

# **KESEHATAN MENTAL**

## **II**

**PROF. DR. H. M. BAHRI GHAZALI, M. A.**

**PENERBIT**

*CV. Madani Jaya*

*Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan (KDT)*

GHAZALI, Bahri  
Kesehatan Mental II/Bahri Ghazali, –  
Bandar Lampung, Harakindo, 2017

iv, 68 hlm; 23 cm

---

## ***KESEHATAN MENTAL II***

***ISBN 978-602-60300-2-3***

*PROF. DR. H. M. BAHRI GHAZALI, M. A.*

---

Diterbitkan oleh:

*CV. Madani Jaya*

**Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-Undang**

All Rights Reserve

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian  
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis penulis

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil 'alamin kajian tentang Kesehatan Mental yang diberi judul “ KESEHATAN MENTAL II” sudah diterbitkan dan dapat dibaca oleh para mahasiswa yang memprogramkan mata kuliah Kesehatan Mental pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), dan Program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN).

Buku Kesehatan Mental II merupakan bahasan lanjutan dari tulisan sebelumnya yang berjudul Kesehatan Mental I karena pembahasannya sangat berkaitan bahkan keduanya sebagai suatu kesatuan yang tidak terpisahkan sehingga keduanya wajib dibaca untuk memahami lebih jauh tentang konsep teoritik masalah kesehatan mental yang menjadi kebutuhan pokok dalam kehidupan masyarakat seutuhnya dan manusia seluruhnya. Kesehatan mental secara akademik merupakan bagian yang integral dari keseluruhan ilmu-ilmu sosial dan terlebih lagi psikologi dan agama sebagai substansi dari kebutuhan manusia termasuk juga permasalahan pendidikan. Oleh karena itu kajian tentang kesehatan mental dan disiplin yang lain menjadi hal sangat urgen dalam pembahasan buku ini.

Sebagaimana buku yang terdahulu, buku Kesehatan mental II ini dibangun berdasarkan silabi yang konstruksinya dari POKJA Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dipadukan dengan pemikiran penulis dalam kuliah-kuliah kesehatan mental di IAIN Raden Intan

Lampung inspirasi karya Prof.Dr. Zakiah Daradjat, Prof.Dr. Hasan Langgolong dan Dr. Kartini Kartono dan lain sebagainya. Oleh karena itu penulis haturkan Terima kasih kepada Pokja Akademik UIN Suka Yogyakarta (Dr.Hj. Casmini, Dr. Irsyadunnas dan Drs. H. Abdullah Abu Bakar, M.Ag) dan wal Khusus Prof.Dr. HJ. Zakiah Daradjat Allah Yarhamha yang karyanya menjadi sumber utama dan sekaligus almarhumah sebagai promotor disertasi penulis. Semoga memperoleh balasan yang setimpal dengan amalnya. Khusus Isteri tercinta Hj. Ani Yousouf Bahri yang selalu setia mendampingi dalam suka dan duka utama sekali dalam menghandle masjid Rayyan Mujahid dalam Layanan Ummat, moga selalu sehat, selamat dan berkah. Amin.

Terakhir kritik dan saran selalu penulis dambakan demi kelayakan karya ini di masa mendatang.

Bandar Lampung, 23 November 2017

**H.M. BAHRI GHAZALI**

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
PENDAHULUAN .....	1
BAB I PREVENSI DALAM KESEHATAN MENTAL	
A. Pengertian Prevensi Dalam Kesehatan Mental ....	8
B. Prinsip-Prinsip Prevensi Dalam Kesehatan Mental .....	9
C. Tujuan Prevensi Dalam Kesehatan Mental .....	11
D. Bentuk-Bentuk Prevensi Dalam Kesehatan Mental	
BAB II AGAMA DAN KESEHATAN MENTAL	
A. Makna Agama Bagi Kesehatan Mental .....	21
B. Nilai Kesehatan Mental dalam Ajaran Agama .....	27
C. Penanganan Masalah Kesehatan Jiwa dalam Agama 1.....	39
D. Pengaruh Pendidikan Agama terhadap Kesehatan Mental .....	44
BAB III BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL	
A. Makna Bimbingan dan Konseling Islam Bagi Kesehatan Mental .....	52
B. Bimbingan dan Konseling Islam sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental .....	55
C. Bimbingan dan Konseling Islam Sebagai Model Konsultasi Kesehatan Mental .....	58
D. Shalat sebagai Terapi Kesehatan Mental Dalam Bimbingan dan Konseling Islam .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	65



## PENDAHULUAN

Kesehatan Mental merupakan bagian integral dari kehidupan sebab hidup yang sehat adalah cita-cita bagi setiap orang baik sebagai individu maupun anggota masyarakat. Kesehatan dalam arti luas adalah terbebasnya seseorang dari gangguan dan penyakit mental/ jiwa, mampu menyesuaikan diri (adaptasi), terampil dalam mengembangkan potensi diri dan berkemampuan menyelaraskan fungsi jiwa yakni pemikiran dan perasaan secara harmonis (Bandingkan Zakiah Daradjat, 1986). Untuk menstabilkan kondisi mental agar selalu dalam keadaan sehat secara normal maka perlu dilakukan gerakan penanganan yang bersifat positif bagi kelangsungan kesehatan melalui upaya penangkalan (preventif) dan perawatan (kuratif) serta keajekan(preservasi) dalam menjaga mental yang sehat sebagaimana yang ditetapkan oleh WHO dan konsep mental hygiene yang disepakati dalam pandangan para akademisi.

Upaya penangkalan/ pencegahan dikenal sebagai prevensi dalam kesehatan mental, sedangkan usaha perawatan dan stabilisasi kesehatan dapat dilakukan melalui gerakan edukasi (pendidikan termasuk pendidikan agama) dan propagasi dan propaganda agama (dakwah dan missi) serta bimbingan dan penasehatan (guidance and counseling) yang mengarah kepada terwujudnya kesehatan mental yang optimal bagi setiap orang.

Keragaman upaya dalam memperbaiki kesehatan mental harus dimulai dari sebelum dan sesudah terjadinya masalah dalam kesehatan mental yang meliputi masalah

gangguan, penyakit jiwa/ mental termasuk juga di dalamnya kompetensi seseorang dalam mengembangkan potensinya terutama dalam rangka pengembangan dan pemberdayaan kemampuan konsep diri, begitu pula memiliki kemampuan dalam menyeimbangkan fungsi-fungsi jiwa seperti perasaan, pemikiran dan penghayatan sehingga kesehatan jiwa menjadi bagian dari hidup yang sebenarnya. Artinya kesehatan mental menjadi urgensi bagi kehidupan setiap orang yang harus diperhatikan melalui aktifitas kemanusiaan seperti pendidikan termasuk pendidikan keagamaan, dakwah, dan bimbingan konseling.

Pendidikan dan kesehatan mental saling mengikat karena pendidikan merupakan wahana pembentukan kepribadian seseorang yang secara otomatis karakteristiknya memiliki jiwa atau mental yang sehat, yang berarti bahwa melalui pendidikan dapat dicapai jiwa/mental yang sehat. Lebih jauh dari pada itu pendidikan agama yang sarat nilai merupakan peraturan yang sakral yang ditujukan untuk kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Lihat Zakiah Daradjat, 1986). Tujuan tersebut pada dasarnya merupakan akhir dari tujuan kesehatan mental sebab hidup yang idial hakekatnya akan dicapai kelak secara konkrit pada kehidupan di akhirat kelak (Perhatikan Hasan Langgolong, 1986). Oleh karena itu pendidikan pada dasarnya sebagai cara mencapai kesehatan mental secara optimal sebab melalui proses pendidikan apabila disadari tidak akan diperoleh unsur-unsur yang melanggar hakekat diri manusia dan dibutuhkan dalam pencapaian kesehatan jiwa/mental seperti bagaimana terhindarnya seseorang dari gangguan



dan penyakit mental, mampu melakukan penyesuaian diri terhadap Tuhan, dirinya, orang lain dan lingkungan dan selanjutnya mengenali dan mengembangkan potensi dirinya serta mampu menyeimbangkan / harmonisasi fungsi jiwa/ mental seperti pemikiran dan perasaannya sehingga mampu tampil sebagai dirinya sendiri. Melalui pendidikan kesehatan mental dapat dibangun secara optimal sebab pendidikan pada dasarnya merupakan upaya sadar untuk mengantar seseorang mencapai tingkat kedewasaan jasmani dan rohani (Lihat Imam Barnadib, 1990). Dewasa Jasmani dapat diterjemahkan sebagai kemampuan intelektual sedang dewasa rohani mengandung arti memiliki kemampuan spiritual. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa dengan pendidikan kesempurnaan hidup dapat dicapai artinya seseorang itu mencapai kebahagiaan yang hakiki setelah seseorang meraih pendidikan secara maksimal sedang menurut para ahli mental hygiene bahwa hakekat kesehatan mental itu adalah kebahagiaan yang hakiki. Berarti pendidikan dan kesehatan mental bertemu dalam fungsi dan tugasnya. Hal ini sebagai suatu kebenaran akademik yang memberikan nuansa makna bahwa keduanya terkait antara satu dengan yang lainnya dalam membentuk konsep diri seseorang. Dan kebenarannya secara kualitatif dijadikan tolok ukur dan sandaran dalam menata hidup hakiki dan dapat diterapkan pada semua lembaga pemerintah dan swasta khususnya kaitannya dengan para praktisi dan konseptor kesehatan mental yang notabenehnya tidak pernah absen dalam pemikiran dan aplikasi pendidikan baik di lembaga formal, informal dan non formal ataupun pada keluarga, sekolah dan masyarakat sebagai tri pusat pendidikan (lihat

Zakiah Daradjat dkk, 2013, M. Bahri Ghazali, 2012) sebagai wadah pembinaan mental umat sesuai dengan aktifitasnya masing-masing yang dipersiapkan untuk hari esok dan merupakan akhir dari kehidupan ini.

Begitu pula dakwah sebagai kewajiban setiap muslim mengantar umat menuju kemerdekaan dan kebebasan dari kesesatan dan penderitaan dalam arti kata manusia berada dalam wilayah kebahagiaan yang hakiki baik di dunia lebih lagi di akhirat sebagai tujuan akhir umat manusia. Dakwah merupakan jalan menuju tercapainya hati yang sehat dan secara otomatis dapat dimungkinkan kesehatan menjadi lebih baik dan optimal. Lebih jauh dari pada itu dengan materi dakwah yang relevan dengan kebutuhan mad'unya akan terjelma kebahagiaan yang hakiki dan mutlak bagi kepentingan mad'unya termasuk kesehatan adalah kebutuhan pokok bagi kehidupan individual dan komunal dalam rangka pertahanan hidup baik mental maupun spiritual, maka dari itu dakwah pada dasarnya juga sebagai perubahan (Bandingkan M.Bahri Ghazali, 2011) dalam diri pribadi dan kelompok termasuk kesehatan secara total (Lihat juga M.Bahri Ghazali, 2014 ada dakwah dalam kebutuhan individual dan kelompok).

Perubahan dan dakwah pada dasarnya merupakan gerakan serentak yang bisa dilakukan sekaligus untuk mengatasi satu masalah juga membangun pemahaman baru yang sifatnya peningkatan kebutuhan hidup (life needs) bagi seseorang. Oleh karena itu dakwah kesehatan termasuk kesehatan mental mengatasi gangguan dan penyakit mental dan secara langsung juga mengembangkan potensi diri untuk menemukan hakekat kesehatan jiwanya. Dakwah sedemikian rupa sebagai

dakwah yang menyegarkan jiwa yang tentunya perlu pemikiran temporer dalam mewujudkan elaborasi baru tentang dakwah kaitanya dengan kehidupan . Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dakwah merupakan upaya membangun kehidupan umat secara layak agar mencapai tingkat yang lebih baik, sejahtera dan bahagia dunia dan akhirat.

Cara lain yang erat kaitannya dengan dakwah adalah bimbingan dan konseling Islam (BKI) yang dikenal sebagai gerakan dakwah fardiyah yakni berdakwah secara individual untuk merubah pribadi menjadi lebih baik sesuai dengan fitrahnya yang biasanya dilakukan oleh seorang konsultan dengan kapasitas sebagai konselor, lawannya adalah dakwah harakah yang merupakan kegiatan dakwah yang terorganisasi dan secara massal. BKI sama halnya dengan BK pada umumnya merupakan bantuan dari seorang konselor terhadap konseli (Klien) yang memiliki masalah agar dapat mengatasinya melalui kegiatan bimbingan, nasehat dan arahan sehingga dapat menemukan dirinya yang sebenarnya (Bandingkan Prayitno dkk, 2008, Hamdan Bakran Az Zaky, 2004) termasuk di dalamnya kemampuan mengembangkan potensi dirinya. Artinya setiap orang yang belum memahami dirinya atau belum jelas konsep dirinya tentu memerlukan bantuan baik berupa bimbingan atau konseling sehingga ia dapat terhindar dari masalah dari dalam dan luar dirinya termasuk masalah kesehatan jiwa/mental yang memiliki ragam penyebabnya (Perhatikan Zakiah Daradjat, 1986, Hasan Langgolong, 1986). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa mental yang tidak sehat dapat diatasi atau solusinya adalah Bimbingan dan

Konseling/ Islam. Sebab layanan BK dapat dilakukan sebagai model konsultasi masalah atau layanan dalam bentuk terapi atas masalah kesehatan mental yang pada dasarnya juga sebagai aktifitas mengatasi masalah yang dihadapi.

Uraian di atas memberikan indikasi bahwa bimbingan dan konseling/Islam merupakan mitra terdekat bagi kesehatan mental dalam pengertian keduanya sebagai dua disiplin yang sangat berdekatan dalam memahami potensi termasuk mengembangkannya dan kondisi seseorang yang sedemikian rupa tergolong bermasalah dan juga tidak sehat jiwa atau mentalnya.

Orang bermasalah alias yang termasuk dalam katagori bermental tidak sehat dapat digolongkan sebagai sasaran dari layanan BKI. Dengan demikian kesehatan mental dengan BKI memiliki paralelisme yang terbilang dekat dalam tugas dan aktifitas menuju mental yang normal (Bandingkan Zakiah Daradjat, 1986, M. Bahri Ghazali , 2016, Casmimi dkk, 2006). Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa layanan BK sebenarnya menjadi salah satu solusi menemukan mental yang sehat dengan kata lain bahwa untuk menemukan optimalisasi jiwa yang sehat dapat dilakukan melalui kegiatan layanan BK yang merupakan bentuk dakwah fardiyah/individual. Dengan diterapkannya dakwah fardiyah secara otomatis dakwah yang bernuansa kepentingan individual dapat dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan mad'unya dan sekaligus juga sebagai upaya mencari solusi dan mengatasi masalah dalam dakwah individual/fardiyah yang penanganannya dilakukan melalui bimbingan dan konseling, termasuk dalam mengatasi masalah Kesehatan mental yang bisa

terjadi pada setiap orang dan terbilang akut seperti gangguan dan penyakit mental dapat juga dilakukan diagnosis melalui kegiatan bimbingan dan konseling/Islam atau konsultasi kesehatan melalui psikoterapi dan dokter di rumah sakit termasuk rumah sakit jiwa atau biro konsultasi psikologi.

# **BAB I**

## **PREVENSI DALAM KESEHATAN MENTAL**

### **A. Pengertian Prevensi dalam Kesehatan Mental**

Penanganan masalah mental disorder/ abnormal/ tidak sehat dahulu kala umumnya dilakukan secara metafisik dalam pengertian oleh orang kebanyakan/ awam dilakukan melalui tindakan irrasional karena dianggap gangguan mental sebagai akibat dari hubungan manusia dengan makhluk halus yang ada di sekitar manusia. Tetapi dalam perkembangannya tindakan tersebut dianggap tidak relevan lagi dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi maka penanganan secara medis sudah lebih banyak dilakukan yang bersifat kuratif termasuk juga oleh lembaga konsultatif seperti para ahli psikologi dan bimbingan dan konseling, namun umumnya para ahli di bidangnya cenderung melakukan tindakan pencegahan yang dikenal sebagai langkah Prevensi sebagai upaya antisipasi berkembangnya masalah mental yang dialami oleh setiap orang.

Prevensi secara etimologi diderivasi dari kata *praevenire* (Latin) yang berarti datang sebelum, antisipasi, mempersiapkan diri sebelum terjadinya sesuatu atau mencegah untuk tidak terjadinya sesuatu. Dengan demikian prevensi dapat didefinisikan sebagai suatu upaya yang sengaja dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan, kerusakan dan kerugian bagi seseorang atau masyarakat (Lihat Casmini, dkk, 2006). Pemahaman yang sedemikian rupa mengandung makna bahwa prevensi pada dasarnya adalah langkah awal mempertahankan

stabilitas kesehatan mental agar selalu dalam kondisi optimal.

Pemahaman prevensi di atas memberikan indikasi bahwa pemeliharaan kesehatan mental sebaiknya dilaksanakan dengan melakukan tindakan pencegahan agar tidak terjadi masalah dalam kesehatan mental terlalu jauh dan lebih parah yang selanjutnya berakibat pada terjadinya gangguan bahkan penyakit mental atau jiwa. Para ahli kesehatan mental cenderung menyetujui agar prevensi dilakukan secara lebih dini sebelum seorang anak dilahirkan melalui layanan konseling genetik oleh para konselor.

Prevensi dalam kesehatan Mental merupakan salah satu program dari beberapa program yang dicanangkan yang semestinya dirampungkan (Lihat Casmini dkk, 2006). Program utama yang berkaitan dengan pencegahan terhadap masalah mental yang tidak sehat antara lain : tidak berfungsinya adaptasi (*adaptative dysfunction*), penyimpangan sosial (*social deviation*), dan kendala dalam perkembangan (*developmental impairment*) (Moelyono Notoesudirdjo dan Latipun, 2005). Program prevensi dalam kesehatan mental menjadi landasan mempertahankan keberadaan jiwa agar selalu stabil dan normal sehingga setiap orang dapat mencapai dan merasakan kesehatan mental sebagai bagian dari kebahagiaan hidup manusia.

## **B. Prinsip-Prinsip Prevensi dalam Kesehatan Mental**

Dalam merealisasikan langkah prevensi kesehatan mental perlu diperhatikan hal-hal yang urgen yang merupakan masalah prinsip dalam mempertahankan keberadaan kesehatan mental setiap orang. Bloom yang

dikutip oleh Moelyono Notosoedirdjo dan Latipun (2005) mengatakan bahwa karakteristik gerakan prevensi kesehatan mental masyarakat dapat dibedakan dari pendekatan klinis (pengobatan). Perbedaan ini dipahami sebagai bagian dari prinsip-prinsip prevensi dalam kesehatan mental (Moelyono Notosoedirdjo dan Latipun, 2005, Casmini dkk, 2006). Hal-hal yang dimaksud meliputi :

1. Menekankan pada praktek di masyarakat dari pada lembaga kesehatan, seperti rumah sakit jiwa.
2. Meningkatkan pelayanan dan program yang mengarah pada masyarakat secara keseluruhan dari pada pasien individual.
3. Pelayanan pencegahan diberikan sebagai prioritas dari pada usaha terapi.
4. Lebih mengutamakan pelayanan secara tidak langsung seperti melalui konsultasi, pendidikan kesehatan mental dan pelatihan para pembina masyarakat secara langsung kepada pasien.
5. Strategi klinis yang inovatif dikembangkan agar lebih cepat menemukan kebutuhan kesehatan mental masyarakat yang lebih besar cakupannya dari yang sebelumnya.
6. Menggunakan tenaga baru semi profesional untuk melengkapi pelayanan yang diberikan oleh psikiater, psikolog, klinis, pekerja sosial, psikiatris dan perawat psikiatri.
7. Ada keterikatan untuk mengendalikan masyarakat dengan membangun masyarakat melalui program-programnya.



8. Mengidentifikasi sumber-sumber stress dalam masyarakat dalam masyarakat dan tidak meremehkan terjadi gangguan yang bersifat individual.

Prinsip-prinsip prevensi dalam kesehatan mental yang telah diutarakan diatas menjadi bagian penting dalam menjaga stabilitas kesehatan mental. Oleh karena itu hal tersebut penting diperhatikan agar setiap prinsip dipahami dengan baik bagi setiap praktisi atau paling tidak mereka sebagai pemerhati kesehatan mental terutama dalam melakukan propaganda kesehatan secara terbuka.

### **C. Tujuan Prevensi dalam Kesehatan Mental**

Prevensi dalam kesehatan mental pada dasarnya merupakan langkah mengatasi masalah yang memungkinkan terjadinya gangguan bahkan cenderung mempercepat berkembangnya penyakit mental/ jiwa terhadap penderita. Oleh karena itu langkah prevensi benar-benar sebagai salah satu solusi dalam mempertahankan stabilitas kesehatan mental agar mental yang normal senantiasa dapat dipertahankan sehingga kesehatan baik individual maupun komunal terpenuhi. Dengan demikian prevensi dalam kesehatan mental selayaknya menjadi bagian yang seharusnya dilakukan secara terus menerus sebagai kewaspadaan diri mengantisipasi dimungkinkan-nya kondisi yang buruk dalam kesehatan mental.

Berangkat dari deskripsi masalah yang mungkin terjadi terdapat beberapa tujuan utama prevensi

1. Mencegah jangan sampai terjadi gangguan mental bagi orang yang saat itu dalam keadaan sehat.
2. Mencegah jangan sampai terjadi kecacatan bagi orang yang mengalami gangguan mental/ jiwa.
3. Mencegah jangan sampai terjadi kecacatan tetap bagi orang yang pernah mengalami gangguan ( Moeljono Notoesudirdjo dan Latipun,2005, Casmini dkk.,2006).

Ketiga tujuan prevensi kesehatan mental yang telah dikemukakan sebenarnya sebagai esensi dari upaya intensif yang semestinya menjadi bagian pokok dari persoalan kesehatan mental agar pencapaian kondisi optimal dalam kesehatan selalu terwujud.

#### **D. Macam- Macam Prevensi Dalam Kesehatan Mental**

Dalam merealisasikan langkah menjaga intensitas pencegahan terjadinya mental disorder secara berkualitas, perlu dipahami ragam tindakan pencegahan dalam kesehatan mental agar mencapai hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Berdasarkan pemahaman dasar tentang makna prevensi sebagaimana yang telah dikemukakan di atas, terdapat tiga macam prevensi dalam kesehatan mental yakni : prevensi primer, sekunder dan tersier.

##### **1. Prevensi Primer**

Gerakan intensif dan progresif yang menjadi prioritas utama dalam proses penanganan kesehatan mental secara umum adalah mencegah terjadinya gangguan pada setiap orang baik secara individual maupun kelompok. Kesehatan sebagai kebutuhan hidup yang hakiki harus diproteksi dengan baik

agar normalitas kesehatan mental pada setiap orang dapat dicapai dengan sempurna sehingga sehat menjadi bagian yang optimal dalam dimensi kebutuhan hidup setiap orang. Hal seperti ini jelas merupakan tindakan yang paling baik dilakukan dari pada penanganan setelah terjadi gangguan, prevensi yang seperti inilah yang disebut prevensi primer. Jadi prevensi primer pada dasarnya adalah tindakan intensif yang dilakukan jauh sebelum terjadinya gangguan s pencegahan sudah dilaksanakan dengan baik sehingga apa yang dilakukan menjadi sesuatu yang utama dalam penanganan kesehatan mental.

Prevensi primer kesehatan mental merupakan aktifitas yang didesain untuk mengurangi insiden gangguan yaitu mengurangi munculnya kasus kesakitan baru. Sasaran prevensi primer adalah populasi berada dalam resiko yaitu penduduk yang berada dalam kondisi terkapar atau dalam kondisi munculnya gangguan atau kesakitan. Dengan demikian tujuan privensi primer ada dua macam: a. Mengurangi resiko terjadinya gangguan mental, b. Menunda atau menghindari munculnya gangguan mental yang baru (Casmini, dkk , 2006).

Menurut Cowen yang dikutip oleh Moeljoeno Notosoedirdjo dan Latipun (2005) bahwa secara prinsipil prevensi primer dibatasi pada :

- a. Prevensi Primer harus lebih berorientasi pada kelompok masyarakat dari pada secara individual, meskipun untuk beberapa aktifitas dapat merupakan kontak individual.

- b. Prevensi harus memiliki suatu kualitas yang lebih dari fakta-fakta sebelumnya yaitu ditargetkan pada kelompok yang belum mengalami gangguan.
- c. Prevensi primer harus disengaja dengan bersandar pada dasar-dasar pengetahuan yang mendalam dan termanifestasi ke dalam program-program yang telah ditentukan untuk meningkatkan kesehatan psikologis masyarakat atau mencegah perilaku naradaptif.

Dalam melaksanakan preventasi bagi terwujudnya mental yang sehat guna stabilitas kesehatan masyarakat dan individu, perlu adanya strategi sebagai taktik mencapai tujuan preventasi. Menurut para ahli paling tidak ada dua strategi yang bisa digunakan yaitu pertama memodifikasi lingkungan dan memperkuat kapasitas individu dan masyarakat.

1). Memodifikasi Lingkungan

Yang dimaksud dengan memodifikasi lingkungan adalah mengubah, memperbaiki atau menghilangkan lingkungan fisik biologik maupun psikososial yang mengganggu atau dapat berakibat kurang baik dan dapat menimbulkan suatu gangguan mental.

2). Memperkuat Kapasitas Individu dan Masyarakat

Yang dimaksud dengan memperkuat kapasitas individu dan masyarakat adalah menjadikan masyarakat dan individu memiliki ketahanan baik fisik dan jiwa agar mampu menyelesaikan

masalahnya sendiri dan untuk dirinya sendiri. Hal ini dilakukan melalui berbagai cara diantaranya dengan konseling keluarga, pendidikan kesehatan mental, peningkatan kondisi kesehatan dan kehidupan selama kehamilan, mengurangi berbagai kondisi lingkungan yang kurang baik, serta mengurangi kesulitan-kesulitan psikososial dalam dunia kerja. Jika prevensi ini berhasil maka angka insiden di suatu masyarakat akan menurun (Casmini, dkk, 2006).

## 2. Prevensi Sekunder

Penanganan gangguan mental yang berkembang dalam masyarakat tidak bisa lepas dari aspek waktu berapa lama seseorang terjangkit gangguan mental tersebut. Aspek durasi waktu yang dialami oleh penderita menentukan cara penanganan yang diberikan oleh mereka yang berkecimpung dalam penanganan masalah kesehatan mental agar langkah pencegahan dilakukan dengan intensif dengan memperhatikan aspek lain dari persoalan yang dihadapi oleh penderita. Salah satu model pencegahan dilakukan dengan jalan mengurangi waktu berlangsungnya gangguan mental yang dalam hal ini dikenal dengan prevensi sekunder. Model pencegahan sekunder cenderung memusatkan perhatiannya kepada masalah durasi dari gangguan mental yang dialami oleh penderita baik secara individual maupun kelompok. Gangguan mental yang dialami

masyarakat sebaiknya dicegah dengan memperpendek masa berlangsungnya, oleh karena itu prevensi sekunder lebih tepat dilakukan bagi penderita yang bersifat umum dalam arti kata masyarakat luas.

Berangkat dari pemahaman di atas dapat dikatakan bahwa sasaran utama dari prevensi sekunder adalah penduduk atau kelompok populasi yang sudah mengalami penderitaan gangguan mental dengan memperpendek durasi gangguan yang dialami oleh masyarakat. Dengan menerapkan prevensi sekunder dalam penanganan gangguan mental dalam masyarakat dapat membantu mengurangi angka prevalensi gangguan mental masyarakat. Jika tindakan ini berhasil tentu sangat berarti bagi usaha perbaikan kesehatan mental masyarakat. Karena secara ekonomis lebih ringan jika dibandingkan dari harus masuk rumah sakit (Casmini dkk., 2006).

Ada dua cara yang paling utama dalam melakukan prevensi sekunder menurut Caplan yang dikutip oleh Casmini dkk (2006) yakni diagnosis awal dan penanganan secepatnya.

#### a. Diagnosis Awal

Yang dimaksud diagnosis awal adalah pemeriksaan yang dilakukan terhadap penderita gangguan mental untuk diketahui faktor-faktor penyebabnya dan kemungkinan cara penanganannya. Diagnosis ini dapat dilakukan dengan cara skenning (penanganan dengan alat kedokteran oleh para juru rawat di rumah sakit)

dengan bentuk seleksi awal terhadap anggota masyarakat yang diduga mengalami gangguan mental. Berdasarkan pemeriksaan awal ini, selanjutnya penderita yang terindikasi mengalami gangguan mental ini kemudian dirujuk kepada pihak-pihak yang kompeten untuk memperoleh penanganan yang intensif.

b. Penanganan Secepatnya

Yang dimaksud penanganan secepatnya adalah tindakan yang cepat dan sesuai dengan prinsip para ahli (mampu menanganinya). Prevensi sekunder tidak selalu dilakukan dengan hospitalisasi, karena akan lebih baik jika dilakukan dengan non hospitalisasi. Oleh karena itu dalam penanganan ini terhadap penderita dapat dilakukan suatu intervensi krisis jika jika diperlukan. Pemberian psikoterapi atau cara-cara penanganan lain yang dipandang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi penderita (Perhatikan Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, 2005).

3. Prevensi Tersier

Bentuk lain dari upaya mencegah berkembangnya gangguan pada penderita mental yang kurang sehat dalam arti kata menjadi sakit atau akut, maka tindakan prevensi tersier merupakan bentuk yang lebih intens dan akurat dalam menaggulangi terjadinya gangguan yang berkepanjangan dan memiliki ekses pada kesehatan mental secara jauh. Lebih jauh dari pada itu prevensi tersier diperlukan untuk :

- a. Mempertahankan kemampuan yang masih ada.
- b. Mencegah agar gangguannya tidak terus berlangsung.
- c. Mengusahakan agar penderita segera pulih dan berfungsi sebagaimana mestinya.

Sasaran utama dari prevensi tersier ini adalah kelompok masyarakat yang mengalami gangguan yang bersifat jangka panjang dan termasuk yang mengalami gangguan mental yang akut. Gangguan mental tersebut berakibat penurunan kapasitasnya dalam kaitannya dengan kerja, hubungan sosial dan personalnya. Gangguan mental yang bersifat jangka panjang menurut sebagian ahli adalah Skizofrenia (Hasan Langgolong, 1986, Casmini dkk, 2006) pendapat yang lain mengatakan skizofrenia dikategorikan sebagai Sakit jiwa/ mental karena memiliki ekkses terhadap aktifitas orang lain artinya orang lain terganggu karena perilaku penderitanya (Lihat Zakiah Daradjat, 1986, M. Bahri Ghazali, 2016). Oleh sebab itu maka penderita skizofrenia memerlukan intervensi agar dapat bersosialisasi dengan lingkungannya dengan baik dan mampu berintraksi dengan normal terhadap kelompok masyarakat yang mengitarinya. Tindakan yang harus dilakukan dalam hal ini adalah prevensi tersier yang menjurus pada penanganan masalah jangka waktu gangguan mental yang dialami masyarakat.

Menurut Caplan yang dikutip oleh Casmini dkk (2006) bahwa prevensi tersier tidak jauh berbeda dari rehabilitasi hanya saja berbeda penekanannya,



rehabilitasi lebih bersifat individual dan mengacu pada pelayanan medis, sedangkan prevensi tersier tertuju pada khalayak / komunitas karena sasaran utamanya adalah masyarakat dan mencakup perencanaan dan logistik serta intervensi yang anti-hospitalisasi jangka panjang menjadi teknik yang dipergunakan.

Sebagai bentuk anti-hospitalisasi jangka panjang (*long-term hospitalization*) harus diupayakan kelompok masyarakat yang menjadi sasaran prevensi tersier belajar meninggalkan peran kesakitannya. Pada saat yang sama secara bertahap juga belajar berperan sebagai pihak yang menjalankan tugas dan kewajibannya sebagaimana orang yang sehat. Untuk itu pihak yang terkait dalam prevensi ini mengupayakan agar pasien keluar dari rumah sakit atau institusi apapun yang membatasinya. Artinya para penderita gangguan mental yang akut sebaiknya tidak dimasukkan dalam lembaga yang terisolasi dari masyarakat seperti rumah sakit dan lain sebagainya karena bertentangan dengan prinsip prevensi tersier yang bersifat anti-hospitalitas. Dan sebaliknya para pasien gangguan mental harus disosialisasikan pada masyarakat luas untuk belajar berperan secara aktif sebagaimana masyarakat yang mengedepankan kesehatan yang tidak mengisolir diri dari aktifitas sosialisasi termasuk di dalamnya kegiatan keagamaan seperti santapan rohani (pengajian) yang merupakan solusi mengatasi masalah-masalah kesehatan mental sebab masalah pengajian selain

mengandung nilai-nilai perbaikan mental spiriritual, juga sebagai jalan penguatan silaturrahim.

Prevensi tersier diberikan kepada orang sakit yang terjadi penurunan kemampuan atau fungsi sosial dan personalnya. Pelaksanaan prevensi ini jelas membutuhkan biaya yang cukup besar,oleh karena itu akan lebih baik jika upaya prevensi primer dan sekunder diupayakan semaksimal mungkin agar berdaya guna dan berhasil guna dan selanjutnya mampu mencegah timbulnya gangguan mental pada masyarakat (Perhatikan Moeljono Notodirdjo dan Latipun, 2005), sebab paling tidak keragaman prevensi setidaknya menjadi pilihan yang sesuai dengan kondisi penderita bukan berarti bahwa setiap prevensi harus dijadikan landasan dan langkah menangani masalah yang dihadapi oleh setiap anggota masyarakat (komunitas tertentu).Artinya keragaman prevensi memberikan indikasi jenis gangguan dan penyakit mental yang dialami oleh masyarakat, kesemuanya itu tergantung kemungkinan penerapan prevensi. Maka keberadaan prevensi terhadap kesehatan mental laksana serdadu yang dilengkapi dengan prisai guna dimungkinkan seseorang atau kelompok terhindar dari mara bahaya yang sewaktu waktu mengancam pertahanan diri. Untuk itu perlu setiap orang memahami apa dan bagaimana prevensi itu dalam menjaga agar kesehatan mental tetap stabil.

## **BAB II**

### **AGAMA DAN KESEHATAN MENTAL**

Agama sebagai peraturan sakral berasal dari Tuhan pada hakekatnya mampu menjawab kebutuhan hidup manusia, karena peraturan profan yang bernuasa duniawi sangat terbatas dalam memenuhi kepentingan hidup manusia yang serba kompleks. Sementara itu masalah yang dihadapi dalam kehidupan manusia sangat beragam baik yang bersifat nampak (manifest) seperti masalah ekonomi, pendidikan, kesehatan, politik dan budaya dan sebagainya maupun yang bersifat tidak nampak (laten) seperti kematian dan hidup sesudah mati (akhirat) adalah persoalan yang pasti dihadapi oleh manusia tetapi terbatas pengetahuan dan pemahaman agar mampu melakukan sesuatu sebagai upaya mengatasinya. Agama sebagai undang-undang Tuhan tentang kehidupan dan termasuk juga kematian dan hidup sesudah mati secara jelas mengatur apa dan bagaimana seharusnya menghadapi kenyataan hidup, mati dan bangkit kembali di alam akhirat sehingga manusia mencapai hakekat hidup yang sebenarnya.

Berangkat dari persoalan di atas, keberadaan agama sangat sentral dalam menata hidup manusia agar menemukan sejatinya hidup sebagai hamba Allah bahkan juga agama mengatur bagaimana memperlakukannya setelah berpulang kepadaNya berdasarkan ajaran agama yang telah dipeluknya. Dengan demikian dengan adanya agama mendudukan manusia sebagai makhluk yang mulia sebagaimana Allah memuliakan bani Adam sebagai kakek moyang manusia. Oleh karena itu pada setiap agama

diatur secara gamblang tentang kelahiran, kesehatan bahkan kematian yang mesti dialami oleh setiap orang, artinya bagaimana silaturrahim yang baik dalam mengurus hidup dan mati manusia, kesemuanya ada pada agama. Agamalah yang memberikan jawaban apa yang mesti dan seharusnya dilakukan. Hal ini dapat dipahami dalam riwayat hidup manusia kondang di negara Adikuasa Uni Sovyet (Rusia) kala itu Bresnev sang Presiden/ Penguasa negara Uni Sovyet penganut fanatik paham komunisme trend Leninisme wafat dan setiap rakyat bahkan pemerintah tidak tahu harus diapakan jasad sang Presiden karena komunis sebagai landasan negara tidak mengatur bagaimana upacara kematian yang semestinya dilakukan. Sebagian orang yang terlibat dalam hal ini adalah pemerintah mengusulkan agar jasadnya dibuang saja ke laut karena komunisme tidak mengatur upacara kematian. Isteri mendiang Bresnev mengusulkan agar dilaksanakan pemakamannya sesuai dengan agama yang dianutnya dahulu yakni agama katolik dan hal tersebut dilaksanakan dengan upacara kematian menurut ajaran agama katolik.

Kasus di atas memberikan gambaran bahwa manusia/ masyarakat pada titik kehidupan terakhir yakni kematian tidak satupun paham atau aliran atau sekte yang mampu menanganinya kecuali agama. Maka dari itu agama merupakan bagian integral dari kehidupan manusia, artinya agama sebagai pemandu, pedoman, petunjuk, peraturan yang baku, juga hukum yang mengikat dirinya bagi kehidupan dan kebutuhan hidup manusia baik bagi kehidupan dunia maupun akhirat kelak termasuk di dalamnya masalah kesehatan, tidak terkecuali kesehatan

fisik dan utama sekali masalah kesehatan jiwa/ mental. Salah satu agama besar dunia yang cenderung memiliki komitmen terhadap masalah kesehatan jiwa adalah agama Islam. Dalam agama Islam masalah kesehatan jiwa/ mental terkandung dalam setiap ajaran ibadah baik yang bersifat mahdhah maupun yang bersifat ghairu mahdhah. Dalam ibadah mahdhah tertuang dalam rukun Islam yang pada dasarnya setiap detail ajaran ada nilai yang cenderung dapat dipahami sebagai doktrin yang bernuansa kesehatan baik jasmani maupun rohani. Hal ini memberikan makna bahwa nilai kesehatan mental terungkap pada ajaran shalat, zakat, puasa dan haji yang berimplikasi pada sikap dan perbuatan dengan prinsip jika setiap orang memahami dan mengamalkan dengan baik.

Di dalam setiap ibadah dapat dipahami dan sekaligus juga ditarik makna kesehatan yang berimplikasi positif pada kehidupan manusia, dari ajaran shalat misalnya dapat dipahami nilai kesehatan pada setiap gerakan dan sekaligus juga bacaan terutama yang berkaitan dengan hubungannya terhadap Allah secara vertikal (*hablum minallah*) dan hubungannya dengan sesama manusia secara horizontal (*hablum minannas*) dan lingkungan (*hablum minalkaun*).

#### **A. Makna Agama dalam Kesehatan Mental**

Agama pada dasarnya merupakan kebutuhan pokok manusia karena hanya agamalah yang mampu memberikan solusi atas persoalan yang dihadapi baik secara individual maupun kelompok termasuk di dalamnya masalah kesehatan utama sekali kesehatan mental. Sebab masalah mental atau jiwa adalah bagian dari

hidup manusia dalam arti kata keberadaan jiwa sebenarnya adalah essensi dari keberadaan hidup manusia, manusia tanpa jiwa berarti unsur lain dari hidup seperti badan jasmani tidak akan berkembang, karena keberadaan jasmani sepenuhnya tergantung kepada jiwa/ rohani. Maka dari itu jiwa harus tetap sehat dan tetap menjalankan fungsinya dengan baik agar kesehatan yang optimal terpenuhi dengan sesungguhnya.

Agar kesehatan jiwa tetap optimal, perlu pemeliharaan jiwa dengan baik melalui pemenuhan kebutuhan akan keberlangsungan jiwa dalam pengertian jiwa/ mental seseorang memerlukan perawatan secara seksama antara lain dengan memberikan nutrisi dan makanan yang sesuai dengan kondisi mental / jiwa. Makanan jiwa yang sesungguhnya merupakan nilai spiritual yang dapat menjadikan jiwa menjadi damai, tentram dan tenang. Hal ini terkandung dalam komposisi ajaran agama sebab setiap agama memuat nilai yang membangkitkan jiwa agar selalu rindu akan kebaikan dan kemaslahatan bagi sesama dan lingkungan. Petunjuk agama dalam merealisasikan pesan-pesan kebaikan dan kemaslahatan yang merupakan jalan bagi lahirnya kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat, dan esensi dari kebahagiaan pada dasarnya adalah kesehatan mental bagi pelakunya di satu sisi dan disisi lain adalah agama, sebab agama merupakan bantuan kongkrit dari Allah untuk kebahagiaan hidup manusia (Lihat Zakiah Daradjat, 1988) sesuai dengan pendapat Hasan Langgolong (1986) mental yang sehat merupakan tujuan hidup di dunia, sedangkan kebahagiaan merupakan tujuan hidup di akhirat. Sebab setiap orang yang berbuat kebaikan pada dasarnya mengamalkan perintah Allah

(QS.al Qashash: 72) dan pelaku perbuatan baik tentu mereka yang memiliki jiwa yang sehat karena tidak memiliki tendensi yang jahat, melainkan selalu dibarengi dengan niat yang baik agar menghasilkan amal yang baik. Pelaku tindakan yang saleh memiliki niat yang baik dan kecenderungannya kearah perbuatan yang terpuji terutama dalam pandangan Allah sang pencipta. Kesemuanya itu masuk dalam katagori mukmin dan muslim sejati yakni sebagai pribadi beriman yang selalu dihiasi oleh amal dan ibadah yang semata-mata didasarkan atas ridha Allah semata.

Di balik pemahaman di atas dapat dikatakan bahwa ada titik temu yang jelas antara agama dalam hal ini Islam dengan konsep dasar kesehatan mental, terutama mencapai makna sejahtera di dunia dan bahagia di akhirat. Sejahtera dan bahagia merupakan tujuan akhir dari setiap orang yang dalam konsep agama dikagorikan sebagai hasanah fid dunya dan hasanah fil akhirah. Apapun yang dilakukan pasti pada akhirnya ingin memperoleh keberuntungan baik dalam bentuk sejahtera maupun dalam bentuk bahagia, apakah perbuatan baik atau buruk pada akhirnya berkeinginan untuk enak, nyaman dan senang,yang pada lazimnya adalah kehidupan yang penuh dengan yang ditunjang dengan iman yang kokoh yang terefleksi dalam bentuk akhlakul karimah yakni sikap atau budi pekerti yang menyenangkan baik dalam wujud simpati maupun empati. Kesemuanya itu bersumber pada ajaran agama Islam dengan pokok-pokok ajarannya adalah aqidah, syariah dan akhlak.

Manakala pokok-pokok ajaran Islam di atas diamalkan dengan penuh kesadaran jelas mewujudkan kepribadian

yang baik dan secara konkrit cenderung melahirkan perbuatan yang membawa manfaat bagi orang lain dan lingkungan sosial yang mengitarinya. Ajaran seperti inilah yang mewujudkan kesehatan mental yang optimal dengan implikasi pribadi yang normal yaitu seorang dapat bertindak dengan penuh pertimbangan rasa dan akal adalah mukmin dan muslim sejati yang pada hakekatnya tergolong sebagai mukmin dan muslim yang memiliki jiwa yang sehat. Artinya bagaimanapun juga seseorang yang memiliki kesehatan mental yang optimal adalah mereka yang beriman secara sempurna. Dengan demikian agama dalam hal ini adalah Islam memiliki andil yang besar dalam melahirkan kesehatan mental secara optimal, dengan lain katanya bahwa Islam adalah bagian yang integral dari kehidupan yang sempurna bagi manusia tanpa agama hidup sulit untuk dipahami apalagi dikaitkan dengan kepentingan orang lain. Sebab agama bagi setiap orang adalah landasan hidup, maka dari itu setiap orang semestinya selalu mendasar hidupnya terhadap ajaran agama agar tetap mengarah kepada kebahagiaan dunia dan akhirat yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk menyelaraskan hubungan dengan Allah (*Hablum Minallah*) dan hubungan dengan sesama manusia (*hablum minannas*) serta hubungan dengan lingkungan (*hablum minal kaun*) sebagai karakteristik dari mental yang sehat.

Berangkat dari kerangka dasar pemikiran tentang makna agama dalam kesehatan mental/ jiwa di atas dapat ditegaskan bahwa :

1. Agama sebagai sumber dari terciptanya kesehatan jiwa/ mental secara optimal sebab setiap ajaran agama khususnya Islam mengandung nilai kesehatan mental



dalam arti kata ajaran yang berimplikasi perbuatan yang baik dan bermanfaat bagi orang lain.

2. Iman dan taqwa sebagai landasan dari setiap amal saleh, sebab berkaitan langsung dengan Allah sebagai Zat yang maha tahu dan bijak akan perilaku manusia sesuai dengan beban yang diberikanNya atas diri manusia yang bebas memilih dan menentukan serta merubah nasibnya sendiri.
3. Akhlak sebagai wujud dari tingkah laku manusia sebagai indikasi kemampuan mengembangkan potensi yang diberikan oleh Allah SWT guna terwujudnya jiwa yang sehat yang mampu berhubungan dengan baik dengan Allah dan berhubungan dengan sesama makhluk Tuhan.

## **B. Nilai Kesehatan Mental dalam Agama**

Agama sebagai aturan yang sakral secara umum mengandung nilai yang komprehensif tentang kehidupan baik individual maupun sosial sebagaimana layaknya kebutuhan manusia dalam menjalankan tugas hidupnya. Agama khususnya Islam sebagai agama yang terakhir, sempurna dan paripurna (QS. al Maidah 3) sangat respek terhadap segala persoalan hidup manusia dengan mengedepan seluruh ajaran agama yang berbentuk ajaran ibadah dan muamalah. Semua ajaran Islam mengandung nilai kehidupan, maka dari itu agama dijadikan sebagai pandangan dan landasan dalam menjalankan tugas hidup sebagaimana pandangan al Maududi dan Ameer Ali, dua tokoh pembaharuan Islam dari Pakistan berpendapat bahwa Islam is a way of life (Islam adalah pandangan Hidup) dalam bukunya yang berjudul Toward

understanding Islam (al Maududi) dan The Spirit of Islam (Ameer Ali).

Sebagai landasan hidup Islam memenuhi kebutuhan hidup manusia dari segala aspek tidak terkecuali masalah kesehatan baik fisik maupun psikis. Setiap ajaran agama yang meliputi aqidah yang tertuang dalam rukun iman dan syariat yang tertuang dalam rukun Islam serta akhlaq sebagai doktrin Ihsan mengandung nilai kesehatan yang komprehensif sesuai dengan kriteria yang dikemukakan oleh WHO yang meliputi kesehatan fisik, psikis serta sosial. Ketiganya merupakan kebutuhan dasar manusia yang secara substansial sebaiknya dipenuhi guna menjadi seorang muslim yang sejati dan berkualitas.

Apabila setiap doktrin Islam diteliti secara seksama terutama jika dikaitkan dengan persoalan kesehatan mental/ jiwa seseorang, maka akan nampak bahwa Islam pada dasarnya adalah agama kesehatan karena lima ajaran Islam secara makro dapat dibedah sehingga akan nampak nilai kesehatan, misalnya :

1. Ajaran Aqidah

Aqidah pada dasarnya merupakan pokok dan inti dari ajaran Islam karena di dalamnya tertuang tentang keyakinan akan keberadaan Allah dan hubungannya dengan kewajiban manusia sebagai hambaNya untuk mengabdikan dan sekaligus bergantung kepadaNya sebagai wujud penyerahan diri secara total tanpa keraguan dalam hati. Setiap muslim wajib meyakini keberadaan Allah sebagai alKhalik dan Rabb yang Maha mengetahui baik yang nampak maupun yang tersembunyi sekarang dan masa datang sehingga seorang hamba masuk dalam kategori mukmin yang mengimani adanya Allah dalam

rukun Iman disamping iman kepada yang ghaib, malaikat, kitab dan rasul serta qadla dan qadar juga yaumul akhirah sebagai hari berbangkit dan pembalasan atas amal yang dilakukan di dunia.

Dengan demikian sebenarnya aqidah yang tertuang dalam rukun iman adalah sumber keimanan sebagai landasan dari sikap perbuatan manusia sekaligus juga motivasi dari setiap amal dan akhlaq setiap mukmin dan muslim yang sejati. Artinya aqidah yang baik menjadi landasan dari amal yang baik (shaleh), oleh karena itu tindakan pada dasarnya adalah refleksi keimanan seseorang dan yang selalu menjadi ukuran untuk mengukur keberadaan manusia dalam pengertian manusia itu ada ditunjukkan dengan kebaikan dirinya dalam wujud amaliyah. Maka dari itu pada dasarnya manusia adalah dirinya dan berubah oleh dirinya disamping karena motivasi orang sebagai bantuan orang untuk mendorong terwujudnya insan yang sempurna menuju lahirnya masyarakat yang baik (khairu ummah) dan pada akhirnya sebagai khairun Nas sebagai karakteristik dari idialnya manusia sebagai makhluk dan hamba Allah SWT.

Ukuran manusia yang idial menurut pandangan Islam adalah menjadi Hamba pengabdian yang baik dan memberikan kemanfaatan bagi orang lain dan lingkungannya, tidak membuat kerusakan dan merugikan bagi kehidupan makhluk lain melainkan saling membantu dan mewujudkan kebaikan bersama untuk kepentingannya bersama (QS. alQashash: 70-1). Manakala mukmin dan muslim secara konsekwen melakukan perbuatan yang menyenangkan dan membahagiakan orang lain berarti telah melaksanakan ajaran Islam yang mengandung nilai

kesehatan jiwa karena sesungguhnya mental yang sehat ditunjukkan dengan perilaku yang baik dan akhlak yang terpuji. Maka sehatnya mental atau kesehatan jiwa itu dapat dilihat indikasinya pada amalnya makin baik prilakunya terhadap orang lain menunjukkan terbebasnya seseorang dari gangguan dan sakit jiwa, sebab bagi setiap muslim amal dan ibadah sangat terkait dengan keimanan kepada Allah, amal dan ibadah merupakan buah dari iman (rukun iman).

Pemahaman di atas memberikan makna bahwa rukun Iman terutama iman kepada Allah adalah sumber kesehatan mental, makin dekat seorang muslim terhadap Allah maka makin terwujud jiwa yang sehat padanya karena jiwanya selalu terjaga dan dalam pengawasan Allah, malaikat dan bimbingan kebaikan Islam yang menjadi panduan hidup. Dengan iman kepada Allah tentu kepasrahan akan seorang abid kepada Tuhan makin mantap dan secara otomatis segala perbuatannya selalu menjurus kepada kebaikan yang membawa dampak lahirnya kesalehan baik individual maupun sosial. Kesalehan individual akan berimplikasi akhlak mahmudah sebagai cerminan dari kepribadiannya, sedangkan kesalehan sosial berdampak positif bagi lingkungan sosial dan lingkungan alam yang mengitarinya. Maka dari itu kesehatan mental pada dasarnya merupakan kemampuan seseorang untuk secara terus menerus melakukan amal-amal saleh yang berimplikasi kemanfaatan yang banyak bagi kehidupan secara menyeluruh sehingga semua makhluk merasakan keberadaannya sebagai sesuatu yang berguna bagi setiap orang. Muslim dan mukmin yang istiqamah dalam beramal dan beribadah akan melahirkan

amal saleh yang berimplikasi kebaikan yang memantapkan diri sendiri karena pertanggung jawaban sepenuhnya kepada Allah dan hasilnya dapat dipahami melalui banyaknya kebaikan yang dapat dilakukan baik untuk dirinya, orang lain dan lingkungannya. Hal ini dapat dijadikan sebagai indikator bahwa mukmin dan muslim yang sedemikian rupa sebagai pribadi yang memiliki kesehatan mental/ jiwa yang optimal yang ditunjukkan dengan adanya perasaan positif dengan kehadiran orang lain.

Analisis di atas sebagai panduan bahwa sesungguhnya mukmin dan muslim yang sehat dan terhindar dari gangguan dan sakit jiwa/ mental adalah mereka yang selalu terikat dengan tali Allah (*hablum minallah*) dan memiliki komitmen terhadap kondisi masyarakat sekitarnya (*hablum minannas*) juga lingkungan hidup yang mengitarinya (*hablum minal kaun*). Dari sinilah dapat dipahami bahwa kesehatan mental seseorang dapat dibangun dan diperkuat dengan selalu memantapkan keimanan dalam Rukun Iman dan diaplikasikan terhadap keIslaman dengan penuh kesadaran keagamaan.

Dengan demikian kesehatan mental sebenarnya sangat terkait dengan perbuatan atau tindakan refleksi dari keyakinan seseorang, kebaikan secara sadar merupakan sarana memahami kondisi mental setiap orang. Manakala amalnya baik secara otomatis berpengaruh pada terwujudnya kesehatan mental yang optimal sehingga hidup dan kehidupan seseorang dapat diterima oleh orang lain terutama masyarakat luas dengan berharap ampunan dan ridha Allah dan kemanfaatan bagi lingkungan yang mengitarinya. Hal ini sebagai bukti bahwa masalah

kesehatan mental terkait dengan pihak lain sebagai indikasi bahwa seseorang itu memiliki kondisi mental yang optimal.

## 2. Ajaran Syariah

Syariah pada dasarnya merupakan peraturan yang dibuat untuk kebahagiaan manusia dan ditujukan bagi kehidupan sekarang dan yang akan datang yang dengan syariat itu manusia memiliki standar hidup yang harus dijadikan panduan dalam mencapai tujuan dan cita-cita hidup yakni menjadi muslim dan mukmin yang sejati berdasarkan ajaran Allah yang tertuang dalam dienul Islam. Yang dimaksud dengan Dienul Islam adalah agama yang paripurna yang diturunkan kepada nabi dan Rasul Muhammad melalui wahyu Allah yang dengan izin dan ridhaNya telah menjadi agama terakhir untuk seluruh umat manusia di muka bumi ini (Perhatikan QS.al Maidah: 3 ). Keberadaan agama (al Dien) dalam kehidupan baik individual maupun kelompok merupakan peraturan, hukum dan undang-undang Tuhan yang menjadikan manusia berada dalam keteraturan hidup sehingga manusia dapat dikatakan sebagai makhluk yang mewariskan nilai yang dapat dijadikan acuan makhluk yang lain, sehingga bumi ini akan damai dan tentram karena adanya peraturan yang sakral berasal dari yang mahasuci yang dikenal dengan syariat Islam padanan dari ungkapan dinul Islam. Dalam Islam al din berarti hukum, konstitusi dan undang- undang dan hari akhirat sebagai balasan atas segala amal yang diperbuat selama hidup di dunia.

Berangkat dari pemahaman syariah dipadankan dengan dinul Islam maka dapat ditarik suatu rumusan dasar tentang syariat yakni sebagai hukum yang berlaku bagi manusia agar tercapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat, artinya jika syariat dijalankan dengan benar dan konsekwen maka akan melahirkan sosok manusia yang idial, seimbang kebutuhan hidupnya antara jasmani (fisiknya) dan kebutuhan rohani (psikisnya). Keteraturan (harmoni) dalam kehidupan manusia sebagai indikasi tidak adanya gejala yang merusak ketenangan batin yang kemudian menjadikan adanya ketakjuban dan kekaguman serta sekaligus juga adanya kebanggaan yang muncul sebagai perwujudan dari tidak adanya persoalan batin karena selalu bersama dan sepenuh hati melaksanakan beban hukum yang menjadi tugas dan kewajibannya. Artinya syariah bilamana dipatuhi dengan konsekwen akan membawa efek bagi kehidupan anak-anak, remaja, dewasa dan lansia, tanpa kecuali akan memperoleh kebahagiaan yang hakiki di akhirat sedangkan hidup di dunia diisi dengan amalan yang shaleh secara layak . Amal saleh adalah perwujudan dari mental yang sehat sebab seseorang memiliki mental sehat secara mudah melakukan sesuatu yang terbaik bagi orang lain.

Amal saleh pada dasarnya merupakan indikasi dari kondisi jiwa seseorang yang menunjukkan akan adanya mental yang normal, sebab apabila jiwa seseorang baik dapat dipastikan bahwa akan lahir perbuatan yang baik (saleh) dan akan memberikan efek bagi dirinya, orang lain dan lingkungannya, sebaliknya bahwa jiwa yang abnormal mewujudkan amal yang buruk dan membawa ekses terhadap dirinya, orang lain dan lingkungannya bahkan

Tuhannya tidak akan memberikan keridhaannya bagi mereka yang suka berbuat kerusakan dimuka bumi ini bahkan akan termasuk orang yang merugi.

Berdasarkan analisis yang dikemukakan di atas dapat dikatakan bahwa syariah yang diamalkan oleh setiap muslim merupakan peraturan sakral yang diciptakan oleh Allah SWT untuk ketenangan jiwa manusia dibawah naungan Allah dan usaha manusia agar manusia hidup teratur dan terarah serta terpenuhi segala aspek kebutuhan hidup yang meliputi kebutuhan hidup manusia normal baik secara individual maupun sosial dalam arti kata hidup tidak serampangan, melainkan harus terarah dan memiliki standar syar'i berdasarkan ajaran Islam dengan Acuan al kitab. Hidup yang terarah sama halnya dengan terpenuhinya kebutuhan jasmani dan rohani yang meliputi kesehatan baik fisik maupun psikis yang menurut teori kesehatan mental bahwa orang yang sehat jasmani dan rohani adalah mereka yang terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa / mental serta kemampuan beradaptasi terhadap aspek lain yang melingkupinya sebab syariat pada hakekatnya merupakan peraturan yang mengatur hubungan manusia dengan aspek lain yang berada di luar diri manusia termasuk dengan Allah Azza wajalla, dengan demikian dapat dipahami bahwa syariat juga berarti :

1. Peraturan yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhannya yakni Allah dalam hal ini dikenal sebagai aspek ibadah.
2. Peraturan yang mengatur hubungan manusia dengan sesama manusia dikenal sebagai aspek muamalah.



3. Peraturan yang mengatur hubungan manusia dengan lingkungan alamyanya juga termasuk muamalah.

Langgengnya hubungan ketiga aspek di atas bagi muslim merupakan indikasi kesehatan mental yang dimiliki adalah normal atau dikatakan sebagai kesehatan mental yang optimal, sebab seseorang yang memiliki komitmen yang tinggi terhadap peraturan (syariat) tentu dalam hidupnya akan memiliki kehati-hatian dalam setiap langkah dalam perbuatannya karena itu tindakan ceroboh tidak mudah menghampirinya dan secara otomatis amalnya akan tepat sasaran dan tepat guna, artinya melakukan sesuatu yang tidak sia-sia melainkan terarah karena diatur dalam syariah. Sebab syariah pada dasarnya adalah peraturan yang membawa seseorang kepada ketenangan hidup yang menuju terwujudnya kesehatan rohani. Dengan demikian syariat merupakan ajaran yang merefleksikan nilai kesehatan rohani sekaligus juga jasmaninya, sebab syariat pada dasarnya menjadikan semua unsur menjadi lebih berarti secara fungsional dalam pengertian berfungsinya seluruh energi kita untuk melakukan suatu pekerjaan yang bermanfaat, sebab melakukan tindakan yang bermanfaat merupakan perbuatan baik dan menyenangkan yang hal ini sebagai indikasi sehat rohani.

Oleh karena itu hubungan kesehatan mental/ jiwa dan syariah terletak pada keteraturan hidup yang dapat diadopsi pada nilai hubungan vertikal dengan Allah (ibadah), horizontal dengan manusia dan alam (muamalah) dimana manusia yang semestinya merealisasikan nilai-nilai keteraturan itu dalam segala amaliah manusia. Ibadah

merefleksikan pengetahuan, pengawasan dan perhatian Allah terhadap manusia sebagai wujud kasih dan sayangNya sehingga manusia harus selalu mawas diri dan tidak terlalu bebas melakukan tindakan yang menyimpang bagi dirinya dan orang lain serta lingkungan sekitarnya, misalnya pengamalan ibadah mahdlah adalah jembatan untuk menuju tercapainya ketenangan batin di kampung akhirat, untuk itu ditekankan agama harus menjadi panduan bagi semua muslim yang pada dasarnya sebagai saran Muamalah adalah dimensi hubungan sesama ciptaan Allah harus selalu menumbuhkan rasa saling pengertian dan kepedulian terhadap yang lain, sesama manusia dan lingkungan hidup. Hubungan yang baik antar sesama ciptaan Allah dengan konsekwensi sangat ditekankan prilaku terpuji menjauhi sikap dhalim, khianat dan merusak lingkungan, agar diperoleh nilai kehidupan yang membawa masalah bagi dirinya dan pihak lain.

Jika kondisi positif yang ada pada setiap orang terus dijaga dan dipelihara dengan baik maka akan melahirkan keadaan jiwa yang normal dan berkembang secara optimal dan pada akhirnya mewujudkan kesehatan mental secara baik, terhindar dari gangguan dan penyakit mental, mampu melakukan penyesuaian diri, mampu mengembangkan potensi dan terwujudlah harmonisasi dalam berpikir dan berperasaan utama sekali kemampuan zikir dan pikir akan menjadi pakaian manusia. Hal ini sebagai perlambang manusia sempurna (Insan Kamil) dan menempati posisi khalifah Allah yang merupakan wakil Tuhan di bumi yang sifatnya menerbarkan kasih sayang terhadap sesama sesuai dengan apa yang telah dilakukan oleh Allah untuk makhlukNya (alQashash,70-1).Kondisi

yang sedemikian rupa merupakan wujud hamba Allah yang idial yang terbentuk karena ketaatan pada syariat Islam dan memiliki efek mental yang sehat.

### 3. Ajaran Akhlak

Ajaran Islam yang ketiga adalah akhlak, yang berisi tentang sikap, perbuatan, tindak tanduk dan perilaku seseorang kaitannya dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitarnya dan utama sekali adalah Allah Azza wajalla. Bagaimana sikap dan perilaku yang seharusnya menjadi wujud dari Iman dan Islam seorang muslim/ mukmin dalam beribadah baik hubungannya dengan khaliknya (iba dah mahdhah) maupun dengan sesama makhluk (ibadah ghairu mahdhah), akhlak sebagai ajaran Islam merupakan refleksi dari Iman dan Islam yang dikenal sebagai ajaran Ihsan. Ketiga ajaran di atas merupakan segitiga fondasi hidup setiap orang agar melahirkan pribadi yang kuat dan kokoh dalam dimensi individual dan sosial.

Ihsan pada dasarnya merupakan pengejawantahan Iman dan Islam karena Ihsan adalah anta'bu dallah kaannaka tarahu faillam yakun tarahu faqad yaraka (engkau menyembah Allah se olah-olah engkau melihatnya, maka sesungguhnya engkau tidak akan melihatNya, maka sungguh Ia melihat mu) artinya perbuatan manusia itu dilihat dan diketahuiNya, sehingga apapun yang dilakukan manusia tetap dalam pengetahuan dan pengawasan Allah. Dengan demikian apapun yang dilakukan manusia tidak akan lepas dari ilmu Allah sebagai sifat kemahatahuanNya, oleh karena itu diperlukan setiap saat perilaku atau sikap dan perbuatan yang baik/ terpuji (akhlak mahmudah) bukan perbuatan

tercela (akhlak madzmumah) (Ahmad Amin, 1987) dalam hubungannya dengan Allah, manusia dan lingkungan hidup manusia dituntut selalu mengedepankan akhlak yang terpuji supaya menjadi kebiasaan yang baik, maka dari itu akhlak oleh Ahmad Amin dalam karyanya yang berjudul Ilmu Akhlak dikatakan sebagai kebiasaan (tradisi/ habit / al 'Adah) (Lihat Ahmad Amin, 1987). Jadi pada dasarnya akhlak adalah perbuatan yang baik yang biasa dilakukan oleh manusia hubungannya dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan dan lebih lagi ibadah kepada Allah SWT. Maka dari itu ajaran akhlak sebenarnya merupakan bimbingan kepribadian agar manusia selalu menampakkan kebaikan dalam perkataan, perbuatan dan secara keseluruhan tindak tanduknya dan sudah menjadi kebiasaan dirinya termasuk di dalamnya kekuatan silaturahmi dengan sesama makhluk Allah.

Memahami dan mengamalkan ajaran akhlak bagi setiap muslim memberikan implikasi kemampuan (kompetensi) pedagogik: pengetahuan, pemahaman tentang perbuatan yang terpuji, kompetensi sosial : mengerti dan berbuat untuk orang lain (masyarakat), kompetensi kepribadian : mengerti dan memahami tentang hak dan kewajiban diri sendiri dalam dimensi komunikasi, kompetensi profesional: mengerti dan memahami perbuatan yang semestinya dilakukan (M. Bahri Ghazali, 2014 tentang analisis Undang-Undang nomor 14 tahun 2005). Pemahaman yang lebih luas akhlak menuntun manusia agar selalu berbuat baik, menumbuhkan husnudzan, dan menjauhi suudzan yang berarti akhlak menciptakan kesehatan mental dalam dimensi gangguan jiwa/ neoroses/ mardh aql dan

penyakit jiwa/ psikoses/ mardl qalb, karena dengan adanya kesadaran diri pada manusia untuk mengedepankan perilaku terpuji secara otomatis tindakan negatif seperti iri, dengki, hasad dan adu domba serta fitnah akan makin jauh dari pemilikinya sehingga jiwa yang normal menjadi bagian dari karakter dirinya. Dengan demikian kesehatan mental optimal cenderung menjadi watak bagi dirinya disebabkan akhlak menjadi pakaian hidupnya.

Berangkat dari pemahaman di atas dapat dikatakan bahwa akhlak sebagai ajaran agama Islam yang berkaitan dengan kehidupan manusia mengandung nilai-nilai kesehatan mental, utama sekali manakala segala sesuatu itu diwujudkan dalam bentuk perkataan, perbuatan menyenangkan terhadap siapapun yang dihadapinya.

Tiga ajaran Islam yakni Iman, Islam dan Ihsan merupakan pondasi dalam mengembangkan konsep diri menuju sehat secara komprehensif. Dengan Iman sebagai kerangka aqidah manusia memiliki kekuatan dalam beribadah dan beramal sosial, dengan Islam sebagai landasan syariah manusia secara tertib dapat menata hidupnya dengan baik dan dengan Ihsan sebagai titik tolak akhlak manusia dapat berkiprah dalam memberikan layanan pengabdian. Kesemuanya itu dapat menjadikan semua makhluk secara leluasa memfungsikan dirinya dalam aneka ragam kehidupan sesuai dengan potensi yang ada pada setiap diri agar dapat melahirkan sesuatu yang terbaik dan menyenangkan bagi sesama.

Kehidupan yang terbaik dan menyenangkan itulah yang sebenarnya esensi dari kesehatan jiwa/ mental, sebab dengan demikian jiwa seseorang itu sehat sangat

tergantung kepada adanya motif dan respon dari sesama unsur hidup yang menjadikan kehidupan makhluk tidak merugikan melainkan dibalik itu tercipta sesuatu yang menguntungkan. Sebab hakekat sehat mental adalah hilangnya kondisi jiwa yang negatif menuju jiwa yang positif dalam arti saling memberikan kemanfaatan bagi kepentingan bersama menuju kemaslahatan bersama.

### **C. Penanganan Masalah Kesehatan Jiwa melalui Agama**

Masalah kesehatan jiwa dapat dipahami dengan melihat beberapa aspek kesehatan jiwa yang telah dilangsir oleh beberapa handbook kesehatan mental sebagai karakteristik dari mental yang sehat lawan dari mental disorder atau mental retarded (mental abnormal). Ciri dari kesehatan jiwa / mental menurut Zakiah Daradjat (1986) yang dikutip kembali oleh M. Bahri Ghazali (2016) adalah sebagai berikut:

1. Terhindarnya manusia dari gangguan mental dan penyakit mental
2. Mampu mengembangkan potensi diri yang merupakan bawaan sejak lahir sebagai fitrah (potensi) yang diberikan oleh Allah SWT.
3. Mampu menyesuaikan diri dengan orang dan lingkungannya termasuk dengan Tuhannya. Hal tersebut menjadikan setiap orang dapat mengendalikan dirinya dengan baik, terutama tatkala berinteraksi dengan sesama makhluk Allah.
4. Harmonisasi fungsi jiwa secara baik nampak pada keselarasan hubungan antara pikiran dan perasaan seseorang dalam segala bentuk aktifitas yang bersifat humanistik.

Jika empat komponen kesehatan mental di atas normal dan dapat dipahami serta dijaga dengan baik maka dapat diprediksi jiwanya akan stabil dan berfungsi optimal dalam arti kata mentalnya tidak akan bermasalah, tetapi sebaliknya manakala kesehatan mentalnya abnormal tentu setiap aspek akan menunjukkan indikasi gejala tidak stabilnya sikap dan perilaku seseorang. Kondisi yang sedemikian rupa terjadi pada umumnya karena perlakuan orang dewasa atau lingkungan yang mengitarinya sama sekali tidak berkontribusi baik terhadap pertumbuhan jiwanya, terutama tatkala seseorang masih dalam situasi sangat membutuhkan bimbingan, arahan dan dukungan psikologik dari orang dewasa.

Untuk menangani masalah kesehatan mental diperlukan perlakuan dewasa yang dibutuhkan jiwa yang sedang tumbuh agar perkembangan jiwanya menunjukkan kemajuan yang signifikan dengan kondisi fisiknya. Artinya perkembangan jiwa dan fisik menunjukkan keseimbangan (harmonisasi) dalam pertumbuhan. Dalam hal ini perlakuan dewasa yang selaras dengan kebutuhan jiwa menjadi fokus setiap layanan yang diberikan, tentunya optimalisasi dalam sikap menjadi cara tepat yang didukung dengan aturan baku, valid dan meyakinkan harus diusahakan yakni melalui penghayatan dan pengamalan nilai agama merupakan bagian penting dalam mengisi jiwa seseorang agar terhindar kemungkinan kesalahan dalam mencapai kedewasaan jiwa.

Relevansi agama dan kesehatan jiwa terletak pada posisinya dalam diri manusia, dimana keduanya menempati bagian terdalam dari manusia yakni pada hatinya. Agama berpusat pada hati manusia karena

ternyata keimanan seseorang sepenuhnya ada di dalam hatinya, hatilah yang merupakan kompas kebenaran agama sehubungan dengan keberadaan sumber kebenaran itu yang bersifat abstrak. Bahkan lebih jauh dari pada itu hati sebagai alat menerima ajaran agama, manakala hati seseorang tertutup tentu dapat dipastikan bahwa agama tidak akan mudah dipahami dan selanjutnya besar kemungkinan seseorang tidak akan menerima kebenaran agama bahkan kemungkinan tidak akan beragama. Sementara itu kesehatan mental juga sangat bergantung pada keberadaan hati, jika hati dapat dipergunakan untuk memahami dan menerima sesuatu atau orang lain maka dapat dipastikan bahwa hati atau jiwanya adalah sehat, sebaliknya manakala hati tidak mau menerima orang lain itu adalah isyarat bahwa kesehatan mentalnya terganggu atau bahkan sakit, maka dari itu para ahli menyebut sakit mental dalam bahasa arabnya dikenal sebagai mardl qalb.

Berdasarkan pemahaman di atas dapat dikemukakan bahwa problem kesehatan mental terletak pada tidak berjalannya secara stabil fungsi jiwa dalam hal ini pikiran dan perasaan seseorang bersimpangan sehingga harmonisasi sikap, prilaku dan bahkan perlakuan terhadap orang lain pun menjadi tidak serasi. Ekses dari kondisi di atas makin nampak dari hubungan terhadap orang lain dan lingkungannya seperti tidak adanya kemampuan adaptasi (penyesuaian diri) bahkan yang paling menonjol adalah terjadinya gangguan dan selanjutnya penyakit jiwapun tidak bisa dihindari.

Kondisi sebagaimana tersebut diatas semestinya ditangani dengan baik melalui pemahaman yang komprehensif tentang agama. Setiap orang sepatutnya



beragama dengan logika yakni mengamalkan ajaran agama dengan ilmu bukan dengan sekedar mengikuti apa kata orang melainkan memahami apa makna agama yang dianut bagi kehidupan. Sebab setiap ajaran agama selalu sinkron dengan kebutuhan hidup manusia seperti syariat shalat memiliki nilai yang mampu mengatasi kemungkaran manakala dipahami dengan logika yang benar, syariat puasa mengandung nilai egalitarian mampu mengatasi masalah kesenjangan dalam masalah sosial dan deskriminasi, selanjutnya masalah syariat Zakat yang memiliki nilai solidaritas sosial yang berarti hubungan antara kaya dan miskin dengan implikasi saling memberi dan menerima dan selanjutnya syariat haji memiliki nilai kesetaraan dalam jamaah karena Allah menciptakan manusia secara substansial adalah sama, kecuali perbedaan dalam derajat taqwa (QS.alHujurat 13). Maka dari itu dapat dikatakan bahwa mengatasi persoalan kesehatan jiwa lebih tepat melalui pemahaman dan pengamalan agama secara intensif. Makin baik pemahaman dan pengamalan agamanya dapat dipastikan bahwa kesehatan mentalnya akan meningkat secara optimal. Sebab semua ajaran agama manakala dilaksanakan dengan penuh kesadaran akan berimplikasi pada perilaku yang baik dan memberi manfaat bagi orang lain dan lingkungannya. Perilaku yang baik dan bermamfaat merupakan indikasi dari kesehatan mental pada setiap orang, sebab seseorang yang memiliki mental yang sehat cenderung kepada kebaikan dan kemanfaatan yang sebanyak dilakukan.

Berkaitan dengan masalah di atas perlu dilakukan upaya pendalaman nilai-nilai agama melalui kegiatan taklim sebagai langkah pembaruan :

1. Keimanan, agar stabilitas diri selalu terjaga.
2. Pengamalan syariat secara tertib, agar standar hidup dimiliki secara konstan
3. Pemantapan akhlak melalui penguatan silaturahmi, agar terbentuk ketahanan diri yang mampu berhadapan dengan siapa saja dan kapan saja.

Jika pembaruan iman , pengamalan syariat dan pemantapan akhlak terus dilaksanakan dengan konsekwen maka masalah kesehatan mental akan dapat diatasi artinya agama pada hakekatnya akan mengembalikan kesehatan mental menjadi normal, sebab jiwa abnormal pada hakekatna disebabkan oleh dangkalnya pemahaman dan pengalaman agama secara rutin. Oleh karena itu perlu setiap orang mengikuti pendidikan agama atau bimbingan agama agar pemahaman dan pengamalan ajaran agama sesuai dengan keimanannya .

#### **D. Pengaruh Pendidikan Agama terhadap Kesehatan Mental**

Masalah Agama merupakan kebutuhan hidup manusia, baik sewaktu manusia masih hidup maupun diambang kematian bahkan hingga di yaumul akhirah, agama menjadi bekal untuk menuju hadhirat Ilahi karena dengan bekal agama secara otomatis akan berada di jalan lurus (shirathal mustaqim). Untuk menjadikan agama sebagai bagian dari manusia, maka diperlukan pemahaman dan penanaman nilai agama agar hidup

manusia lurus dan selamat hingga yaumul akhirat diperlukan adanya pendidikan atau bimbingan agama.

Pendidikan Agama tidak hanya berlangsung di sekolah dan masyarakat melainkan lebih tepat di mulai dari rumah atau keluarga (Zakiah Daradjat, 1986, Zakiah Daradjat, dkk, 2011) karena partisipasi seluruh anggota keluarga dalam proses pendidikan lebih terasa dan diharapkan, sebab proses sesungguhnya pendidikan itu secara substansial merupakan proses penanaman nilai bukan semata pengisian intelektualitas dalam proses belajar mengajar dengan seperangkat mata pelajaran seperti di sekolah (Zakiah Daradjat, 2011), melainkan sepenuhnya sebagai usaha besar dalam mengukir kepribadian yang utuh lahir dan batin pada setiap peserta didik. Maka dari itu pendidikan bukan sekedar pemindahan mata pelajaran (ta'lim) melainkan merupakan usaha sungguh-sungguh dalam mengantarkan peserta didik menuju kedewasaan jasmani-rohani/ lahir batin (tarbiyah), lebih jauh dari pada itu Naquib al Attas (1990) cenderung menggunakan istilah ta'dib yang menunjukkan pada perubahan adab (budi pekerti) peserta didik berdasarkan ajaran Islam. M. Naquib al Attas mendasarkan pemahamannya itu pada suatu hadits Rasulullah SAW "Addabany Rabby faahsana ta'diby" (Tuhanku telah mendidikku maka baguslah budi pekertiku), lebih jauh dari pada itu kata ta'dib menurutnya khusus pendidikan manusia karena manusialah yang diatur dan dibentuk budi pekertinya, sehingga ia memiliki kepribadian yang baik dan terpuji (mahmudah). Sedangkan kata tarbiyah adalah pendidikan yang bersifat umum untuk semua makhluk Allah, oleh karena itu kata tarbiyah diderivasi dari ungkapan rabb yang berkaitan

dengan seluruh makhluk Allah seperti yang tertuang dalam QS.al Fatehah 1 (alHamdulillahi rabbil 'alamin) yang berarti pengatur, pembimbing, pengarah dan pendidik seluruh alam dan seisinya.

Berdasarkan ulasan tentang pendidikan agama di atas dapat diungkapkan bahwa pendidikan agama pada dasarnya merupakan upaya pembentukan kepribadian peserta didik berdasarkan ajaran agama yang tertuang dalam alQur'an, hadits dan ijtihad (kebudayaan) agar tercipta pribadi yang dewasa jasmani dan rohani (M. Bahri Ghazali, 2010, Hasan Langgolong, 1988). Dengan pendidikan akan terjadi perubahan kepribadian pada diri peserta didik yang meliputi aqidah yang lurus (salimul

aqidah), ibadah yang benar (shalihul ibadah) dan akhlak yang mantap (matinul akhlak) (Bandingkan M. Bahri Ghazali, 2014) yang nampak pada prilaku peserta didik yang terlihat dalam pergaulan dan komunikasi dalam keluarga, sekolah dan masyarakat. Kesemuanya itu berawal dari kebaikan lingkungan keluarga sehubungan karena keluarga adalah soko guru pendidikan (Kamrani Buseri, 1990). Karena itu pendidikan yang baik pada dasarnya diperkuat oleh anggota keluarga kaitannya dengan tradisi kehidupan yang Islami dan keteladanan anggota keluarga untuk berkomitmen dengan baik di lingkungan keluarga. Peranan pendidikan sekolah sebagai pelanjut tradisi dan teladan keluarga dalam mengantarkan

peserta didik ke tingkat kewasaan adalah penting terutama dalam mengisi intelektualitas dan penanaman nilai moral dan agama bagi peserta didik sekalipun dalam waktu yang terbatas. Namun demikian para pendidik dalam aktifitas pendidikannya yang terencana dan disengaja harus berkesinambungan agar terjadi perubahan perilaku secara baik, maka dari itu sekolah pada dasarnya merupakan tindakan perbaikan agar lebih muncul kesadaran dalam melahirkan sosok pribadi yang baik dibawah bimbingan orang dewasa dengan segala kompetensi yang dimiliki.

Lebih jauh dari pada itu masyarakat sebagai institusi besar dan lebih terbuka tetap memiliki kontribusi dengan lingkungan masyarakat yang baik (Qaryah Thayyibah) membentuk individu dengan karakter keragaman yang ada pada masyarakat yang meliputi ragam budaya, adat dan tradisi yang mengakar pada masyarakat secara perlahan membentuk perilaku yang baik dan handal sehingga lahirlah sosok panutan yang mumpuni sebagai anggota masyarakat.

Ketiga institusi pendidikan di atas jelas memiliki peran melahirkan individu yang dapat dijadikan penggerak dan pembaharu dalam membangun lingkungan keluarga dan masyarakat secara berkesinambungan guna terwujudnya kesejahteraan dan kebahagiaan yang abadi. Kesejahteraan dicapai melalui pemenuhan kebutuhan sandang, pangan dan papan sedangkan kebahagiaan pada dasarnya merupakan aktifitas pemenuhan kebutuhan psikologik manusia baik yang bersinggungan dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan utama sekali kaitannya dengan Tuhannya dimana ada kepuasan batin yang dimilikinya. Kepuasan batin membawa efek terwujudnya ketenangan

batin/ jiwa, ketenangan batin merupakan hubungan mesra antara makhluk dan khaliknya begitu pula dengan sesama makhluk dengan prinsip saling memberikan manfaat antara satu dengan yang lainnya. Kesemauanya itu merupakan bentuk konkrit dari kesehatan mental yang dikatakan oleh Hasan Langgolong (1986) sebagai kebahagiaan dunia yang merupakan pintu dari kebahagiaan diakhirat kelak sebagai esensi dari kehidupan yang sebenarnya.

Pendidikan agama merupakan wahana pencapaian kesejahteraan dan kebahagiaan karena pada hakekatnya agama membimbing manusia untuk hidup bahagia dunia dan akhirat. Untuk itu melalui pendidikan agama hidup seimbang diantara keduanya sangat ditekankan dan itulah substansi dari kesehatan mental yakni harmoni antara fungsi jiwa yang meliputi pikiran dan perasaan sejalan manakala berhadapan dengan realitas kehidupan ini, yakni hidup sejahtera didunia dan hidup bahagia di akhirat kelak. Jadi mewujudkan keduanya merupakan refleksi dari mental yang sehat sebab sehat mental pada dasarnya berbentuk perkataan dan perbuatan yang menyenangkan bagi dirinya dan orang lain. Perbuatan dan perkataan yang menyenangkan berasal dari mereka yang pernah menempuh pendidikan sejak dari keluarga, sekolah dan pada akhirnya di masyarakat terutama pendidikan Agama. Maka dari itu nilai agama sebagai jalan menuju terbentuknya kesehatan mental yangt optimal dan perwujudannya melalui pendidikan agama, sebab pendidikan merupakan upaya pembentukan kepribadian, dan kepribadian yang terpuji adalah wujud dari kesehatan mental. Artinya pendidikan agama berpengaruh terhadap

kesehatan mental, makin baik pelaksanaannya maka akan terwujud kesehatan mental yang normal dan sebaliknya jika pendidikan terutama pendidikan agama tidak dimulai sejak dini, dari masa anak, remaja dan dewasa hingga lansia, maka eksekusi yang akan dirasakan adalah adanya mental yang abnormal. Itulah sebabnya Rasulullah SAW 15 abad yang silam bersabda *“Uthlubul ilm minal mahdi ilal lahdi”* (Tuntutlah ilmu dari buaian hingga liang lahat) sesuai dengan konsep pendidikan modern *“life-long education”* (pendidikan sepanjang hayat), dimana pendidikan terutama pendidikan agama tidak kenal berhenti agar manusia selalu stabil dan harmonis dalam hidupnya terhindar dari masalah kesehatan mental baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Disinilah letaknya bahwa pendidikan Agama merupakan wahana menjaga dan memelihara kesehatan mental setiap orang, sebab nilai nilai yang terkandung pada setiap ajaran agama sebagai materi pokok pendidikan agama sangat sesuai dengan kebutuhan hidup manusia baik jasmani maupun ruhani. Karena itu stabilitas kesehatan mental dapat terpelihara dengan baik manakala pendidikan agama tetap diperhatikan keberlangsungannya bagi semua orang baik secara individual maupun sosial. Di keluarga pendidikan agama seharusnya menjadi adat kebiasaan seluruh anggota keluarga, di sekolah pengajaran dan pendidikan harus saling melengkapi antara satu kegiatan dengan yang lain bahkan pada semua mata pelajaran sebaiknya nilai agama menjadi warna yang memberikan corak yang terwujud dalam setiap pemahaman dan penerapan. Dalam masyarakat kegiatan lembaga masyarakat dan agama sebaiknya terintegrasi

memelihara kesehatan masyarakat baik fisik maupun psikis dengan memadukan nilai budaya masyarakat dan agama yang relevan guna membebaskan masyarakat dari penyakit masyarakat yang terus melingkupinya.



### **BAB III**

## **BIMBINGAN KONSELING ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL**

Islam sebagai ajaran yang diwahyukan oleh Allah SWT kepada Rasulullah SAW titik tekannya adalah pembebas manusia dari kemungkaran, kemaksiatan dan utama sekali menyelamatkannya dari kesesatan, maka dari itu agama menurut sabda nabi adalah nasehat (ad dienu huwa annasehah). Esensi dari nasehat pada dasarnya adalah saran, solusi dan bantuan agar terbebas dari masalah yang dihadapi, dimana manusia membutuhkannya. Maka dari itu agama adalah saran, solusi dan pembebas dari masalah yang dalam bahasa psikologi dikenal dengan istilah konseling (Hamdan Bakran,2004). Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa agama merupakan konseling dalam arti kata ajarannya berisikan nasehat sebagai bantuan yang diberikan kepada manusia agar manusia tidak sesat dan tetap berada di jalan yang lurus (shirathal mustaqim).

Berkaitan dengan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling Islam(BKI) pada dasarnya adalah bagian integral dari kehidupan setiap muslim yang semestinya dipahami dan diterapkan dalam amaliyahnya karena secara tidak langsung merupakan ajaran Islam dan asasinya merupakan kebutuhan sehubungan dengan keberadaan manusia yang tidak bisa lepas dari masalah. Sebab BKI sebagaimana bimbingan dan konseling pada umumnya merupakan bantuan yang berasal dari konselor diberikan kepada klien yang memiliki masalah (Prayitno, 2003) hanya saja disandarkan pada ajaran Islam

sebagaimana yang tertuang dalam al-Qur'an dan al-Sunnah. Maka dari itu keberadaan BKI berhadapan dengan masalah manusia sangatlah sentral dalam pengertian dapat dijadikan jalan keluar bagi penyelesaian masalah yang dihadapi termasuk di dalamnya adalah kesehatan mental.

Masalah kesehatan mental merupakan problem yang urgen bagi manusia sehubungan dengan kebutuhan manusia akan pentingnya masalah kesehatan mental yang diakui oleh WHO dan sebagian ahli sebagai bagian yang menentukan keberadaan kesehatan fisik dan kesehatan sosial (Zakiah Daradjat, 1986, M. Bahri Ghazali, 2016). Maka dari itu kesehatan mental pada dasarnya merupakan masalah manusia yang tetap tidak bisa lepas dari solusi yang tepat. Sehubungan dengan hal tersebut maka BKI dan Kesehatan mental harus selalu berdampingan agar manusia senantiasa dapat meraih ketenangan dalam hidupnya. Sebab BKI dan Kesehatan Mental adalah disiplin ilmu psikologi yang saling mengisi dan saling melengkapi antara satu dengan yang lainnya, kesehatan mental merupakan problem psikologik sedangkan BKI adalah solusinya sehingga keduanya sebaiknya berjalan berdampingan agar persoalan individu dan kelompok teratasi dengan baik.

Pemahaman di atas berimplikasi kepada adanya hubungan yang mantap antara BKI dan kesehatan mental dalam kerja dan penanganan masalah yang dihadapi. Bagi konselor dan penyuluh serta pembimbing agar memiliki kompetensi akademik dalam bidang BKI dan kesehatan mental dan etika serta sikap yang tepat dalam memberikan layanan secara terbuka terhadap masyarakat dan komunitas yang menjadi kliennya.

## **A. Makna Bimbingan dan Konseling Islam bagi Kesehatan Mental**

BKI sebagai gerakan pembebas dan penyelamatan manusia yang didasarkan pada ajaran agama pada dasarnya merupakan kebutuhan dasar manusia bahkan makhluk seharusnya dijadikan tradisi yang baik bagi kehidupan, sebab manusia tidak bisa lepas dari orang lain melainkan selalu ada dalam ketergantungan sebagaimana yang tertuang dalam alQur'an (QS: al'alaq, 2), menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al Misbach (2000), ketergantungan merupakan hakekat manusia yang tidak bisa dipisahkan dari makhluk lain dan hal ini sangat tergantung pada keberadaan orang/ makhluk lain. BKI adalah bantuan spiritual dan moral yang mata-mata bertujuan mengatasi persoalan manusia agar menemukan siapa dirinya yang sebenarnya sehingga ia mampu mengembangkan dirinya dengan sebaik mungkin. Sebab manusia sebagai makhluk Tuhan dilengkapi dan dibekali oleh Allah SWT potensi yang sangat beragam sesuai dengan kondisi manusia yang dengan kondisinya tersebut manusia bisa berkembang. Keragamaman bakat dan kompetensi yang dikaruniakan kepada manusia di dalam al-Qur'an dikenal dengan konsep fitrah, baik yang berbentuk potensi jasmani maupun rohani, fisik maupun psikis (QS, Rum: 30, Tien: 5) sesuai dengan sabda Rasulullah SAW bahwa setiap kelahiran adalah dengan fitrah (potensi), orang tualah termasuk guru, pembimbing, penyuluh, da'i dan konselor yang mampu merubahnya menjadi yahudi, nashrani atau majusi (alHadits).

Hadits dan ayat di atas memberikan makna bahwa setiap anak dilahirkan dengan potensi (Fitrah) pengembangannya diserahkan sepenuhnya kepada orang tua termasuk guru, pembimbing dan konselor untuk mewarnainya menuju tipologi manusia yahudi, nashrani dan majusi yang menurut Casmini dkk (2006) menafsirkannya menjadi :

1. Yahudiyah, yaitu menjadi anak-anak cerdas serta pandai tapi membangkang dan menentang Allah dan hukum-hukumNya.
2. Nashraniyah, yaitu menjadi anak-anak yang sesat, bodoh lagi tidak mempunyai wawasan.
3. Majusiyah, yaitu anak-anak yang buta dan tidak memiliki akal dengan menyembah api dan alam/materi.

Ketiga dimensi kehidupan di atas menggambarkan bahwa manusia pada dasarnya bisa berkembang ke arah yang positif atau sebaliknya negatif, bermartabat atau terhina sangat tergantung kepada kegiatan/ aktifitas yang diberikan, juga siapa sosok yang memberikan pengalaman apakah guru, pembimbing, penyuluh atau konselor. Kesemuanya itu akan mampu mendesignnya menjadi pribadi sesuai dengan apa yang dicita-citakan. Kelahiran akan lebih bermakna manakala pengalaman yang diperoleh dapat mempengaruhinya dengan baik dan sebaliknya, pengaruh negatifpun mampu memberikan perubahan terhadap dirinya jika pengalaman yang diberikan dilakukan oleh orang-orang yang tidak memiliki kompetensi sehingga pengembangan potensi tidak menemukan arah dan kelahiran dengan potensi/ fitrah yang dimiliki menemukan kejelasan arah sehingga

terwujud kepribadian yang diharapkan bermanfaat bagi kehidupan makhluk Tuhan.

BKI sebagai gerakan transformatif harus terprogram secara berkesinambungan dari keluarga, sekolah dan masyarakat agar tepat sasaran dalam mengatasi masalah yang dihadapi sehingga pengembangan potensi tidak terhalang pertumbuhannya dan berkembang kearah kondisi jiwa yang normal bahkan terperosok ke dalam permasalahan mental yang abnormal, melainkan dapat mengatasi masalah kesehatan mental dengan baik. Oleh karena itu. BKI keluarga, sekolah dan masyarakat harus menjadi ajang pengembangan potensi sehingga tidak terjadi kesalahan perlakuan terhadap pribadi yang sedang tumbuh, maka dari itu pendidikan keluarga, sekolah dan masyarakat harus terkait antara satu dengan yang lain, artinya harus ada kerjasama antara tri pusat pendidikan tersebut dalam masalah BKI agar berdayaguna dan berhasilguna karena adanya saling pengaruh mempengaruhi dan penilaian/ kritik membangun bisa dilakukan sehingga kegagalan dalam mengatasi masalah dengan mudah bisa dilakukan.

Berangkat dari asumsi diatas dapat dikatakan bahwa BKI mempunyai makna penting bagi kesehatan mental terutama dalam mengatasi masalah dan mengembangkan potensi yang dimiliki setiap orang sehingga kesehatan mental mencapai titik optimal dan normal. Maka dari itu keberadaan BKI di setiap keluarga, sekolah dan masyarakat harus dilestarikan dan pengetahuan tentang BKI semestinya ditingkatkan agar mereka yang terkait pada masing-masing tempat selalu memiliki kemampuan dalam merespon segala masalah yang dihadapi.

## **B. Bimbingan dan Konseling Islam Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental Optimal**

Disadari atau tidak BKI berfungsi sebagai jalan menuju terwujudnya kesehatan mental yang optimal dalam arti kata kegiatan BKI secara tidak langsung dimana-mana menjadi fokus utama di tengah masyarakat, sehubungan dengan apa yang dilakukan oleh keluarga, sekolah dan masyarakat secara tidak langsung merupakan kegiatan BKI dalam bentuk nasehat, saran dan solusi atas masalah yang dihadapi. Gangguan dan penyakit mental merupakan masalah anak yang dapat dicarikan jalan melalui BKI keluarga, sekolah dan masyarakat karena BKI melalui keluarga, sekolah dan masyarakat sangat efektif dan berpengaruh untuk mengatasi problem anak, remaja, dewasa dan lansia.

Melalui pemahaman dan pengalaman tentang aktifitas BKI dapat dilakukan perubahan yang signifikan dalam prilaku, perkataan dan perbuatan sehingga komunitas bisa melakukan kerjasama dan koordinasi dengan pihak lain dalam membangun masyarakat yang utama bebas dari masalah dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. Dalam hal ini maka BKI sebagai upaya mencapai kesehatan mental yang optimal dalam arti kata terhindar dari masalah yang dapat menimbulkan gangguan dan dimungkinkan terjadinya penyakit jiwa/ mental, dan secara otomatis tidak mampu menyesuaikan diri dan mengembangkan potensi serta tidak mampu mempertahankan harmonisasi fungsi jiwa secara normal. Maka dari itu perlu diwujudkan upaya kongkrit

pencapaian kesehatan mental (mental hygiene) melalui gerakan kongkrit BKI dengan jalan membangun layanan-layanan BKI yang di dahului dengan diklat dalam rangka meningkatkan kompetensi layanan dan membangun badan/ biro konsultasi BKI yang berorientasi preventif, kuratif dan preservatif.

Upaya konkrit yang dapat dilakukan guna tercapainya mental yang sehat melalui operasionalisasi BKI dalam keluarga, sekolah dan masyarakat termasuk komunitas melalui :

1. Pendidikan dan Latihan (DIKLAT) bagi setiap orang yang meliputi orang tua, pemuka masyarakat dan guru Agama yang berminat terhadap pengetahuan, pemahaman dan praktek layanan BKI sebagai bagian dari kehidupan keluarga, sekolah dan masyarakat. Sebab kebutuhan terhadap BKI sudah sangat jelas manakala dikaitkan dengan masalah yang dihadapi oleh manusia termasuk masalah kesehatan mental, paling tidak ilmu tentang BKI dapat dijadikan solusi mengatasinya secara perlahan.
2. Khusus di sekolah perlu dibangun kelompok BKI yang dimotori oleh guru BKI dan guru PAI untuk dengan mudah memberikan layanan BKI terhadap permasalahan peserta didik sehingga secara mudah kebutuhan mereka dapat terpenuhi (perhatikan Zakiah Daradjat, 1986), termasuk di dalamnya perlunya kerjasama dengan keluarga dan masyarakat dalam mengatasi masalah peserta didik yang memiliki kebutuhan khusus, juga problem anak dan remaja yang terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan anak dan remaja di rumah sehingga terjadi kenakalan anak dan

remaja yang tergolong menjadi masalah kesehatan mental. Jadi problem mental memerlukan bantuan layanan BKI dalam mengatasinya.

3. Di masyarakat diperlukan adanya penanganan masalah masyarakat yang tergolong sebagai pekat (penyakit masyarakat) yang dapat dikatakan sebagai gangguan mental (neurose) yang memerlukan adanya wadah berkomunikasi dan berkonsultasi dalam rangka memahami dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Untuk itu diperlukan adanya semacam biro konsultasi BKI untuk memberikan bantuan apa yang diperlukan oleh masyarakat, tidak terkecuali masalah kesehatan mental yang umumnya dialami oleh setiap orang sebab masalah kesehatan mental merupakan kebutuhan pokok yang seharusnya diperhatikan, gangguan dan selanjutnya penyakit mental adalah sisi penting yang menjadi fokus masalah yang tidak mungkin diabaikan. Oleh karena itu intensitas lembaga konsultasi BKI dalam memenuhi kebutuhan masyarakat di bidang kesehatan terutama masalah kesehatan mental harus menjadi prioritas.

Ketiga upaya BKI dalam merealisasikan adanya kesehatan mental yang optimal bagi individu, keluarga dan masyarakat menjadi langkah kongkrit yang seharusnya didukung dengan kualifikasi layanan dengan mengupayakan adanya dukungan SDM yang berkualitas secara terpadu dalam ragam keahlian seperti psikologi (termasuk Bimbingan dan konseling, kesehatan mental), kedokteran (tenaga medis) dan Agama.



### **C. Bimbingan dan Konseling Islam sebagai Model Konsultasi Kesehatan Mental**

Konsultasi pada dasarnya merupakan salah satu jalan yang bisa ditempuh oleh mereka yang bermasalah dalam kesehatan mental guna ditemukannya cara yang tepat dalam penyelesaian satu kasus yang dihadapi oleh klien. Sebab satu problem yang dihadapi jika tidak ditemukan solusinya maka akan terjadi perubahan kearah problem yang lebih pelik seperti misalnya seseorang yang mengalami gangguan mental jika tidak ditangani secara serius, kemungkinan besar akan berkembang menjadi penyakit mental / jiwa, dan selanjutnya dibawa ke rumah sakit jiwa untuk di sembuhkan secara psikologi, medis dan agama. Untuk itu sebelum terjadi kondisi yang fatal maka sebaiknya di tempuh upaya yang tepat dalam memberikan layanan dan pendampingan (mentoring) psikologik berupa bimbingan dan konseling, termasuk bimbingan dan penyuluhan serta bimbingan rohani sebagai model preventif, kuratif dan preservatif masalah dalam kesehatan mental/ jiwa.

BKI sebagai model penanganan masalah dalam kesehatan mental merupakan pemikiran yang bersifat aplikatif (terapan) yang dilaksanakan melalui jalan konsultasi kepada tenaga ahli yang memiliki kehandalan pemahaman dan penerapan strategi, pendekatan, metode dan teknik BKI agar seorang konselor/ konsultan / mentor secara mudah bisa memberikan bantuan kepada kliennya dalam layanan BKI yang tepat, akurat dan tuntas sesuai dengan masalah kesehatan mental yang di

deritanya. Oleh karena itu model konsultasi BKI seharusnya dimodifikasi sesuai dengan kondisi klien sebagai layanan BKI dalam masalah Kesehatan mental. Menurut Carl Roger dalam bukunya yang berjudul *Counseling and Psychotherapy* (1954) bahwa dalam layanan konseling terdapat dua model yang bisa diberikan dalam mengatasi masalah klien yakni Directive Counseling dan Indirective Counseling.

Directive counseling (konseling langsung) merupakan model layanan BKI yang mana konselor lebih aktif dari pada kliennya dalam proses konseling yakni melalui kegiatan pemberian nasehat, saran dan motivasi dari konselor kepada kliennya (Perhatikan Hamdan Bakran, 2001) dengan maksud ikut serta mengatasi masalah yang dihadapi klien. Sedangkan Indirective counseling adalah model layanan BKI dimana klien lebih aktif dari konselornya dalam proses konseling, dengan jalan memberikan kesempatan kepada klien untuk mengutarakan masalahnya dengan terbuka bahkan kemungkinan mampu menemukan solusi untuk mengatasi masalahnya oleh klien itu sendiri melalui bimbingan konselor. Kedua model BK ini relevan dengan shirah nabiullah Mohammad SAW dimana selama beliau menyampaikan risalahnya dapat ditangkap makna hadits yang memiliki tiga dimensi pemahaman konseling melalui hadits qauliyah, af'aliyah dan taqririyah yang jika dikaitkan pemahamannya dengan dua model konseling pemahaman Roger dapat diberikan penafsirannya sebagai berikut :

1. Qauliyah adalah konseling Nabi yang pelaksanaannya dengan memberikan bantuan kepada klien melalui

perkataan sebagai nasehat, saran dan motivasi yang memungkinkan klien bisa berubah manakala memperhatikan dan mengikutinya dengan baik dan sesama.

2. Af'aliyah adalah konseling Nabi dengan pola keteladanan yang ditampilkan dengan akhlaqul karimah yang berorientasi pada perubahan perilaku klien karena sikap positif yang ditampilkan oleh konselor. Hal ini berimplikasi pada lahirnya sikap simpati dari kedua belah pihak.
3. Taqririyah adalah konseling Nabi dengan pola menampakkan sikap empati dari konselor dengan sepenuhnya menghargai dan menyetujui apa yang ditampilkan oleh klien. Dengan sikap konselor yang sedemikian rupa memberikan peluang klien untuk mengemukakan masalahnya dan berusaha dengan sukarela menemukan solusi yang dibutuhkan.

Konseling qauliyah dan af'aliyah dapat digolongkan kepada konseling direktif karena yang berperan aktif dalam proses konseling adalah konselor dalam hal ini Rasul, sedangkan konseling taqririyah lebih tepat sebagai konseling non direktif karena yang berperan aktif adalah klien dalam mengungkap masalahnya dan sekaligus juga menemukan solusinya, sementara nabi bersikap diam sebagai tanda setuju. Shirah Nabi di atas menginformasikan bahwa sesungguhnya konseling telah ada dan berkembang mengikuti kebutuhan kliennya sejak dahulu kala terutama pengalaman Nabi dalam melayani umatnya, karena beliau tempat bertanya, mengadukan masalah dan mengatasinya.

Berangkat dari analisis diatas dapat dikatakan bahwa pelaksanaan konsultasi dengan kedua pola konseling menjadi pilihan yang seharusnya disesuaikan dengan masalah yang dialami oleh klien. Sikap yang mungkin bisa dilakukan adalah memilih model yang tepat agar sasaran layanan BKI dalam masalah kesehatan mental secara efektif berdaya guna dan berhasilguna. Berkaitan dengan masalah yang telah dikemukakan Rasul selaku konselor dengan sukarela memberikan layanan BKI kepada umatnya berdasarkan kondisi dan dikaitkan dengan model konseling yang akan diterapkan.

#### **D. Shalat sebagai Terapi Kesehatan Mental dalam Bimbingan dan Konseling Islam**

Ajaran Islam yang perintahnya dari Allah disampaikan secara khusus adalah shalat yakni tatkala Rasulullah SAW memenuhi perintah Isra' dan Mi'raj dari Masjidil Haram di Makkah ke Masjidil Aqsha di Baitul Maqdis/ Yerussalem hingga Shidratul Muntaha di Lauhul Mahfudh. Di saat itulah Allah SWT memerintahkan shalat bagi kaum muslimin, artinya ajaran shalat pada dasarnya merupakan media pertemuan Allah SWT dengan Rasulullah SAW, termasuk dengan semua hamba Allah. Maka dari itu Nabi bersabda " Asshalatu mi'rajul mu'minin"(shalat adalah mi'rajnya setiap mu'min) maknanya bahwa shalat itu merupakan dialog langsung Allah dengan hambaNya tanpa hijab seperti Muhammad SAW di mi'rajkan oleh Allah ke Shidratul Muntaha berhadapan langsung tanpa perantara.

Melalui ibadah shalat semua muslim dapat mengadukan masalahnya secara langsung baik persoalan

materi (dunia) maupun immateri/ spirit (akhirat), jasmani dan rohani/ lahir dan bathin, ataupun fisik dan psikis akan dijawab oleh Allah sebagaimana perintahNya dalam alQur'an (QS, alBaqarah : 48 dan 153) yang maknanya agar hambaNya senantiasa meminta tolong melalui shalat dan shabar. Sebab shalat merupakan pintu komunikasi dan dialog antara hamba dengan Tuhannya. Oleh karena itu jadikanlah shalat sebagai media/ jalan mengatasi masalah, apapun problem yang dihadapi oleh manusia termasuk masalah kesehatan mental, seperti sedih, susah, stress, frustasi, galau, kecewa dan sebagainya, menurut Prof.Dr. Zakiah Daradjat atasilah melalui ibadah Shalat sebab Shalat membuat hidup bermakna (Zakiah Daradjat, 1986, 1988). Itulah sebabnya banyak ahli mengatakan bahwa shalat adalah terapi kejiwaan (Zakiah Daradjat, 1988) dalam pengertian dapat menjadi sarana perawatan dan penyembuh (Hamdan Bakran Azzaky, 2004) secara psikologik maka dari itu dapat dikatakan bahwa shalat berfungsi sebagai terapi dalam kesehatan mental.

Fungsi shalat sebagai terapi kesehatan mental dapat dipahami bahwa shalat juga berarti do'a, artinya melalui shalat seorang hamba dapat mengajukan permohonan untuk hidup sehat baik yang dibutuhkan hambaNya, maka tatkala seseorang melaksanakan shalat, do'apun secara otomatis sudah dipanjatkan bahkan lebih jauh dari pada itu seluruh bacaan shalat mengandung nilai permohonan terhadap Allah. Di sisi lain shalat juga berarti dzikir (QS. Thaha : 41) yakni ingat yang disertai keyakinan kepada Allah sebagai sumber segala sumber dari segala persoalan hidup dalam arti kata bahwa jika seseorang dihadapkan pada suatu masalah maka ingatlah kepada

Allah yang akan memberikan jalan keluar bagi segala persoalan yang dialami. Maka dari itu jika ada masalah segeralah ingat kepada Allah melalui shalat maka pasti Dia akan memberikan jalan untuk mengatasinya. Bentuk dzikir / ingat kepada Allah bisa dilakukan melalui hati, lisan dan perbuatan (amaliyah) tergantung pada dimana dan dalam kondisi apa seseorang berada. Dengan dzikir yang secara terus menerus dilakukan memungkinkan jiwa setiap orang akan lebih terarah dan mengalami kondisi yang lebih tenang, maka dari itu shalat sebagai pangkal dari do'a dan dzikir akan melahirkan suasana yang lebih nuansif.

Persoalan yang lebih mengemuka adalah terletak pada shalat yang bagaimana yang mampu menata kembali diri pribadi manakala dihadapkan pada permasalahan kejiwaan lebih berat dan serius merongrong ketahanan diri seperti tatkala ditimpa suatu ujian yang beragam banyaknya, seolah hidup tidak berguna lagi, maka shalat sebagai makna ingat (dzikir) dan permohonan (do'a) harus dijadikan media dialog seorang hamba terhadap Tuhannya atas masalah yang dihadapi laksana hubungan konselor dan kliennya. Selanjutnya menghayati makna shalat bagi kehidupan dengan memahami lebih jauh arti yang terdalam dari setiap bacaan shalat sehingga terbetik dalam lubuk hati pentingnya shalat sebagai suatu kebutuhan dasar manusia. Kemudian mendudukan shalat sebagai suatu kebutuhan bukan sekedar kewajiban yang dibebankan.

Penghayatan akan arti terdalam dan relevansi pengamalan shalat dengan kehidupan harus secara terus menerus menjadi bagian dari rutinitas dan keseharian bahkan lebih jauh menjangkau semua aspek dari

kepentingan hidup manusia, maka shalat harus dijadikan solusinya. Disinilah letaknya shalat sebagai terapi dalam pengertian merawat dan menyembuhkan masalah kesehatan mental/ jiwa yang meliputi gangguan dan penyakit mental yang kemungkinan terjadi pada diri sendiri/ orang lain bahkan secara lebih luas pada keluarga, masyarakat bahkan bangsa di dunia ini, juga masalah kemampuan pengembangan potensi diri manusia yang diberikan oleh Allah yang setiap orang mengalaminya termasuk didalamnya secara terus menerus mampu beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitarnya. Begitu pula menjaga keharmonisan fungsi jiwa utama sekali pikiran dan perasaan yang menentukan hidup positif bagi manusia.





## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Ahmad, (1980), Ilmu Akhlaq, (Terjemahan), Jakarta: Bulan Bintang
- Al Attas, Muhammad Naquib, (1979), Aims and Objectives in Islamic Education, Jeddah : University Of King Abdul Aziz
- Casmini, dkk, (2006), Kesehatan Mental, Yogyakarta : Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga
- Hasan Langgolong, (1986), Teori-Teori Kesehatan Mental, Jakarta : Penerbit Pustaka alHusna
- Hasan Langgolong, (1988), Azaz Azaz Pendidikan Islam, Jakarta : Penerbit Pustaka al Husna
- Hasan Langgolong, (1989), Manusia dan Pendidikan, Jakarta : Penerbit Pustaka al Husna
- Hasan Langgolong, (1990),Beberapa Pemikiran tentang Pendidikan Islam, Bandung :PT. AlMaa'rif.
- Imam Barnadib, (1987), Pemikiran Tentang Pendidikan, Yogyakarta: Andy Press
- Kamrani Buseri, (1990), Pendidikan Keluarga, Yogyakarta : Andy Press
- M. Bahri Ghazali, (2012), Pendidikan Islam Untuk Konselor, Yogyakarta : Samudera Biru
- M. Bahri Ghazali, (2014), Filsafat Dakwah (Bahan Kuliah Efektif), Bandar Lampung: Harakindo Publishing

- M. Bahri Ghazali, (2016), Kesehatan Mental, Bandar Lampung: Harkindo Publishing
- Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, (2005), Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapannya, Malang : UMM Press
- M. Hamdani Bakran Az Zaky, (2001), Konseling dan Psikoterapi Islam (Penerapan Metode Sufistik) Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru
- Prayitno dan Erman Amti, (2003), Bimbingan dan Konseling, Jakarta: Rajawali Press
- Rogers, Carl R, (1942), Counseling and Psychotherapy, (Newer Concept in Practice), Houghton Muffin Company Massacshusetts USA.
- Zakiah Daradjat, (1986), Kesehatan Mental, Jakarta : Gunung Agung
- Zakiah Daradjat, (1988), Shalat Menjadikan Hidup Bermakna, Jakarta : Yayasan Pendidikan Islam Ruhama
- Zakiah Daradjat, (1988), Kebahagiaan, Jakarta : Yayasan Pendidikan Islam Ruhama
- Zakiah Daradjat, (1990), Islam dan Kesehatan Mental, Jakarta: Bulan Bintang
- Zakiah Daradjat dkk, (2011), Ilmu Pendidikan Islam, Jakarta: Bumi Aksara

