

BAB II

TAUBAT DAN KESEHATAN MENTAL

2.1. Taubat

2.1.1. Pengertian Taubat

Secara etimologi, kata taubat dapat dijumpai dalam berbagai kamus dengan variasi sebagai berikut: dalam Kamus *Al-Munawwir* (1997: 140), disebut تاب الى الله (bertaubat); غفرله (mengampuni); ندم (menyesal); أستتابه طلب منه ان يتوب (bertaubat); تاب على الله (meminta agar bertaubat); التائب (yang bertaubat); التوبة (taubat); التائب (yang bertaubat) التواب (asma Allah).

Dalam *Kamus Arab Indonesia* karya Mahmud Yunus (1973: 79), terdapat kata taubat, تاب يتوب توبا (bertaubat, menyesal atas memperbuat dosa); تائب (yang bertaubat); توبة (taubat, kembali); تائب (yang bertaubat).

تاب (ندم) berarti menyesali; (أستتابه) berarti menyuruh ia taubat; تائب (فاتاب) berarti yang taubat; توبة, تابة berarti taubat dari pada dosa (al-Marbawi, tth: 81). Dalam kitab *al-Munjid* (1986: 177) kata taubat berasal dari kata:

تاب = توبا و توبة و تابة و متابا و تتوبة فالله: رجع عن معصيته اليه, ندم فهو تائب و الله عليه: غفر له ورجع عليه بغضله ف الله تواب. إستتاب. طلب منه ان يتوب

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (2002: 1202) kata taubat diartikan sadar dan menyesal akan dosa (perbuatan yang salah atau jahat) dan berniat akan memperbaiki tingkah laku dan perbuatan.

Menurut terminologi, terdapat berbagai rumusan tentang taubat namun pada intinya sama dan hanya berbeda dalam redaksinya:

- a. Menurut Imam Al-Ghazali (1995: 249), taubat adalah meninggalkan dosa-dosa seketika dan bertekad tidak melakukannya lagi.
- b. Menurut Imam Al-Qusyairi 2002: 116), hakikat taubat menurut arti bahasa adalah "kembali". Kata "*taba*" berarti kembali, maka taubat maknanya juga kembali; artinya kembali dari sesuatu yang dicela dalam syari'at menuju sesuatu yang dipuji dalam syari'at.
- c. Menurut Ibnu Taimiyyah (2003: 23), taubat adalah menarik diri dari sesuatu keburukan dan kembali kepada sesuatu tindakan yang dapat membawa seseorang kepada Allah.
- d. Menurut Muhammad bin Hasan asy-Syarif (2004: 63), taubat adalah kembali dari dosa yaitu kembali dari apa yang dibenci Allah, baik lahir maupun batin, kepada apa yang dicintai-Nya, baik lahir maupun batin.
- e. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah (2003: 4), hakikat taubat adalah menyesali dosa-dosa yang telah dilakukan di masa lampau, membebaskan diri seketika itu pula dari dosa tersebut dan bertekad untuk tidak mengulanginya lagi di masa mendatang. Tiga syarat ini harus berkumpul menjadi satu pada saat bertaubat. Pada saat itulah dia akan kembali kepada ubudiyah, dan inilah yang disebut hakikat taubat.

f. Menurut TM. Hasbi ash-Shiddieqy (2001: 465), taubat adalah menyesal atas kesalahan dan dosa yang telah lalu, keluar dari kemungkaran pada diri kita dengan sebersih-bersihnya, lalu melaksanakan amal saleh. Dalam rumusan lain, taubat adalah berpindah dari keadaan yang dibenci dan dikutuki Allah kepada keadaan yang diridai dan dicintai-Nya.

Dari beberapa definisi di atas, dapat diambil kesimpulan, bahwa taubat kepada Allah mengandung arti antara lain datang atau kembali kepada-Nya dengan perasaan menyesal atas perbuatan atau sikap diri yang tidak benar di masa lalu dan dengan tekad untuk taat kepada-Nya; dengan kata lain ia mengandung arti kembali kepada sikap, perbuatan, atau pendirian yang lebih baik dan benar.

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). Itulah sebabnya Allah tidak menerima taubat dari orang yang menunda-nunda taubatnya sebagaimana firmanNya.

وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ
الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَٰئِكَ أَعْتَدْنَا
لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا (النساء: 18)

Artinya: Dan tidaklah taubat itu diterima Allah dari orang-orang yang mengerjakan kejahatan (yang) hingga apabila datang ajal kepada seseorang di antara mereka, barulah mereka mengatakan. Sesungguhnya saya bertaubat sekarang. Dan

tidak (pula diterima taubat) orang-orang yang mati sedang mereka di dalam kekafiran. Bagi orang-orang itu telah kami sediakan siksa yang pedih. (OS. An-Nisaa': 18).

2.1.2. Syarat-Syarat Taubat

Menurut Nawawi (tth: 12), taubat adalah tindakan yang wajib dilakukan atas setiap dosa. Jika pelanggaran itu berkaitan antara seorang hamba dengan Allah Ta'ala dan tidak berkaitan dengan hak-hak orang lain, maka syaratnya terdiri dari tiga: pertama, ia harus menghentikan perbuatan maksiat itu; kedua, ia pun harus menyesali karena pernah melakukannya, dan ketiga, ia harus bertekad untuk tidak mengulangi lagi untuk selama-lamanya. Apabila kurang salah satu dari ketiganya, maka tidak sahlah taubatnya.

Apabila maksiat (pelanggaran) itu berkaitan dengan hak orang lain, maka syaratnya terdiri dari empat perkara. Yaitu ketiga syarat di atas, ditambah harus mengembalikan barang hak milik kepada pemiliknya. Apabila itu berupa uang atau barang, maka ia dikembalikan kepadanya. Apabila berupa tuduhan dan sejenisnya, maka harus diperbaiki atau dengan memohon maaf kepadanya. Apabila berupa gunjingan, maka ia harus meminta penghalalan darinya. Ia pun harus bertaubat atas segala dosa-dosa tersebut. Apabila ia hanya bertaubat terhadap sebagian pelanggaran saja, maka taubatnya sah (menurut para ahli), tetapi hanya terbatas pada dosa-dosa itu saja, dan ia masih harus menanggung dosa sisanya (yang belum bertaubat) (Nawawi, tth: 12)

Menurut Imam Al-Ghazali (1986: 9-10) bahwa hal-hal yang mesti dikerjakan sebelum taubat, ada tiga:

- 1). Ingat keburukan dosa
- 2). Ingat sakitnya siksa Allah bagi orang yang berdosa, yang tentu tidak tertahankan oleh anda
- 3). Ingat akan kelemahan diri anda dan sedikitnya daya upaya anda dalam menghadapi siksa Allah.

Secara umum kata Al-Ghazali bahwa dosa itu ada tiga macam:

1. Meninggalkan kewajiban-kewajiban yang diwajibkan oleh Allah Ta'ala. Misalnya: meninggalkan salat, puasa, zakat, kafarat dan sebagainya. Cara keluarnya: harus mengqodlo kewajiban yang ditinggalkan itu.
2. Dosa antara hamba dengan Allah Ta'ala, seperti: minum-minuman keras, meniup seruling, makan riba dan semisalnya. Cara keluarnya: harus menyesal telah melakukan dosa-dosa tersebut dan memantapkan hati untuk tidak akan kembali melakukannya lagi selama-lamanya.
3. Dosa antara hamba dengan sesama hamba Allah.

Dosa ini yang paling sulit cara membebaskan diri darinya. Dosa ketiga ini bermacam-macam bentuknya: ada yang berhubungan dengan harta, ada yang berkaitan dengan jiwa, ada yang berkenaan dengan kehormatan dan ada pula yang bersangkutan-paut dengan agama.

Taubat yang sempurna harus memenuhi lima dimensi:

- a. Menyadari kesalahan. Karena seseorang tidak mungkin bertaubat kalau dia tidak menyadari kesalahannya atau tidak merasa bersalah. Di sinilah perlunya seorang muslim mempelajari ajaran Islam, terutama

tentang perintah-perintah yang wajib diikutinya dan larangan-larangan yang wajib ditinggalkannya. Di sini pulalah pentingnya saling ingat mengingatkan sesama Muslim

- b. Menyesali kesalahan. Sekalipun seseorang tahu bahwa dia bersalah tetapi dia tidak menyesal telah melakukannya maka orang tadi belumlah dikatakan bertaubat. Apalagi kalau dia bangga dengan kesalahannya itu.
- c. Memohon ampun kepada Allah SWT (*istighfar*), dengan keyakinan atau *husn azh-zhan* bahwa Allah SWT akan mengampuninya. Semakin banyak dan sering seseorang mengucapkan *istighfar* kepada Allah SWT semakin baik.
- d. Berjanji tidak akan mengulanginya. Janji itu harus keluar dari hati nuraninya dengan sejujurnya, tidak hanya di mulut, sementara di dalam hati masih tersimpan niat untuk kembali mengerjakan dosa itu sewaktu-waktu. Taubat seperti ini diibaratkan dengan taubat sambal, waktu kepedasan menyatakan "kapok", tapi besoknya dimakan lagi. .
- e. Menutupi kesalahan masa lalu dengan amal shaleh, untuk membuktikan bahwa dia benar-benar telah bertaubat (Ilyas, 2004: 61).

Setiap orang mukmin juga sangat memerlukan pengampunan dosa dan penghapusan kesalahan. Sebab tidak ada seorang pun yang terlepas dari dosa dan kesalahan, selaras dengan kontruksi kemanusiaannya, yang di dalam dirinya terkandung dua unsur yang saling berbeda: unsur tanah bumi dan unsur ruh langit. Yang satu membelenggu untuk dibawa ke

bawah, dan satunya lagi melepaskannya untuk dibawa ke atas. Yang pertama memungkinkan untuk menurunkannya ke kubangan binatang atau bahkan lebih sesat lagi jalannya, sedangkan yang kedua memungkinkan untuk mengangkatnya ke ufuk alam malaikat atau bahkan lebih baik lagi. Karena itu setiap manusia mempunyai peluang untuk melakukan keburukan dan berbuat dosa. Maka dia sangat membutuhkan *taubatan nashuha* (taubat semurni-murninya), agar kesalahan-kesalahan yang telah dilakukannya terhapuskan (Tatapangarsa, 1980: 43-69).

Dalam kaitannya dengan taubat, bahwa apabila taubat ditinjau dari perspektif sufi, maka taubat merupakan salah satu *maqam* (Solihin dan Rosihon Anwar, 2002: 126) dari seorang sufi untuk berada dekat pada Tuhan.

Namun yang membedakan antara taubat dalam syariat biasa dengan *maqam* taubat dalam tasawuf diperdalam dan dibedakan antara taubatnya orang awam dengan taubatnya orang khusus yang bukan awam (Simuh, 2007: 51). Dzun Nun Al-Mishri pernah ditanya tentang taubat, lalu dijawab, taubat orang awam disebabkan oleh dosa, sedangkan taubat orang yang khusus dikarenakan lupa. Ucapan ini dipertegas lagi oleh An-Nuri, taubat adalah proses pelaksanaan taubat dari segala sesuatu selain Allah (Al-Qusyairi, tth: 123).

Harun Nasution (1973: 65), mengatakan taubat yang dimaksud sufi ialah taubat yang sebenarnya, taubat yang tidak akan membawa kepada dosa lagi. Untuk mencapai taubat yang sesungguhnya dan dirasakan

diterima oleh Allah terkadang tidak dapat dicapai satu kali saja. Ada kisah yang mengatakan bahwa seorang sufi sampai tujuh puluh kali taubat, baru ia mencapai tingkat taubat yang sesungguhnya. Taubat yang sebenarnya dalam paham para sufi ialah lupa pada segala hal kecuali Tuhan. Orang yang taubat adalah orang yang cinta pada Allah, dan orang yang demikian senantiasa mengadakan kontemplasi tentang Allah.

Mustafa Zahri (1995: 105-106) dalam bukunya, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, menyebut taubat berbarengan dengan *istighfar* (memohon ampun). Bagi orang awam taubat cukup dengan membaca *astaghfirullah wa atubu ilahi* (Aku memohon ampun dan bertaubat kepada-Nya) sebanyak 70 kali sehari semalam. Sedangkan bagi orang *khawas* bertaubat dengan mengadakan latihan dan *mujahadah* (perjuangan) dalam usaha membuka *hijab* (tabir) yang membatasi diri dengan Tuhan.

Di dalam al-Qur'an banyak dijumpai ayat-ayat yang menganjurkan manusia agar bertaubat (Nata, 2002: 198). Karena itu Syeikh Abdul Qadir Jailani (2002: 36) menyatakan pergunakanlah pintu taubat dan masukilah selama pintu itu terbuka untukmu. Di antaranya ayat yang berbunyi:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا
لِذُنُوبِهِمْ (آل عمران: 135)

Artinya: Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa.-dosa mereka. (QS. Ali 'Imran: 135).

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (النور: 31)

Artinya: Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung. (QS. An-Nur: 31)

2.1.3. Macam-Macam Taubat

Para sufi memiliki konsepsi tentang jalan menuju Allah. Jalan ini merupakan latihan-latihan rohaniyah (*riyadhah*) yang dilakukan secara bertahap dalam menempuh berbagai fase, yang dikenal dengan *maqamat* (tingkatan-tingkatan) dan *ahwal* (keadaan-keadaan) kemudian berakhir dengan mengenal (*ma'rifat*) kepada Allah (Al-Taftazani, 1985: 35). Kebanyakan sufi menjadikan taubat sebagai perhentian awal di jalan menuju Allah. Pada tingkat terendah, taubat menyangkut dosa yang dilakukan jasad atau anggota-anggota badan. Pada tingkat menengah, di samping menyangkut dosa yang dilakukan jasad, taubat menyangkut pula pangkal dosa-dosa, seperti dengki, sombong, dan riya. Pada tingkat yang lebih tinggi, taubat menyangkut usaha menjauhkan bujukan setan dan menyadarkan jiwa akan rasa bersalah. Pada tingkat terakhir, taubat berarti penyesalan atas kelengahan pikiran dalam mengingat Allah. Taubat pada tingkat ini adalah penolakan terhadap segala sesuatu yang dapat memalingkan dari jalan Allah (Al-Ghazali, tth: 10-11).

Taubat agaknya diakui secara umum dalam pembahasan tasawuf sebagai *maqam* pertama yang harus dilalui dan dijalani oleh seorang *salik*.

Dikatakan, Allah tidak mendekati sebelum bertaubat. Karena dengan taubat, jiwa seorang salik bersih dari dosa. Tuhan dapat didekati dengan jiwa yang suci.

Menurut Dzun Nun Al-Mishri, taubat dibedakan atas dua macam, yaitu taubat *awam* dan taubat *khawas*. Orang awam bertaubat karena kelalaian (dari mengingat Tuhan). Dalam ungkapan lain ia mengatakan dosa bagi *al-muqarrabin* (orang yang dekat kepada Allah) merupakan kebaikan bagi *al-abrar*. Pandangan ini mirip dengan pernyataan Al-Junaidi yang mengatakan bahwa taubat ialah "engkau melupakan dosamu" (Solihin, 2003: 18).

Perkataan Al-Junaid mengandung arti bahwa kemanisan tindakan semacam itu sepenuhnya menjauh dari hati, sehingga di dalam kesadaran tidak ada lagi jejaknya, sampai orang itu merasa seakan-akan dia tidak pernah mengetahuinya. Ruwaim berkata: "Arti taubat adalah bahwa engkau harus bertaubat atas taubat itu." Arti ini mirip dengan yang dikatakan oleh Rabi'ah: "Aku memohon ampun kepada Tuhan karena ketidaktulusan dalam berbicara; aku mohon ampun kepada Tuhan." Al-Husain al-Maghazili, ketika ditanya mengenai taubat, berkata: "Apakah yang engkau tanyakan, mengenai taubat peralihan, atau taubat tanggapan?" Yang lain berkata: "Apakah arti taubat peralihan itu?" Ruwaim menjawab: "Bahwa engkau harus takut kepada Tuhan karena kekuasaan-Nya atas dirimu." Yang lain bertanya: "Dan apakah taubat

tanggapan itu?" Ruwaim menyahut: "Bahwa engkau harus malu kepada Tuhan karena Dia ada di dekatmu." (Al-Kalabadzi, 1990: 114).

Dzu'l-Nun Al-Mishri berkata: "Taubat orang awam adalah taubat dari dosanya; taubat orang terpilih adalah taubat dari kekhilafannya; taubat para nabi adalah taubat dari kesadaran mereka akan ketidakmampuan mencapai apa yang telah dicapai orang lain." Al-Nuri berkata: "Taubat berarti bahwa engkau harus berpaling dari segala sesuatu kecuali Tuhan." Ibrahim al-Daqqaq berkata: "Taubat berarti bahwa engkau harus menghadap Tuhan tanpa berbalik lagi, bahkan jika sebelumnya engkau telah berbalik dari Tuhan tanpa menghadap kembali (Al-Kalabadzi, 1990: 114).

Pada tahap ini, orang-orang yang mendambakan hakikat tidak lagi mengingat dosa mereka karena terkalahkan oleh perhatian yang tertuju pada kebesaran Tuhan dan zikir yang berkesinambungan. Lebih lanjut, Dzun Nun Al-Mishri membedakan taubat atas tiga tingkatan, yaitu:

1. Orang yang bertaubat dari dosa dan keburukannya
 2. Orang yang bertaubat dari kelalaian dan kealpaan mengingat Allah.
 3. Orang yang bertaubat karena memandangi kebaikan dan ketaatannya
- (Solihin, 2003: 18).

Pembagian taubat atas tiga tingkatan agaknya tidak harus dilihat sebagai keterangan yang bertentangan dengan apa yang telah disebut di atas. Pada pembagian ini, Dzun Nun membagi lagi orang *khawas* menjadi dua bagian sehingga jenis taubat dibedakan atas tiga macam.

Perkembangan pemikiran itu boleh juga merupakan salah satu refleksi dari proses pencairan hakikat oleh seorang sufi yang mengalami tahapan secara *gradual*.

Bagi golongan *khawas* atau orang yang telah jadi sufi, yang dipandang dosa adalah *ghaflah* (terlena mengingat Tuhan). *Ghaflah* itulah dosa yang mematikan. *Ghaflah* adalah sumber munculnya segala dosa. Dengan demikian taubat merupakan pangkal tolak peralihan dari hidup lama (*ghaflah*) ke kehidupan baru secara sufi. Yakni hidup selalu ingat pada Tuhan sepanjang masa, Taubat berarti mengalami mati di dalam hidup (Jawa: *mati sajroning urip*). Yakni suatu proses peralihan dengan mematikan cara hidup lama yang *ghaflah*, dan membina cara hidup baru, hidup sufi yang selalu ingat dan rasa dekat pada Tuhan dalam segala keadaan. Dalam kalangan ahli tarekat proses peralihan atau taubat ini dijalankan dengan upacara inisiasi atau baiat. Pada upacara ini para calon sufi dimandikan dan diberi pakaian seperti halnya mayat dikafani. Yakni simbol taubat atau mematikan cara hidup lama dan beralih ke kehidupan tarekat.

Karena taubat menurut sufi terutama taubat dari *ghaflah*, maka kesempurnaan taubat menurut ajaran tasawuf adalah apabila telah tercapai maqam التوبة من توبته. Yakni mentaubati terhadap kesadaran keberadaan dirinya dan kesadaran akan taubatnya itu sendiri (Simuh, 2007: 52 – 53).

2.1.4. Macam-Macam Dosa

Dosa dan kesalahan merupakan masalah penting dalam Islam, karena keduanya *menyangkut* hubungan, baik antara manusia dengan Allah, dengan masyarakat dan lingkungannya serta dengan dirinya sendiri. Ketenteraman, kesejahteraan dan kebahagiaan manusia banyak ditentukan oleh seberapa jauh ia terhindar atau bersih dari dosa dan kesalahan, ataupun sampai seberapa banyak ketaatan dan kebaikan yang diperbuatnya. Sebaliknya penderitaan, kesengsaraan dan ketidakbahagiaan manusia banyak pula ditentukan oleh seberapa banyak dosa dan kesalahan yang telah dilakukannya. Orang-orang yang berbuat dosa dan kesalahan diancam Allah dengan hukuman berat, baik di dunia maupun di akhirat. Sebaliknya orang yang berbuat taat dan kebaikan dijanjikan dan diberikan Allah pahala yang besar, baik di dunia maupun di akhirat (Jaya, 1995: 30-35).

Dosa itu dalam ajaran Islam dapat dikelompokkan dalam tiga kelompok yaitu: (a) dosa besar yang tidak terampuni; (b) dosa besar yang masih bisa diampuni; (c) dosa kecil yang terhapus karena rajin ibadah atau karena banyak berbuat kebajikan (Bakry, 1988: 29). Atau dengan kata lain, mengenai dosa dan kesalahan ditinjau dari segi bahaya dan mudarat pada bagian ketiga, yaitu dosa kecil dan dosa besar, para ulama berbeda pendapat tentang definisi dan jumlahnya. Tentang definisi atau pengertian dosa besar dan dosa kecil, ada yang mengatakan bahwa dosa besar adalah kesalahan besar terhadap Allah karena melanggar aturan pokok yang

diancam dengan hukuman berat, dunia dan akhirat, contohnya dosa syirik, zina dan durhaka kepada kedua ibu-bapak. Dosa kecil adalah kesalahan ringan terhadap Allah berupa pelanggaran ringan mengenai hal-hal yang bukan pokok yang hanya diancam dengan siksaan ringan. Contohnya ucapan yang kurang baik dan melihat wanita dengan penuh syahwat. Bagi Mu'tazilah yang dikatakan dosa besar ialah setiap perbuatan maksiat yang ada ancamannya dari Allah, dan dosa kecil setiap perbuatan maksiat yang tidak ada ancamannya. Sedangkan bagi Ja'afar bin Mubasysyir yang dikatakan dosa besar itu ialah setiap niat yang digunakan untuk melakukan perbuatan dosa dan setiap orang yang melakukan perbuatan maksiat dengan sengaja adalah dosa besar (Ibrahim, No. 13/1980: 16).

Jadi pengertian dosa besar di sini bergantung pada niat dan kesengajaan. Imam Harmain, Al-Ghazali dan Al-Razy mengemukakan bahwa dosa besar ialah setiap sesuatu perbuatan yang ada unsur penghinaannya terhadap agama dan ketiadaan mempedulikan larangan dan suruhan agama serta tidak menghormati taklif agama (Ash-Shiddieqy, 2003: 470). Sebagian ulama lain mengatakan: "Apabila ingin mengetahui perbedaan antara dosa besar dengan dosa-dosa kecil, maka bandingkanlah kerusakan-kerusakan yang diakibatkan oleh dosa-dosa tersebut dengan dosa besar yang sudah ada nash-nya. Apabila pada kenyataannya kerusakan yang ditimbulkan itu hanya sedikit, maka yang demikian itu adalah dosa kecil. Tetapi apabila kerusakan yang ditimbulkannya itu

seimbang atau lebih besar, maka yang demikian itu adalah dosa besar (Thabbarah, 1980: 4).

Pengertian dosa besar dan dosa kecil yang terakhir ini ditekankan pada kerusakan yang ditimbulkannya, dibandingkan dengan dosa yang telah ada nash-nya dalam Islam. Dari uraian tentang pengertian dosa di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa para ulama pada umumnya menyetujui pembagian dosa itu atas dasar besar dan kecil. Dosa besar mengandung bahaya dan mudarat yang lebih besar, dan dosa kecil mendatangkan bahaya dan mudarat yang lebih ringan.

Adapun mengenai jumlah dosa besar para ulama berbeda pendapat. Ada di antara mereka yang mengatakan jumlahnya 7, 17, 70 dan ada pula yang mengatakan jumlahnya 700. Semua pendapat ini ada argumennya, baik argumen *a'qal* maupun *naqal*. Pendapat jumlah dosa besar 17 dikemukakan oleh Abu Thalib al-Makki. Setelah mengumpulkan beberapa dalil al-Qur'an tentang dosa besar, disimpulkan bahwa dosa besar itu ada 17 dengan rincian sebagai berikut:

Empat terdapat di hati, yaitu:

1. Syirik.

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا {48}

Artinya: Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni segala dosa yang selain dari itu, bagi siapa yang dikehendaki-Nya. Barangsiapa yang mempersekutukan Allah, maka sungguh ia telah berbuat dosa yang besar (Q.S. an-Nisa': 48).

2. Senantiasa berbuat maksiat kepada Allah.

وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَتَعَدَّ حُدُودَهُ يُدْخِلْهُ نَارًا خَالِدًا فِيهَا وَلَهُ عَذَابٌ
مُّهِينٌ {14}

Artinya: Dan barangsiapa yang mendurhakai Allah dan Rasul-Nya dan melanggar ketentuan-ketentuan-Nya, niscaya Allah memasukkannya ke dalam api neraka sedang ia kekal di dalamnya; dan baginya siksa yang menghinakan. (Q.S. an-Nisa': 14).

3. Merasa selamat dari genggamannya Allah atau merasa bebas dari balasan Allah.

أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ {99}

Artinya: Maka apakah mereka merasa aman dari azab Allah? Tiada yang merasa aman dan azab Allah kecuali orang-orang yang merugi. (Q.S. Al-A'raf: 99).

4. Merasa putus asa dari rahmat Allah.

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ وَأَخِيهِ أَنْ تَبَوَّءَا لِقَوْمِكُمَا بِمِصْرَ بُيُوتًا وَاجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ
قِبْلَةً وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ {87}

Artinya: Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (Q.S. Yusuf: 87).

Empat di lidah, yaitu:

5. Membuat tuduhan zina terhadap perempuan yang beriman.

إِنَّ الَّذِينَ يَرْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ الْعَافِيَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ لَعُنُوا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ {23} يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ

بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ {24}

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang menuduh wanita yang baik-baik, yang lengah lagi beriman, mereka kena la'nat di dunia dan akhirat, dan bagi mereka azab yang besar, pada hari, lidah, tangan dan kaki mereka menjadi saksi atas mereka terhadap apa yang dahulu mereka kerjakan. (Q.S. Annur: 23-24).

6. Membuat sumpah palsu.

إِنَّ الَّذِينَ يَشْتَرُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَأَيْمَانِهِمْ ثَمَنًا قَلِيلًا أُولَٰئِكَ لَا خَلَاقَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ وَلَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ وَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ {77}

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang menukar janji Allah dan sumpah-sumpah mereka dengan harga yang sedikit, mereka itu tidak mendapat bahagian di akhirat, dan Allah tidak akan berkata-kata dengan mereka dan tidak akan melihat kepada mereka pada hari kiamat dan tidak akan mensucikan mereka. Bagi mereka azab yang pedih. (Q.S. Ali Imran : 77)

7. Berkata bohong.

وَقَالَ رَجُلٌ مُّؤْمِنٌ مِّنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلًا أَنْ يَقُولَ رَبِّيَ اللَّهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَاذِبًا فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقًا يُصِيبْكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ {28}

Artinya: Dan seorang laki-laki yang beriman di antara pengikut-pengikut Fir'aun yang menyembunyikan imannya berkata: "Apakah kamu akan membunuh seorang laki-laki karena dia menyatakan: "Tuhanku ialah Allah padahal dia telah datang kepadamu dengan membawa keterangan-keterangan dari Tuhanmu. Dan jika ia seorang pendusta maka dialah yang menanggung dustanya itu; dan jika ia seorang yang benar niscaya sebagian yang diancamkannya kepadamu akan

menimpamu". Sesungguhnya Allah tidak menunjuki orang-orang yang melampaui batas lagi pendusta. (Q.S. Ghofir/ al-Mukmin: 28).

Walau bagaimanapun kecilnya dosa-dosa itu, ia dapat saja dengan segera menjadi dosa besar. Dosa kecil dapat menjadi dosa besar antara lain disebabkan:

- a. Karena dosa kecil itu dikerjakan terus menerus atau dikekalkan saja mengerjakannya tanpa ada hentinya.
- b. Karena memandang kecil perbuatan dosa. Sebab dosa itu apabila dipandang kecil (enteng), maka ia dipandang besar oleh Allah dan apabila kita pandang besar, maka niscaya dipandang kecil oleh Allah.
- c. Karena gembira berbuat dosa kecil itu dan tidak merasakan, bahwa dosa dapat menjadi sebab kecelakaannya.
- d. Merasa aman dari tipu daya Allah (Tatapangarsa, 1980: 64).

Jadi pengertian kecil dan besarnya dosa itu sangat relatif, seperti dosa kecil yang dilakukan secara terus menerus bisa berubah menjadi dosa besar. Dari uraian di atas jelas bahwa sumber dan penyebab timbulnya dosa dan kesalahan pada diri seseorang adalah usaha dan perbuatan manusia itu sendiri. Oleh sebab itu, ia pulalah yang bisa mempertanggungjawabkan dosa dan kesalahannya ataupun yang bisa mengusahakan dosa dan kesalahannya itu hapus. Dosa dan kesalahan seorang bapak tidak akan dapat dihapuskan oleh usaha dan perbuatan anaknya, dan begitu pula sebaliknya. Penghapusan dosa dan kesalahan hanya bisa terwujud, kalau orang-orang yang berdosa dan bersalah itu sendiri berusaha untuk menghilangkannya.

2.2. Kesehatan Mental

2.2.1. Pengertian Kesehatan Mental

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaannya, oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problema tersebut. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik yang irasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional dan ilmiah (Mubarok, 2000: 13). Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang secular (Albahy, 1988: 10), solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem kejiwaan itu dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi, dalam hal ini kesehatan mental. Sedangkan pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslimin) pada awal sejarahnya telah mengalami problem psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, maka solusi yang ditawarkan lebih bersifat religius spiritual, yakni tasawuf atau akhlak. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apa pun, jika hidupnya bermakna (Albahy, 1988: 14).

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan (Shihab, 2003: 181). Namun demikian para ahli belum ada kesepakatan terhadap

batasan atau definisi kesehatan mental (*mental health*). Hal itu disebabkan antara lain karena adanya berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang berbeda. Dengan tiadanya kesatuan pendapat dan pandangan tersebut, maka menimbulkan adanya perbedaan konsep kesehatan mental. Lebih jauh lagi mengakibatkan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat. Perbedaan itu wajar dan tidak perlu merisaukan, karena sisi lain adanya perbedaan itu justru memperkaya khasanah dan memperluas pandangan orang mengenai apa dan bagaimana kesehatan mental (Musnamar, 1992: XIII). Sejalan dengan keterangan di atas maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan mental, antara lain:

Pertama, Fahmi (1977: 20-22), sesungguhnya kesehatan jiwa mempunyai pengertian dan batasan yang banyak. Di sini dikemukakan dua pengertian saja; sekedar untuk mendapat batasan yang dapat digunakan dengan cara memungkinkan memanfaatkan batasan tersebut dalam mengarahkan orang kepada pemahaman hidup mereka dan dapat mengatasi kesukarannya, sehingga mereka dapat hidup bahagia dan melaksanakan misinya sebagai anggota masyarakat yang aktif dan serasi dalam masyarakat sekarang. Pengertian pertama mengatakan kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Pengertian ini banyak dipakai dalam lapangan kedokteran jiwa (psikiatri). Pengertian kedua dari kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas; ia berhubungan dengan kemampuan orang untuk

menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang terhindar dari kegoncangan, penuh vitalitas. Dia dapat menerima dirinya dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan tidak keserasian sosial, dia juga tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar, akan tetapi ia berkelakuan wajar yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran dalam berbagai lapangan dan di bawah pengaruh semua keadaan.

Kedua, Daradjat (1983: 11-12), dalam pidato pengukuhannya sebagai guru besar untuk Kesehatan Jiwa di IAIN "Syarif Hidayatullah Jakarta" (1984) mengemukakan lima buah rumusan kesehatan mental yang lazim dianut para ahli. Kelima rumusan itu disusun mulai dari rumusan- rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum, sehingga dari urutan itu tergambar bahwa rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan-rumusan sebelumnya.

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psichose*). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
- b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan

sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.

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

Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.

- e. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan

keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat (Daradjat, 1983: 13).

Definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

Dalam buku lainnya yang berjudul *Islam dan Kesehatan Mental*, Daradjat (1983: 9) mengemukakan: Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.

Ketiga, menurut M.Buchori sebagaimana disitir Jalaluddin, (2004: 154) kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Jalaluddin dengan mengutip H.C. Witherington menambahkan, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat

lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama.

Keempat, Kartono, Jenny Andari (1989: 3) mengetengahkan rumusan bahwa *mental hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat. Dengan demikian *mental hygiene* mempunyai tema sentral yaitu bagaimana cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekalutan dan konflik terbuka serta konflik batin (Kartono, Jenny Andari, 1989: 4).

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia memiliki keinginan-keinginan tertentu, dan di antara mereka ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya setelah berjuang mati-matian, dan ada yang tidak berhasil menggapainya meskipun telah bekerja keras dan bersabar untuk menggapainya.

2.2.2. Ciri-Ciri Mental yang Sehat

Menurut Marie Jahoda yang disitir AF. Jaelani (2000: 76) bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut.

- a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik.
- b. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- c. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan- tekanan yang terjadi.
- d. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
- f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.

Menurut Yusuf (2004: 20), karakteristik mental yang sehat yaitu (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.

Bastaman (1997: 134) merangkum pandangan-pandangan tentang kesehatan mental menjadi empat pola wawasan dengan masing-masing orientasinya sebagai berikut:

- a. Pola wawasan yang berorientasi *simtomatis*
- b. Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri

- c. Pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi
- d. Pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian

Pertama, pola wawasan yang berorientasi *simtomatis* menganggap bahwa hadirnya gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*) merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya hilang atau berkurangnya gejala dan keluhan-keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan atau penyakit tertentu, dan ini dianggap sebagai kondisi sehat. Dengan demikian kondisi jiwa yang sehat ditandai oleh bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan tertentu (psikosis)

Kedua, pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri. Pola ini berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Dalam hal ini penyesuaian diri diartikan secara luas, yakni secara aktif berupaya memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Penyesuaian diri yang pasif dalam bentuk serba menarik diri atau serba menuruti tuntutan lingkungan adalah penyesuaian diri yang tidak sehat, karena biasanya akan berakhir dengan isolasi diri atau menjadi mudah terombang-ambing situasi (Bastaman, 1997: 134).

Ketiga, pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi pribadi. Bertolak dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas yang khas insani

(*human qualities*), seperti kreatifitas, rasa humor, rasa tanggungjawab, kecerdasan, kebebasan bersikap, dan sebagainya. Menurut pandangan ini sehat mental terjadi bila potensi-potensi tersebut dikembangkan secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Dalam mengembangkan kualitas-kualitas insani ini perlu diperhitungkan norma-norma yang berlaku dan nilai-nilai etis yang dianut, karena potensi dan kualitas-kualitas insani ada yang baik dan ada yang buruk (Bastaman, 1997: 134).

Keempat, pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian berpandangan bahwa agama/kerohanian memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan jiwa. kesehatan jiwa diperoleh sebagai akibat dari keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan, serta menerapkan tuntunan-tuntunan keagamaan dalam hidup. Atas dasar pandangan-pandangan tersebut dapat diajukan secara operasional tolok ukur kesehatan jiwa atau kondisi jiwa yang sehat, yakni:

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
- b. Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- c. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- d. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari (Bastaman, 1997: 135).

Berdasarkan tolak ukur di atas kiranya dapat digambarkan secara ideal bahwa orang yang benar-benar sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga kehidupannya itu dijalannya sesuai dengan tuntunan agamanya. Ia pun secara sadar berupaya untuk mengembangkan berbagai potensi dirinya, seperti bakat, kemampuan, sifat, dan kualitas-kualitas pribadi lainnya yang positif. Sejalan dengan itu ia pun berupaya untuk menghambat dan mengurangi kualitas-kualitas negatif dirinya, karena sadar bahwa hal itu dapat menjadi sumber berbagai gangguan (dan penyakit) kejiwaan.

Dalam pergaulan ia adalah seorang yang luwes, dalam artian menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan tanpa ia sendiri kehilangan identitas dirinya serta berusaha secara aktif agar berfungsi dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Ada benarnya juga bila orang dengan kesehatan mental yang baik digambarkan sebagai seseorang yang sehat jasmani-rohani, otaknya penuh dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat, rohaninya sarat dengan iman dan taqwa kepada Tuhan, dengan karakter yang dilandasi oleh nilai-nilai agama dan sosial budaya yang luhur. Pada dirinya seakan-akan telah tertanam dengan suburnya moralitas dan rasa adil dan makmur memberi manfaat dan melimpah ruah kepada sekelilingnya (Bastaman, 1997: 135).

Tolok ukur dan gambaran di atas tidak saja berlaku pada diri pribadi, tetapi berlaku pula dalam keluarga, karena keluarga pun terdiri dari pribadi-pribadi yang terikat oleh norma-norma kekeluargaan yang masing-masing sudah selayaknya berperan serta menciptakan suasana kekeluargaan yang harmonis dan menunjang pengembangan kesehatan mental.

Manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut:

- a. *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai). Perasaan merasa aman dalam hubungannya dengan pekerjaan, sosial, dan keluarganya.
- b. *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), yang mencakup: (a) harga diri yang memadai, yaitu merasa ada nilai yang sebanding pada diri sendiri dan prestasinya, (b) memiliki perasaan berguna, yaitu *perasaan* yang secara moral masuk akal, dengan perasaan tidak diganggu oleh rasa bersalah yang berlebihan, dan mampu mengenai beberapa hal yang secara sosial dan personal tidak dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan di masyarakat.
- c. *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai, dengan orang lain), Hal ini ditandai oleh kemampuan membentuk ikatan *emosional* secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan dan cinta, kemampuan member!

ekspresi yang cukup pada ketidaksukaan tanpa kehilangan kontrol, kemampuan memahami dan membagi rasa kepada orang lain, kemampuan menyenangkan diri sendiri dan tertawa. Setiap orang adalah tidak senang pada suatu saat, tetapi dia harus memiliki alasan yang tepat.

Dalam sidang WHO pada Tahun 1959 di Geneva telah berhasil merumuskan kriteria jiwa yang sehat. Seseorang dikatakan mempunyai jiwa yang sehat apabila yang bersangkutan itu:

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress), cemas dan depresi.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan (Hawari, 2002: 13).

Sehubungan dengan pentingnya dimensi agama dalam kesehatan mental, maka pada tahun 1984 Organisasi Kesehatan se Dunia (WHO : *World Health Organization*) telah menambahkan dimensi agama sebagai salah satu dari 4 (empat) pilar kesehatan; yaitu kesehatan manusia seutuhnya meliputi: sehat secara jasmani/fisik (biologik); sehat secara kejiwaan (psikiatrik/psikologik); sehat secara sosial; dan sehat secara spiritual (kerohanian/agama). Dengan kata lain manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang beragama, dan hal ini sesuai dengan fitrah

manusia. Keempat dimensi sehat tersebut di atas diadopsi oleh *the American Psychiatric Association* dengan paradigma pendekatan *bio-psycho-socio-spiritual* (Hawari, 2002: 15).

2.2.3. Upaya Mencapai Mental yang Sehat

Kartono dan Jenny Andari (1989: 29) berpendapat ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu;

a. Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi, dan cenderung naik/makin banyak, jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan.

b. Kepuasan.

Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Dia ingin merasa kenyang, aman terlindung, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang, lalu timbullah *Sense of Importancy* dan *Sense of Mastery*, (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.

c. Posisi dan status sosial

Dalam perspektif Islam, ada beberapa cara untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyembuhkannya, melalui konsep-konsep dalam Islam. Adapun upaya tersebut, adalah:

Pertama, Menciptakan kehidupan Islami dan perilaku religius. Upaya ini dapat ditempuh dengan cara mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai aqidah, syari'ah; dan akhlak; aturan-aturan negara, norma-norma masyarakat, serta menjauhkan diri dari hal-hal yang dilarang oleh agama.

Kedua, Mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah. Sembahyang, do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang melakukannya. Semakin dekat orang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susah baginya mencari ketentraman batin.

Ketiga, Meningkatkan kualitas dan kuantitas dzikir. Al-Qur'an berulang kali menyebut bahwa orang yang banyak berdzikir (menyebut nama Allah), hatinya akan tenang dan damai (Sholeh dan Imam Musbikin, 2005: 43 – 44). Surat al-Baqarah ayat 152 menjelaskan:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (البقرة: 152)

Artinya: Karena itu, ingatlah (dzikirlah) engkau kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan

janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku. (QS. al-Baqarah: 152).

Dalam surat al-Ra'du (13) ayat 28; disebutkan:

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

Artinya: Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT (*dzikrullah*). Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi renterem. (QS. al-Ra'd: 28).

Dalam hadis nabi juga disebutkan,

حَدَّثَنِي زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ وَ مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى جَمِيعًا عَنْ يَحْيَى الْقَطَّانِ قَالَ
زُهَيْرٌ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ أَخْبَرَنِي حُبَيْبُ بْنُ عَبْدِ
الرَّحْمَنِ عَنْ حَفْصِ بْنِ عَاصِمٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ قَالَ سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ الْإِمَامُ
الْعَادِلُ وَشَابٌّ نَشَأَ بِعِبَادَةِ اللَّهِ وَرَجُلٌ قَلْبُهُ مُعَلَّقٌ فِي الْمَسَاجِدِ
وَرَجُلَانِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ اجْتَمَعَا عَلَيْهِ وَتَفَرَّقَا عَلَيْهِ وَرَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ
مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ فَقَالَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ وَرَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا
حَتَّى لَا تَعْلَمَ يَمِينُهُ مَا تُنْفِقُ شِمَالُهُ وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ
عَيْنَاهُ (رواه مسلم)

Artinya: Telah mengabarkan kepadaku dari Zuhair bin Harbin dan Muhammad bin Mutsanna dari Yahya al-Qathan dari Zuhair dari Yahya bin Sya'id dari Ubaidillah dari Khubaib bin Abdurrahman dari Khafsi bin 'Ashim dari abu Hurairah dari Nabi Saw. bersabda: "Ada tujuh golongan manusia yang bakal dinaungi oleh Allah dalam naunganNya, pada hari tidak ada naungan kecuali naunganNya, yaitu: Pemimpin yang adil; pemuda yang tumbuh dengan ibadah kepada Allah

(selalu beribadah); seseorang yang hatinya senantiasa bergantung pada mesjid-mesjid (sangat mencintainya dan selalu melakukan shalat jama'ah di dalamnya); dua orang yang saling mengasihi di dalam Allah (keduanya berkumpul dan berpisah karena Allah); seorang laki-laki yang diundang oleh seorang perempuan yang punya kedudukan dan cantik, tapi dia mengatakan: 'Aku takut kepada Allah!'; seseorang yang memberikan sedekah, dia merahasiakannya sehingga seakan-akan tangan kanannya tidak tahu apa yang diberikan oleh tangan kirinya (atau kebalikannya); dan seseorang yang dzikir (ingat, menyebut) Allah di kesunyian, lalu meleleh air mata dari kedua matanya." (HR. Muslim) (Muslim, th: 93).

Ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis tersebut menjelaskan bahwa dzikir mengandung daya terapi-religius yang potensial untuk mencapai ketenangan dan ketenteraman batin (Sholeh dan Imam Musbikin, 2005: 45).

Keempat, Melaksanakan rukun Islam, rukun iman dan berbuat ikhsan. Zakiah Daradjat (1983, 12) dalam bukunya *Islam dan Kesehatan Mental* mengatakan bahwa ada pengaruh positif dari pelaksanaan rukun iman, rukun Islam dan berbuat ikhsan.