

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia pada tahun 2018 memunculkan fakta yang begitu mencengangkan. Terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan terdapat lebih dari 12 juta penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita depresi.¹ *Masalah kesehatan mental* atau dalam Istilah Bahasa Indonesia disebut dengan gangguan mental adalah salah satu dari penyebab utama beban terkait kesehatan global. Gangguan mental merupakan salah satu dari sekian faktor terbesar penyebab beban terkait kesehatan global. Bagaimana tidak? Gangguan mental memiliki dampak yang sangat besar dalam kehidupan seseorang karena dapat mempengaruhi produktivitas dan turut andil dalam penurunan kualitas hidup individu. Jika tidak segera ditangani, dampak terburuk adalah upaya bunuh diri.

World Health Organization (WHO) badan kesehatan internasional mendefinisikan Kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera dimana setiap orang menyadari potensi dirinya sendiri. Sehingga ia mampu mengatasi tekanan- tekanan dalam kehidupan sehingga dapat bekerja secara produktif dan baik sehingga mampu memberikan kontribusi untuk sekitarnya.² Notosudirjdo dan Latipun (2005) berpendapat bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terus melakukan improvisasi dalam hidupnya, mampu menerima tanggung jawab dan mampu menyesuaikan diri. Menurut Kementerian Kesehatan RI, kesehatan mental yang baik adalah saat batin berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga seseorang bisa menikmati kehidupan sehari- hari dan menghargai orang lain yang ada di sekitarnya. Seseorang dapat dikatakan sehat mentalnya jika ia mampu menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal, dan

¹ Aldo Evan Wijaya, Elpira Asmin, Lidya.B.E. Saptanno, *Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif*, Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol.12 No.1 Juni 2023

² Ikhwan Fuad, *Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits*, Jurnal An- Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi Vol.1 No.1 Juni 2016

mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain. Penyakit mental ini penting untuk difahami karena penyakit ini dapat menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, tetapi juga dapat menurunkan prestasi disekolah bagi siswa dan menurun produktivitas kerja bagi pelaku dewasa. Beberapa jenis masalah kesehatan mental menurut Kementerian Kesehatan adalah Stres, gangguan kecemasan dan depresi.³

Tetapi sayangnya, pada masa kini, akibat revolusi industry, globalisasi, wabah penyakit, dan banyak hal yang menjadi pemicu munculnya ketegangan mental, tekanan, depresi, rasa takut berlebihan, kecemasan yang teramat sangat, dan gelisah yang tidak kunjung usai. Menurut penelitian Persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa pada tahun 2007 mengklaim bahwa 94% masyarakat Indonesia mengalami depresi baik ringan maupun berat.⁴ Dengan kata lain, jika seseorang tidak memiliki keseimbangan emosi spiritual dan psikologi, maka akan berakibat buruk bagi dirinya, dan tidak menutup kemungkinan juga dapat berakibat buruk bagi orang lain.

Mengambil dari teori keseimbangan antara agama dan dunia maka tasawuf lah yang hadir dengan menawarkan teori keseimbangan antara nilai-nilai agama dan peradaban yang modern. Tetapi sayangnya, masih banyak orang yang beranggapan bahwa tasawuf hanya lah terbatas dari sisi keislaman saja.⁵ Oleh karena itulah, penulis tertarik untuk mengkaji titik teju antara tasawuf dan psikologi sebagai langkah tepat dalam mengungkap kesehatan mental dan bagaimana menanggulangnya dalam pandangan Al-Qur'an.

Imam Al-Ghazali dalam bukunya *Ihya Ulumuddin* memberikan pengertian mengenai hati yang sakit ini sebagai hati manusia yang mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak, yang menyebabkan terganggunya kebahagiaan dan hilang dari memperoleh ridha Allah SWT.

³ Kementerian Kesehatan: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Published: 08 Juni 2018, pada website resminya: <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>,

⁴ Khairunnas Rajab, Psikologi Iman sebagai Penguatan Nilai Teologis dalam Kesehatan Mental Islam, Mengutip Harian Sijori Mandiri, 21 Juni 2007, *Jurnal Sosio-Religio*, Vol.9. No.3, Mei 2010,1

⁵ Akbar S. Ahmed, *Post Modernisme and Islam: Predicament and Promise*, London: Routledge, 1992, 23

Dr. Zakiyah Darajat dalam buku “*Kesehatan Mental*” mendefinisikan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala- gejala gangguan jiwa (*neorose*) dan dari gejala- gejala penyakit jiwa (*psikosa*).

Dr. Kartini Kartono dalam bukunya “*Mental Hygine (Kesehatan Mental)*” membagi penyakit mental itu dalam 3 garis besar: Psikopat, Psikhoneurose, dan Skizofrenia

Sedangkan menurut Dr. Hamzah Ya’kub, mengenai apa yang dikemukakan oleh Dr. Zakiyah Derajat dan Dr. Kartini Kartono tersebut adalah akibat dari penyakit rohani.

Dr. Hamzah Ya’kub dalam bukunya berpendapat bahwa kerusakan yang ditimbulkan oleh penyakit rohani itu amat banyak tetapi dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Merongrong ketenangan
- b. Menjauhkan diri dari Tuhan
- c. Merusak jasmani
- d. Menimbulkan psiko-neurosa dan psikosa.

Maka, rohani yang sehat ialah rohani yang tidak mempunyai sifat dan sikap buruk sama sekali, serta selalu mendorong manusia untuk berbuat yang diridhai Allah. berbuat yang diridhai Allah berarti berbuat seperti yang sudah diajarkan Alquran dan Sunnah.

Sementara dalam pandangan psikologi Islam, penyakit mental yang seringkali muncul dalam diri manusia adalah:

1. Riya’. Orang yang memiliki sifat riya cenderung mengatakan dan melakukan sesuatu tidak sesuai dengan napa yang sebenarnya
2. Hasad dan dengki, adalah sifat yang tercela, Bahagia jika orang tersakiti, dan sakit Ketika orang lain berbahagia
3. Rakus, rasa keinginan makan yang berlebihan
4. Cemas, rasa cemas berasal dari bisikan dalam hati.
5. Berbicara yang berlebihan. Berbicara yang berlebihan menunjukkan kualitas seseorang yang merusak dikarenakan dari banyaknya bicara akan melahirkan pembicaraan yang tidak berguna, berbohong, bergunjing, dan lain sebagainya.

Dalam ajaran Islam, penyakit mental sering disebut dengan penyakit hati (*fi qulubihim maradh*). Alquran menyebutkan sebanyak sebelas kali. Dalam bahasa Arab, *maradh*

(penyakit) antara lain didefinisikan sebagai “sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan/kewajaran yang mengantarkan kepada terganggunya fisik, mental, dan bahkan sampai kepada tidak sempurnanya amal seseorang. Melampaui batas, satu sisi membawa implikasi pada gerak berlebihan dan sisi lain membawa implikasi ke arah kekurangan.⁶

Bahayanya penyakit mental ini, jika tidak segera diatasi dan disadari oleh manusia, maka kebutuhan untuk menghadapi kesulitan dan persoalan hidup sangat perlu untuk dipelajari agar tidak berlari ke arah yang negative sebagai bentuk atas keputusasaan. Al-Qur'an yang merupakan sumber ajaran Islam tertinggi mampu merealisasikan contoh kesehatan mental dengan contoh nyata dari Nabi Muhammad SAW menjadi panduan yang sempurna secara umum. Hal ini lah yang membedakan dengan psikologi yang mana bersifat teoritis karena tidak disertai dengan contoh yang nyata. Selain itu yang menarik adalah, dalam mendalami permasalahan kesehatan mental ini, adalah terjadinya titik temu antara tafsir sufi dan psikologi. Hal ini dikarenakan area penafsiran yang disajikan tafsir sufi memberikan ruang kepada tasawuf dan psikologi untuk berekspresi dalam menginterpretasi ayat. Robert Frager mengungkapkan, objek tasawuf adalah jiwa, hati, dan diri.⁷ Jadi dapat disimpulkan bahwa pertemuan antara tafsir sufi dan psikologi berada pada wilayah yang membawa kepada jiwa. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku manusia secara umum sedang tasawuf mempelajari mengenai hati, diri, dan jiwa.

Beruntung sebagai muslim, Islam yang merupakan *rahmatan lil a'lamin*, dan Alquran yang menjadi pedoman, ajarannya bukan hanya menyangkut ibadah tetapi juga menjadi sumber acuan dalam mengatasi gangguan jiwa. Sebagai contohnya, pada Surat Yunus ayat 57 Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِلْمُؤْمِنِينَ

⁶ M. Quraish Shihab, “*Wawasan Al-Qur'an*” hal.189

⁷ Robert Frager, *Psikologi Sufi*, terj. Hasmiyah Rauf, (Jakarta :Serambi Ilmu Semesta, 2005)HAL.29

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit- penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang- orang yang beriman”

Ayat – ayat Al-Qur’an bukan hanya berisikan tentang hal- hal yang tampak saja tetapi juga menjelaskan tentang hal- hal yang tersembunyi seperti keadaan ruh, jiwa, dan lain sebagainya. Demi mencapai pemahaman yang sempurna itu, dibutuhkan alat untuk memahami Al-Qur’an yaitu tafsir. Hal ini menjadi penting bagi penulis untuk mengupas tentang bagaimana Al-Qur’an menjadi penuntun bagi umat manusia. Dalam menyelami ilmu tentang jiwa, maka kiranya corak tafsir yang sesuai dengan pembahasan ini adalah tafsir yang bercorak sufi. Hal ini dikarenakan, karena tafsir ini mengimpretasikan sisi kejiwaan. Sayangnya, tafsir sufi ini masih diperdebatkan oleh para pakar. Ada yang menyebutkan bahwa sumber rujukan dari sufisme adalah faham emanasi Neo-Platonisme. Sebagian lagi mengatakan bahwa sumber utama ajaran sufi adalah riyadah dan perilaku spiritual.

Kitab tafsir yang akan digunakan penulis dalam penelitian ini adalah kitab Tafsir Lathaif Al- Isyarat karya Al- Qusyairy. ‘Abid al-Jabiri menilai tafsir karya Al-Qusyairy adalah karya tafsir sufi yang sempurna.⁸ Hal yang menarik dari tafsir Al-Qusyairy adalah dari awal, al-Qusyairy telah mengisyaratkan beberapa hal. Yang pertama, dalam memahami kandungan al-Qur’an terdapat tiga level makna sesuai dengan tingkatan maqam dalam konsep tasawwuf, irfani bagi kalangan aulia, burhani bagi kalangan salik, dan bayani sekaligus mukjizat bagi Rasulullah SAW. Yang kedua, al-Qusyairy memberikan penjelasan bahwa makna- makna yang terkandung dari setiap lafadz akan berbeda dalam pandangan masing- masing orang sesuai dengan kelasnya. Kiranya, hal ini pula yang menjadi alasan bagi al-Jabiri memberikan klaim bahwa tafsir Al-Qusyairy adalah tafsir sunni yang paling bagus.⁹

Tidak sampai disitu, penafsiran Al-Qusyairy juga memiliki keunggulan dari penggunaan istilah- istilah yang tidak dijumpai dan digunakan oleh para mufassir lainnya. Seperti penggunaan istilah *yuqaalu*, *alisyaaarat*, dan beberapa istilah lainnya. Namun,

⁸ Al- Jabiri, *Binyah al- Aql al- ‘arabi*, hal.284

⁹ Al-Jabiry, *Binyah Al-Aql al- Arabi*, hal.124

disamping penggunaan istilah ‘baru’ tersebut, penafsiran Al-Qusyairy juga memiliki pemaknaan yang bertingkat dari suatu ayat yang hamper terdapat pada setiap ayat dalam Al-Qur’an, tetapi pada tema- tema tertentu al-Qusyairi tidak menafsirkan secara bertingkat tersebut. Contoh dari penafsiran tersebut adalah Ketika Al-Qusyairy menafsirkan kata “*infaqu*” dengan mengklasifikasikan dan tingkatan makna:

- Infaq orang- orang kaya adalah dengan harta benda mereka, sedangkan orang- orang ahli ibadah adalah dengan jiwanya
- Infaq orang- orang yang makrifat kepada Allah adalah dengan hati mereka
- Infaq orang- orang yang mencintai Allah adalah dengan ruh mereka
- Infaq dari kalangan orang- orang miskin dari semangat mereka, infaq orang- orang kaya dari harta mereka, sedangkan orang- orang faqir adalah dengan mengeluarkan ruh dari hati mereka dan menjauh dari kenikmatan jiwa
- Infaq orang- orang yang senantiasa mentauhidkan Allah adalah dengan mengeluarkan dan mengusir makhluk yang terdapat dalam hati mereka.¹⁰

Al-Qusyairi dengan kapasitas dan keilmuan dan karayanya yang sangat layak untuk diteliti. Terlebih lagi, al-Jabiri mengklaim bahwa tafsir *Lataif al-Isyarat* adalah tafsir Sufi *sunni* yang paling sempurna.¹¹ Disamping itu, Al-Qusyairy juga menyatakan dengan tegas bahwa karya tafsirnya ditujukan sebagai pembuktian kelurusan *I’tiqad* kaum sufi sekaligus sebagai kritik dan penolakan atas penafsiran kaum batiniyyah. Oleh karena itulah penulis tertarik untuk mengangkat judul “Masalah kesehatan mental dalam Tafsir Sufistik Lathaif Al-Isyarat.”

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan Kesehatan Mental dalam perspektif psikologi dan tasawuf?
2. Mengapa Al-Qusyairi memiliki pandangan yang khas tentang penafsiran terutama mengenai Kesehatan mental?

¹⁰ Al-Qusyairy, *Lataif al-Isyarat* juz I, hal.94

¹¹ Al- Jabiry, *Binayah al-Aql al- ‘Arabi*, hal.284

3. Bagaimana Al-Qusyairi dalam menafsirkan ayat- ayat Al-Qur'an yang mengisyaratkan tentang Kesehatan mental dan penanggulangannya dalam perspektif Alquran?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Mengungkap maksud dari Kesehatan mental dalam perspektif psikologi dan tasawuf
2. Mengetahui pandangan khas Al-Qusyairi dalam menafsirkan Alquran terutama mengenai masalah kesehatan mental
3. Mengetahui cara Al-Qusyairi dalam menafsirkan ayat- ayat Al-Qur'an yang mengisyaratkan tentang Kesehatan mental dan penanggulangannya dalam perspektif Alquran.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam menambah wawasan keilmuan Islam, Khususnya kajian tematik, sebagai upaya dalam mewujudkan visi menghidupkan ajaran Islam yang sesuai dengan perkembangan zaman. Adapaun kegunaan dengan mengangkat penelitian ini, baik secara akademis maupun secara praktis adalah sebagai berikut:

- a. Kegunaan akademis (Teoritis)

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan khazanah pengetahuan terutama dalam rangka meningkatkan taqwa kepada Allah SWT, disamping itu, semoga penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur bagi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

- b. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini berguna untuk memberikan pemahaman secara spiritual dan pemahaman yang mendalam mengenai *masalah kesehatan mentals* yang dapat diamalkan dalam kehidupan sehari- hari sesuai dengan kondisinya.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam kajian tinjauan pustaka, terdapat dua variable judul penelitian yang menjadi dasar kajian pada pembahasan ini. Dua variable tersebut yaitu term “*Mental Health*” dan “*Tafsir Sufistik*” adapun kajian dari variable pertama tentang term “*Mental Health*” tersebut, diantaranya terdapat beberapa hasil penelitian yaitu:

Pertama, Jurnal Karya Dr. Phil. Qurotul Uyun, S. Psi. M.Si yang berjudul “Kesehatan Jiwa Menurut Paradigma Islam (Kajian Berdasarkan Al- Qur’an dan Hadits) menurutnya, istilah kesehatan jiwa sangat dekat kaitannya dengan kata *nafs* dalam Al-Qur’an.

Berdasarkan kajian tersebut, kesehatan jiwa berarti kecenderungan jiwa kepada kebaikan yang mengarahkan kepada ketaatan kepada Allah, kecintaan kepada akhirat, yang menyebabkan kepada sifat yang rendah hati dan jauh dari kesombongan sehingga akan mudah meraih ketenangan jiwa yang berbuah pada kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Kedua, Tesis karya Samain, *Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah* Jurusan Pendidikan Islam Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Salatiga. Dalam tesisnya ia menjelaskan bagaimana implikasi konsep Al-Qur’an tentang kesehatan mental terhadap sikap *Adversity Quotient* siswa dalam perspektif tafsir Al-Misbah. Menurutnya, Al-Qur’an memiliki nilai- nilai spiritual yang tinggi, mampu menyelesaikan masalah- masalah psikologis manusia. Dalam tesisnya ia juga menjelaskan bahwa dimensi- dimensi Islam seperti iman, taqwa, ibadah, dan tasawuf memiliki metodologi yang sistematis untuk mewujudkan kesehatan mental agar terhindar dari gangguan jiwa, pandangan Al-Qur’an tentang psikoterapi merupakan rukyah dengan menggunakan bacaan ayat- ayat al-Qur’an yang terdapat dalam surat Al-Isra’ (17) ayat:82. Kesehatan mental dalam Al-Qur’an sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah(2):153, QS. Al-Baqarah(2):155 QS. Adz Dzariyat: 56. Merupakan ayat- ayat yang memiliki motivasi yang kuat terhadap *adversity Quotient*. Penelitian yang akan penulis lakukan bertujuan untuk meneruskan penelitian yang lebih mendalam mengenai

kesehatan mental dengan ranah yang berbeda yaitu dengan tafsir sufistik karya Al-Qusyairi.

Sedangkan kajian variable yang kedua tentang tafsir yang bercorak sufi adalah sebagai berikut:

Pertama, Jurnal Ilmiah karya Habibi Al-Amin, Universitas Hasyim Asy'ari, penulis memaparkan perdebatan akademik tentang kemungkinan ilmiah pembacaan psikologi terhadap tafsir sufi Lataif al- Isyarat karya Al-Qusyairi. Tafsir ini merupakan tafsir sufi yang interpretasinya menunjukkan pengalaman kejiwaan mufasir dengan media bahasa sastra. Penafsiran al-Qusyairi dalam *Lataif al- Isyarat* membuka cakrawala gagasan symbiosis psikologi, tasawuf, dan sastra dalam satu rumah besar yang bernama tafsir sufi.

Dalam tafsir ini menurut Habibi, Al-Qusyairy mencoba mengaplikasikan konsep- konsep tasawuf yang tersebar dalam berbagai karyanya untuk menjadi model penafsiran ayat Al-Qur'an. Konsep *maqamat* dan *ahwal* menjadi inti penafsirannya dalam mengungkap pengalaman kejiwaan sufistik.

Kedua, Jurnal Ilmiah karya Imron yang berjudul Dorongan Fisiologis, Psikis, dan Spiritual. Dalam jurnalnya, ia mengungkapkan bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan kehidupan psikis manusia yang mana berusaha mengungkap tingkah laku dari setiap individu yang tampak. Perilaku yang tampak bersumber dari kemauan dari diri setiap individu. Dorongan kemauan inilah yang melahirkan banyaknya Tindakan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dalam Al-Qur'an, dorongan ini terbagi menjadi tiga bagian yaitu fisiologis, psikologis, dan spiritual

Berbeda dengan penelitian yang penulis buat, yang menjelaskan tentang pandangan Al-Qusyairy terhadap ayat- ayat yang berkaitan dengan gangguan Kesehatan mental dalam tafsir Lathaf Al-Isyarat, penelitian Imron ini hanya membahas tentang tingkah laku manusia yang tampak saja sedangkan penulis berusaha mengungkapkan gangguan mental dalam bentuk yang tidak tampak (*bathiniyyah*) seperti amarah, dengki, dan lain sebagainya.

F. Kerangka Pemikiran

Kesehatan mental adalah masalah yang serius dan sangat membutuhkan perhatian. Dalam psikologi, istilah gangguan kejiwaan *mental disorder*, ada yang disebabkan oleh faktor saraf, ada juga yang disebabkan oleh faktor psikis (neorosis, psikosis, psikosomatik, dan depresi). Kesehatan mental yang parah dan didibiarkan maka tidak menutup kemungkinan akan berimbas pada ketahanan fisik. Karena gejala-gejala yang ada dalam kesehatan mental sangat andil dalam produktivitas manusia karena tolak ukurnya adalah kemampuan manusia dalam menghadapi segala problematika yang ada. Berbeda dengan orang yang memiliki mental yang sehat, mereka akan mampu menghadapi kenyataan hidup dengan perasaan yang senang, tenang, dan bagagia sehingga berimbas positif pada kepribadiannya dan memiliki pengaruh baik bagi sekitarnya.

Sedangkan dalam kajian sufi, penyakit mental sering disebut dengan penyakit hati (*fi qulubihim maradh*). Dalam perspektif Islam, gangguan kejiwaan bisa terjadi disebabkan oleh faktor akhlaq yang rendah diantaranya: riya, dengki, syirik, nifaq, tamak, takabur, ujub, dan lain- lain. Alquran menyebutkan sebanyak sebelas kali. Dalam bahasa Arab, *maradh* (penyakit) antara lain didefinisikan sebagai “sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan/kewajaran yang mengantar kepada terganggunya fisik, mental, dan bahkan sampai kepada tidak sempurnanya amal seseorang. Melampaui batas, satu sisi membawa implikasi pada gerak berlebihan dan sisi lain membawa implikasi ke arah kekurangan.¹²

Imam al-Ghazali dalam bukunya *Ihya Ulumuddin* memberikan pengertian mengenai hati yang sakit ini sebagai hati manusia yang mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak, yang menyebabkan terganggunya kebahagiaan dan hilang dari memperoleh ridha Allah SWT. Dalam Alquran, sudah dijelaskan bahwa manusia sudah memiliki bibit- bibit penyakitnya, dan Allah tidak suka jika penyakit- penyakit ini berkembang:

QS.al- Ma'arij(70) ayat 19:

¹² M. Quraish Shihab, “*Wawasan Al-Qur'an*” hal.189

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir”

QS. Al-Hadid (57) ayat 23:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“(kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”

Mengenai jiwa, pada hakikatnya ilmu ini sudah dibicarakan oleh nabi Adam AS sampai nabi Muhammad SAW yang mana mereka sudah berbicara tentang hakikat jiwa, penyakit jiwa, dan Kesehatan jiwa.¹³ yang Dalam kajian ilmu jiwa, Kesehatan mental merupakan salah satu cabang yang paling muda. Ilmu ini berkembang pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak abad pertama.¹⁴

Beberapa macam gangguan mental dalam Alquran diantaranya :

1. Pesimis & Negative Thinking

Pesimisme adalah penyakit rohani yang berbahaya. Ketika manusia mengalami kepedihan atau musibah, orang cenderung menjadi peka. Pada saat itulah, pesimisme dapat muncul sebagai akibat pemberontakan yang kuat dalam emosi dan perasaan seseorang. Alquran menggolongkan pesimisme dan berfikir buruk sebagai dosa dan perbuatan yang buruk. Alquran juga memperingatkan kaum muslim agar tidak berfikir negative terhadap sesama.

¹³ AF, Jaelani, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*, (Jakarta: amzah,2001), 79

¹⁴ Yosiana Nur Agusta, “Hubungan antara antara Orientasi Masa Depan dan Daya Juang terhadap Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman” *Jurnal Psikologi*, Volume 3, Nomor 1, 2015,379

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ
أُجِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berprasangka (kecurigaan), karena sebagian dari berprasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seseorang diantara kamu yang sudah memakan bangkai saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertaqwalah kepada Allah. sesungguhnya Allah maha penerima taubat lagi maha penyayang.” (QS.Al-Hujurat:12)

Agama Islam melarang kecurigaan apabila tidak ada bukti yang meyakinkan. Rasulullah SAW bersabda: “Seorang muslim adalah suci bagi muslim yang lainnya: darahnya, hartanya, dan (dilarang) bagi yang satu untuk berfikir negative terhadap yang lainnya.” (HR. Tirmidzi, bab.18; *Ibnu Majah*, bab 2; Muslim, bab 32: Ahmad, II, h.277 dan III, h.49)

Ia kemudian menjelaskan kerugian-kerugian dan titik pedih kecurigaan dengan mengatakan, “berhati-hatilah terhadap curiga, karena kecurigaan meruntuhkan ibadah dan memperbesar dosa.” (Ghurar al-Hikam, h.154) ia juga menggambarkan curiga sebagai jenis penindasan, “mencurigai orang (yang berbuat) baik adalah dosa terburuk dan bentuk penindasan yang terjelek.” (Ghurar al-Hikam, h.698)

Imam Ali juga mengatakan mengenai hal ini, “jauhilah kecurigaan yang tak pantas, karena hal itu mengakibatkan yang sehat menjadi sakit, dan yang tidak berdosa menjadi sangsi (Ghurar al-Hikam, h.152)

Ia juga mengatakan bahwa orang yang menderita rasa curiga akan kehilangan kesehatan jasmani dan rohani. “orang yang suka curiga tidak akan pernah sehat.” (Ghurar al-Hikam, h.835)

Orang yang suka curiga takut kepada manusia, Imam Ali berkata “orang yang suka curiga takut kepada setiap orang.” (Ghurar al-Hikam, h.152)

2. Dengki

Al-Ghazali dalam *Ihya'ulmuddin* mengatakan bahwa dengki adalah mengharapkan lenyapnya kebahagiaan dari orang yang di dengki. Orang yang dengki tidak dapat melihat orang lain dalam kebahagiaan. Ia merasakan tekanan besar pada dirinya sendiri, yang lahir dari pandangan pesimis terhadap kemauan baik orang lain. Alquran pun mengidentifikasikan karakter dengki dalam ayat:

إِنْ تَمَسَسْتُمْ حَسَدَةً تَسُدُّهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصِيبُوا
وَتَذَقُّوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُجِيطٌ

“Jika kamu memperoleh kebaikan, niscaya mereka bersedih hati, tetapi jika kamu mendapat bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertaqwa, niscaya tipu daya mereka sedikitpun tidak mendatangkan kemudharatan kepadamu. Sesungguhnya Allah mengetahui segala yang mereka kerjakan.” (QS. Ali Imran:120)

3. Sombong

Orang sombong yang congkak selalu memuji dan mendukung kata-kata dan tindakannya sendiri. Ia juga memandang kekurangannya sebagai hal yang baik. Imam Musa bin Ja'far menerangkan “Ada beberapa tingkat kesombongan, diantaranya adalah perbuatan buruknya dihiasi sedemikian rupa sehingga ia melihatnya sebagai hal yang baik, dan akhirnya ia pun percaya bahwa ia memang berbuat baik.” (Wasa'il al-Syi'ah, I, h.74)

4. Ghadab (Marah)

Imam Ghazali menuturkan, dalam bukunya *Ihya' Ulumuddin* dengan sangat detail menerangkan bahwa Allah ta'ala menjadikan sifat marah dari api. Jika seseorang sedang marah, maka berkobarlah api itu yang mana hal itu menyebabkan bagian tertentu dari tubuhnya menjadi merah.

Ketika seseorang marah, manusia memiliki bekas-bekas tertentu dari anggota tubuhnya. Secara lahiriah yang tampak ketika seseorang marah adalah: berubah warna, bergetar sendi-sendi badannya, mengeluarkan perutusan-perbuatan yang tanpa aturan, kacaunya gerakan dan perkataan. Bekas pada lidah adalah mudah memaki dan mengeluarkan kata-kata di luar kendali. Bekas yang tampak pada badan. Adalah mudah terjadinya pemukulan, penyerangan, bahkan

lebih parahnya lagi bisa terjadi penganiayaan bahkan pembunuhan. Sedangkan bekasnya kepada hati ialah: dendam, dengki, menyembunyikan yang buruk, memaki, iri hati, membuka rahasia, mengejek, dan kekejian-kekejian yang lainnya.¹⁵

5. Hiqdu (Dendam)

Imam Ghazali mengungkapkan, dendam adalah hati yang terus merasa berat, marah, dan iri terhadap orang lain. Drs. Barmawi Umarie, dendam adalah dengki yang mengakibatkan permusuhan, kebencian, memutuskan silaturahmi karena itu orang yang dengki tidak segan membuka rahasia orang.¹⁶

6. Ujub (Membanggakan Diri)

Ujub bersumber dari takabur. Allah pernah memberikan pelajaran yang cukup pahit kepada umat Islam pada perang *Hunain* karena terlalu membanggakan diri.¹⁷ Tetapi pada akhirnya mereka kalah. Allah berfirman:

وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمْ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُمْ مُدْبِرِينَ

“Dan ingatlah peperangan Hunain, yaitu diwaktu kamu menjadi congkak karena banyaknya jumlah (mu), maka jumlah yang banyak itu tidak memberi manfaat kepadamu sedikitpun. (QS.At-Taubah: 25)

7. Huzn (Duka Cita, Sedih)

Sedih adalah hati menjadi susah atau resah karena mengingat hal-hal yang telah berlalu, entah berupa musibah, kesulitan yang telah dialami, pengalaman-pengalaman pahit, dan lain sebagainya. Tetapi Allah melarang manusia untuk bersedih:

¹⁵ Syahminan Zaini, “*Penyakit Rohani dan Pengobatannya*” Jakarta: Kalam Mulia, (Zaini)hal.6

¹⁶ Prof. Dr. Ahmad Mubarak, “*Meraih Kebahagiaan dengan Bertasawuf Pendakian Menuju Allah*,” Jakarta: Paramadina,hal.62

¹⁷ Ahmad Mubarak, *Meraih Kebahagiaan Dengan Bertasawuf: Pendakian Menuju Allah*” Jakarta: Paramadina, 2015, hal.66

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati (QS. Ali- Imran:139)

8. Putus Asa

Putus asa adalah hilangnya harapan untuk memperoleh sesuatu, setelah usaha yang gigih atau sebelum berusaha karena dirasa ada penghalang- penghalang yang tidak akan teratasi.¹⁸

قَالَ وَمَنْ يُفِئْطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

“Ibrahim berkata: tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-Nya, kecuali orang- orang yang sesat.” (QS. Al-Hijr:56)”

9. Penakut

Takut dapat didefinisikan sebagai tidak berani melihat kenyataan. Penakut adalah orang yang tidak berani melihat kenyataan. Takut adalah bentuk peringatan naluri manusia saat ada bahaya yang mengancam. Takut terbagi kedalam dua macam:

- a. Takut yang positif, adalah yang takut yang wajar takut untuk melindungi diri dari bahaya, seperti takut melompat dari tempat yang tinggi, karena itu dapat membahayakan diri sendiri, dengan rasa takut ini, orang akan menjadi waspada dan hati- hati. Kehati- hatian sangat diperlukan dalam hidup.
- b. Takut yang negative, takut yang tidak wajar, takut yang berlebihan seperti cemas atau gelisah. Takut yang seperti ini membahayakan, menghambat perkembangan, bahkan menimbulkan

¹⁸ Ibid, hal.76

perbuatan- perbuatan yang tidak wajar. Inilah yang termasuk penyakit rohani/mental.¹⁹

10. Ragu/ Bimbang

Ragu adalah tidak berani mengambil keputusan. Sumber dari ragu adalah rasa takut. Orang yang sering ragu- ragu dalam hidupnya tidak akan mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Bahkan sering mengalami penyesalan.

إِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertaqwalah kepada Allah” (Ali- Imran: 159)

الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْمُمْتَرِينَ

“Apa yang telah Kami ceritakan itu, itulah yang benar, yang datang dari Tuhanmu, karena itu janganlah kamu termasuk orang- orang yang ragu-ragu” (Ali- Imran: 60)

Pengobatan Penyakit Mental Dalam Alquran

1. Zikir

Imam Ibnu Qayyim menulis dalam kitabnya Al- Waabil Ash- Shayyib: Dzikir itu menguatkan hati dan ruh. Jika dzikir hilang dari diri seseorang maka hilanglah pula kekuatan hati orang tersebut. Allah berfirman dalam Alquran surat Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“yaitu orang- orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentera, dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah maka hati akan menajadi tenteram.”

¹⁹ Achmad Mubarak, *Meraih Kebahagiaan Dengan Bertasawuf Pendakian Menuju Allah*
Jakarta: Paramadina:2015, hal.82

2. Usaha Penyucian diri (Tazkiyyatun Nafs)

Alquran mengisyaratkan bahwa jiwa yang tercemar masih dapat diusahakan untuk menjadi suci kembali, baik dengan usaha sendiri, melalui Pendidikan atau karena anugerah dari rahmat Allah seperti yang diisyaratkan dalam Alquran:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Ambillah sebagian zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan. Dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketentraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”

Tazkiyat bisa dilakukan karena dorongan sendiri, atau didorong oleh orang lain, melalui dakwah, Pendidikan atau bahkan paksaan. Perbuatan yang dapat mensucikan jiwa seseorang menurut Alquran adalah:

1. Mengeluarkan Harta Benda (92:18)
2. Takut terhadap Adzab Allah dan menjalankan ibadah shalat (35:18)
3. Menjaga kesucian kehidupan seksual (24: 27-29)
4. Menjaga etika pergaulan (24: 27-29)

3. Taubat

Taubat artinya menyesal atas sifat dan sikap yang kita punya dan amalkan.

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

4. Berdoa

Memohon sesuatu kepada Allah dengan cara menyatakan kerendahan diri dan ketundukannya kepada-Nya. Berdo'a juga menyadarkan manusia akan Tuhannya, dirinya dan ilmunya. (Al-Maidah:7)

5. Sabar

Sabar dalam ini dibagi menjadi dua pengertian: Tabah menahan gejolak nafsu sehingga tidak tersalur kepada hal yang buruk.(Al-Kahfi:28) Dan yang kedua, tabah menahankan segala macam musibah yang menimpa diri. (Luqman:17)

G. Langkah- Langkah Penelitian

Dalam penelitian ini, metode dan langkah- langkah yang dilakukan penulis adalah:

1. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif. Sedangkan metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan secara sistematis fakta atau karakteristik bidang tertentu secara factual dan cermat.²⁰ Adapun pendekatan yang digunakan adalah *content analysis*.

Pendekatan *content analysis* adalah metode yang digunakan pada penelitian yang bersifat normative, dengan menganalisis sumber- sumber tertentu, dan datanya dikumpulkan dengan studi kepustakaan.²¹

2. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, jenis data yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif, yaitu data yang terdiri dari tindakan, kata- kata atau data yang tertulis seperti dokumen dan lain- lain yang relevan dengan pokok permasalahan yang dibahas.

3. Sumber Data

Sumber data ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah sumber yang bersifat pokok. Sedangkan sumber data sekunder adalah sumber data yang bersifat penunjang terhadap sumber data primer. Sumber data tersebut terbagi menjadi dua bagian yaitu:

a. Sumber Data Primer

²⁰ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Skripsi*, Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN SGD Bandung hal.43-44

²¹ Ibid.,hal.45

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan sumber data primer, yaitu mengumpulkan data yang efisien dari Tafsir Lathaif Isyarat karya Al-Qusyairi, buku metodologi Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir karya Dr. H. Abdul Mustaqim, dan Kitab-Kitab Tafsir.

b. Sumber Data Sekunder

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan sumber data sekunder yaitu menggunakan evaluasi terhadap data- data yang berkaitan dengan penelitian ini. Seperti kitab Tafsir, kamus- kamus, dan beberapa jurnal yang berkaitan dengan tema yang akan di bahas, dan beberapa skripsi dan tesis yang berkaitan dengan tema yang diambil.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (*Library Research Book Survey*), yaitu Teknik penelitian dengan cara mengkaji sejumlah teks atau dokumen yang berkaitan dengan pokok pembahasan. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan literature yang sesuai dalam penelitian dengan mengumpulkan sumber data penelitian. Kemudian mengolah data dan melakukan analisis terhadap data- data yang telah terkumpul dan selanjutnya membuat kesimpulan dari materi- materi yang sudah dikumpulkan dan dianalisis.

5. Analisis Data

Untuk mengetahui urutan dari data- data yang telah diperoleh maka diperlukan analisis data. Analisis data ini menggunakan system sebagai berikut²²:

- a. Menentukan masalah yang akan di bahas. Topik yang akan di bahas adalah *Masalah kesehatan mentals*
- b. Menghimpun ayat- ayat yang berkaitan dengan *Masalah kesehatan mental*
- c. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya,

²² (Penyusun) Dr. H. Abdul Mustaqim, *Metode penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, Yogyakarta: CV Idea Sejahtera, 2015, hal.67-68

- d. Memahami korelasi ayat tersebut dalam suratnya masing- masing
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (outline)
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadits- hadits yang relevan dengan pokok bahasan.
- g. Mempelajari ayat-ayat yang ditafsirkan secara keseluruhan dengan cara menghimpun ayat- ayat yang ditafsirkan secara keseluruhan dengan cara menghimpun ayat- ayat tersebut yang mempunyai pengertian yang sama, atau mengkompromikan antara yang ‘am dan khas.

Teknik penulisan yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat pokok kajian yang akan penulis sajikan sebagai berikut:

BAB I: yakni berupa pendahuluan yang mencakup didalamnya latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kerangka pemikiran, langkah- langkah penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II; pada bab ini penulis akan menjelaskan tentang manusia, karena manusia merupakan objek penelitian dasar pada tesis ini. Dan dijelaskan pula manusia dalam pandangan psikologi dan rohani

BAB III; pada bab ini dijelaskna tentang metode penelitian yang digunakan

BAB IV: *Masalah kesehatan mentals* dalam ilmu Psikologi dan dalam perspektif Tafsir Lathaif Al-Isyarat karya Al-Qusyairy

BAB V: penutup, yang berisi kesimpulan mengenai apa yang telah dibahas beserta saran- saran serta rekomendasi untuk kemajuan ilmu pengetahuan.