam ajaran-ajaran Islam.

Dalam sejarah perkembangan pemikiran dalam Islam tentang kejiwaan dan hidup kerohanian banyak pula ditemukan konsep Islam tentang kesehatan jiwa (*shihhat al nafs*) yang ditulis oleh ulama klasik. Seperti: Ibnu Rusyd mengartikan kesehatan jiwa itu dengan takwa.⁸ Dalam pengertian ini orang yang sangat sehat jiwanya adalah orang yang memiliki keimanan dan ketakwaan dalam kehidupan jiwanya. Takwa sebagai konsep kesehatan jiwa dalam islam bagi Ibnu Rasyd dapat dimaklumi dan dipahami, karena makna takwa itu luas dan tinggi. Tegasnya Ibnu Rusyd mengatakan takwa adalah kesehatan jiwa dan hawa nafsu adalah unsur jiwa yang membuat kehidupan jiwa terganggu dan sakit. Kesehatan jiwa dalam arti takwa itu berasal dari Allah SWT. Adapun al-Ghazali mengistilahkan kesehatan jiwa itu dengan *tazkiyat al nafs* yang artinya identik dengan iman dan takwa sebagai yang telah dijelaskan.⁹ Ia mengartikan *tazkiyat al nafs* itu dengan ilmu penyakit jiwa dan sebab musababnya, serta ilmu

⁸ Tamrin, Abu. "Manusia Berbasis Al-Quran Dalam Dimensi Filsafat Ilmu," *SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar-i* Vol.5 (2018), hlm. 219-240.

⁹ A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*, (Jakarta, Penerbit Amzah, 2000) hlm. 75-77.

tentang pembinaan dan pengembangan hidup kejiwaan manusia, suatu pengertian yang identik dengan kesehatan jiwa. Pengertian tersebut tidak terbatas pada konsepnya pada gangguan dan penyakit kejiwaan serta perawatan dan pengobatannya, tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan dan kesempurnaannya sesuai dengan arti kata tazkiyat itu sendiri dalam pendidikan al-Qur'an berikut: Artinya: *Demi jiwa dan kesempurnaan (ciptaan)-Nya. Allah menghilangkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan. Sesungguhnya beruntunglah orang yang melakukan proses tazkiyah (pembinaan takwa) dalam dirinya, sebaliknya merugilah orang-orang yang mengotori jiwa (mengikuti hawa nafsu dalam pembinaan jiwanya) atau tadsiyat al nafs.* (Q.S. Asy Syamsu: 7-10). Dari keterangan ayat diatas dapat pula diambil suatu pedoman bahwa tujuan dari pembinaan dan pengembangan jiwa itu dalam islam adalah untuk mewujudkan kondisi kesehatan jiwa yang baik. (al-falah) yang diperoleh melalui pendidikan tazkiyah atau pembinaan potensi jiwa takwa dalam diri. Sehingga jiwa muthmainnah menyempurnakan kehidupan mental manusia, dan inilah tujuan yang paling tinggi dari usaha pembinaan dan pengembangan kesehatan jiwa dalam Islam yang harus dicapai oleh setiap muslim muslimah. Dengan demikian kesehatan jiwa itu juga identik bagi al-Ghazali dengan keimanan dan ketakwaan dalam arti tazkiyat al nafs. Dari uraian yang telah dikemukakan di atas dapat ditegaskan bahwa iman dan takwa memiliki relevansi yang sangat erat sekali dengan soal kejiwaan. Iman dan takwa itulah arti psikologi dan kesehatan mental yang sesungguhnya bagi manusia dalam Islam.¹⁰

2. Kesehatan Mental dalam Pandangan Psikolog Barat

Di kalangan ahli kesehatan mental, istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental berbeda-beda, kriteria yang dibuat pun tidak sama secara tekstual, meskipun memiliki maksud yang sama. Dapat disebut di sini, Maslow menyebut kondisi optimum itu dengan *self-Actualization*, Rogers menyebutnya dengan *fully functioning*, Allport memberi nama dengan *mature personality*, dan banyak yang menyebut dengan mental *health*.¹¹ Semuanya bermaksud yang sama, tidak ada yang perlu diperdebatkan meskipun berada dalam kerangka teorinya masing-masing. Pada bagian berikut akan diuraikan berbagai pandangan tentang kriteria kesehatan mental itu

¹⁰ Aida, Meliyanti, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental." *Undergraduate, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* (2021).

¹¹ Hasanah, Wahdah Oktafia, and Fara Tiara Haziz, "Implementasi teori humanistik dalam meningkatkan kesehatan mental." *Jurnal Nosipakabelo*, Vol. 2, No. 2 (2021): 79-87.

satu persatu, dengan maksud dapat memberikan gambaran yang lebih luas tentang kondisi mental yang sehat.¹²

Adequate feeling of security (rasa aman yang memadai). Perasaan merasa aman dalam hubungannya dengan pekerjaan, sosial, dan keluarganya. *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), yang mencakup: (a) harga diri yang memadai, yaitu merasa ada nilai yang sebanding pada diri sendiri dan prestasinya, (b) memiliki perasaan berguna, yaitu perasaan yang secara moral masuk akal, dengan perasaan 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.

Adequate spontaneity and emotionality (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai, dengan orang lain), Hal ini ditandai oleh kemampuan membentuk ikatan emosional secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan dan cinta, kemampuan memberi ekspresi yang cukup pada ketidaksukaan tanpa kehilangan kontrol, kemampuan memahami dan membagi rasa kepada orang lain, kemampuan menyenangkan diri sendiri dan tertawa. Setiap orang adalah tidak senang pada suatu saat, tetapi dia harus memiliki alasan yang tepat.

Efficient contact with reality (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas) Kontak ini sedikitnya mencakup tiga aspek, yaitu dunia fisik, sosial, dan diri sendiri atau internal. Hal ini ditandai (a) tiadanya fantasi yang berlebihan, (b) mempunyai pandangan yang realistis dan pandangan yang luas terhadap dunia, yang disertai dengan kemampuan menghadapi kesulitan hidup sehari-hari, misalnya sakit dan kegagalan. dan (c) kemampuan untuk berubah jika situasi eksternal tidak dapat dimodifikasi. Kata yang baik untuk ini adalah: bekerja sama tanpa dapat ditekan (*cooperation, with the inevitable*). *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya). Hal ini ditandai dengan (a) suatu sikap yang sehat terhadap fungsi jasmani, dalam arti menerima mereka tetapi bukan dikuasai; (b) kemampuan memperoleh kenikmatan kebahagiaan dari dunia fisik dalam kehidupan ini, seperti makan, tidur, dan pulih kembali dari kelelahan; (c) kehidupan seksual yang wajar, keinginan yang sehat untuk memuaskan tanpa rasa

¹² Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1997), hal.133-135.

takut dan konflik; (d) kemampuan bekerja; (e) tidak adanya kebutuhan yang berlebihan untuk mengikuti dalam berbagai aktivitas tersebut.

Adequate self-knowledge (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar). Termasuk di dalamnya (a) cukup mengetahui tentang: motif, keinginan, tujuan, ambisi, hambatan, kompensasi, pembelaan, perasaan rendah diri, dan sebagainya; dan (b) penilaian yang realistis terhadap milik dan kekurangan. Penilaian diri yang jujur adalah dasar kemampuan untuk menerima diri sendiri sebagai sifat dan tidak untuk menanggalkan (tidak mau mengakui) sejumlah hasrat penting atau pikiran jika beberapa di antara hasrat-hasrat itu secara sosial dan personal tidak dapat diterima. Hal itu akan selalu terjadi sepanjang kehidupan di masyarakat. *Integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten). Ini bermakna (a) cukup baik perkembangannya, kepandaiannya, berminat dalam beberapa aktivitas; (b) memiliki prinsip moral dan kata hati yang tidak terlalu berbeda dengan pandangan kelompok; (c) mampu untuk berkonsentrasi; dan (d) tiadanya konflik besar dalam kepribadiannya dan tidak disosiasi terhadap kepribadiannya. *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar). Hal ini berarti (a) memiliki tujuan yang sesuai dan dapat dicapai; (b) mempunyai usaha yang cukup dan tekun mencapai tujuan; dan (c) tujuan itu bersifat baik untuk diri sendiri dan masyarakat.

Ability to learn from experience (kemampuan untuk belajar dari pengalaman). Kemampuan untuk belajar dari pengalaman termasuk tidak hanya kumpulan pengetahuan dan kemahiran ketrampilan terhadap dunia praktik, tetapi elastisitas dan kemauan menerima dan oleh karena itu, tidak terjadi kekakuan dalam penerapan untuk menangani tugas-tugas pekerjaan. Bahkan lebih penting lagi adalah kemampuan untuk belajar secara spontan. *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok). Individu harus: (a) tidak terlalu menyerupai anggota kelompok yang lain dalam cara yang dianggap penting oleh kelompok; (b) terinformasi secara memadai dan pada pokoknya menerima cara yang berlaku dari kelompoknya; (c) berkemauan dan dapat menghambat dorongan dan hasrat yang dilarang kelompoknya; (d) dapat menunjukkan usaha yang mendasar yang diharapkan oleh kelompoknya: ambisi, ketepatan; serta persahabatan, rasa tanggung jawab, kesetiaan, dan sebagainya, serta (e) minat dalam aktivitas rekreasi yang disenangi kelompoknya. *Adequate emancipation from the group or culture* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya), Hal ini mencakup: (a) kemampuan untuk menganggap sesuatu

itu baik dan yang lain adalah jelek setidaknya; (b) dalam beberapa hal bergantung pada pandangan kelompok; (c) tidak ada kebutuhan yang berlebihan untuk membujuk (menjilat), mendorong, atau menyetujui kelompok; dan (d) untuk beberapa tingkat toleransi; dan menghargai terhadap perbedaan budaya. Konsep *fully functioning* (pribadi yang berfungsi sepenuhnya) sebagai bentuk kondisi mental yang sehat. Secara singkat *fully functioning* person ditandai (1) terbuka terhadap pengalaman; (2) ada kehidupan pada dirinya; (3) kepercayaan kepada organisasinya; (4) kebebasan berpengalaman; dan (5) kreativitas. Mental yang sehat dengan *maturity personality*. Dikatakan bahwa untuk mencapai kondisi yang matang itu melalui proses hidup yang disebutnya dengan proses *becoming*. Orang yang matang jika: (1) memiliki kepekaan pada diri secara luas; (2) hangat dalam berhubungan dengan orang lain; (3) keamanan emosional atau penerimaan diri; (4) persepsi yang realistis, ketrampilan dan pekerjaan; (5) mampu menilai diri secara objektif dan memahami humor; dan (6) menyatunya filosofi hidup.

3. Syarat-syarat yang Diperlukan dalam Pembangunan Mental

Di antara syarat-syarat terpenting dalam pembangunan mental yaitu: pertama, pendidikan. Pendidikan yang dimulai dari rumah tangga, dilanjutkan di sekolah, dan juga dalam masyarakat. Pembangunan mental, mulai sejak anak lahir, di mana semua pengalaman yang dilaluinya mulai lahir, sampai mencapai usia dewasa (21 tahun), menjadi bahan dalam pembinaan mentalnya. Maka syarat-syarat yang diperlukan, dalam pendidikan baik di rumah, sekolah maupun masyarakat ialah kebutuhan-kebutuhan pokoknya harus terjamin, baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan psikis dan sosial. Di mana harus terjamin makan minum yang cukup memenuhi syarat kesehatan untuk pertumbuhannya di rumah, sekolah dan masyarakat, maka anak-anak itu harus: Merasa disayangi oleh ibu-bapak, guru, dan kawan-kawannya. Merasa aman, tentram, di mana ia tidak sering dimarahi, dihina, diperlakukan tidak adil, diancam, orang-orang yang berkuasa di sekelilingnya tidak sering bertengkar.) Merasa bahwa ia dihargai. Merasa bebas. Dan merasa sukses.

Kedua, pembinaan moral. Pembinaan moral harus dilakukan sejak kecil, sesuai dengan umurnya.¹³ Karena setiap anak dilahirkan belum mengerti mana yang benar mana yang salah dan belum tahu batas-batas atau ketentuan-ketentuan moral yang

¹³ Fadlan, Achmad, and Nurmalia Kasmadi. "Pola Asuh Orang Tua dalam Pembinaan Moral Anak Usia Dini." *Smart Kids: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol. 1, No. 2 (2019), hlm. 94-100.

berlaku dalam lingkungannya. Pendidikan moral harus dilakukan pada permulaan di rumah dengan latihan terhadap tindakan-tindakan yang dipandang baik menurut ukuran-ukuran lingkungan tempat ia hidup. Setelah anak terbiasa bertindak sesuai dengan yang dikehendaki oleh aturan-aturan moral, serta kecerdasan dalam kematangan berfikir telah terjadi, barulah pengertian-pengertian yang abstrak diajarkan. Pendidikan moral yang paling baik terdapat dalam agama. Maka pendidikan agama yang mengandung nilai-nilai moral, perlu dilaksanakan sejak anak lahir (di rumah), sampai duduk di bangku sekolah dan dalam lingkungan masyarakat tempat ia hidup.

Ketiga, pembinaan jiwa takwa. Jika menginginkan anak-anak dan generasi yang akan datang hidup bahagia, tolong-menolong, jujur, benar dan adil, maka mau tidak mau, penanaman jiwa taqwa perlu sejak kecil.¹⁴ Karena kepribadian (mental) yang unsur-unsurnya terdiri dari antara lain keyakinan beragama, maka dengan sendirinya keyakinan itu akan dapat mengendalikan kelakuan, tindakan dan sikap dalam hidup. Karena mental sehat yang penuh dengan keyakinan beragama itulah yang menjadi polisi, pengawas dari segala tindakan. Jika setiap orang mempunyai keyakinan beragama, dan menjalankan agama dengan sungguh-sungguh, tidak perlu ada polisi dalam masyarakat karena setiap orang tidak mau melanggar larangan-larangan agama karena merasa bahwa Tuhan Maha Melihat dan selanjutnya masyarakat adil makmur akan tercipta, karena semua potensi manusia (*man power*) dapat digunakan dan dikerahkan untuk dirinya sendiri. Pembangunan mental tak mungkin tanpa menanamkan jiwa agama pada tiap-tiap orang. Karena agamalah yang memberikan nilai-nilai yang dipatuhi dengan suka rela, tanpa adanya paksaan dari luar atau polisi yang mengawasi atau mengontrolnya. Karena setiap kali terpikir atau tertarik hatinya kepada hal-hal yang tidak dibenarkan oleh agamanya, taqwanya akan menjaga dan menahan dirinya dari kemungkinan jatuh kepada perbuatan-perbuatan yang kurang baik itu. Mental yang sehat ialah yang iman dan taqwa kepada Allah S.W.T, dan mental yang beginilah yang akan membawa perbaikan hidup dalam masyarakat dan bangsa.

Taqwa dan iman sama pentingnya dalam kesehatan mental, fungsi iman dalam kesehatan mental adalah menciptakan rasa aman tentram, yang ditanamkan sejak kecil. Obyek keimanan yang tidak akan berubah manfaatnya dan ditentukan oleh agama.

¹⁴ Hidayati, Nurul. "Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa menurut Pendapat Zakiah Daradjat dan Dadang Hawari." (1995).

Dalam agama Islam, terkenal enam macam pokok keimanan (*arkanul iman*). Semuanya mempunyai fungsi yang menentukan dalam kesehatan mental seseorang.¹⁵

Karakteristik pribadi yang sehat mentalnya juga dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

ASPEK PRIBADI	KARAKTERISTIK
Fisik	Perkembangannya normal. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya. Sehat, tidak sakit-sakitan.
Psikis	Respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Memiliki Insight dan rasa humor. Memiliki respons emosional yang wajar. Mampu berpikir realistis dan objektif. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis. Bersifat kreatif dan inovatif. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif. Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak.
Sosial	Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (<i>affection</i>) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (<i>sikap alturis</i>). Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan. Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, atau warna kulit.
Moral-Religius	Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya. Jujur, amanah (<i>bertanggung jawab</i>), dan ikhlas dalam beramal.

Tabel 1: Karakteristik pribadi yang sehat mental

Uraian diatas, menunjukkan ciri-ciri mental yang sehat, sedangkan yang tidak sehat cirinya sebagai berikut : Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*); Perasaan tidak aman (*insecurity*), Kurang memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*); Kurang memahami diri (*self-understanding*); Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial; Ketidakmatangan emosi; Kepribadiannya terganggu; Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf.

Kesehatan mental menjadi empat pola wawasan dengan masing-masing orientasinya sebagai berikut: *Pertama*, pola wawasan yang berorientasi *simtomatis* menganggap bahwa hadirnya gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*) merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya hilang atau berkurangnya gejala dan keluhan-keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari

¹⁵ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 13-14.

gangguan atau penyakit tertentu. Dan ini dianggap sebagai kondisi sehat. Dengan demikian kondisi jiwa yang sehat ditandai oleh bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan tertentu (psikosis). *Kedua*, pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri. Pola ini berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Dalam hal ini penyesuaian diri diartikan secara luas, yakni secara aktif berupaya memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhankebutuhan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Penyesuaian diri yang pasif dalam bentuk serba menarik diri atau serba menuruti tuntutan lingkungan adalah penyesuaian diri yang tidak sehat, karena biasanya akan berakhir dengan isolasi diri atau menjadi mudah terombang-ambing situasi.

Ketiga, pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi pribadi. Bertolak dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas yang khas insani (*human qualities*), seperti kreatifitas, rasa humor, rasa tanggungjawab, kecerdasan, kebebasan bersikap, dan sebagainya. Menurut pandangan ini sehat mental terjadi bila potensi-potensi tersebut dikembangkan secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Dalam mengembangkan kualitas-kualitas insani ini perlu diperhitungkan normanorma yang berlaku dan nilai-nilai etis yang dianut, karena potensi dan kualitas-kualitas insani ada yang baik dan ada yang buruk.

Keempat, pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian. Berpandangan bahwa agama/kerohanian memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan jiwa. kesehatan jiwa diperoleh sebagai akibat dari keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan, serta menerapkan tuntunan-tuntunan keagamaan dalam hidup.

Atas dasar pandangan-pandangan tersebut dapat diajukan secara operasional tolok ukur kesehatan jiwa atau kondisi jiwa yang sehat, yakni: Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan, Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan, Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan, Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.

D. Penutup

Manusia yang sehat adalah manusia yang sehat mental dan fisik. Mental yang sehat terdapat pada tubuh yang kuat karena dengan mental yang sehat manusia mampu menjalani kehidupan dan tantangan kehidupan. Islam menuntut setiap manusia agar memiliki nilai-nilai kesehatan mental karena dengan mental yang sehat jiwa akan tenang dan damai. Dalam Islam setiap muslim harus menerima segala yang diberikan dan ditakdirkan oleh Allah SWT, selalu mensyukurinya, tidak hanya mengejar segala kebutuhan hidup yang tidak sesuai dengan kemampuannya sehingga menyebabkan seseorang tidak bersyukur dengan apa yang telah dianugerahkan Allah SWT. Tidak seperti pandangan non Muslim khususnya di Barat yang menuntut manusia agar hidup kita raih dengan pemenuhan segala kebutuhan. Mental yang sehat membawa hidup manusia bahagia di dunia dan diakhirat dan dicintai Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta, Penerbit Amzah, 2000.
- Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*, Jiwa dalam Alquran. Jakarta, Paramadina, 2000.
- Aida, Meliyanti, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental." *Undergraduate, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* 2021.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan mental dalam perspektif Islam." *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 3, No. 2, 2019.
- Fadlan, Achmad, and Nurmalia Kasmadi. "Pola asuh orang tua dalam pembinaan moral anak usia dini." *Smart Kids: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* Vol. 1, No. 2 2019.
- Febry, Agung Is Hardiyana, "Mengenal Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Dalam Konsep Kesehatan Mental," *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4, No. 1, 2021.
- Fitranah, Rossi Delta, "Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, Vol. 18, No. 1, 2018.
- Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1997.
- Hasanah, Wahdah Oktafia, and Fara Tiara Haziz, "Implementasi teori humanistik dalam meningkatkan kesehatan mental." *Jurnal Nosipakabelo*, Vol. 2, No. 2 2021.
- Kartika, Diana Kurniati et al, "Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 2024.
- Tamrin, Abu. "Manusia Berbasis Al-Quran Dalam Dimensi Filsafat Ilmu," *SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar-i* Vol.5. 2018.
- Uswatun, Uswatun, and Aulia Aulia, "Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat," *Turats Jurnal Pendidikan Islam*, Vol, 17, No. 1, 2024.
- Wardani, Tita Aniko. "Studi pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental: Konsep, aplikasi, dan implikasinya dalam pendidikan agama Islam." PhD diss., Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021.
- Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*. Jakarta, Gunung Agung, 1983.