

## **BAB II**

### **TINJAUAN UMUM TENTANG ZUHUD DAN KESEHATAN MENTAL**

#### **A. Makna Zuhud**

##### **1. Pengertian Zuhud**

Zuhud merupakan usaha menghindari dunia apabila dunia itu sampai melalaikan akhirat. Dalam zuhud, sesuatu yang dicintai harus lebih baik daripada yang ditinggalkan, mencintai akhirat harus lebih baik daripada mencintai dunia. Al-Ghazali mendasarkan pandangannya tentang zuhud kepada al-Qur'an, hadits, maupun praktek sahabat. Implikasi dari pandangan hidup zuhud tersebut, kehidupan dunia dipandang sesuatu yang hancur dan tidak abadi sehingga para zahid menginginkan suatu kehidupan yang abadi. Adapun tujuan zuhud adalah karena ingin selamat dari siksa neraka, ingin mendapatkan pahala dan karena cinta kepada Allah S.W.T.

Orang yang zuhud akan menghadapkan dirinya kepada Allah S.W.T. secara sempurna, baik perilaku maupun pola pikirnya. Tercapainya situasi demikian menuntut persyaratan tertentu yaitu adanya sikap dan gerakannya hanya tertuju kepada Allah S.W.T. Tanda-tanda seseorang sampai pada maqam zuhud yakni dapat menjaga badan ketika lapar dan haus, tidak bersedih ketika ditimpa kesusahan, tidak larut dalam kegembiraan terhadap apa yang telah dimiliki. Ketika dipuji dan dicela selalu introspeksi dan mengembalikan kepada dirinya dan pada Allah S.W.T. <sup>1</sup>Mengenai zuhud disebutkan dalam sebuah hadits :

---

<sup>1</sup>Undergraduate Theses from jtptiain / 2013-06-20 08:24:20 Oleh : NN (1198054),  
*Fak.Dakwah IAIN Walisongo*Dibuat : 2005-03-13, diakses 03/05/2015, pukul 12.50

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدِ السَّاعِدِيِّ قَالَ أَتَى النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- رَجُلٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ ذُنِّي عَلَيَّ عَمَلٍ إِذَا أَنَا عَمِلْتُهُ أَحَبَّنِي اللَّهُ وَأَحَبَّنِي النَّاسُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- « ازْهَدْ فِي الدُّنْيَا يُحِبَّكَ اللَّهُ وَازْهَدْ فِيمَا فِي أَيْدِي النَّاسِ يُحِبُّوكَ ».

*Artinya : Dari Sahl bin Sa'ad As Sa'idi, ia berkata ada seseorang yang mendatangi Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam lantas berkata, "Wahai Rasulullah, tunjukkanlah padaku suatu amalan yang apabila aku melakukannya, maka Allah akan mencintaiku dan begitu pula manusia." Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Zuhudlah pada dunia, Allah akan mencintaimu. Zuhudlah pada apa yang ada di sisi manusia, manusia pun akan mencintaimu".<sup>2</sup>*

Al Hafizh Ibnu Hajar *rahimahullah* menjelaskan, "Dunia seperti air yang tersisa di jari ketika jari tersebut dicelup di lautan sedangkan akhirat adalah air yang masih tersisa di lautan." Bayangkanlah, perbandingan yang amat jauh antara kenikmatan dunia dan akhirat!<sup>3</sup>.

Dalam pandangan kaum sufi, dunia dan segala isinya merupakan sumber kemaksiatan dan kemungkaran yang dapat menjauhkan kita dari Tuhan. Dalam tradisi tasawuf, Zuhud merupakan maqam yang begitu menentukan.

Sehingga hampir seluruh ahli tasawuf selalu menyebutkan Zuhud sebagai salah satu maqamatnya. Orang banyak berbeda pendapat berkenaan dengan zuhud, zuhud terhadap hal-hal yang halal adalah suatu kewajiban, sementara zuhud terhadap hal-hal yang haram adalah suatu

<sup>2</sup>HR. Ibnu Majah dan selainnya. An Nawawi mengatakan bahwa dikeluarkan dengan sanad yang hasan). Dalam hadits di atas terdapat dua nasehat, yaitu untuk zuhud pada dunia, ini akan membuahkan kecintaan Allah, dan zuhud pada apa yang ada di sisi manusia, ini akan mendatangkan kecintaan manusia.

<sup>3</sup>[rumaysho.com/1058-memahami-arti-zuhud.html](http://rumaysho.com/1058-memahami-arti-zuhud.html), Dikutipdiakses 12/07/2015, pukul

kebajikan, oleh karena itu Allah SWT telah menghimbau ummat manusia untuk bersikap zuhud berkenaan dengan pemerolehan kekayaan, melalui firman-Nya, “ Katakanlah : “kesenangan di dunia ini hanya sebentar dan akhirat itu lebih baik untuk orang – orang yang bertakwa. (QS. An-Nisa’, 4:77)”<sup>4</sup>Al – Junaidi menyatakan bahwa, Zuhud adalah kosongnya tangan dari pemilikan dan kosongnya hati dari pencarian. Sufyan Tsauri juga mengatakan zuhud terhadap dunia adalah membatasi keinginan untuk memperoleh dunia, bukannya memakan makanan kasar, atau memakai jubah dengan kain kasar.<sup>5</sup>

Secara umum pengertian zuhud merupakan sikap para sufi sebagaimana dia menyikapi kehidupan dunia ini. Maka mereka beranggapan bahwa dunia ini merupakan sumber daei kemaksiatan yang akan menjauhkan mereka dari Tuhan. Potensi ketertarikan manusia terhadap kemewahan dan kenikmatan dunia sangat besar, sehingga kan menjadi penghalang bagi seseorang untuk mendekati Tuhan.<sup>6</sup>Zuhud merupakan zuhud untuk memiliki dan menggunakan suatu materi yang tidak dibutuhkan dalam hidup yang berlebihan. Jadi, zuhud yang disarankan disini bukanlah terhadap yang dibutuhkan untuk hidup. Bukan juga penolakan terhadap sesuatu yang sangat diperlukan bagi kebutuhan jasmani dan rohani kita, serta terhadap ibadah dan ketaatan dijalan Allah Azza wa Jalla.<sup>7</sup>Dalam kitab al– Zuhud wa al–Raq’a’iq karya Ibn Mubarak

---

<sup>4</sup> Abdl al-karim ibn Hawazin al-Qusyayri, *Risalah Sufi al-Qusyary*, Bandung : Pustaka, 1994, h. 39

<sup>5</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi*, Yogyakarta : Pustaka Peencetak Offseet, 2002), h. 34 - 36

<sup>6</sup> Moenir Nahrowi Tohir, *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf Meniti Jalan Menuju Tuhan*, Jakarta : PT. As – Salam Sejhtera, 2012 ), h. 97

<sup>7</sup> Imam al–Ghazali, *Karya Terakhir Imam al – Ghazali Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, Jakarta : Khatulistiwa Press, 2013, h. 65

zuhud Isa al-Masih adalah menjaga anggota tubuh agar terhindar dari segala hal yang dapat menjauhkan diri dari Allah.<sup>8</sup>

Adapun disini perkataan Imam Ghazali tentang cirri – cirri sifat zuhud adalah seseorang yang meninggalkan hartanya dan mengatakan bahwa ia telah memiliki sifat zuhud.<sup>9</sup>

Secara etimologi, kata zuhud dapat definisikan seperti yang ada pada lafadz “ *zahidafihwa’aanhu, zuhdan wa zahaadatan*”, yang artinya berpaling dari sesuatu, meninggalkan karena kehinaannya atau karena kekesalan kepadanya. *Lafazh zahuda fi asy-syai* yang artinya tidak membutuhkannya, jika di katakan *zahida fi ad-dunyaaa* yang artinya meninggalkan materi duniawi yang halal karena takut hisab-Nya dan meninggalkan yang haram dari dunia itu karena takut siksa-Nya).

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

- a. Menurut Imam Al-Ghazali, zuhud adalah secara keseluruhan berarti benci kepada yang di sukai dan berpaling kepada yang lebih di sukai. Orang yang tidak menginginkan sesuatu selain Allah hingga surge pun di abaikannya ( al-Ghazali, 1992 : 207).
- b. Menurut Hamka zuhud tidak ada perhatian yang selain Allah.
- c. Menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani yakni Zuhud ada dua yakni zahid haqiqi dengan dengan mutazahid shuwari (Zuhud Lahir) seraya berkata, “Zahid shuwari mengeluarkan dunia dari hadapannya, sedangkan zahid hakiki mengeluarkan dunia dari hatinya.”<sup>10</sup>
- d. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, hakikat zuhud pengalihan keinginan dari sesuatu kepada sesuatu yang lebih baik darinya.

---

<sup>8</sup> Hasyim Muhammad, *Ke – Zuhud-an Isa al – Masih*, Semarang : IAIN Walisongo Semarang, 2009, h. 115

<sup>9</sup> Sa’id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs*, Jakarta : Pena Pundi Aksara, 2006, h. 351

<sup>10</sup> Said Bin Musfirn Al-Qathani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani*, Terj. Munirul Abidin, Cet. I, Jakarta : Fihrisatu Maktabati Al-Mulk Fahd Al-Wathaniyah Atsna An –Nasyr, 2003, h.488

- e. Menurut Ali bin Abi Thalib menjelaskan bahwa zuhud tersimpul dalam dua kalimat dalam Al-Qur'an, supaya kamu tidak bersedih hati karena apa yang lepas dari tanganmu dan tidak bangga dengan apa yang di berikan kepadamu.<sup>11</sup>

Dari beberapa definisi di atas, dapat diambil kesimpulan, bahwa zuhud kepada Allah mengandung arti antara lain ingin dekat sang pencipta atau untuk mendapat kasih sayang yang lebih 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.

## 2. Tingkatan Zuhud

Para sufi memiliki konsepsi tentang jalan menuju Allah. Jalan ini merupakan latihan-latihan rohaniah (*riyadah*) yang dilakukan secara bertahap dalam menempuh berbagai fase yang dikenal dengan *maqamat* sebagai jalan spiritual, tarekat ditempuh oleh para sufi atau zahid disepanjang zaman.

Bagi orang yang menempuhnya pasti mempunyai pengalaman yang berbeda-beda, sekalipun tujuannya dalam arti majasi (*nisbi*) ataupun hakiki, dalam apa yang disebut tasawuf sepakat untuk memilah-milah tahapan perjalanan spiritual ini kedalam stasiun-stasiun atau maqamat dan keadaan-keadaan atau ahwal perbedaannya adalah maqamat dicapai melalui usaha yang sadar dan sistematis, sedang ahwal adalah keadaan-keadaan jiwa (*mental state*) yang datang secara spontan, sebagai hadiah dari Tuhan (*karamah*), dan umumnya berlangsung relative cepat dan tidak berlangsung lama.<sup>12</sup>

Kebanyakan sufi menjadikan zuhud sebagai langkah setelah al-wara' yakni sesudah maqam wara' dikuasai mereka baru berusaha

---

<sup>11</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing*, Jakarta : Erlangga, 2012, h. 57-58

<sup>12</sup> Moenir Nahrowi Tohir, *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf*, Jakarta: PT. As – Salam Sejahtera, 2012, h. 87 - 88

menggapai maqam di atasnya, yakni maqam zuhud. Berbeda dengan wara' yang pada dasarnya merupakan perilaku menjauhi yang syubhat dan setiap yang haram, maka zuhud pada dasarnya adalah tidak tama' atau tidak ingin mengutamakan kesenangan duniawi.

Menurut Ibrahim Adham, Wara' adalah meninggalkan setiap yang syubhat dan meninggalkan setiap hal yang tidak berguna, atau meninggalkan barang yang melebihi kebutuhan (*fudul*). Lebih lanjut, seorang hamba tidak akan merasakan ke-wara'an dengan penyakit hati atau jiwa apa pun, sebab *ke-wara'annya* merupakan hasil dari taubat atas kemaksiatan yang dilakukan oleh anggota badan dan hati, dan hal ini merupakan hal yang dapat menimbulkan ketenangan jiwa. Orang yang wara' akan benar-benar memilih makanan yang bersih dan hanya cukup bagi mencukupi kebutuhan hidupnya, meskipun makanan itu melimpah, menjaga syahwat makan agar tidak menjadi sumber penyakit, baik hati maupun fisik. Dalam sudut pandang lain, perilaku *kewara'an* ini akan cenderung kepada zuhud.<sup>13</sup>

Wara' dalam macamnya di bagi menjadi empat tingkat yakni Pertama : wara' orang-orang yang adil, yaitu : yang mengharuskan kefasikan dengan mengerjakannya dan gugurlah 'adalah (sifat adil) dengan sebab mengerjakan itu.

Dan melekatlah nama kedurhakaan dan di bawa ke neraka dengan sebabnya, yaitu wara'dari tiap-tiap yang di haramkan oleh fatwa ulama-ulama fiqih. Kedua : wara' orang-orang shalih, yaitu: mencegah diri dari apa-apa yang menjuruskan kepadanya kemungkinan diharamkan.

Tetapi oleh mufti (orang yang memberikan fatwa) melapangkan jalan untuk dikerjakan, didasarkan kepada yang zahir. Maka yang demikian itu, adalah setengah dari tempat-tempat terjadinya syubhat pada umumnya. Maka kita namakanlah, menjaga diri yang demikian, dengan nama: wara' orang-orang shalih adalah pada tingkat kedua. Ketiga : apa yang tidak diharamkan oleh fatwa dan tak ada syubhat tentang kehalal-

---

<sup>13</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing*, Jakarta : Erlangga, 2012, h. 56-57

annya. Akan tetapi di takuti daripadanya, akan membawa kepada yang diharamkan. Dan yaitu : adalah meninggalkan sesuatu yang tidak mengapa di kerjakan, karena takut daripada apanya kalau di kerjakan. Dan inilah wara' orang-orang yang taqwa(al-muttaqin). Nabi s.a.w. bersabda : “Tidak akan sampai hamba pada tingkat al-muttaqin sebelum ia meninggalkan apa yang tidak mengapa dikerjakan, karena takut daripada ada apanya kalau di kerjakan” (dirawikan Ibnu Majah).

Keempat : apa yang tidak apa-apa sekali-kali kalau dikerjakan dan tidak ditakuti akan membawa kepada apa yang ada apanya. Tetapi dikerjakan untuk selain Allah dan di atas bukan niat taqwa kepada beribadah kepada Allah. Atau menjuruskan kepada sebab-sebab yang memudahkan baginya perbuatan makruh atau ma'siat. Mencegah diri dari yang demikian adalah wara'orang shiddiq, wara'dan zuhud seyogyanya saling berhubungan erat dalam perjalanannya menuju sang khaliq.<sup>14</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa zuhud merupakan maqam yang bertujuan menjauhkan diri dari apapun yang memalingkan kamu dari Allah SWT. Misalnya seseorang yang hanya mempunyai hasrat, keinginan dan nafsu untuk menjadikan kemewahan dan kenikmatan duniawi sebagai tujuan hidupnya atau sehingga memalingkan diri dari Tuhan. Oleh Karena itu, seorang sufi dituntut untuk terlebih dahulu memalingkan seluruh aktivitas jasmani dan rohaninya dari hal – hal yang bersifat duniawi.<sup>15</sup>

Ibrahim bin Adham berkata, zuhud diklasifikasikan menjadi tiga macam yaitu zuhud fardhu, zuhud sebagai keutamaan, dan zuhud sebagai keselamatan. Zuhud fardhu adalah zuhud terhadap perkara haram, dan zuhud sebagai keutamaan ialah zuhud terhadap perkara halal, serta zuhud sebagai keselamatan ialah zuhud dalam perkara syubhat.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Ismail Jakub, *Ihya' AlGhazali*, Terj. Ismail Jakub Jilid II., Jakarta Selatan: C.V FAIZAN, 1981, h. 536

<sup>15</sup> Ahmad Bangun Nasution dan Rayani Hanum Siregar, *Akhlak Taswuf*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2013, h. 49

<sup>16</sup> Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa*, Surabaya : Risalah Gusti, 2004, h. 65

Para pembesar sufi telah menerapkan zuhud dalam tingkatan-tingkatannya sebagaimana yang dijelaskan oleh Ibnu Ujaibah dalam perkataannya “zuhud orang awam adalah meninggalkan apa –apa yang lebih dari kebutuhan. Zuhud orang khawwas adalah meninggalkan apa – apa yang menyibukkan diri dari mendekati diri kepada Allah dalam semua keadaan. Dan Zuhud orang-orang *khawwashulkhawwas* adalah menjauhi pandangan kepada selain Allah disetiap waktu. Zuhud merupakan sebab untuk sampai kepada Allah, karena hati tidak akan sampai kepada-Nya apabila masih bergantung pada sesuatu selain yang dicintai Allah.”<sup>17</sup>

### 3. Cara Mencapai Zuhud

Zuhud adalah dimana sikap hati yang luhur, sebab dia adalah kosongnya hati dari ketergantungan selain Allah. Oleh karena itu, mencapai zuhud merupakan hal sangat penting dan membutuhkan usaha yang besar dan sarana yang efektif. Diantara yang paling penting adalah bergaul dengan mursyid yang menggandeng tangan murid, dan menunjukkan pada jalan yang benar, serta membawanya dari tingkatan satu ketingkatan yang lain dengan cara yang bijaksana dan menjauhkan dari hal – hal yang yng dapat menjerumuskan kepada hal – hal yang tidak baik. Para pemuka sufi telah mengarahkan pikiran mereka pada hal- hal yang dapat membantu mewujudkan tercapainya maqam zuhud, diantaranya adalah:

Mengetahui bahwa dunia hanyalah bayangan yang akan hilang, dan hanyalah yang palsu. Orang yang meninggalkannya akan pergi ke alam baka, bisa jadi dia akan memperoleh kebahagiaan, dan bisa jadi juga dia akan memperoleh kesengsaraan. Pada saat itu manusia akan melihat hasil dari perbuatannya, jika dia berbuat baik maka dia akan memperoleh kebaikan, dan jika dia berbuat buruk maka dia akan memperoleh keburukan. Abdullah ibn Syahir mengatakan bahwa dia menemui

---

<sup>17</sup> Syaikh ‘Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta : Qisthi Press, 2005, h. 251

Rasulullah s.a.w saat beliau membaca ayat, (QS. At-Takatsur:1) yang berbunyi :

(Q.S At-Takatur:1) أَهْلَكُمُ التَّكَاثُرُ ﴿١﴾

Artinya :“*bermegah – megahan telah melalaikan kalian*” (Q.S At – Takatur:1).

Beliau Rasulullah s.a.w bersabda, “anak Adam berkata, hartaku, hartaku.’Engkau tidak memili sesuatu dari hartamu, wahai Anak Adam, kecuali apa – apa yang engkau makan lalu dia hilang, apa – apa yang engkau pakai lalu dia using, atau apa – apa yang engkau sedekahkan lali dia berlalu?”( HR. Muslim). Abu Mawahib asyadzili berkata, “ Ibadah seorang *murid* yang yang di barengi dengan kecintaan terhadap dunia hanya akan menyibukkan hatinya dan meleahkan anggota badannya. Meskipun jumlahnya banyak, dia tetap sedikit di hadapan Allah”. Mengetahui bahwa di balik dunia terdapat tempat yang lebih agung dan akhir yang lebih penting, yaitu tempat yang lebih kekal abadi. Oleh karena itu, para pemuka sufi mengarahkan para pengikut mereka untuk berpaling dari dunia untuk menuju kehidupan akhirat. Yakni surge dan kecintaanya kepada Allah. Mereka mengikuti jejak Rasulullah s.a.w., para sahabat dan para salaf saleh, dalam berkorban dan berjihad melawan hawa nafsu. Perhiasan duniawi yang semu sekali tidak dapat menggiurkan mereka. Syiar mereka adalah sebagaimana kata seorang penyair :

*Janganlah sekali-kali engkau memandang istana yang  
indah dan ingatlah di waktu tua, tulangmu akan menjadi  
rapuh*

*Jika engkau ingat akan perhiasan dunia, maka katakanlah  
“ Aku menyambut panggilan-Mu, bahwa kehidupan adalah  
kehidupan akhirat”*

Mengetahui bahwa zuhud orang-orang mukmin terhadap dunia tidak dapat menghalangi apa-apa yang telah di tetapkan bagi mereka, dan usaha mereka yang sungguh-sungguh untuk meraih dunia tidak akan ditetapkan bagi merka. Apa yang menjadi bagian mereka tidak mungkin

untuk tidak mereka dapatkan, dan apa yang tidak menjadi bagian mereka tidak mungkin untuk mereka dapatkan.<sup>18</sup>

Seorang yang ingin mencapai zuhud yakni yang pertama seorang tidak meras merasa senang dengan apa yang dimilikinya, alangkah Rendahnya jika hidup kita tergantung dengan benda mati, kedua kebahagiaan kita tidak serta merta terletak pada hal materi, akan tetapi kebahagiaan kita sesungguhnya terletak pada keadaan spritul kita. Itulah beberapa cara kita untuk hidup berzuhud.<sup>19</sup>

#### 4. Buah Zuhud

Ibadah yang baik untuk para sufi di antaranya adalah dengan hidup berzuhud, yakni dengan hidup sebagaimana adanya yang telah di berikan oleh-Nya, dan disini dalam beribadah zuhud mempunyai buah-buah yang baik dalam kehidupan kita, salah satunya memluas lingkungan dalam kita beribadah kepada Allah, zuhud membawa kita dalam lingkungan alam syahadah dan memasuki alam spiritual dan dapat membuat hati kita tenang merasakan kedekatan dengan Allah lalu mempunyai buah bagaimana nikmatnya merasa dekat dengan-Nya yang menjadikan kita selalu merasa cukup dengan apadanya.<sup>20</sup>

Zuhud jauh lebih banyak dari ongokan materi di sekitar kita dalam istilah sufi zuhud mengantarkan kita kepada *alam mukasyafah*. Akan tetapi zuhud juga menghasilkan buah yang lain. Kepada Abu Dzar, Ali bin abi thalib *k. w* bersabda, “barang siapa zuhud dalam dunia karena tidak sedih dalam kehinannya (dunia) dan tidak ambisius dengan apa yang di perolehnya ,maka Allah akan memebrikn petunjuk tanpa perantara makhluknya. Dia akan mengajari ilmu tanpa mempelajarinya. Allah akan mengokohkan hikmah dalam hatinya dan mengeluarkan hikmah itu dalam

---

<sup>18</sup> Syaikh ‘Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta : Qisthi Press, 2005, h. 247-250

<sup>19</sup> Jalaluddin Rahmat, *Renungan-Renungan Sufistik Cet. keenam*, Bandung : 1997, h. 115-116

<sup>20</sup> Ceramah Ustad Atok Dalam masalah *Zuhud terhadap dunia* di ponpes K.H Ulin Nuha Ngabul Tahunan Jepara, Kamis 9 Mei 2016

lidahnya.”).<sup>21</sup> Karena zuhud akan membawa kita kepada keseimbangan dalam hidup, dan akan membawa kita kepada hidup yang nyaman apa adanya sehingga kita tidak menyesal dengan apa yang hilang dari kita dan menerima segala sesuatu yang ada pada hidup kita.<sup>22</sup>

## B. Kesehatan Mental

### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan adalah karunia yang sangat berharga dari Allah SWT yang diberikan kepada manusia. Dengan kesehatan, manusia dapat melakukan aktivitas-aktivitas dalam kehidupannya sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup. Kesehatan manusia bukan hanya hubungan dengan keadaan fisik saja melainkan berhubungan dengan keadaan psikis (kejiwaan). Jasmani dan rohani manusia sebagai satu kesatuan pembentuk dari manusia seutuhnya. Secara singkat dapat dikatakan ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang memperhatikan perawatan jiwa atau mental. Alexander Schneiders mengatakan bahwa : “Ilmu Kesehatan Mental adalah Ilmu yang mengembangkan dan menerapkan seperangkat prinsip yang praktis dan bertujuan unyuk mencapaidan memelihara kesejahteraan psikologis organisme manusia dan mencegah gangguan mental serta ketidakmampuan menyesuaikan diri” Samson, Sin, dan Hofilena mendefinisikan ilmu kesehatan mental sebagai ilmu “yang bertujuan untuk menjaga dan memelihara fungsi-fungsi mental yang sehat dan mencegah ketidakmampuan menyesuaikan diri atau kegiatan0kegiatan mental yang kalut.” (Samson, Sin, & Hofilena, 1963)<sup>23</sup>. Kesehatan Mental ( *mental hygiene* ) adalah ilmu yang meliputi system tentang prinsip-prinsip, peraturan – peraturan serta prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhaninya

---

<sup>21</sup> Jalaluddin Rahmat, *Renungan-Renungan Sufistik*, h. 113

<sup>22</sup> Ceramah Habib Novel Alaidrus Tentang Zuhud di Di dunia dalam Pengajian Umum di Depok, Youtubehtmlceramahustad.

<sup>23</sup> Yustinus Semiun OFM, *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 2006, h.

dan dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tenteram. Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi dan agama dalam ilmu kedokteran di kenal dengan istilah *psikosomatik* ( kejiwa-badanan ). Di maksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa, terdapat hubungan yang erat antara jiwa badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya, maka badan turut menderita.<sup>24</sup>

Secara umum sehat (*health*) dapat di pahami sebagai kesejahteraan penuh ( keadaan yang sempurna ) baik secara fisik, mental, maupun social, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Sedangkan di Indonesia UU kesehatan No. 23 / 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadan sehat secara fisik, mental, dan social dimana di mungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara social maupun ekonomis. World Health Organizatin ( WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang di sadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan –kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan di komunitasnya.<sup>25</sup> Kesehatan mental alih bahasa dari *Mental Hygienie* atau *Mental Health*. Definisi-definisi yang di ajukan para ahli di warnai oleh keahlian masing-masing. Menurut definisi para ahli kesehatan mental adalah : Terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dari penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*, Jakarta : Pt. Raja Grafindo Persada, 1996, h. 138-139,

<sup>25</sup> Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Semarang : UPT UNDIP Press Semarang, h. 10-11

<sup>26</sup> Siti Sundari , *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2005, h. 1

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.<sup>27</sup> 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.<sup>28</sup> Sejalan dengan keterangan di atas maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan mental, antara lain:

Pertama, Dalam segi pandangan kesehatan mental adalah (1) sikap menghargai diri sendiri, (2) sikap memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri dan keterbatasan orang lain, (3) sikap memahami kenyataan bahwa semua tingkah laku ada penyebabnya, (4) sikap memahami dorongan untuk aktualisasi diri.

Seseorang yang menyukai dirinya sendiri biasanya merupakan seorang yang bermental sehat. Sebaliknya, seseorang yang sama sekali tidak menyukai dirinya sendiri mengalami simtom khusus ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri.<sup>29</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesehatan mental ialah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi – fungsi jiwa yang bermacam – macam, disertai kemampuan untuk menghadapi goncangan – goncangan jiwa yang ringan, yang sering

---

<sup>27</sup>M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003, h. 181

<sup>28</sup>Thohari Musnamar, *et al*, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta, 1992, hlm. XIII

<sup>29</sup>Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta : Kasinius, 2006, h. 11

terjadi pada orang, disamping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.

Yang dimaksud keserasian yang sempurna antara fungsi – fungsi jiwa yang bermacam – macam itu ialah sunyinya orang dari pertentangan batin, seperti bedanya dia diantara dua sikap yang berlainan, misalkan; mimbang antara mempertahankan harga diridalam pandangannya sendiri dan menghilangkan laparnya dengan cara mencuri. Atau terjadi pada orang yang kebingungan dalam memilih satu di antara dua hal : apakah mengorbankan diri dan anak – anaknya untuk menyelamatkan tanah air, demi menyelamatkan tanah air atau mengorbankan tanah air, demi menyelamatkan diri dan anak – anaknya. Ini adalah kasus yang jelas, dimana terjadi pertentangan batin.<sup>30</sup>

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh – sungguh antara fungsi – fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem – problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>31</sup>

Kedua, Zakiah Daradjat, 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 pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan

---

<sup>30</sup>Abdul Aziz El – Quussy, *Pokok – Pokok Kesehatan Jiwa atau Menta, PT: Bulan Bintang*, h. 38

pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.<sup>32</sup>

- c. 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.<sup>33</sup>

Definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan 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.

## 2. Ciri-Ciri Mental yang Sehat

Menurut Marie Jahoda yang disitir AF. Jaelani 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.

---

<sup>32</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983, h. 11-12

<sup>33</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h. 13

- f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.<sup>34</sup>

Menurut Syamsu Yusuf, 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.<sup>35</sup>

Hanna Djumhana Bastaman 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 (*compliants*) 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

---

<sup>34</sup> A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2000, h. 76

<sup>35</sup> Syamsul Yusuf, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Pustaka Bani Quraisy, Bandung, 2004, h. 20

serba menuruti tuntutan lingkungan adalah penyesuaian diri yang tidak sehat, karena biasanya akan berakhir dengan isolasi diri atau menjadi mudah terombang-ambing situasi.

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.<sup>36</sup>

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.

---

<sup>36</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997, h. 134

d. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.<sup>37</sup>

Untuk lebih jelas perlu mengetahui deskripsi criteria yang ideal pribadi yang normal dengan mental yang sehat menurut Maslow and Mittelmann yang disitir Kartini Kartono sebagai berikut :

1. Memiliki perasaan aman ( *self evaluation* ) yang tepat. Mampu mengadakan kontak social dalam keluarga, bidang kerja dan masyarakat.
2. Penilaian diri ( *self evaluation* ) dan *insight* rasional. Ada rasa harga diri yang cukup memiliki perasaan sehat secara moral tanpa ada rasa berdosa. Mempunyai kemampuan mengetahui tingkah laku manusia lain yang tidak social dan tidak *human* sebagai fenomena masyarakat.
3. Mempunyai spontanitas dan emosional yang tepat. Mampu menciptakan hubungan yang erat, kuat dan lama, misalnya persahabatan dan hubungan cinta. Mampu mengekspresikan kebencian, kekesalan hati tanpa kehilangan control. Memiliki untuk merasa dan mengerti pengalaman dan perasaan orang lain. Dapat bergembira dan tertawa, mampu menghayati arti penderitaan dan kebahagiaan tanpa lupa diri.
4. Mempunyai kontak dengan realitas secara efisien. Yaitu kontak dengan dunia fisik tanpa ada fantasi dan angan-angan yang berlebihan. Kontak dengan dunia social, berpandangan realistis dan cukup luas tentang dunia manusia. Mampu menerima bermacam-macam percobaan hidup misalnya sakit, fitnah, duka, dan nasib buruk. Kontak riil dan efisien dalam diri pribadi (*interlal world*). Mampu mengadakan adaptasi, dapat mengadakan kooperasi dengan keadaan yang tidak dapat di tolaknya.
5. Memilki dorongan dan nafsu jasmani yang sehat serta mampu untuk memenuhi dan memuaskan. Ada *attitude* yang sehat terhadap tuntutan fungsi jasmani dan mampu memenuhinya, tapi tidak di perbudak. Mampu menikmati kesenangan hidup ( makan, tidur, rekreasi ),

---

<sup>37</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, h. 134

- cepat sembuh dari kelelahan. Memiliki nafsu seks, yang cukup sehat, mampu memenuhi tanpa rasa takut dan berdosa, tidak berlebihan, tahan menghadapi kegagalan, kerugian, dan kemalangan.
6. Mempunyai pengetahuan diri yang cukup antara lain dapat menghayati motif-motif hidup dalam kesadaran, tahu akan nafsu dan hasrat, cita-cita dan tujuan hidup yang realistis dan dapat membatasi ambisi dalam batas normal. Tahu menanggapi pantangan pribadi dan social. Dapat melakukan kompensasi yang bersifat positif dan dapat menyalurkan rasa inferior.
  7. Mempunyai tujuan hidup yang adekuat. Artinya tujuan dapat di capai dengan kemampuan sendiri sifatnya realistis. Mempunyai tujuan hidup aktifitas yang berefek baik serta bermanfaat bagi masyarakat.
  8. Memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya. Ialah menerima dan mengelolah pengalaman tidak secara kaku. Sanggup belajar secara spontan, dapat mengukur kekuatan sendiri supaya sukses dengan menggunakan metode yang benar.
  9. Ada kesanggupan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan dari kelompoknya. Melaksanakan adat, mampu mengekang nafsu dan keinginan yang dianggap tabu, larangan dalam kelompok. Mampu memperlihatkan dan melaksanakan aktivitas yang fundamental dari ambisi kelompok, menunjukkan ketepatan bersikap persahabatan, tanggung jawab, loyalitas, aktifitas rekreasi yang sehat.
  10. Menyadari mempunyai kebebasan terbatas dalam berpendapat dalam kelompok. Tanpa memiliki sifat sombong, munafik, mencari muka serta berhasrat menampilkan diri terlalu kedepan. Memiliki toleransi dan apresiasi yang cukup besar terhadap kebudayaan dan perubahan-perubahan yang terjadi.
  11. Memiliki integrasi dalam kepribadiannya. Ada perkembangan dan pertumbuhan yang bulat, dapat beradaptasi terhadap perubahan dan berminat dalam macam-macam aktivitas, mampu mengadakan konsentrasi terhadap satu usaha, damai dan serius.

Sebelas criteria itu adalah mempunyai sifat idial. Individu yang di anggap normal tidak mutlak sepenuhnya memiliki criteria secara sempurna melainkan mendekati tidak menyimpang atau menjauh.<sup>38</sup>

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.<sup>39</sup>

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*.<sup>40</sup>

Dalam kaitannya dengan hal tersebut di atas, maka dalam perkembangan kepribadian seseorang itu mempunyai 4 dimensi holistik, yaitu agama, *organobiologik*, *psiko-edukatif* dan sosial budaya.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Siti Sundari, h. 3-5

<sup>39</sup> Dadang Hawari, *Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2002, h.13.

<sup>40</sup> Dadang Hawari, *Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, h. 15

<sup>41</sup> *Ibid*, h. 15

### 3. Upaya Mencapai Mental yang Sehat

Dalam upaya mencapai suatu Kesehatan Mental yang sehat adakalanya di sertai dengan langkah-langkah untuk mencapainya yaitu :

- a. Usaha preventif atau usaha mengadakan pencegahan adalah mengurangi bahkan meniadakan sebab-sebab gangguan dan penyakit mental.
- b. Usaha koreaktif adalah Usaha perbaikan, pengembalian keseimbangan terhadap gangguan mental maupun penyakit mental melalui terapi.
- c. Usaha preserfatif adalah suatu usaha pemeliharaan, penjagaan agar tetap baik keadaan yang sudah seimbang atau keadaan sehat.

Langkah-langkah di atas dapat di lakukan secara serentak maupun sendiri-sendiri. Setelah langkah bisa di pahami dan dapat di ambil manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Ilmu pengetahuan kesehatan mental dapat mewujudkan pemeliharaan bersama, saling mengerti ( *mutual understanding* ) baik terhadap keseimbangan mental masing-masing dan mencapai kehidupan yang tenteram bersama.<sup>42</sup>

Sifat buruk secara langsung atau tidak dapat menimbulkan gangguan dan penyakit kejiwaan; seperti bakhil (QS. 47:38; QS. 2:75-76; QS. 92:8-10); aniaya (QS. 10: 44; QS. 31: 13); dengki (QS. 113: 5; QS. 2: 109); *ujub* (QS. 35: 8; QS. 107:4-7; QS. 4: 38); *nifaq* (QS. 2: 8, 10, 14 dan 204); dan *ghadhab* (QS. 12: 53; QS. 45: 23).

Mempunyai sifat-sifat terpuji (*al-akhlak al-mahmudah*). Sifat-sifat terpuji akan bisa mencegah timbulnya gangguan kejiwaan atau penyakit rohaniah, seperti: sabar (QS. 2:45; QS. 46: 35), pemaaf (QS. 3: 134; QS. 2: 109); tenang (QS. 48: 26); tawakkal (QS. 3: 159; QS. 4: 81); jujur (QS. 2: 282; QS. 8: 58); rendah hati (QS. 46: 15-17; QS. 15: 88); dan sifat-sifat terpuji lainnya.<sup>43</sup>

Dengan langkah di atas, mampu melahirkan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*) dan menghindarkan sifat tercela (*mazmumah*), sehingga kondisi kesehatan jiwa benar-benar terwujud.

---

<sup>42</sup> *Lop. Cit*, Siti Sundari, h. 3

<sup>43</sup> Moh. *Sholeh dan Imam Musbiki*, hlm. 45