

PEMIKIRAN KESEHATAN MENTAL ISLAMI DALAM PENDIDIKAN ISLAM

Firmansyah, MA

E-Mail: *firmanyk@gmail.com*

Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Hikmah Tebing Tinggi
Tebing Tinggi Sumatera Utara

Abstrak: Konsep kesehatan mental Islami dalam pendidikan Islam merupakan keadaan terpadu dari tenaga berbagai seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya. Kesehatan mental Islami yang wajar meliputi kesatuan berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan tenaga (intelektual atau kognitif, emosional dan motivasi) ini sebaik-baiknya dan membawa kepada perwujudan kemanusiaannya (produktivitas) yang tidak bertentangan dengan kaedah-kaedah atau moral/akhlak yang diatur dalam Islam. Bentuk-bentuk gangguan dan penyakit mental Islami ada beberapa hal, yakni: riya', iri, rakus, was-was, bicara berlebih-lebihan, melaknati orang, janji bohong, berbohong, mencaci dari belakang (ghibah), sangat marah, cinta dunia (*hubb ad-dunya*), cinta harta (*hubb al-mal*), kebakhilan (*bukhl*), cinta kepada pangkat (*hubb al-jah*), kesombongan (*kibr*), kebanggaan (*ujub*). Ada kaidah kriteria kesehatan yang dikatakan sehat mentalnya yakni: kaidah statistik, kaidah norma sosial, kaidah tingkah laku ikut-ikutan dan kriteria lain.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Islami, Pendidikan Islam

Pendahuluan

Proses modernisasi, seringkali nilai-nilai yang bersifat materi dan anti rohani, sehingga mengabaikan unsur-unsur spiritualitas. Benturan antara nilai-nilai materi dan unsur-unsur rohani dalam alam modern, seperti halnya benturan antara persoalan tradisi dan modernitas.

Setiap hari melalui media informasi baik cetak ataupun elektronik, selalu muncul berita kriminalitas, tragedi kekerasan dalam rumah tangga, perkosaan, pelecehan seksual, prostitusi, dan beragam bentuk kejahatan yang lain. Hal ini menggambarkan bahwa kehidupan masyarakat kita sedang sakit. Masyarakat mengalami krisis identitas yang bermuara pada krisis moral dan spiritual. Lebih menyesak lagi, fenomena krisis moral dan spiritual yang marak akhir-akhir ini ternyata tidak hanya menimpa orang dewasa, tetapi telah melibatkan anak-anak.

Kecenderungan krisis moral dan spiritual secara kongkrit termanifestasikan dalam beragam bentuk. Hal ini merupakan ongkos mahal yang harus dibayarkan oleh perubahan sosial menyeluruh dalam masyarakat Indonesia sebagai akibat pembangunan dan modernisasi yang cepat di tengah globalisasi kehidupan yang semakin terbuka.

Globalisasi telah menghilangkan sekat-sekat antarnegara dan kultur budaya yang ada melalui kecanggihan teknologi komunikasi dan teknologi informasi. Serbuan informasi dari berbagai negara dan kultur budaya yang berbeda ke negeri ini telah menjadikan adanya proses dialektika antara budaya baru dengan budaya lokal yang kadang berhadapan secara diametral. Proses dialektika budaya yang terjadi berpotensi memunculkan terjadinya krisis moral spiritual yang berujung kepada kegagapan generasi muda dalam melakukan adaptasi dengan budaya baru. Keadaan semacam ini cenderung menjurus terjadinya degradasi moral di kalangan mereka.¹

Mengkaji hal tersebut di atas, pendidikan Islam adalah hal yang sangat menarik untuk dibicarakan, tidak lain disebabkan oleh dua hal: *Pertama*, pendidikan berkembang sesuai dengan wataknya. *Kedua*, perkembangan pendidikan itu harus sejalan dengan perkembangan zaman yang tidak menyalahi nilai-nilai ajaran Islam. Marimba menjelaskan, bahwa pendidikan merupakan proses yang harus dilakukan melalui bimbingan. Bimbingan hanya dapat dilakukan oleh pendidik berkaitan dengan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik dalam menuju terbentuknya kepribadian utama anak didik dalam dunia pendidikan.²

Di sisi lain pendidikan Islam mengemban tugas penting, yakni bagaimana membina kesehatan mental umat Islam dapat berperan aktif dan tetap survival di era globalisasi. Dalam konteks ini Indonesia sering mendapat kritik, karena dianggap masih tertinggal dalam melakukan pengembangan kualitas manusianya. Padahal dari segi kuantitas Indonesia memiliki sumber daya manusia melimpah yang mayoritas beragama Islam.

Kesehatan mental adalah salah satu bagian dari psikologi, yang dianggap salah satu bidang yang paling menarik di antara bidang-bidang lain psikologi, baik disekelompok para ahli ilmu kemanusiaan ataupun dikelompok orang awam. Sebabnya adalah bahwa untuk mencapai tingkat yang sesuai dalam kesehatan mental, merupakan yang dicita-citakan oleh semua orang. Belum pernah mendengar seseorang menginginkan kehidupan psikologi yang tidak sehat.³ Dalam dunia pendidikan Islam yang diharapkan adalah kesehatan mental yang positif agar generasi muda berkembang maju berkarakter, dan berakhlak mulia.

Dalam konteks kesehatan mental, pendidikan tidak terlepas dari kesehatan mental. Sebab manakalah kesehatan mentalnya terganggu proses pembelajaran tidak berjalan dengan efektif dan efisien. Nah di sini seorang guru harus bisa memahami keadaan siswa. Diperlukanlah ilmu yang namanya psikologi.

Namun demikian, dapat dikatakan bahwa perhatian orang terhadap kesehatan mental sekarang ini lebih baik lagi jika dibandingkan dengan sebelumnya, mungkin akan bertambah besar lagi pada masa-masa mendatang. Dengan perkembangan peradaban manusia yang semakin pesat bertambah kompleks pula gaya dan cara kehidupan, persaingan antara orang semakin menjadi-jadi, masing-masing berusaha, dalam kehidupan yang semakin kompleks ini, untuk sampai kepada tingkat yang sesuai dengan cita-cita dan apresiasinya.

Sudah barang tentu kehidupan seperti ini membawa kepada kerisauan dan kekecewaan. Kerisauan yang timbul dari tekanan-tekanan yang dihadapi dalam dunia yang terlalu cepat berubah, tuntutan terlalu banyak yang menyebabkan kita tidak ada satu detikpun untuk bermenung dengan diri sendiri, untuk mengumpulkan kekuatan yang dipergunakan untuk menghadapi peristiwa dan suasana baru.

Titik sentral yang menjadi kunci berhasil atau tidaknya suatu bangsa dalam membangun negaranya, tergantung dengan kesehatan mental. Penulis berpendapat, Islam khususnya di Indonesia, bisa bangkit dengan muslim yang kuat dan berkualitas jika memiliki tiga faktor yang telah terpenuhi, yaitu iman, ilmu, dan amal saleh atau perbuatan produktif yang menjadi indikator sehat atau tidaknya mental umat manusia.

Kajian Teori Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam

A. Pengertian Kesehatan Mental Islami

Kesehatan mental merupakan dua kata yang dialih bahasakan dari istilah *Mental Hygiene*, yaitu suatu disiplin ilmu yang membahas kesehatan mental atau kesehatan jiwa, yang dalam bahasa arab disebut *al-Sihhah al-Nafsiyah*.⁴

Fokus utama yang menjadi perhatian objek materi kesehatan mental adalah manusia, khususnya yang berkaitan dengan masalah-masalah kesehatan jiwa/mental manusia, sedangkan objek formalnya berkenaan dengan persoalan, bagaimana mengusahakan secara sistematis dan berencana agar kesehatan mental manusia dapat dipelihara dari berbagai gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Sebagaimana yang dikatakan Daradjat sebagai pakar ahli yang mengatakan, bagaimana mengupayakan agar mental/jiwa yang sehat benar-benar dapat terwujud, dalam pengertian terhindar dari berbagai gejala gangguan jiwa (*neuroses*) dan terhindar dari penyakit-penyakit jiwa (*psychoses*), yang merupakan objek utama pembahasan kesehatan mental.⁵

Sebelum membahas hubungan atau kaitan kesehatan mental dengan agama (Islam), lebih dahulu akan diuraikan pandangan para pakar kesehatan mental mengenai pola kesehatan mental, dan tolak ukur kesehatan mental. Ini berfungsi sebagai titik tolak berfikir dan yang melatar belakangi uraian selanjutnya.

Sesungguhnya cukup banyak definisi kesehatan mental yang dijumpai dalam berbagai literatur dengan berbagai redaksi, dalam hal ini Sadli, guru besar Fakultas Psikologi UI di dalam bukunya Bastaman dalam tulisannya “*pengantar dalam kesehatan jiwa*” mengatakan tiga orientasi dalam kesehatan jiwa, yakni:

1. *Orientasi Klasik:* Seseorang dianggap sehat bila ia tidak mempunyai kelakuan tertentu, seperti ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau rasa “tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Aktivitas klasik ini banyak dianut di lingkungan kedokteran.
2. *Orientasi penyesuaian diri:* Orang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.
3. *Orientasi pengembangan potensi:* Seseorang dikatakan mencapai tarap kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan, ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.⁶

Ketiga orientasi kesehatan mental tersebut dapat dijadikan tolak ukur kesehatan jiwa/mental. Pakar lainnya yakni Daradjat ada lima definisi kesehatan mental menurut beliau, yaitu:

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psichose*). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.
3. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-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.
4. 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.⁷
5. 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.

Dengan wawasan yang luas menjelaskan keserasian yang sempurna sebagai kondisi kejiwaan/mental seseorang yang sunyi dari pertentangan batin. Dengan kondisi seperti ini seseorang telah mengintegrasikan seluruh fungsi jiwanya. Jika seseorang memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi keguncangan jiwa yang dirasakan sekaligus mampu merasakan kemampuan dan kebahagiaan dirinya secara positif. Dengan tegas dapat dikatakan bahwa terhindarnya seseorang dari pertentangan batin, memiliki kemampuan menghadapi keguncangan jiwa dan mampu merasakan kebahagiaan secara positif, merupakan ciri khas kesehatan mental.

Hal tersebut selaras dengan yang dikatakan oleh Quussyiy dalam *pokok-pokok kesehatan jiwa/mental*, kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi keguncangan-keguncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi di setiap orang, di samping secara positif dapat dirasakan kebahagiaan dan kemampuan.⁸

Kemampuan dan keterpaduan tenaga seseorang, serta kesanggupan seseorang menggunakan tenaga-tenaga itu dengan baik yang menyebabkan perwujudan dirinya. Keterpaduan tenaga yang dimaksudkan di sini adalah bahwa seseorang telah dipersiapkan dengan tenaga psikis utama yang diperlukan untuk melaksanakan berbagai fungsi psikisnya. Hal ini senada dengan Langgulung yang menyatakan kesehatan mental merupakan “Kesehatan mental adalah keadaan terpadu dari tenaga berbagai seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaanya”⁹

Bastaman merangkum pandangan-pandangan tentang kesehatan mental menjadi empat pola wawasan dengan masing-masing orientasinya sebagai berikut:

Pola *pertama* wawasan Bastaman yang berorientasi simtomatis menganggap bahwa hadirnya gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*) merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Pola *kedua* wawasan Bastaman yang berorientasi penyesuaian diri. Pola ini berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat.¹⁰ Pola *ketiga* wawasan Bastaman 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. Pola *keempat* wawasan Bastaman 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.

B. Pendapat Para Filosof Muslim tentang Kesehatan Mental Islami

1. Al-Kindi (185-252H./801-866M)

Al-Kindi adalah yang pertama-tama terkenal dalam bidang filsafah di kalangan kaum Muslimin, sebab ia meneliti Aristoteles dengan mendalam, kemudian berusaha mendekatkan pendapat-pendapatnya dengan akidah Islam.

Al-Kindi adalah seorang yang cerdas dan berwawasan luas. Pandangan al-Kindi tentang jiwa adalah merupakan gabungan antara pendapat Aristoteles dan Plato. Menurut Plato, jiwa manusia terbagi menjadi tiga daya, yaitu jiwa syahwat, jiwa emosional dan jiwa rasional. Jiwa-jiwa tersebut akan tetap kekal meski badan hancur. Sedangkan Aristoteles, jiwa terbagi menjadi tiga daya:¹¹

- a. Jiwa tumbuh-tumbuhan. Fungsinya adalah, makan, tumbuh dan berkembang biak;
- b. Jiwa hewani. Fungsinya adalah penginderaan, imajinasi, dan gerak ditambah fungsi jiwa tumbuh-tumbuhan;
- c. Jiwa rasional yang dikhususkan untuk manusia.

Pemikiran al-Kindi tentang Kesehatan Mental

Menurut al-Kindi, pusat daya jiwa adalah otak. Pendapat ini berbeda dengan pendapat Aristoteles, yang menyebutkan bahwa pusat daya inderawi adalah hati. Hati yang selalu berdekatan atau identik dengan kesedihan dan kesenangan.

Dalam hal ini kesedihan merupakan gangguan psikis (*neurosis*) yang terjadi karena kehilangan hal-hal yang dicintai dan diinginkan. Orang yang menjadikan kecintaan dan keinginannya yang bersifat indrawi, maka ia akan menjadi sasaran gangguan kesedihan dan keinginan. Karena keinginan dan kecintaan bersifat inderawi mengalami kehancuran dan kemusnahan. Sedangkan kecintaan yang bersifat rasional selalu abadi dan konstan serta tidak mengalami kehancuran dan kehilangan. Itu sebabnya, orang yang ingin bahagia dan mencegah dirinya dari gangguan kesedihan, maka ia harus menjadikan kecintaan dan keinginannya di dunia rasional bukan pada dunia inderawi. Sebagaimana al-Kindi mengungkapkan “jika tidak ingin kehilangan apa yang kita inginkan dan apa yang kita cari, maka kita harus menyaksikan dunia rasional dan membuka kecintaan,

kepemilikan, dan keinginan kita berasal dari dunia rasional”¹² Dapat dipahami bahwa, al-Kindi ingin menyampaikan, jika menginginkan jiwa yang sehat harus menggunakan rasional.

Al-Kindi mengemukakan, kesedihan merupakan gangguan kejiwaan, maka harus serius mencegah gangguan kejiwaan/psikis ini sebagaimana kita mencegah gangguan fisik. Agar perbaikan dan penyembuhan jiwa dan gangguan kesedihan dilakukan secara bertahap yang pertama-tama:

- a. Sabar dalam memperbaiki diri melebihi kesabaran kita dalam menyembuhkan gangguan fisik.
- b. Membiasakan diri melaksanakan kebiasaan terpuji pada hal-hal yang sepele;
- c. Kemudian mendisiplinkan kebiasaan terpuji tadi pada hal-hal yang sulit, selanjutnya meningkatkan pembiasaan yang lebih besar lagi daripada itu.
- d. Jika hal itu menjadi kebiasaan, meningkatkan ketahap yang lebih tinggi lagi, sehingga bisa membiasakan hal-hal yang lebih besar sebagaimana kebiasaan pada hal-hal yang lebih kecil.

Ide al-Kindi telah mendahului para psikolog modern yang menganut prinsip belajar, yaitu prinsip dalam mempelajari kebiasaan yang sulit. Prinsip ini telah digunakan oleh psikiater behavioristik modern dalam menyembuhkan diri dari kebiasaan yang buruk dan dalam menyembuhkan keresahan.¹³

2. Abu Bakar Ar-Razi (250-313H/864-925M)

Nama lengkap dari Ar-Razi adalah Abu Bakar Muhammad bin Zakaria ar-Razi, beliau adalah seorang dokter yang terkenal dalam dunia Islam pada masanya dan pada abad pertengahan baik di dunia timur maupun dunia barat. Beliau adalah dokter yang pertama kali menggunakan bahan kimia dalam pengobatan.¹⁴

Menurut Ar-Razi, manusia memiliki tiga jiwa, yaitu:

- a. *An-Nafs an-Nâthiqah al-Ilâhiyah* (Jiwa yang bersifat rasional dan ilahiyah),
- b. *An-Nafs al-Ghadabiyah wa al-Hayawâniyah wa an-Namiyah wa asy-Syahwâniyah* (Jiwa yang bersifat emosional dan kehewanian), dan
- c. *An-Nafs an-Nabâtiyah wa an-Namiyah wa asy-Syahwâniyah* (Jiwa yang bersifat vegetatif, tumbuhan dan syahwat).¹⁵

Jiwa hewani dan vegetatif merupakan bagian dari jiwa rasional. Jiwa vegetatif berfungsi untuk memberi makan pada badan yang berkedudukan sebagai alat dan perangkat jiwa rasional. Karena badan dapat mengalami kerapuhan atau kerusakan maka badan membutuhkan makanan untuk mengganti sel-selnya yang rusak. Sedangkan fungsi jiwa emosi adalah untuk membantu jiwa rasional dalam melawan syahwat dan mencegah agar jiwa rasional untuk terlalu masuk ke dalam syahwat dan mengabaikan fungsi dasarnya.

Pemikiran Abu Bakar ar-Razi tentang Kesehatan Mental Islami

Terdapat dua prinsip penting yang dikemukakan oleh ar-Razi dalam membahas topik perbaikan jiwa. Prinsip tersebut adalah *darûrah tahakkum al-aql fi al-hawâ* (Urgensi pengendalian akal atas hawa nafsu) dan *qam' u al-hawâ wa asy-syahwât* (pencegahan hawa nafsu dan syahwat).¹⁶ Berikut adalah contoh akhlak jiwa yang hina dan metode terapi menurut ar-Razi.¹⁷

1) Cinta dan Asmara

Ar-Razi dalam pembahasannya mengenai kenikmatan dan penderitaan ini sangat berkaitan dalam hal asmara. Orang yang kasmaran menurutnya adalah orang yang umumnya hanya membayangkan kenikmatan yang akan diperoleh tanpa akan terbetik dihatinya penderitaan dan sakit yang akan dialami dalam waktu yang panjang.¹⁸ Bahkan ar-Razi dengan keras mengutuk cinta sebagai suatu keberlebihan dan ketundukan kepada hawa nafsu. Ia juga mengutuk kepongahan dan kelengahan, karena hal itu menghalangi orang dari belajar lebih banyak dan bekerja lebih baik.¹⁹ Menurut ar-Razi, jika seseorang yang kasmaran memikirkan kadar penderitaan dalam asmara, maka ia tidak akan menjadikan asmara sebagai hal yang berharga, sehingga perhatiannya terhadap asmara berkurang.²⁰

2) Ujub

Ujub muncul ketika seseorang memandang lebih dan lebih terhadap dirinya, sehingga dia menginginkan pujian yang melebihi seharusnya. Sifat ini membuat seseorang memandang orang lain tidak lebih utama

daripada dirinya. Sifat ujub ini dapat di atasi dengan cara mengenal aib sendiri melalui orang lain yang dekat dengannya.²¹ Atau bila perlu meminta tolong kepada musuh, yang secara teori mengetahui aib, kesalahan dan kelemahan yang dimilikinya.

3) Iri

Keirihatian merupakan perpaduan kekikiran dan ketamakan. Orang yang irihati adalah orang yang merasa sedih bila orang lain memperoleh sesuatu kebaikan, meski tak keburukan pun menimpa dirinya. Bila keburukan yang menimpa dirinya, maka yang muncul bukan hanya keirihatian tetapi permusuhan. Bagi orang menyenangkan dirinya dengan yang dibutuhkannya, maka di dalam jiwanya tiada tempat bagi keirihatiannya.²²

4) Kemarahan dan Dusta

Kemarahan muncul dari binatang agar mereka dapat melakukan pembelaan terhadap bahaya yang mengancam. Bila berlebihan hal ini sangat berbahaya bagi mereka.

Dusta adalah suatu kebiasaan buruk. Dusta dibagi menjadi dua: untuk kebaikan dan untuk kejahatan. Bila dusta untuk kebaikan, maka hal itu terpuji: tetapi sebaliknya, apabila untuk kejahatan maka hal itu tercela. Oleh karena itu, nilai dusta terletak pada niat.²³

5) Kikir dan Tamak

Sifat kikir tidak dapat ditolak keseluruhannya. Nilainya terletak pada alasan melakukannya. Bila kekikiran tersebut disebabkan oleh rasa takut menjadi miskin dan rasa takut akan hal masa depan, maka ini tidaklah buruk. Tetapi jika hal ini dilakukan sekedar ingin mencari kesenangan, maka hal ini adalah buruk. Oleh karena itu harus ada pembenaran terhadap kekikiran seseorang; bila hal itu mempunyai alasan yang dapat diterima, maka ini bukanlah kejahatan, tetapi jika sebaliknya, maka ini harus diperangi. Ketamakan adalah suatu keadaan yang sangat buruk dan dapat menimbulkan rasa sakit dan bencana. Mabuk dapat menyebabkan malapetaka dan sakitnya jiwa dan raga.²⁴

6) Kekhawatiran dan Persetubuhan

Kekhawatiran berlebihan adalah tidak baik, sebab keberlebihannya, tanpa alasan yang baik dapat menyebabkan terjadinya halusinasi, melankolik dan kelayuan dini. Persetubuhan yang berlebihan, tidak baik bagi tubuh; ia mempercepat proses penuaan, menjadikan lemah dan menimbulkan macam penyakit lainnya. Sebaliknya sedikit mungkin melakukan persetubuhan, karena bila dilakukan secara berlebihan menyebabkan lebih banyak akibat buruknya.²⁵

7) Sifat Sembrono dan Ambisi

Sifat sembrono dalam banyak hal juga mencelakakan. Tak perlu memburu-buru kekayaan yang berlebihan, kecuali sedikit simpanan untuk keperluan mendadak dan untuk keadaan buruk yang akan datang. Ambisi bisa menyebabkan berbagai keanehan dan bencana. Adalah sangat baik jika dapat memperoleh kedudukan lebih tinggi tanpa melalui berbagai keanehan dan hal-hal yang membahayakan; lebih baik meninggalkan atau menghidari.²⁶

8) Hasud

Hasud adalah kebencian seseorang terhadap orang lain yang mendapatkan kebajikan. Sifat ini sangat berbahaya dan menyakit jiwa sekaligus badan. Jiwa akan menjadi lemah serta menimbulkan sejumlah gejala gangguan jiwa semisal, sedih, letih dan kepikiran.²⁷ Paparan di atas tadi, ar-Razi mengemukakan bahwa, jika ingin terhindar dari gangguan jiwa atau gangguan penyakit mental hendaknya ia menggunakan akal rasional, ar-Razi juga menegaskan bahwa yang sering menggunakan hawa nafsu ketimbang akal akan dihindangi oleh penyakit mental.

3. Al-Farabi (259-339H/872-950M)

Al-Farabi mendapat gelar filosof yang kedua,²⁸ filosof yang pertama adalah Aristoteles. Dibacanya semua karya Aristoteles, disusun dan diuraikannya. Tetapi ia mencampur adukkan aliran-aliran Aristoteles dengan filosof-filosof Yunani yang lain.

Pemikiran al-Farabi tentang Kesehatan Mental Islami

Al-Farabi dalam risalah *Fushûsh al-Hikam* sebagaimana yang dikutip oleh Najati, bahwa sesungguhnya daya perasa yang tidak nyata (batin) adalah daya fantasi yang berada dalam otak; *waham* dan ingatan, daya fantasi dan daya pikir. Tidak berbeda jauh dengan al-Kindi dalam pembagian

daya jiwa, al-Farabi menjelaskan tentang daya jiwa menjadi tiga daya:²⁹

- a. Daya tumbuh-tumbuhan, dalam hal ini memiliki tiga daya yakni; *pertama* daya nutrisi (*al-quwwah al-ghâdziyah*), berfungsi mengubah makanan menjadi bentuk tubuh; *kedua* daya pemeliharaan atau daya pertumbuhan (*al-quwwah al-murabbiyah* atau *al-quwwah al-munammiyah*), ; *ketiga* daya ini ada pada tumbuh-tumbuhan, hewan dan manusia.³⁰
- b. Daya Hewani, dalam hal ini memiliki dua daya, yakni *al-quwwah al-mudrikah* (daya memahami), dan *al-quwwah al-muharikah* (daya penggerak). *Pertama, Al-Idrâk* (pemahaman) adalah proses penerimaan *al-mudrak*(objek pemahaman). Misalnya, daya indera menerima gambar objek inderawi yang berkaitan khusus dengannya. *al-quwwah al-mudrikah* (daya memahami) di bagi menjadi dua bagian yakni, *al-quwwah al-mudrikah min al-khârij* (daya memahami eksternal) panca indera yang bersifat eksternal yakni pendengaran, pengelihatan, penciuman, pengecap, dan perabaan; serta *al-quwwah al-mudrikah min al-bâthin* (daya memahami internal), yaitu bersifat internal yakni indera kolektif, daya konsepsi, daya fantasi, memahami daya non inderawi (daya batin), daya memori dan hafalan.³¹ *Kedua, al-quwwah al-Muharikah*, (daya penggerak) adalah daya yang terdapat pada otot dan syaraf, serta yang mendorong gerak yang lazim untuk mewujudkan pekerjaan yang diinginkan hewan. Daya penggerak ini mengirimnya atas gerak daya hasrat. Daya gerak hasrat terbagi menjadi dua, yakni daya gerak syahwat (cenderung pada pencapaian keinginan yang bersifat primer, nikmat dan bermanfaat), daya gerak emosional cenderung menjauhi keinginan yang tidak diinginkan dan berbahaya.³²
- c. Daya Rasional, atau jiwa rasional adalah jiwa yang menjadi alat manusia untuk merasionalkan hal-hal yang rasional, membedakan indah dan buruk, serta menghasilkan ilmu dan industri. Pada daya rasional al-Farabi membedakan antara daya akal praktis dan daya akal teoritis. *Daya akal praktis* adalah alat yang digunakan manusia untuk menyimpulkan tugas-tugas kemanusiaan, perilaku moral, dan pekerjaan profesi maupun keahlian. Daya akal teoritis adalah akal yang digunakan manusia untuk memahami hal-hal yang bersifat rasional, umum dan abstrak. Dialah yang menjadikan substansi jiwa menjadi benar-benar substantif dan rasional.³³

Tiga daya di atas hampir sama dengan pembagian jiwa oleh al-Kindi, dikarenakan al-Kindi dan al-Farabi banyak membaca buku filsafat dari Yunani dan sedikit banyaknya terpengaruh oleh pemikiran Aristoteles dan Plato.

Pemikiran al-Farabi tentang kesehatan mental berkaitan dengan daya fantasi. jika daya fantasi pada seseorang sangat kuat, tidak disibukan dengan hal-hal inderawi yang masuk kedalamnya melalui indera, tidak sedang melayani daya rasional, maka ia bisa mengkhayalkan segala hal yang diberikan akal aktif melalui peniruannya terhadap hal-hal yang bersifat inderawi dan terlihat. Kemudian ia membuat sketsa untuk objek inderawi itu di dalam daya penginderaan.

Kesehatan jiwa atau kesehatan mental datang dari akal aktif manusia, jika akal aktif dalam kondisi sehat, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sehat. Jika akal aktifnya sakit, maka kondisi kesehatan mentalnya akan sakit. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Farabi dalam Najati bukunya *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*.

4. Ibnu Miskawaih (320-450 H./932-1062M)

Nama aslinya adalah Ahmad bin Muhammad bin Ya'qub (320-450 H./932-1062M.), dan bergelar Miskawaih. Dia juga dijuluki *Abû al-Khâzin* (sang penyimpan), karena ia menyimpan buku-buku milik Khalifah al-Malik Adhduddaulah bin Buwaih yang berkuasa dari tahun 367-372 Hijriah.³⁴

Ibnu Miskawaih mendefinisikan jiwa sebagai substansi sederhana yang tidak dapat diindra oleh salah satu alat indera. Dia berpendapat, sesungguhnya jiwa bukanlah fisik, bukan bagian dari fisik, dan bukan pula salah satu kondisi fisik. Jiwa adalah sesuatu lain yang berbeda dengan fisik, baik dari segi substansinya,

hukum-hukumnya, ciri-cirinya, maupun perilaku-perilakunya. Pendeknya, jiwa berasal dari substansi yang lebih tinggi, lebih mulia, dan lebih utama dari segala sesuatu yang bersifat fisik di dunia.³⁵

Pemikiran Ibnu Maskawaih tentang Kesehatan Mental Islami

Filsafat moral sangat berkaitan dengan psikologi, sehingga Miskawaih memulai risalah besarnya itu dengan akhlak, *tahdzib al-Akhlaq*, dengan menyatakan doktrinnya tentang ruh. Menurut Miskawaih penguasaan nafsu merupakan dasar hakiki kesehatan ruhani.³⁶

Orang yang ingin menjaga kesehatan jiwa harus terus menerus melakukan penalaran dan perenungan. Ia tidak boleh melupakan hal itu, karena jika jiwa meninggalkan penalaran dan pemikiran, maka ia menjadi bodoh dan dungu, kehilangan materi semua kebaikan dan terlepas dari potret kebaikan, serta kembali ketingkat hewan. Sesungguhnya jenis-jenis penyakit jiwa yang dominan di antara manusia adalah lawan dari empat yakni: keberanian, kehormatan diri, kearifan, keadilan. Ibnu Miskawaih telah menggambarkan jenis-jenis kenistaan atau penyakit jiwa, ada delapan yakni: kalap (kehilangan kendali diri) dan pengecut, dua sisi perilaku yang mengapit *as-syajá'ah* (keberanian); rakus dan pasif, dua sisi perilaku yang mengapit *al-'iffah* (kehormatan diri); kebodohan dan kedunguan, dua sisi yang mengapit *al-hikmah* (kearifan); perilaku zalim dan terzalimi, dua sisi yang perilaku yang mengapit *al-'adâlah* (keadilan). Itulah jenis-jenis penyakit yang bertentangan dengan keutamaan yang menjadi dasar kesehatan jiwa.³⁷

5. Ibnu Sina (370-428H/980-1037M)

Nama lengkap Ibnu Sina adalah Abu Ali bin Abdullah bin Hasan bin Ali bin Sina (370-428H/980-1037M). Dia lahir di desa Afsyanah dekat Bukhara, ayahnya berasal dari Ismailiyah..³⁸

Pemikiran Ibnu Sina tentang Kesehatan Mental Islami

Menurut Ibnu Sina sebagaimana di dalam Syarif ada beberapa pernyataannya tentang kesehatan mental yakni:

Pertama, hasrat dan dorongan jiwa mengikuti imajinasi. Dalam hal ini imajinasilah yang mendorong kehendak hasrat yang diinginkan.³⁹ *Kedua*, pengaruh pikiran terhadap tubuh, yaitu pengaruh emosi dan kemauan. Ibnu Sina mengatakan berdasarkan pengalaman medisnya, bahwa sebenarnya secara fisik orang-orang sakit, hanya dengan kekuatan kemauannyalah, dapat menjadi sembuh dan begitu pula dengan orang-orang sehat dapat menjadi benar-benar sakit bila terpengaruh oleh pikirannya bahwa ia sakit.⁴⁰ *Ketiga*, sungguh emosi yang kuat, seperti rasa takut dapat merusak tempramen organisme dan menyebabkan kematian, dengan mempegaruhi fungsi-fungsi vegetatif: "ini terjadi apabila suatu penilaian bersemayam di dalam jiwa: penilaian, sebagai suatu kepercayaan murni tidak mempengaruhi tubuh, tetapi berpengaruh apabila kepercayaan ini diikuti rasa gembira dan rasa sedih."⁴¹ *Keempat*, rasa gembira atau sedih merupakan keadaan-keadaan mental dan keduanya memiliki pengaruh di fungsi-fungsi vegetatif. Sebenarnya jika jiwa cukup kuat, jiwa dapat menyembuhkan dan menyakitkan badan lain tanpa sarana apapun. Di sini Ibnu Sina sangat maju dan melampaui psikologi modern yakni hipnosis dan sugesti.⁴²

Menurut hemat penulis pengaruh Ibnu Sina terhadap dunia ilmu pengetahuan sangat luas, khususnya untuk ilmu psikologi, hal ini terbukti banyak buku-buku Ibnu Sina di terjemahkan kebahasa latin. Pengaruh Ibnu Sina merembes ke dunia eropa melalui Spanyol pada abad ke-6H/12M.⁴³

6. Ibnu Hazm (384-456H/994-1064M)

Nama lengkap Ibnu Hazm adalah Abu Muhammad Ali bin Ahmad bin Said bin Hazm. Asal usulnya adalah keturunan Persia dan dilahirkan di kota Kordoba Andalusia (Spanyol).⁴⁴

Pemikiran Ibnu Hazm tentang Kesehatan Mental Islami

Di dalam buku *al-Fashl Fial-Milal wa al-Ahwâ' wa an-Nahl*, Ibnu Hazm membantah pendapat para ilmuwan terdahulu tentang jiwa. Ibnu Hazm membantah pendapat Abu Bakar bin Abdurrahman bin Kaisan yang mengingkari wujud jiwa secara total; membantah Galenos yang berpendapat bahwa jiwa adalah

materi campuran yang berasal dari susunan campuran tubuh; membantah Abu Hudzail yang berpendapat bahwa jiwa adalah materi seperti halnya fisik; membantah pendapat semua orang yang mengatakan bahwa jiwa adalah seperti hembusan angin keluar masuk melalui pernafasan; dan membantah pendapat Muammar bin Umar dan Athar, salah satu tokoh Mu'tazilah, serta ilmuwan terdahulu lainnya yang berpendapat bahwa jiwa adalah substansi dan bukan fisik.⁴⁵

Menurut Ibnu Hazm, setelah membantah semua pendapat-pendapat ilmuwan tersebut, ia menetapkan keberadaan jiwa bahwa jiwa bersifat non-fisik, maka ia mendefinisikan jiwa adalah mempersepsikan semua hal, mengatur tubuh, bersifat efektif, rasional, memiliki kemampuan membedakan, dinamis, memiliki kemampuan dialog, dan terbebani. Menurut Ibnu Hazm jiwa adalah fisik luhur, bersifat falaki dan sangat lembut. Bahkan ia lebih lembut dari udara.

C. Karakteristik Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam

Rumusan kesehatan mental pada gilirannya tentu akan melahirkan rumusan karakteristik kesehatan mental yang dirangkum dalam tanda-tanda atau ciri khas yang dicerminkan orang yang bermental sehat.

Dalam hal ini, Jahoda sebagaimana yang dikutip oleh Saiful Akhyar Lubis mengemukakan ciri khas orang yang bermental sehat sebagai berikut:

- a. Memiliki sikap kepribadian atau sikap batin yang positif terhadap dirinya.
- b. Memiliki kemampuan mengaktualisasikan diri.
- c. Mampu menghadapi integrasi fungsi-fungsi psikis.
- d. Memiliki otonomi diri mencakup unsur-unsur pengaturan kelakuan dari dalam ataupun kelakuan-kelakuan bebas.
- e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas, dan memiliki kepekaan sosial.
- f. Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.⁴⁶

Bastaman menjelaskan ada beberapa karakteristik mental yang sehat dan ia singkat menjadi *SHALIH* (Sabar, Hikmat, Amal-Soleh, Lidah, Ilmu, dan Hati-Nurani)⁴⁷ di antaranya adalah sebagai berikut:

1). Sabar

Sabar sering diartikan sebagai keteguhan hati menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keuletan meraih tujuan dan cita-cita. Sebenarnya kesabaran tidak hanya diperlukan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup, tetapi juga dalam mengalami berbagai kesenangan dengan kemudahan-kemudahannya. Bahkan dalam kondisi serupa ini kesabaran justru jauh lebih sulit dilakukan.

2). Hikmat

Hikmat berarti ilmu pengetahuan yang sangat mendalam yang tidak saja mampu memahami kenyataan-kenyataan yang ada (*empiris*), tetapi juga memahami apa yang ada di balik kenyataan-kenyataan tersebut (*transendental*).

3). Amal-Soleh

Dalam al-Qur'an kata "amal saleh" hampir selalu digandengkan dengan kata "iman": *alladzina amanu* (orang-orang beriman) *wa'amilshalihati* (dan mereka yang mengerjakan amalsaleh) ini tampaknya mengisyaratkan bahwa keimanan yang diniatkan dalam hati dan dinyatakan melalui lisan harus benar-benar diungkapkan dalam perbuatan nyata.

4). Lidah

Dimaksud "lidah" di sini adalah kemampuan manusia untuk berbicara, misalnya: menyampaikan informasi kepada orang lain, berdialog, memberi jawaban atas pertanyaan dan pernyataan orang lain, serta kegiatan komunikasi lainnya. Kemampuan komunikasi ini sangat penting dalam kehidupan manusia, bahkan dapat dikatakan merupakan unsur penentu keberhasilan dan kegagalan hubungan antar manusia. Dengan demikian penting sekali untuk meningkatkan kemampuan "lidah" ini.

5). Ilmu Pengetahuan

Islam sangat menghargai ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan (sains) dan agama (iman) merupakan kurnia Tuhan semata-mata diberikan kepada umat manusia, sehingga keduanya dianggap sifat khas manusia. Berkenaan dengan ilmu pengetahuan, al-Qur'an membandingkan orang yang tidak berilmu dan orang berilmu sebagai gelap dan terang, atau orang buta dengan orang dapat melihat. Bahkan dapat diibaratkan dengan orang hidup dengan orang mati. Ini menunjukkan betapa Islam sangat menghargai ilmu pengetahuan.

6. Hati-Nurani

Hati nurani adalah merupakan aspek yang paling terdalam dari jiwa manusia yang senantiasa nilai benar dan salahnya perasaan, niat, angan-angan, pemikiran, hasrat, sikap dan tindakan seseorang terutama dirinya sendiri. Sekalipun hati nurani ini cenderung menunjukkan apa yang benar dan apa yang salah, tetapi ternyata tidak jarang mengalami keragu-raguan dan sengketa batin, sehingga sulit menentukan mana yang benar dan mana yang salah. Keadaan serupa ini merupakan hal sulit bagi manusia, sehingga Rasulullah sendiri memohon perlindungan Allah dari gejala "berbolak-baliknya hati".

Dalam kitab-kitab kesehatan mental dan psikologi penyakit terdapat istilah berbagai macam nama tingkahlaku normal dan tingkahlaku tak normal. Walaupun kata "normal" jelas artinya, normal adalah yang biasa dihadapi oleh manusia atau yang merata di antara mereka, jika dikaitkan dengan kesehatan mental kata normal adalah sehat. Jadi tingkahlaku normal adalah tingkahlaku yang sehat, dan tingkahlaku tidak normal adalah tingkahlaku tidak sehat atau sakit.⁴⁸

Tingkahlaku normal atau sehat adalah tanda bagi kesehatan mental yang wajar, bukan kesehatan mental yang wajar itu sendiri. Kesehatan mental adalah keadaan psikologis secara umum, sedangkan tingkahlaku normal atau yang sehat adalah yang menunjukkan adanya kesehatan mental itu pada seseorang.⁴⁹

Selanjutnya, yang dikatakan sehat atau normal mental dan jiwanya, ada empat kaidah atau kriteria yang dikatakan sehat dan normal mentalnya, yakni: kaidah statistik (sebagai alat ukur dengan menggunakan angka-angka), kriteria norma sosial (orang tersebut dianggap normal ketika mengikuti kebiasaan atau budaya yang selama ini dibina), tingkah laku ikut-ikutan (perilaku yang terjadi akibat dari interaksi antara individu dan kelompok), kriteria lain (suatu alat ukur non statistik). Sebagaimana Langgulung menjelaskan di dalam bukunya yakni:⁵⁰ *Pertama*, kaidah statistik, sehat tidaknya mental seseorang dapat diukur dengan angka-angka statistik. Penggunaan kaidah statistik ini didasarkan kepada fakta dari sifat yang menyatakan seseorang baik dari sisi jasmani atau dari sisi intelektual atau dari segi emosi kemudian fakta-fakta itu dituangkan di dalam tabel statistik. Tabel itu akan menunjukkan bahwa kebanyakan orang akan mencapai angka pertengahan (sederhana) dari setiap item yang dinilai, dan tingkat kesehatan mental yang sangat tinggi atau yang berada di bawah normal, dijumpai pada angka yang lebih kecil. Kaidah statistik sangat lazim digunakan untuk mengukur benda-benda, padahal ukuran psikologis sangat berbeda dengan benda. Meskipun metode ini bisa dipakai, tetapi banyak ahli meragukan keakuratan ukuran ini.

Kedua, kriteria norma sosial, kriteria ini menyatakan bahwa orang normal atau sehat mental adalah orang yang mengikuti pola-pola tingkahlaku, sikap-sikap sosial dan nilai-nilai lain yang telah disepakati oleh masyarakat sebagai norma-norma sosial. Kriteria ini sangat cocok untuk mazhab *behaviorisme*. Teori ini menjadi lemah jika diterapkan pada orang hidup dilingkungan masyarakat yang sakit, karena ukuran orang normal adalah apabila memiliki tingkahlaku sakit (*pathological*).⁵¹ Lebih jauh lagi memang, kesehatan mental pada prinsipnya segala pola dan tingkahlaku yang tidak sesuai dengan harapan masyarakat dianggap tidak normal atau tidak sehat

Ketiga, tingkahlaku ikut-ikutan, menurut kriteria ini orang yang sehat mental tidak diukur dengan kepatuhannya pada norma-norma sosial seperti kriteria kedua di atas, tetapi pada keseimbangannya menentukan pilihan untuk mengikuti, atau pura-pura mengikuti bahkan menentang dengan alasan sikap itu menumbuhkan potensi-potensi dirinya dan potensi masyarakat. Menurut teori ini, seseorang mengikuti atau menentang norma-norma masyarakat bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kepribadiannya

tetapi juga oleh faktor interaksi antar individu, individu dengan kelompok dan interaksi dengan masalah yang menjadi tumpuan dimana ia mengikuti atau menentang. Dalam suasana tertentu mungkin seseorang mengikuti norma-norma sosial, dan dalam suasana lain mungkin ia menentangnya.⁵²

Keempat, kriteria lain, semua teori ada benarnya tetapi ia tidak terhindar dari kekurangan, apalagi digunakan untuk mengukur kesehatan mental. Di samping tiga kriteria di atas, menurut Langgulung, ada sifat-sifat yang dapat digunakan dalam mengukur kesehatan mental seseorang, yakni antara lain: *Pertama*, bahwa seseorang menerima dirinya dengan pengertian menyadari segi-segi kekuatan dan kelemahannya serta menerima segi itu. *Kedua*, jarak antara aspirasi dan potensi yang secara realistik dimiliki oleh orang tersebut sesuai. *Ketiga*, ia memiliki keluwesan yang sesuai dalam hubungannya dengan orang lain. *Keempat*, ia memiliki keseimbangan emosi yang sesuai. *Kelima*, ia memiliki spontanitas yang sesuai. *Keenam*, ia berhasil menciptakan hubungan sosial yang dinamis dengan orang lain.⁵³

(Endnotes)

¹ Khalid Mawardi, "Model Pembinaan Kesehatan Mental Anak dalam Pendidikan Islam,"

dalam *Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan INSANIA* | Vol. 11 | No. 1 | Jan-Apr 2006 | 87-105 (Purwokerto: STAIN Puwokerto, 2006), h. 1-2.

² Ahmad D. Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam* (Bandung: Al-Ma'arif, 1994), h. 19.

³ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), h. 3.

⁴ Dja'far Siddik, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," dalam Al-Rasyidin, et.al.(ed), *Kepribadian dan Pendidikan*, Cet. 1 (Bandung: Citapustaka Media, 2006), h. 131.

⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet. 23 (Jakarta: Toko Gunung Agung, 1996), h. 11.

⁶ Saparinah Sadli, "Pengantar dalam Kesehatan Jiwa (sebuah pengantar)" dalam Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Cet. 5, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 132.

⁷ Daradjat, *Kesehatan*,... h. 11-13.

⁸ Abdul Aziz el-Quussy, *Ushus Al-Shihat Al-Nafsiyat*, Terj; Zakiah Daradjat, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), Jilid I, h. 14.

⁹ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), h. 214.

¹⁰ Bastaman, *Integrasi*,... h. 133-135.

¹¹ *Ibid.*, h. 26.

¹² *Ibid.*, h. 34.

¹³ *Ibid.*, h. 35.

¹⁴ *Ibid.*, h. 39.

¹⁵ *Ibid.*, h. 43.

¹⁶ *Ibid.*, h. 47.

¹⁷ *Ibid.*, h. 49.

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ Otto Horrassowitz, *History of Muslim Philoshopy*, terj. M. M. Syarif, *ara Filosof Muslim*, Cet. 1 (Bandung: Mizan, 1985), h. 49.

²⁰ Najati, *Jiwa*,... h. 50.

²¹ *Ibid.*, h. 51.

²² Syarif, *Para*,... h. 49.

²³ *Ibid.*

²⁴ *Ibid.*, h. 50.

- ²⁵ Ibid.
- ²⁶ Ibid.
- ²⁷ Ibid., h. 52.
- ²⁸ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental, Cet. 2* (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), h. 239.
- ²⁹ Ibid., h. 65.
- ³⁰ Ibid.
- ³¹ Ibid., h. 66.
- ³² Ibid., h. 68.
- ³³ Ibid., h. 70.
- ³⁴ Ibid., h. 85.
- ³⁵ Ibid., h. 87.
- ³⁶ Syarif, Para,... h. 96.
- ³⁷ Ibid., h. 107.
- ³⁸ Ibid., h. 137.
- ³⁹ Syarif, Para,... h. 117.
- ⁴⁰ Ibid.
- ⁴¹ Ibid., h. 118.
- ⁴² Ibid.
- ⁴³ Ibid.
- ⁴⁴ Najati, Jiwa,... h. 181.
- ⁴⁵ Ibid., h. 183.
- ⁴⁶ Lubis, Konseling,... h. 136-137.
- ⁴⁷ Bastaman, Integrasi,... h. 142-147.
- ⁴⁸ Langgulung, Teori,...h. 37.
- ⁴⁹ Ibid.
- ⁵⁰ Ibid., h. 38.
- ⁵¹ Ibid., h. 42.
- ⁵² Ibid., h. 46.

DAFTAR PUSTAKA

- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental, Cet. 23* (Jakarta; Toko Gunung Agung, 1996)
- Horrassowitz, Otto, *History of Muslim Philoshopy*, terj. M. M. Syarif, *Para Filosof Muslim, Cet. 1* (Bandung: Mizan, 1985)
- Marimba, Ahmad D, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam* (Bandung: Al-Ma'arif, 1994)
- Mawardi, Khalid, “*Model Pembinaan Kesehatan Mental Anak dalam Pendidikan Islam,*” dalam *Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan INSANIA*|Vol. 11|No. 1|Jan-Apr 2006|87-105 (Purwokerto: STAIN Puwekerto, 2006)
- Langgulung, Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental, Cet. 2* (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992)

_____, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992)

_____, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Cet. 2 (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992)

Al-Rasyidin, *et.al.*(ed), *Kepribadian dan Pendidikan*, Cet. 1 (Bandung: Citapustaka Media, 2006)

Saparinah Sadli, “Pengantar dalam Kesehatan Jiwa (sebuah pengantar)” dalam Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Cet. 5, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2011)

el-Quussy, Abdul Aziz, *Ushus Al-Shihat Al-Nafsiyat*, Terj; Zakiah Daradjat, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), Jilid I

