

**BAB IV**  
**PENYULUHAN GANGGUAN PSIKOLOGIS**  
**MANUSIA MODERN MENURUT ACHMAD MUBAROK**

**4.1 Konsep Achmad Mubarak tentang Penyuluhan terhadap Gangguan Psikologis Manusia Modern**

Dalam menganalisis konsep Mubarak tentang penyuluhan terhadap gangguan psikologis manusia modern, maka penulis menggunakan sistematika sebagai berikut: *pertama*, sekilas mengetengahkan intisari konsep Mubarak tentang penyuluhan terhadap gangguan psikologis manusia modern. *Kedua*, mengetengahkan pendapat para ahli dalam kacamata psikologi Islam, dan secara bersamaan komentar atau pendapat penulis.

Menurut Mubarak dalam bukunya *Konseling Agama Teori dan Kasus* (2002: 166) banyak manusia modern yang mengalami gangguan psikologis. Untuk berani ke luar dari gangguan psikologis tersebut, maka mula pertama manusia modern harus terlebih dahulu mengenali kembali jati dirinya, apakah makhluk itu, apa sebenarnya manusia itu, siapa dirinya sebenarnya, untuk apa ia berada di dunia ini dan mau ke mana setelah itu.

Menurut Mubarak bagi manusia modern yang belum terlalu parah penyakitnya, ia dapat diajak berdialog, diajak berfikir, merenung tentang apa yang telah terjadi dan seberapa sisa hidupnya. Ia diajak untuk mengenali dirinya dalam konteks ciptaan Allah, karena sebagaimana kata Nabi barang siapa mengenali siapa dirinya maka ia akan mengenali siapa Tuhannya.

Menurut Mubarak bagi penderita yang sudah parah, maka dialog tidak dapat menolongnya. kepadanya sebaiknya dibawa saja dalam situasi yang tidak memberi peluang selain berfikir dan merasa berada dalam suasana religious, misalnya diajak dalam forum dzikir, sabar, dan taubat.

Pendapat Mubarak di atas pada intinya ingin mengatakan bahwa terapi terhadap manusia modern yang mengalami gangguan psikologis maka hendaknya penyuluh memberi penyuluhan dengan langkah-langkah sebagai berikut yaitu melakukan dzikir, taubat dan sabar. Ketiga hal inilah yang menurut Mubarak harus ditanamkan oleh penyuluh pada orang yang mengalami gangguan psikologis.

#### **4.1.1 Taubat**

Mubarak dalam bukunya *Meraih Kebahagiaan* (2005: 162) mengatakan:

Meski para sufi berbeda pendapat tentang urutan-urutan stasiun, tetapi semuanya sepakat tentang stasiun pertama, yaitu taubat. Semua pendaki atau *salik* harus terlebih dulu berhasil melalui stasiun taubat, karena taubat merupakan persinggahan awal dan pintu gerbang bagi perjalanan selanjutnya. Selanjutnya “sertifikat” taubat yang masih berlaku harus selalu ditunjukkan pada stasiun berikutnya sampai stasiun terakhir.

Menurut Jaya (1995: 24) banyak faktor yang menimbulkan gangguan psikologis pada diri seseorang. Misalnya ada yang disebabkan oleh perbuatan buruk, masalah keturunan, pembawaan, kerusakan yang terjadi pada tubuh, otak atau saraf, keracunan obat-obatan, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, kerusakan akhlak dan fungsi-fungsi kejiwaan, dan sebagainya.

Di dalam al-Qur'an dinyatakan bahwa kendatipun manusia menurut fitrahnya suci dan baik, namun ia tidak terlepas dari kecenderungan-kecenderungan untuk berbuat zalim, kafir, bersikap sombong, tergesa-gesa dan putus asa (QS. 14:34 dan 17:11). Ia sering menganiaya dirinya sendiri dan berbuat rugi meskipun ia telah berusaha mengikuti disiplin akhlak dengan sebaik mungkin (QS. 7:23; 11:21, 101). Oleh karena itu Allah memerintahkan dan menganjurkan kepada manusia dan orang yang beriman untuk bertobat dan minta ampun kepada-Nya atas perbuatan dosa dan maksiat yang telah diperbuatnya. Allah akan menerima tobat dan mengampuni dosa dan kesalahannya, asalkan dia mau bertobat dan minta ampun dengan sungguh-sungguh dan ikhlas (QS. 40:3 dan 42:25) (Asmaran, 2002: 213).

Pintu taubat selalu terbuka. Karena itu tidak ada istilah putus asa, sebab Allah akan mengampuni semua dosa dan kesalahan-kesalahan selain syirik kepada-Nya (QS. 4:48 dan 39:53). Setiap orang yang kembali kepada Allah untuk bertobat dan minta ampun-Nya, maka Allah menganugerahkan kepadanya kenikmatan dan keutamaan serta menjanjikan kepadanya keberuntungan (QS. 11:3 dan 3:133) (Asmaran, 2002: 214).

Rasa berdosa dan bersalah merupakan salah satu penyebab gangguan kejiwaan. Cara terbaik untuk membersihkan diri dari rasa berdosa dan bersalah adalah taubat. Taubat adalah suatu usaha pribadi setiap orang untuk mengadakan perbaikan terhadap dirinya sendiri. Taubat dalam hubungannya dengan kebersihan jiwa berarti mengosongkan hati dari dosa dan maksiat, dan menyesali diri melakukan perbuatan tersebut, serta bertekad untuk tidak

memperbuatnya lagi sepanjang umur. Dengan pengertian ini besar kemungkinan orang yang bertaubat memperoleh kebersihan jiwanya kembali serta tidak akan berbuat dosa dan maksiat lagi. Dengan demikian jiwanya menjadi tenteram, karena telah bersih dari noda dan dosa yang menggelisahkan (Jaya, 1995: 80).

Unsur-unsur taubat, seperti kesadaran dan pengakuan dosa, penyesalan yang membawa perbaikan diri, dan keharusan berbuat baik dan ketaatan, merupakan pula proses pengubahan jiwa orang yang bertaubat dari kekotoran dan kebersihan. Taubat orang yang bertaubat itu merupakan kaffarat bagi dosanya, dan perbuatan baiknya sebagai tebusan yang dapat menghapus perbuatan dosanya masa lalu

Manusia dianugerahi sejumlah keistimewaan tertentu dibandingkan dengan makhluk-makhluk lainnya, namun juga kelemahan-kelemahan. Salah satu kelemahannya ialah apabila dirayu oleh Iblis dengan bujukan yang manis kadang-kadang dapat tergoda dan terperosok mengikutinya (Yakub, 1978: 201).

Dalam konteks ini al-Ghazali (2003: 130) menguraikan masalah taubat dengan berbagai liku-liku permasalahan secara jelas dan lengkap. Ia mengatakan bahwa berbagai kezaliman yang dilakukan seseorang terhadap sesamanya, termasuk juga dosa pembangkangan dan tindak pidana terhadap hak Allah SWT tidaklah cukup orang tersebut hanya bertaubat kepada Allah SWT, akan tetapi ia harus menyelesaikan terlebih dahulu dengan orang yang ia aniaya.

Dalam Al-Qur'an surat al-Furqan ayat 71 ditegaskan:

وَمَنْ تَابَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ مَتَابًا (الفرقان: 71)

Artinya: Dan orang-orang yang bertaubat dan mengerjakan amal saleh, maka sesungguhnya dia bertaubat kepada Allah dengan taubat yang sebenar-benarnya.(Q.S.25:71) (DEPAG RI, 1979: 569).

Dalam tafsir *Al-Qur'anul Majid An-Nur*, Ash Shiddieqy (1995: 2821) menafsirkan ayat tersebut sebagai berikut:

Barangsiapa bertaubat dari sesuatu dosa yang telah dikerjakan, dan menyesali keterlanjutannya serta mengheningkan jiwanya dengan amalan-amalan yang saleh, maka berartilah dia bertaubat kepada Allah taubat yang benar, taubat yang menghapuskan siksa dan menghasilkan pahala. Inilah syarat diterimanya taubat.

Sesungguhnya manusia yang melakukan taubat menunjukkan bahwa ia menyadari akan segala kesalahannya. Oleh sebab itu, Allah SWT mewajibkan setiap orang yang mengaku muslim atau muslimat untuk bertaubat. Allah SWT sangat mencintai orang yang bertaubat sebagaimana firmanNya:

...إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (البقرة 222)

Artinya: ...Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri (Q.S.2:222) (DEPAG RI, 1979: 31).

Menurut Hamka (1989: 390) menjaga kebersihan jiwa sama juga dengan menjaga kebersihan badan. Salah satu upaya membersihkan jiwa dari kotoran berupa dosa adalah dengan taubat. Rasulullah s.a.w. sendiri menganjurkan kita selalu memohonkan taubat kepada Allah. Bahkan beliau sendiri senantiasa memohonkan taubat, tidak kurang dari pada 70 kali sehari semalam. Dengan senantiasa taubat dan *istighfar* kepada Ilahi, artinya kita

selalu melengkapkan diri, tidak mau terlepas dari penjagaan Tuhan, bahkan meminta diaku tetap dalam perlindungan-Nya, dan Tuhan menjadi Wali (pelindung) kita.

Taubat dalam ajaran Islam memiliki pengertian yang luas, karena ia menyangkut penataan kembali kehidupan manusia yang sudah berantakan, dan perbaikan kembali mental seseorang yang sudah rusak akibat perbuatan dosa dan maksiat yang telah dilakukannya. Di samping perintah dan anjuran taubat banyak terdapat dalam Al-Quran dan sunnah, ia juga dibahas dalam ilmu syari'ah, tasawuf, akhlak, dan filsafat Islam. Karena taubat dalam Islam merupakan perbuatan yang dicintai Allah SWT serta kekuatan penyelamat bagi kehidupan manusia yang berantakan dan jiwa yang terganggu dan sakit. Taubat merupakan hak setiap manusia, baik yang berdosa atau tidak. Ia merupakan jalan yang dapat menyelamatkan manusia dari kehancurannya sesudah melakukan perbuatan dosa dan maksiat untuk memperoleh ampunan Allah dan keridhaan-Nya. Ia merupakan pertanda kelapangan dan kemudahan agama Islam serta merupakan sumbangan Islam yang besar kepada umat manusia dalam hal pengampunan dosa. Nabi Muhammad s.a.w. merupakan rasul yang datang membawa taubat (Jaya, 1995: 52).

Peranan taubat dalam mencegah timbulnya gangguan kejiwaan terletak pada usaha orang yang bertaubat untuk menghindarkan dirinya dari dosa-dosa lahir dan batin serta pengaruh-pengaruh dosanya pada masa lalu. Dengan terhindarnya orang dari dosa-dosa ini dapat diharapkan berkemampuan

menjaga dirinya dari kemungkinan jatuh kepada keadaan kesehatan mental yang buruk (*neurosa* dan *psikosa*) (Jaya, 1995: 78).

Setiap manusia pasti memiliki dosa dan dosa itu seringkali membuat orang menjadi gelisah dan cemas. Hal ini berakibat terganggunya jiwa seseorang. Namun bila ia menganggap taubat adalah sebuah kesempatan yang tidak boleh ditunda maka jiwanya akan merasa tenang. Setiap manusia yang terperosok dan tergelincir dalam berbuat kesalahan dan maksiat. Maka Allah menghendaki untuk segera bertaubat, memohon ampun dan kasih sayang-Nya. Agar manusia tidak terbentuk oleh karakter maksiat dan tidak jauh dari posisi naungan-Nya (Asad, 1988: 27).

Urgensi dakwah dengan konsep taubat yaitu dakwah dapat memperjelas dan memberi penerangan pada *mad'u* tentang bagaimana taubat yang sesuai dengan al-Qur'an dan hadits. Dengan adanya dakwah maka kekeliruan dalam memaknai taubat dapat dikurangi karena dakwah adalah mengajak orang kepada kebenaran, mengerjakan perintah, menjauhi larangan agar memperoleh kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang (Umary, 1980: 52). Sejalan dengan itu, Sanusi (1980: 11) menyatakan, dakwah adalah usaha-usaha perbaikan dan pembangunan masyarakat, memperbaiki kerusakan-kerusakan, melenyapkan kebatilan, kemaksiatan dan ketidak wajaran dalam masyarakat. Dengan demikian, dakwah berarti memperjuangkan yang ma'ruf atas yang munkar, memenangkan yang hak atas yang batil. Esensi dakwah adalah terletak pada ajakan, dorongan (motivasi), rangsangan serta bimbingan terhadap orang lain untuk menerima ajaran agama

dengan penuh kesadaran demi untuk keuntungan pribadinya sendiri, bukan untuk kepentingan juru dakwah/juru penerang (Arifin, 2000: 6).

Dengan dakwah maka kekeliruan persepsi dapat diluruskan, dalam hal ini persepsi tentang taubat. Atas dasar itu untuk mewujudkan dakwah tentang taubat yang benar maka perlu adanya pemahaman konsep taubat yang jelas dan sesuai dengan al-Qur'an dan hadis.

#### 4.1.2 Dzikir

Mubarok dalam bukunya *Konseling Agama Teori dan Kasus* (2002: 167) menegaskan:

Bagi penderita yang sudah parah, maka dialog tidak dapat menolongnya. kepadanya sebaiknya dibawa saja dalam situasi yang tidak memberi peluang selain berfikir dan merasa berada dalam suasana religious, misalnya diajak dalam forum dzikir *jahr*, seperti yang ada dalam lingkungan tarekat Naqsyabandiyah. Iklim dzikir *jahr* itu akan memaksa dia mengikuti pembacaan *kalimah thayyibah*, dan pembacaan yang berulang-ulang akan membantu secara perlahan-lahan larut dalam suasana yang kurang difahami tetapi indah dan menyenangkan.

Menurut Shihab (2006: 1) tiada yang lebih didambakan manusia melebihi kedamaian. Itulah lagu yang didendangkan semua manusia, semua agama. Tuhan Maha Damai, Dia sumber kedamaian; tiada kedamaian tanpa kehadiran-Nya di lubuk hati manusia, sedang kehadiran itu dirasakan pada saat nama-Nya disebut-sebut, serta kuasa dan keagungan-Nya dirasakan. Karena itu maka dengan berzikir menyebut nama-Nya dan merenungkan kebesaran dan keagungan-Nya hati menjadi damai dan tenteram.

Tidak dapat disangkal bahwa era dewasa ini adalah era kegelisahan. Problem hidup terlihat dan dirasakan di mana-mana, bukan saja karena

kebutuhan meningkat, tetapi juga karena ulah sementara pihak mengusik kedamaian dengan berbagai dalih atau menawarkan aneka ide yang saling bertentangan dan membingungkan.

Menurut Shihab (2006: 1) dengan zikir dan doa, optimisme lahir, dan itulah yang dapat mengusik kegelisahan, karena itu dewasa ini sekian banyak pakar bahkan yang hidup di Eropa dan Amerika sekalipun menganjurkan umat beragama untuk kembali mengingat Tuhan. "Kongres Amerika beberapa waktu yang silam, mengajak masyarakat melakukan salat, puasa, dan bertaubat secara nasional. Saat ini adalah saat yang paling tepat untuk kembali memohon kepada Tuhan, karena meningkatnya kekerasan, perpecahan, dan kerusakan, juga karena Amerika berpaling dari Tuhan." Demikian disiarkan oleh beberapa kantor berita sebagaimana dikutip oleh Fauzi Muhammad Abu Zaid dalam bukunya *Adzkar al-Abrar*.

Menurut Shihab (2006: 2) bagi umat Islam ajakan ini bukanlah sesuatu yang baru. Ajakan berzikir dan berdoa merupakan salah satu ajaran pokok agama Islam yang dipraktikkan sepanjang saat dan dalam seluruh kondisi dan situasi oleh Nabi Muhammad Saw, serta para sahabat beliau. Dalam kitab suci al-Qur'an bertebaran ayat-ayat yang mengajarkan zikir dan doa untuk berbagai situasi dan kondisi, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Mujib dan Mudzakir (2001: 237) zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang

membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya. Oleh karena itu maka Allah SWT. menyerukan kepada hamba-Nya agar bertanya kepada orang-orang *ahl al-zikr* jika tidak mengetahui penyakit dan cara penyembuhannya (QS. al-Nahl: 43).

Menurut Mujib dan Mudzakir (2001: 238) melakukan zikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation therapy*), yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Banyak dari kalangan psikolog-sufistik memiliki ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa. Hidup bagi mereka terasa tanpa beban, bahkan dengan musibah pun mereka dapat menikmatinya. Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah karena melakukan zikir. Firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ  
(الرعد: 28)

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (QS. al-Ra'd: 28) (Depag RI,1978: 676).

Dalam hubungannya dengan do'a, pada halaman lain Mujib dan Mudzakir (2001: 238) menegaskan: do'a adalah harapan dan permohonan kepada Allah SWT. agar segala gangguan dan penyakit jiwa yang dideritanya hilang. Allah SWT. yang membuat penyakit dan Dia pula yang memberikan kesembuhan (QS. al-Syu'ara:80). Doa dan *munajah* banyak didapat dalam

setiap ibadah, baik dalam shalat, puasa, haji, maupun dalam beraktivitas sehari-hari.

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Najati (2005: 472) menurutnya bahwa ketekunan seorang mukmin dalam berzikir kepada Allah SWT baik dengan bertasbih, bertakbir, beristigfar, berdoa, maupun membaca Al-Qur'an, akan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tentram. Najati (2005: 474) lebih lanjut menjelaskan bahwa *zikrullah*, karena dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, tak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat mendapatkan dirinya lemah tak berdaya dihadapkan berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong.

Dengan melihat dari sudut hikmahnya, Adz-Dzakiey (2005: 438) melihat zikir dari dua aspek. Pertama, hikmah yang bersifat umum. Kedua, hikmah yang bersifat khusus. Adapun hikmah yang bersifat umum antara lain: *Pertama*, menghidupkan ingatan dan kesadaran bersama Allah Swt, sehingga seseorang akan senantiasa memperoleh peringatan, pelajaran dan pemeliharaan diri dari kehancuran, serta tipu daya setan dan iblis. *Kedua*, memperoleh keberuntungan dan kemenangan di dalam perjuangan hidup di dunia hingga di akhirat kelak. *Ketiga*, memperoleh rahmat Allah SWT dan hubungan persahabatan dengan para malaikat-Nya serta akan terlepasnya diri dari kegelapan hidup menuju kepada cahaya kehidupan-Nya. *Keempat*, melenyapkan kegelisahan, keresahan dan kecemasan yang berada dalam hati.

Menurut Adz-Dzakiey (2005: 440) hikmah yang bersifat khusus antara lain: *pertama*, hikmah membaca kalimat *tahlil* dan tauhid "*la ilaha illallah*" (لا اله الا الله). Berdzikir dengan menggunakan kalimat ini akan membuat eksistensi diri terlepas dan terbebas dari unsur-unsur menjadi pintu dan wadah masuk dan bermukimnya hawa nafsu hewani yang dihembuskan oleh setan dan iblis.

*Kedua*, hikmah membaca lafal Allah (الله). Berdzikir dengan lafal ini akan dapat mengantarkan diri ke dalam ke-*Ahadiyyah*-an (kemahaesaan) Allah Swt. *Ketiga*, hikmah membaca kalimat "*subhanallah wal hamdulillah wa la ilaha illallah wallahu akbar*". Hakikat dari lafal *tasbih* adalah sedekah kepada ruh dan kalbu, lafal *tahmid* adalah sedekah kepada *nafs* (jiwa) dan akal, lafal *tahlil* adalah sedekah kepada jasad dan indera, sedangkan lafal *takbir* adalah sedekah kepada perilaku dan gerak aktivitas diri.

Dengan menggunakan kacamata psikologi, Bastaman (2001: 158) berpendapat bahwa zikir dapat membangun hati yang tenang, dengan zikir maka manusia terasa mempunyai sandaran dalam hidupnya. Menurut Bastaman, ketenangan dan ketentraman hati akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah mengingat Allah atau *zkrullah*. Bastaman (2001: 158) secara sederhana membuat rumusan:

"Bila seseorang ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka dekatilah Dia yang Maha-Tenang dan Maha-Tentram, agar menghimbas sifat-sifat itu kepada kita." Di sini berlaku semacam hukum imbasan, yaitu dekat dengan api menjadi panas, dekat dengan air menjadi basah, dekat wangi-wangian turut menjadi wangi, dekat dengan Maha-Tenang dan Maha-Tenteram turut menjadi tenang dan tentram, karena terimbas oleh sifat-sifat yang didekati itu. Mengingat

betapa pentingnya ibadah dzikrullah sebagai salah satu cara untuk mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka perlu memahami masalah dzikrullah ini secara mendalam, tidak saja pengertiannya tapi juga metode dan teknik pelaksanaannya.

Dalam artian umum, dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti tasbih, tahmid, tamjid, shalat, membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan (Ash Shiddiqie, 1977: 34). Dalam arti khusus, dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat-nya. Dzikrullah adalah benar-benar perintah Allah dan Rasul-Nya, dan bukan ciptaan atau diada-adakan oleh manusia (Bastaman, 2001: 158).

Pendapat Bastaman didukung oleh Sudirman Teba. Menurut Teba (2004: 78) kalau terus menerus melakukan praktik zikir, manusia tersebut tak akan terseret pada proses berpikir yang tak ada ujung pangkalnya yang terus berlangsung, sebaliknya ia akan memusatkan perhatian pada suatu titik. Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan. Bila dilakukan terus menerus, zikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang ada dalam hati. Melalui zikir, terjadilah suatu proses semakin lapangnya hati dan hati menjadi bersih cemerlang, sehingga hati menjadi tempat melihat rahasia-rahasia esoteris (batiniah).

Pendapat Teba sejalan dengan Anshari (2003: 78-79) bahwa apabila dilihat secara psikologis, "*zakirin* (orang yang berdzikir) adalah orang yang terjauh dari ambivalen (kegoncangan jiwa) akibat derita ataupun kecukupan.

Apabila faedah dzikir dikaitkan dengan teori kepribadian Freud, maka terbukti bahwa orang yang tidak zikir atau tidak selalu ingat kepada Allah, semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh Id (Das Es). Ego (Das Ich) manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar (Id) tadi. Dalam hal yang demikian, pengaruh Superego/alam moral tidak berperan sama sekali. Salah satu contoh, karena lapar, perut menuntut untuk diberi makan. Otak memerintahkan tangan untuk mengambil makanan, mulut pun siap mengunyah apa saja yang masuk. Di sini tidak perlu kesadaran apakah makanan itu halal atau haram, melanggar hak orang lain atau tidak. Semua itu sama saja bagi *Ego* manusia. Di sinilah pentingnya dzikir dalam membentuk kepribadian manusia. Dengan senantiasa berdzikir kepada Allah, Superego akan selalu mendapat "makanan". Superego akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia secara baik.

Dengan zikir, menurut penulis maka manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insani. Akan tetapi, bagi sementara orang, ketika dihadapkan kepada problema-problema berat yang mengakibatkan timbulnya frustrasi, kekalutan mental, stress, *shock* dan lain-lain, justru mencari pelarian kepada hal-hal yang dapat melupakan untuk sementara. Seperti perjudian, mabok, narkoba, pelacuran dan sebagainya. Di saat lain, ketika semua pelampiasan telah berlalu, ia kembali menghadapi pelbagai persoalan yang menggelisahkan. Menurut anggapan mereka, dengan

melakukan perbuatan-perbuatan di atas tadi, semua problema akan terlupakan, sedikit-tidaknya untuk sementara waktu. Sebaliknya, bagi orang yang semangat beragamanya tinggi, ia akan selalu berusaha mengadukan semua persoalannya kepada Tuhan, dengan melalui doa dan dzikir.

Keterangan tersebut diperkuat dalam penelitian Rasyid (2005: 154) bahwa dzikir dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. Salah satu tujuan hidup manusia yang paling utama adalah meraih kebahagiaan dan ketenangan serta menghindari kesedihan dan ketegangan jiwa. Zikr dan do'a merupakan sarana yang ampuh untuk meraih tujuan tersebut.

Dalam mengarungi kehidupan di alam dunia, manusia selalu menghadapi berbagai macam problema, baik yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat material maupun kejiwaan yang dapat menimbulkan penyakit jiwa. Jika jiwa seseorang terganggu, maka kesehatan fisiknya dapat terganggu, penelitian ilmiah telah membuktikan, bahwa gangguan jiwa dapat menimbulkan berbagai macam penyakit fisik. Manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya, ternyata tidak mampu menyelesaikan segala macam problematika tersebut. Oleh karena itu, orang-orang yang beriman dan senantiasanya berdo'a dan berdzikir kepada Allah akan selalu memohon bantuan-Nya dalam menghadapi berbagai macam problematika tersebut. Dengan mengadukan berbagai permasalahan dan memohon pertolongan kepada-Nya, maka orang-orang yang beriman akan selalu sehat jiwa, dan hatinya tenang.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama, sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Zikir harus dibarengi dengan do'a karena keduanya sangat berhubungan. Zikir dan do'a berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya.

Zikir merupakan salah satu cara mendekati diri kepada Allah sesungguhnya mengandung doa, demikian juga sebaliknya, doa adalah zikir. Ketika seseorang berdoa dengan tulus, dia mengingat dan menyeru Allah, tanpa itu dia tidak dianggap sedang berdoa. Sebaliknya, ketika seseorang berzikir, dia akan merasa sangat kecil di hadapan-Nya dan tentu saja membutuhkan bantuan-Nya. Ketika itu, walaupun tidak terucapkan dengan kata-kata, sesungguhnya dia sangat mengharapkan pertolongan Allah dalam bentuk petunjuk maupun bimbingan-Nya.

Banyak manfaat yang bisa diambil manusia lewat zikir dan doa, dan tak sedikit *mudharat* yang menimpa jika manusia mengabaikannya. Zikir dan doa sangat mudah dikerjakan dan bisa dilakukan kapan dan di mana saja. Jika ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan yang didambakan manusia, maka

zikir dan doa adalah media yang sangat dianjurkan Al-Qur'an untuk mencapainya.

#### 4.1.3 Sabar

Mubarak dalam bukunya *Psikologi Qur'ani* (2001: 73) menyatakan:

Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqâmat*) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang *salik* dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur *maqamat* agama terdiri dari (1) Pengetahuan (*ma'ârif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (*ahwâl*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya, dan (3) perbuatan (amal) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur *maqâmat* itu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis.

Inti konsep sabar Achmad Mubarak yaitu sabar merupakan kunci kecerdasan emosional, dan kecerdasan emosional ditandai oleh suatu keadaan dimana orang itu sabar, sehingga orang yang sabar adalah orang yang memiliki kecerdasan emosional.

Apabila mengkaji karakteristik konsep sabar Achmad Mubarak maka inti konsepnya sangat relevan dengan kondisi saat ini. Menurut Muhammad Utsman Najati bahwa sabar merupakan indikator jiwa yang stabil karena dalam sabar tersirat kemampuan individu memikul kesulitan hidup, tegar dalam menghadapi berbagai bencana dan cobaan hidup. Ia tidak menjadi lemah, tidak terpuruk, dan tidak diliputi keputusasaan. Orang yang sanggup menghadapi berbagai cobaan dan situasi sulit dengan kesabaran adalah orang yang memiliki kepribadian paripurna. Dalam banyak ayat, Allah Ta'ala telah berpesan untuk bersikap sabar (Najati 2005: 312),

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (البقرة: 45)

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (QS. Al-Baqarah: 45).

Sabar itu haruslah diterapkan dalam segala bidang-kehidupan. Tidak hanya dalam menghadapi malapetaka (musibah) saja. Itu hanyalah merupakan salah satu diantara bidang-bidang itu. Sebagai contoh pada bidang-bidang mana harus diterapkan sikap sabar itu, dijelaskan di dalam Al-Quran

Sabar itu harus diterapkan paling tidak pada lima macam, yaitu :

1) Sabar dalam beribadat

Sabar mengerjakan ibadat ialah dengan tekun mengendalikan diri melaksanakan syarat-syarat dan tata-tertib ibadah itu. Dalam pelaksanaannya perlu diperhatikan tiga hal, yaitu;

- a. Sebelum melakukan ibadah. Harus dibuhul niat yang suci ikhlas, semata-mata beribadah karena taat kepada Allah;
- b. Sedang melakukan ibadah. Janganlah lalai memenuhi syarat-syarat, jangan malas mengerjakan tata-tertibnya. Seumpama mengerjakan shalat, janganlah melakukan sembahyang "cotok ayam", yaitu seperti ayam yang sedang mencotok padi, main cepat-cepat dan kilat saja. Yang dikerjakan hanya yang wajib-wajibnya saja, sedang yang sunnat-sunnat ditinggalkan. Pada hal tidak ada yang akan diburu atau yang mendesak.

c. Sesudah selesai beribadah. Jangan bersikap ria, menceritakan ke kiri dan ke kanan tentang ibadah atau amal yang dikerjakan, dengan maksud supaya mendapat sanjungan dan pujian manusia.

2) Sabar ditimpa malapetaka.

Sabar ditimpa malapetaka atau musibah ialah teguh hati ketika mendapat cobaan, baik yang berbentuk kemiskinan, maupun berupa kematian, kejatuhan, kecelakaan, diserang penyakit dan lain-lain sebagainya. Kalau malapetaka itu tidak dihadapi dengan kesabaran, maka akan terasa tekanannya terhadap jasmaniah maupun rohaniah. Badan semakin lemah dan lemas, hati semakin kecil. Timbullah kegelisahan, kecemasan, panik dan akhirnya putus-asa. Malah kadang-kadang ada pula yang nekad dan gelap mata mengambil putusan yang tragis, seumpama membunuh diri.

3) Sabar terhadap kehidupan dunia.

Sabar terhadap kehidupan dunia (*as-shabru 'aniddunya*) ialah sabar terhadap tipudaya dunia, jangan sampai terpaut hati kepada kenikmatan hidup di dunia ini. Dunia ini adalah jembatan untuk kehidupan yang abadi, kehidupan akhirat. Banyak orang yang terpesona terhadap kemewahan hidup dunia. Dilampiaskannya hawa nafsunya, hidup berlebih-lebihan, rakus, tamak dan lain-lain sehingga tidak memperdulikan mana yang halal dan mana yang haram, malah kadang-kadang merusak dan merugikan kepada orang lain.

Kehidupan di dunia ini janganlah dijadikan tujuan, tapi hanya sebagai alat untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan yang kekal. Memang, tabiat manusia condong kepada kenikmatan hidup lahiriah, kehidupan yang nyata dilihat oleh mata dan dinikmati oleh indera-indera yang lain. Tak ubahnya seperti orang yang meminum air laut, semakin diminum semakin haus. Untuk ini diperlukan kesabaran menghadapinya.

4) Sabar terhadap maksiat.

Sabar terhadap maksiat ini ialah mengendalikan diri supaya jangan melakukan perbuatan maksiat. Tarikan untuk mengerjakan maksiat itu sangat kuat sekali mempengaruhi manusia, sebab senantiasa digoda dan didorong oleh iblis. Iblis itu bertindak laksana kipas yang terus menerus pengipas-ngipas api yang kecil, sehingga akhirnya menjadi besar merembet dan menjilat-jilat ke tempat lain. Kalau api sudah semakin besar, maka sukar lagi memadamkannya.

Sabar terhadap maksiat itu bukanlah mengenai diri sendiri saja, tapi juga mengenai diri orang yang lain. Yaitu, berusaha supaya orang lain juga jangan sampai terperosok ke jurang kemaksiatan, dengan melakukan: amar makruf, nahi munkar. Yakni, menyuruh manusia melakukan kebaikan dan mencegahnya dari perbuatan yang salah dan buruk.

5) Sabar dalam perjuangan.

Sabar dalam perjuangan ialah dengan menyadari sepenuhnya, bahwa setiap perjuangan mengalami masa *up and dawn*, masa-naik dan masa-jatuh, masa-menang dan masa-kalah. Kalau perjuangan belum

berhasil, atau sudah nyata mengalami kekalahan, hendaklah berlaku sabar menerima kenyataan itu. Sabar dengan arti tidak putus harapan, tidak patah semangat. Harus berusaha menyusun kekuatan kembali, melakukan introspeksi (mawasdiri) tentang sebab-sebab kekalahan dan menarik pelajaran daripadanya.

Jika perjuangan berhasil atau menang, harus pula sabar mengendalikan emosi-emosi buruk yang biasanya timbul sebagai akibat kemenangan itu, seperti sombong, congkak, berlaku kejam, membalas dendam dan lain-lain. Sabar disini harus diliputi oleh perasaan syukur.

Apabila sesuatu perjuangan dikendalikan oleh sifat kesabaran, maka dengan sendirinya akan timbul ketelitian, kewaspadaan, usaha-usaha yang bersifat konsolidasi dan lain-lain. Orang yang tidak sabar dalam perjuangan kerap kali mundur di tengah jalan atau setelah sampai di medan juang, kalah sebelum mengangkat senjata dalam medan tempur

Al-Quran mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah SWT (Najati, 2005: 466).

Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan yang menimpanya serta tidak akan menjadi

lemah atau jatuh gara-gara musibah dan bencana yang menderanya. Allah SWT. telah mewasiatkan .kesabaran kepadanya serta mengajari bahwa apa pun yang menyimpannya pada kehidupan dunia hanyalah merupakan cobaan dari-Nya supaya diketahui orang-orang yang bersabar.

Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengerahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang kehidupan misalnya sosial, ekonomi, dan politik maupun di bidang penelitian ilmiah, membutuhkan banyak waktu dan banyak kesungguhan. Oleh sebab itu, ketekunan dalam mencurahkan kesungguhan serta kesabaran dalam menghadapi kesulitan pekerjaan dan penelitian merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan tujuan-tujuan luhur.

Apabila seseorang bersabar dalam memikul kesulitan dan musibah hidup, bersabar dalam gangguan dan permusuhan orang lain, bersabar dalam beribadah, dan taat kepada Allah SWT, maka mentalnya akan sehat. Sabar dalam melawan syahwat, bersabar dalam bekerja dan berkarya, ia tergolong orang yang memiliki kepribadian yang matang, seimbang, paripurna, kreatif, dan aktif.

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI, 2002: 766) musibah adalah kejadian (peristiwa) menyedihkan yang menimpa). Setiap manusia tidak akan terlepas dari segala ujian yang menimpa dirinya, baik musibah yang berhubungan dengan pribadinya sendiri, maupun musibah dan bencana yang menimpa pada sekelompok manusia maupun bangsa. Terhadap segala

macam musibah maupun bencana yang berupa banjir, angin topan, kecelakaan serta gempa bumi yang membawa korban manusia maupun harta benda, itu semua sebagai ujian, yang harus dihadapi dengan ketabahan dan sabar.

Berdasarkan keterangan tersebut, manusia disuruh senantiasa ingat kepada Allah, ingat akan kekuasaan Allah dan kehendakNya yang tidak ada seorangpun dan apapun yang dapat menghalangiNya. Segala sesuatu yang terjadi di dunia ini baik yang dianggap oleh manusia sebagai musibah dan bencana yang merugikan, ataupun yang dirasakan sebagai rahmat dan ni'mat yang menggembirakan, maka itu semua adalah dari Allah SWT, dan bukan kemauan manusia semata-mata (Rifai, 1982: 41).

Cobaan hidup, baik fisik maupun non fisik, akan menimpa semua orang, baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, kerugian harta benda dan lain sebagainya. Cobaan seperti itu bersifat alami, manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorangpun yang dapat menghindar. Yang diperlukan adalah menerimanya dengan penuh kesabaran, seraya memulangkan segala sesuatunya kepada Allah SWT.

Sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung obyeknya.

1. Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, kebalikannya adalah gelisah (*jaza'*) dan keluh kesah (*hala'*).
2. Kesabaran menghadapi godaan hidup nikmat disebut, mampu menahan diri (*dlobith an nafs*), kebalikannya adalah tidak tahanan (*bathar*).
3. Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, kebalikannya disebut pengecut
4. Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemaarah (*tazammur*).
5. Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya.

10. Kesabaran dalam mendengar gossip disebut mampu menyembunyikan rahasia (*katum*),
11. Kesabaran terhadap kemewahan disebut *zuhud*, kebalikannya disebut serakah, loba (*al hirsh*).
12. Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qana'ah*), kebalikannya disebut tamak, rakus (*syarahun*) (Mubarok, 2001: 73-74).

Terlepas dari beragam pandangan tentang *maqam shabr*, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya (Muhammad, 2002: 44). Atas dasar itu maka al-Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah SWT. Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ {155} الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا  
لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ {156} أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ  
وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (البقرة: 155-157)

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan *Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS. Al-Baqarah2: 155-157).

Sebagaimana telah dinyatakan sebelumnya, orang yang sabar akan mampu menerima segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang sabar maka ia rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak sabar, ia gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik (Achmad Mubarak, 2001: 73).

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa sabar dapat dibentuk melalui dakwah karena dakwah mengajak orang untuk kembali ke jalan Tuhan.

#### **4.2 Konsep Achmad Mubarak tentang Penyuluhan terhadap Gangguan Psikologis Manusia Modern Ditinjau dari Segi Fungsi Penyuluhan Islam**

Dengan memperhatikan tujuan umum dan khusus bimbingan dan penyuluhan Islam, dapatlah dirumuskan fungsi (kelompok tugas atau kegiatan sejenis) dari bimbingan dan penyuluhan Islam itu sebagai berikut:

1. Fungsi *preventif*; yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Fungsi kuratif atau korektif; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
3. Fungsi preservatif; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).
4. Fungsi developmental atau pengembangan; yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar

tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya (Rahim, 2001: 37-41).

Dengan demikian konsep Mubarak tentang penyuluhan terhadap gangguan psikologis manusia modern memiliki tiga fungsi yaitu fungsi *preventif*; yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Fungsi kuratif atau korektif; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya. Fungsi preservatif; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).

Pada intinya zikir, sabar dan taubat bertujuan agar orang yang mengamalkannya mendapatkan ketenangan jiwa dan selalu optimis dalam menghadapi berbagai problema kehidupan. Di tengah fenomena manusia modern demikian banyak sejumlah masalah yang harus dihadapi manusia, karena itu banyak orang yang kehilangan dirinya sendiri, ia tidak mampu menemukan dirinya. Kegelisahan terus menghantui manusia modern. Seiring dengan itu manusia membutuhkan siraman rohani yang dalam hal ini menjadi pentingnya peranan da'i dalam mengembalikan posisi manusia untuk memperoleh ketenangan jiwa. Lewat juru dakwah, maka taubat, sabar dan zikir dapat dijadikan sarana untuk menjawab kegelisan tersebut. Demikian pula penyuluhan Islam mempunyai arti penting dalam memecahkan problema yang tengah dialami manusia modern.

Dengan taubat, zikir dan sabar melalui dakwah dan penyuluhan Islam, diharapkan dapat membangun kembali kepercayaan mad'u dalam memecahkan masalah kehidupan yang demikian kompleks. Penyuluhan Islam adalah layanan bantuan konselor kepada klien/konseli untuk menumbuh-kembangkan kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat di bawah naungan ridla dan kasih sayang Allah (Lubis 2007: 98)

Amir An-Najar (2004: 27) menegaskan, zikir adalah upaya yang biasa dilakukan oleh orang-orang yang beriman dalam mendekatkan diri mereka kepada Allah SWT. Dari pengertian tersebut, agaknya, zikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak, antara makhluk (manusia), dengan Khalik saja. Akan tetapi, lebih dari itu, zikir Allah bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak, melainkan bersifat timbal balik. Dengan demikian, implikasi dari adanya perilaku zikir, yakni mengingat, memperhatikan, mengenang dan merasa bahwa dirinya senantiasa diawasi oleh Tuhan, akan berpengaruh kuat terhadap kesehatan mental manusia. Kemudian diaktualisasikan ke dalam bentuk pola pemikiran dan tingkah laku. Memang, antara mengingat, menyadari atau berpikir dengan tingkah laku manusia itu saling berkait dan tidak dapat dipisahkan.

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, bahwa menurut Yusuf (2004: 20) karakteristik mental yang sehat, yaitu sebagai berikut: (1) terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa; (2) dapat menyesuaikan

diri; (3) memanfaatkan potensi semaksimal mungkin; (4) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Sehubungan dengan itu, Daradjat (1972: 34) menyatakan: orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara yang membawa kepada kebahagiaan dirinya dan orang lain. Di samping itu ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas (dengan dirinya, orang lain dan suasana). Orang-orang inilah yang terhindar dari kegelisahan-kegelisahan dan gangguan jiwa, serta tetap terpelihara moralnya.

Jahoda sebagaimana dikutip Jaya (1995: 140) memberikan batasan yang luas tentang kesehatan mental. Menurutnya, pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi orang yang bersangkutan juga memiliki karakter utama sebagai berikut.

1. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
2. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
3. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan sabar terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan diri atau kelakuan-kelakuan bebas.

5. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
6. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik

Jasmani yang sehat ditandai oleh ciri-ciri memiliki energi, daya tahan atau stamina yang tinggi, kuat bekerja, serta badan selalu sehat dan nyaman. Adapun mentalitas yang sehat memiliki gejala: posisi pribadinya harmonis dan seimbang, baik ke dalam, terhadap diri sendiri, maupun keluar, terhadap lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, ciri-ciri khas pribadi yang bermental sehat menurut Kartono (1989: 82), antara lain berikut ini.

1. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya sehingga mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial, serta perubahan-perubahan sosial yang serba cepat.
2. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
3. Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha untuk melebihi kondisinya yang sekarang.
4. Bergairah, sehat lahir dan batin, tenang dan harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Adapun kaitan antara taubat, zikir, sabar dan kesehatan mental dengan dakwah sebagai berikut:

Dari semua cabang ilmu kedokteran, maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan mental (*mental health*) adalah yang paling dekat dengan agama. Dalam hal ini fokus kajian yang ada pada ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan mental berbicara keadaan kesejahteraan dan kebahagiaan pada diri manusia. Begitu pula agama (*ad-diin*) diajarkan kepada manusia agar jiwanya menjadi sehat (Hawari. 2002: 12). Oleh karena itu, untuk membentuk kesehatan mental dicari bagian ajaran Islam yang relevan dengan kesehatan mental. Di antara sekian banyak cara, maka taubat, zikir dan sabar menjadi pilihan dalam pembentukan kesehatan mental.

Dengan taubat, zikir dan sabar akan membuahkan keberuntungan dan kebahagiaan, sebagaimana dinyatakan dalam al-Qur'an Surat al-Ra'd ayat 28:

... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: 28)

Artinya: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang. (Q.S. al-Ra'd: 28).

Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan mental menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama, sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Zikir harus dibarengi dengan do'a karena keduanya sangat berhubungan. Zikir dan do'a berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya

dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa zikir dapat melahirkan mental yang sehat. Sedangkan dalam pengertian yang integralistik, dakwah merupakan suatu proses yang berkesinambungan yang ditangani oleh para pengemban dakwah untuk mengubah sasaran dakwah agar bersedia masuk ke jalan Allah, dan secara bertahap menuju perikehidupan yang Islami (Hafidhuddin, 2000: 77). Dakwah adalah setiap usaha rekonstruksi masyarakat yang masih mengandung unsur-unsur jahili agar menjadi masyarakat yang Islami (Rais, 1999: 25). Oleh karena itu Abu Zahrah menegaskan bahwa dakwah Islamiah itu diawali dengan *amr ma'ruf* dan *nahy munkar*, maka tidak ada penafsiran logis lain lagi mengenai makna *amr ma'ruf* kecuali mengesakan Allah secara sempurna, yakni mengesakan pada Dzat sifatNya (Zahrah, 1994: 32). Lebih jauh dari itu, pada hakikatnya dakwah Islam merupakan aktualisasi imani (teologis) yang dimanifestasikan dalam suatu sistem kegiatan manusia beriman dalam bidang kemasyarakatan yang dilaksanakan secara teratur untuk mempengaruhi cara merasa, berpikir, bersikap dan bertindak manusia pada dataran kenyataan individual dan sosio kultural dalam rangka mengusahakan terwujudnya ajaran Islam dalam semua segi kehidupan dengan menggunakan cara tertentu (Achmad, 1983: 2).

Dakwah bertujuan untuk menjadikan umat manusia memperoleh kebahagiaan dan ketenangan baik di dunia maupun akhirat, demikian pula

zikir dan do'a adalah dimaksudkan agar manusia memperoleh ketenangan dan merasakan manisnya iman dan Islam.

Aplikasi pendapat Mubarak tentang penyuluhan terhadap gangguan psikologis manusia modern dapat dijelaskan sebagai berikut: jika konsep Mubarak hendak diterapkan dalam kehidupan masyarakat, maka da'i harus melihat tingkat pendidikan dan kultur adat istiadat kehidupan mad'u. Apabila mad'u termasuk kelompok masyarakat yang berada dalam lapisan atas, dalam arti memiliki tingkat pendidikan memadai maka konsep taubat, zikir dan sabar dapat sepenuhnya diterapkan, misalnya mulai dari pengertian zikir menurut para ahli, pembagian zikir dan cara-cara berzikir menurut para ulama. Akan tetapi apabila mad'unya berpendidikan rendah dengan kultur adat istiadat tradisional, maka konsep penyuluhan harus disederhanakan. Pembagian zikir yang begitu rumit tidak perlu disampaikan tapi cukup secara umum aja.

Konsep Mubarak tentang penyuluhan terhadap gangguan psikologis manusia modern dapat dijadikan materi penyuluhan oleh konselor dalam membimbing dan melakukan konseling terhadap konseli, karena bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Penyuluhan dalam Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan

kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW. Menurut Musnamar (1992: 5) penyuluhan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sedangkan menurut Lubis (2007: 98) penyuluhan Islami adalah layanan bantuan konselor kepada klien/konseli untuk menumbuh-kembangkan kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat di bawah naungan rida dan kasih sayang Allah.