

## UPAYA PEMBINAAN ROHANI DAN MENTAL

Oleh: Firdaus\*

### Abstrak

*Mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (attitude) dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggembirakan, menyenangkan. Setiap makhluk yang dianugerahi potensi ruh, hati dan akal di dunia ini memiliki fitrah untuk mengabdikan kepada Sang Pencipta alam semesta. Makhluk itu adalah dari bangsa Jin dan manusia. Manusia sebagai makhluk individu memiliki unsur jasmani dan rohani. Unsur fisik yaitu berupa jasmani (raga) dan unsur psikis berupa rohaninya (jiwa). Jika unsur tersebut sudah tidak menyatu lagi maka seseorang tidak dapat disebut sebagai individu lagi. Kedua unsur tersebut harus berjalan dengan seimbang dan harus tercukupi pemenuhannya. Kedua unsur tersebut dapat terganggu dengan adanya penyakit, khususnya penyakit rohani. Penyakit rohani tersebut tentunya akan sangat berpengaruh kepada kesehatan jasmani seseorang, serta akan berpengaruh pula pada keadaan sosialnya.*

**Kata kunci:** Pembinaan, Rohani, Mental

### Pendahuluan

Kehidupan modern dewasa ini telah tampil dalam dua wajah yang antagonistik. Di satu sisi modernisme telah berhasil mewujudkan kemajuan yang spektakuler, khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Di sisi lain, ia telah menampilkan wajah kemanusiaan yang buram berupa kemanusiaan modern sebagai kesengsaraan rohaniah. Modernitas telah menyeret manusia pada kegersangan spiritual. Ekses ini merupakan konsekuensi logis dari paradigma modernisme yang terlalu bersifat materialistik dan mekanistik, dan unsur nilai-nilai normatif yang telah terabaikan. Hingga melahirkan problem-problem kejiwaan yang variatif.

Ironisnya, masalah kejiwaan yang dihadapi individu sering mendapat reaksi negatif dari orang-orang yang berada di sekitarnya. Secara singkat lahirnya stigma ditimbulkan oleh keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai etiologi gangguan jiwa, di samping karena nilai-nilai tradisi dan budaya yang masih kuat berakar, sehingga gangguan jiwa sering kali dikaitkan oleh kepercayaan masyarakat yang bersangkutan. Oleh karenanya, masih ada sebagian masyarakat yang tidak mau terbuka dengan penjelasan-penjelasan yang lebih ilmiah (rasional dan obyektif) dan memilih untuk mengenyampingkan perawatan medis dan psikiatris terhadap gangguan jiwa.

Dalam konsep kesehatan mental Islam, pandangan mengenai stigma gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Namun, yang ditekankan di dalam konsep kesehatan mental Islam di sini adalah mengenai stigma gangguan jiwa yang timbul oleh asumsi bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh pengaruh kekuatan supranatural dan hal-hal gaib.

### **Pengertian dan Ruang Lingkup Pembinaan Mental**

Pembinaan berasal dari kata “bina” yang mendapat awalan ke- dan akhiran – an, yang berarti bangun/bangunan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pembinaan berarti membina, memperbaharui, atau proses, perbuatan, cara membina, usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.<sup>1</sup>

Mental diartikan sebagai kepribadian yang merupakan kebulatan yang dinamik yang dimiliki seseorang yang tercermin dalam sikap dan perbuatan atau terlihat dari psikomotornya. Dalam ilmu psikiatri dan psikoterapi, kata mental sering digunakan sebagai ganti dari kata personality (kepribadian) yang berarti bahwa mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (attitude) dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggecewakan, menyenangkan dan sebagainya.

---

<sup>1</sup> Pusat Pembinaan & Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai pustaka, 1989), hal 117.

Para ahli dalam bidang perawatan jiwa, dalam masalah mental telah membagi manusia kepada 2 (dua) golongan besar, yaitu (1) golongan yang sehat mentalnya dan (2) golongan yang tidak sehat mentalnya.

a. Golongan yang sehat mentalnya

Kartini Kartono mengemukakan bahwa orang yang memiliki mental yang sehat adalah yang memiliki sifat-sifat yang khas antara lain: mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang tenang. Disamping itu, beliau juga mengatakan bahwa kesehatan mental tidak hanya terhindarnya diri dari gangguan batin saja, tetapi juga posisi pribadinya seimbang dan baik, selaras dengan dunia luar, dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.<sup>2</sup>

Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" bahwa:

"Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)".<sup>3</sup>

Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Zakiah Daradjat mendefenisikan bahwa mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika mental sehat

---

<sup>2</sup> Kartini Kartono, *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989),

<sup>3</sup> Djalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta, Raja Grafindo, 1997, h.21  
*Al-AdYaN/Vol.IX, NO.1/Januari-Juni/2014*

dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Dalam hal ini, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.

Dari beberapa defenisi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

b. Golongan yang kurang sehat mentalnya

Golongan yang kurang sehat adalah orang yang merasa terganggu ketentraman hatinya. Adanya abnormalitas mental ini biasanya disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi kenyataan hidup, sehingga muncul konflik mental pada dirinya. Gejala-gejala umum yang kurang sehat mentalnya, yakni dapat dilihat dalam beberapa segi, antara lain:

1) Perasaan

Orang yang kurang sehat mentalnya akan selalu merasa gelisah karena kurang mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya.

2) Pikiran

Orang yang kurang sehat mentalnya akan mempengaruhi pikirannya, sehingga ia merasa kurang mampu melanjutkan sesuatu yang telah direncanakan sebelumnya, seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu pekerjaan, pemalas, pelupa, apatis dan sebgainya.

3) Kelakuan

Pada umumnya orang yang kurang sehat mentalnya akan tampak pada kelakuan-kelakuannya yang tidak baik, seperti keras kepala, suka berdusta, mencuri, menyeleweng, menyiksa orang lain, dan segala yang bersifat negatif.

Dari penjelasan tersebut di atas, maka dalam hal ini tentunya pembinaan yang dimaksud adalah pembinaan kepribadian secara keseluruhan. Pembinaan mental secara efektif dilakukan dengan memperhatikan faktor kejiwaan sasaran yang

akan dibina. Pembinaan yang dilakukan meliputi pembinaan moral, pembentukan sikap dan mental yang pada umumnya dilakukan sejak anak masih kecil. Pembinaan mental merupakan salah satu cara untuk membentuk akhlak manusia agar memiliki pribadi yang bermoral, berbudi pekerti yang luhur dan bersusila, sehingga seseorang dapat terhindar dari sifat tercela sebagai langkah penanggulangan terhadap timbulnya kenakalan remaja.

Pembentukan sikap, pembinaan moral dan pribadi pada umumnya terjadi melalui pengalaman sejak kecil. Agar anak mempunyai kepribadian yang kuat dan sikap mental yang sehat serta akhlak yang terpuji, semuanya dapat diusahakan melalui penglihatan, pendengaran, maupun perlakuan yang diterimanya dan akan ikut menentukan pembinaan pribadinya.

Pembinaan mental/jiwa merupakan tumpuan perhatian pertama dalam misi Islam. Untuk menciptakan manusia yang berakhlak mulia, Islam telah mengajarkan bahwa pembinaan jiwa harus lebih diutamakan daripada pembinaan fisik atau pembinaan pada aspek-aspek lain, karena dari jiwa yang baik inilah akan lahir perbuatan-perbuatan yang baik yang pada gilirannya akan menghasilkan kebaikan dan kebahagiaan pada seluruh kehidupan manusia lahir dan batin.

Menurut Quraish Shihab dalam bukunya “Membumikan Al-Qur’an” bahwa :

“Manusia yang dibina adalah makhluk yang mempunyai unsur-unsur jasmani (material) dan akal dan jiwa (immaterial). Pembinaan akalnya menghasilkan keterampilan dan yang paling penting adalah pembinaan jiwanya yang menghasilkan kesucian dan akhlak. Dengan demikian, terciptalah manusia dwidimensi dalam suatu keseimbangan”.<sup>4</sup>

Dengan demikian, pembinaan mental adalah usaha untuk memperbaiki dan memperbaharui suatu tindakan atau tingkah laku seseorang melalui bimbingan mental/ jiwanya sehingga memiliki kepribadian yang sehat, akhlak yang terpuji dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupannya.

---

<sup>4</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007), h. 367.

## **Kesehatan Mental dalam Islam**

Menurut fithrahnya, manusia adalah makhluk beragama (homo religius), yaitu makhluk yang memiliki rasa keagamaan dan kemampuan untuk memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama.<sup>5</sup> Dari kefitrhahan tersebut itulah yang membedakan antara manusia dengan makhluk yang lain termasuk dengan binatang. Binatang lebih cenderung memenuhi nafsunya, namun manusia diberi kelebihan untuk menggunakan akal pikirnya guna bertindak.

Untuk membina kesehatan mental – baik pembinaan yang berjalan teratur sejak kecil, ataupun pembinaan yang dilakukan setelah dewasa agama sangat penting. Seyogyanya agama masuk menjadi unsur – unsur yang menentukan dalam konstruksi pribadi sejak kecil. Akan tetapi, apabila seseorang menjadi remaja atau dewasa, tanpa mengenal agama, maka kegoncangan jiwa remaja akan mendorong ke arah kelakuan – kelakuan baik.<sup>6</sup>

Untuk mendapatkan kesehatan mental yang maksimal diperlukan petunjuk yang mampu menjalankan fungsinya dengan sebaik mungkin.

### **1. Memelihara Fitrah**

Manusia itu dilahirkan dalam keadaan yang suci, bebas tanpa dosa maupun noda. Peliknya kehidupan inilah yang akan mewarnai bagaimana kehidupan manusia nanti. Sehingga ia bergantung pada alur kehidupan bagaimana keberlangsungannya kelak. Apabila ditinjau secara psikologis, adakalanya manusia itu dipengaruhi oleh lingkungan. Hal ini sejalan dengan dengan apa yang dikatakan oleh John Locke dalam aliran empirisme. Menurut tokoh yang satu ini, anak yang baru dilahirkan masih bersih seperti tabula rasa dan baru akan berisi bila ia menerima sesuatu dari luar lewat alat indranya.<sup>7</sup> Hal itu seperti sabda Rosulullah Saw yang artinya:

---

<sup>5</sup> Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2011), h.70

<sup>6</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982) h. 91

<sup>7</sup> Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian Dengan Perspektif Baru*, (Jogjakarta: Ar – Ruzz Media, 2006) h. 91

“ *Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka ibu bapaknyalah (yang akan berperan) ‘mengubah’ anak itu menjadi seorang Yahudi atau Nasrani atau Majusi*”<sup>8</sup>

Dalam memelihara maupun menjaga fitrah tersebut, seringkali manusia mengalami kesulitan maupun rintangan karena adanya faktor pengganggu yakni syaitan. Sejalan dengan kondidi tersebut, agama memiliki andil yang cukup penting guna mengendalikan bujuk rayu syaitan agar tidak terjerumus dalam lumbung dosa. Oleh karenanya pembinaan dan pengoptimalan iman dan taqwa ini sangatlah dibutuhkan guna menjaga diri manusia sesuai dengan fitrahnya.

## 2. Memelihara Jiwa

Agama sangat menghargai harkat – martabat manusia. Oleh karena itu, ia sangat menentang keras adanya penyiksaan terhadap orang lain maupun diri sendiri. Untuk memperoleh jiwa yang sehat, seseorang harus berjuang membersihkan jiwanya. Seorang pujangga Arab pernah menulis:<sup>9</sup>

*“Wahai jiwa,  
Berhati-hatilah! Tolonglah aku dengan perjuanganmu  
Dalam keremangan gelapnya malam;  
Hingga pada hari kiamat  
Engkau akan menang dalam puncak kehidupan yang baik”*

## 3. Memelihara Akal

Hal pokok yang menjadi pembeda antara manusia dengan hewan ataupun makhluk hidup lainnya adalah adanya akal yang melekat dalam diri manusia. Meskipun jika ditinjau dari sisi agama kedudukan akal di bawah naqli, namun dalam pemebentukan jiwa ataupun kepribadian manusia akal memiliki posisi penting. Hal ini dikarenakan dengan adanya akal manusia bisa membedakan mana yang benar dan mana yang salah. Selain itu, dengan adanya akal, diharapkan manusia dapat mengembangkan dirinya lewat ilmu pengetahuan dan teknologi.

Yusria Ningsih, dalam bukunya *Kesehatan Mental* menjelaskan bahwa karena begitu pentingnya akal, maka agama

---

<sup>8</sup> *Ibid.* h. 89

<sup>9</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Press, 2008) h. 60-61

memberi petunjuk kepada manusia untuk memelihara dan mengembangkan akalunya dengan maksimal, yaitu:

- a. Memelihara nikmat akal itu, dengan memanfaatkannya secara optimal untuk berfikir dalam mencari ilmu penegetahuan
  - b. Menjauhkan diri dari perbuatan yang merusak akal, seperti mengkonsumsi minuman keras dan obat – obatan terlarang maupun hal – hal lain yang dapat mejadikan disfungsinya akal manusia
4. Memelihara Keturunan

Agama mengajarkan kepada manusia untuk menjaga dan memelihara keturunannya lewat ikatan suci pernikahan dalam hubungan berkeluarga.. Keluarga merupakan warisan umat manusia yang terus dipertahankan keberadaannya dan tidak akan tergerus perubahan zaman.<sup>10</sup>

Berkeluarga (rumah tangga) di samping merupakan integral dari sunnah Allah SWT, juga merupakan kebutuhan biologis manusia yang akan meneruskan generasi penerus khalifah di bumi, keluarga juga merupakan cikal – bakal dari pada suatu umat, bangsa dan negara. Maka sangat logis kalau al-Qur'an dan hadith sangat memperhatikan proses berkeluarga, muali pra nikah, proses nikah, pasca nikah samapai pasca kematian yang berujung pada pembagian waris. Yang unik bahwa berkeluarga (baca: berumah tangga, menikah) juga bagian ibadah kepada Allah SWT (Rowi : 1997).<sup>11</sup>

Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan dan pola – pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan dan kestabilan hidup umat manusia.<sup>12</sup> Semua ibadah mencerminkan semangat kesehatan.<sup>13</sup> Sholat dan doa merupakan medium dalam agama untuk menuju ke arah kehidupan yang berarti.<sup>14</sup>

---

<sup>10</sup> Yahya Aziz, *Manis Taubatnya Peselingkuh*, (Surabaya: Menara Madinah, 2013), h. 1

<sup>11</sup> *Ibid.* h. 2

<sup>12</sup> Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental. Op.cit.*, h. 73

<sup>13</sup> Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), h. 190

<sup>14</sup> Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental.* h. 73



Beberapa pendapat para ahli terhadap kesehatan mental, yaitu sebagai berikut ini, sebagaimana dinukil oleh Penulis dari buku Ibu Yusria Ningsih dalam judul yang sama:

Dadang Hawari Idries (psikiater) mengemukakan bahwa dari sejumlah penelitian para ahli, ternyata bisa disimpulkan:

- a. Komitmen agama dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit, meningkatkan kemampuan mengatasi penyakit dan mempercepat pemulihan penyakit
- b. Agama lebih bersifat protektif daripada *problem producing*
- c. Komitmen agama memiliki hubungan signifikan dan positif *clinical benefit*

Koenig, dkk. mengemukakan bahwa banyak orang yang secara spontan melaporkan bahwa agama sangat menolong dirinya pada saat mengatasi stress. Seybold & Hill (2001) agama itu bukan hanya sebagian hidup yang bermakna, tetapi juga yang memberikan keuntungan dalam mengembangkan mental yang sehat.

Zakiah Daradjat mengemukakan bahwa “apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram, bahagia, dan dapat membahagiakan orang lain maka hendaklah manusia percaya pada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dogma, tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu dipenuhi.<sup>15</sup>

Dari sekian banyak pendapat yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa agama sangat berpengaruh dalam kesehatan mental manusia. Sehingga anatara agama dan kesehatan mental ini saling berbanding lurus atau mempunyai hubungan simbiosis mutualisme.

### **Penyakit Rohani dan Mental**

Penyakit rohani ialah sifat buruk dan merusak dalam batin manusia yang mengganggu kebahagiaan. Penyakit rohani ialah sikap mental yang buruk, merusak dan merintangi pribadi memperoleh keridhaan Allah. Penyakit rohani ialah sifat dan sikap dalam hati yang tidak diridhai Allah, sifat dan sikap mental yang cenderung mendorong pribadi melakukan perbuatan buruk dan merusak.

---

<sup>15</sup> Zakiah Darajat. *Op.cit.* h. 28

Singkatnya dapat kita katakan bahwa penyakit rohani ialah sifat dan sikap yang buruk dan merusak rohani, yang akan mengganggu kebahagiaan manusia, merintanginya untuk memperoleh keridhaan Allah dan mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak. Karena itulah penyakit ini sangat berbahaya bagi manusia.

Dalam kenyataan kehidupan manusia, soal sakit jasmani, dijadikan persoalan yang amat besar. Karena itu diadakan Fakultas Kedokteran, sekolah apoteker, sekolah farmasi, dan sekolah-sekolah lain diadakan kursus-kursus kesehatan, diciptakannya bermacam-macam alat dan obat untuk pengobatan, dan didirikan rumah sakit-rumah sakit yang besar dan kecil untuk tempat perawatan. Semua itu dengan pengerahan tenaga, biaya dan fikiran yang hebat sekali. Tetapi untuk penyakit rohani, boleh dikata belum ada usaha yang nyata, bahkan seperti telah kita katakan diatas sering tidak dihiraukan, malah ada yang berusaha dengan sekuat biaya, tenaga dan fikiran untuk menyebarkan bibit penyebabnya kesegenap lapisan masyarakat dengan rasa bangga dan mengeruk keuntungan yang lumayan untuk kepentingan pribadi-pribadi penyebar itu.

### **Penyebab Penyakit Rohani**

Tiap sesuatu baru akan terjadi kalau ada penyebabnya, tanpa sebab tidak mungkin sesuatu akan terjadi. Hal ini sudah merupakan hukum alam (sunnatullah) yang tetap. Maka begitu pulalah halnya dalam penyakit. Sesuatu penyakit tidak akan timbul (berjangkit) tanpa sebab. Penyebab dari penyakit jasmani ialah kuman-kuman (bakteri). Sedang penyebab dari penyakit rohani ialah :

#### **1. Nafsu**

Sebab nafsu ini menimbulkan sifat dan sikap yang buruk dalam batin manusia serta mendorongnya untuk berbuat jahat. Allah berfirman :

*“Sesungguhnya nafsu itu hendak mendorong (manusia) kepada kejahatan (QS. Yusuf: 53).*

Bahkan Allah memperingatkan, bahwa apabila nafsu itu dituruti akan membawa rusak segala-galanya, yang ada di langit, di bumi dan yang ada pada langit dan bumi itu.

*“ Dan jikalau kebenaran itu tunduk kepada hawa nafsu mereka, sungguh akan rusaklah langit, bumi dan apa yang ada pada keduanya.”* (QS. Al Mu'minun 71).

## 2. Syetan

Sebab syetan itu berkeinginan agar manusia mengerjakan yang keji dan yang mungkar, serta berkecamuknya di kalangan umat manusia itu permusuhan dan kemarahan. Kalau ini sampai terjadi akan hilanglah kebahagiaan manusia dan Allah akan menjadi marah. Allah memfirmankan:

*“Karena sesungguhnya syetan itu mendorong manusia untuk berbuat keji dan mungkar.”* (QS. An Nur 21).

## 3. Orang kafir

Sebab orang kafir ini tidak senang kalau umat Islam memperoleh rahmat dari tuhan. Allah memberitahukan :

*“Orang-orang kafir dari ahli kitab dan orang-orang musyrik tiada menginginkan diturunkannya sesuatu kebaikan kepadamu dari Tuhanmu. dan Allah menentukan siapa yang dikehendakinya (untuk diberi) rahmat-Nya (kenabian); dan Allah mempunyai karunia yang besar.* (QS. Al baqarah 105).

Mengikuti jalan Allah itu adalah keridhaan Allah. Jadi orang kafir merintangai umat Islam dari keridhaan Allah. Karena itu mereka (orang kafir) menyebabkan penyakit rohani pada umat Islam.

## **Gejala Penyakit Rohani**

Setiap penyakit mempunyai gejala, yaitu tanda-tanda yang menyatakan bahwa seseorang terserang oleh sesuatu penyakit. Misalnya: pegal linu, kepala pusing dan salesma mengalir adalah tanda-tanda dari penyakit influenza.

Penyakit rohani ini mempunyai gejala-gejala tertentu, gejala-gejalanya antara lain ialah :

1. Gelisah dan keluh kesah

Allah berfirman:

*“ Dan Barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, Maka Sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam Keadaan buta”. (QS. Thoha 124).*

Menurut A. Hasan yaitu kehidupan yang sempit dalam lapangan rohani. Menurut Dr. Zakian Derajat manifestasi kesempitan rohani itu ialah rasa gelisah, keluh kesah, takut, putus asa dan sebagainya. Menurut Dr. Abu Hanifah inilah sumber dari segala macam krisis yang timbul di dalam kehidupan manusia.

Memanglah orang yang dalam keadaan gelisah dan takut perbuatannya sering tidak menentu (ngawur). Tetapi orang sehat rohaninya tidak akan merasa gelisah dan takut apabila putus asa.

Allah berfirman :

*“ Sesungguhnya wali-wali Allah itu tidak pernah merasa takut dan tidak pula pernah bersedih.” (QS. Yunus 62).*

2. Pendangkalan rasa, yaitu tidak cepat terkesan dengan rahmat Allah.

Sesungguhnya dia telah banyak menerima rahmat Allah, tetapi ia belum juga merasakan dan belum juga mau berterima kasih. Bahkan dia menerima rahmat Allah itu dengan sikap dan perbuatan durhaka. Apabila ia mengalami malapetaka baru ia sadar.

3. Liar terhadap kebenaran

Allah berfirman :

*“Dan apabila disebut nama Allah semata, tidaklah senang hati orang-orang yang tidak beriman dengan hari akhir itu, tetapi apabila disebut orang-orang selain Allah, ketika itu mereka menjadi gembira.” (QS. Az zumar : 45).*

Umpama dalam ceramah, khutbah dan kuliah, apabila yang dikemukakan sebagai alasan atau dalil adalah ayat-ayat Qur'an atau Sunnah, ia kurang senang atau belum puas, malah kadang-kadang mengejek, tetapi apabila yang dikemukakan sebagai dalil dan alasan itu kata Profesor Insinyur, Drs.. dan SH. Ia akan menjadi senang, puas dan dinyatakan sebagai ilmiah.

#### 4. Berprasangka buruk

Allah berfirman :

*“Dan apabila orang-orang munafik dan orang-orang yang pada hatinya ada penyakit mengatakan, tidak adalah yang dijanjikan oleh Allah dan rasulNya, melainkan tipuan semata”* (QS. Al Ahzab 12).

Mereka mengatakan ini sebelum mengadakan penyelidikan dan mengadakan eksperimen. Jadi sebelum dibuktikan kebenarannya. Jadi dengan purbasangka buruk saja.

#### 5. Suka menghasut (memfitnah)

Allah berfirman :

*“Sesungguhnya jika tidak berhenti orang munafik dan mereka yang dihati-hatinya ada penyakit dan penghasut-penghasut di Madinah, niscaya Kami izinkan kamu memerangi mereka kemudian mereka tidak akan bertetangga denganmu melainkan sedikit saja.”* (QS. Al Ahzab 60 ).

Ayat ini :

- a. Menyejajarkan orang munafik dan orang yang berpenyakit rohani dengan penghasut.
- b. Jadi golongan itu tidak disenangi (diridhai) Allah.
- c. Jadi penghasut adalah menghalangi keridhaan Allah. Dengan demikian merupakan gejala penyakit rohani (penyakitnya sendiri).

#### 6. Lemah dan daya amal

Orang yang sehat rohaninya pasti akan kuat/giat beramal. Karena pada dasarnya manusia dikirim Allah kebumi ini adalah untuk beramal, agar tugas yang dipikulkan Allah kepadanya terlaksana sesuai dengan rencana dengan daya amal yang lemah. Kalau ada tanda-tanda kelemahan amal, tentu ada sesuatu yang tidak beres disana. Itulah beberapa gejala penyakit rohani itu.

### **Macam-macam Penyakit Rohani**

Penyakit rohani ini amat banyak, yaitu segala macam sifat dan sikap mental yang mengganggu kebahagiaan, merintangikan untuk memperoleh ridha Allah dan yang mendorong untuk

berbuat buruk. Tetapi disini akan kita bicarakan beberapa saja diantaranya.

1. Nifak  
Orang yang punya penyakit ini disebut munafiq mereka mengatakan apa-apa yang tidak ada di dalam hati mereka.
2. Hasad (iri hati)  
Yaitu orang yang benci kepada orang yang diberi nikmat oleh Allah dan ingin agar nikmat itu terlepas dari padanya. Penyakit ini menghabiskan semua pahala amal yang telah dikerjakan,
3. Sedih, duka cita, lemah kemauan, malas, pengecut, senang berhutang, dan senang menganiaya, sebab itu Nabi Muhammad menganjurkan agar selalu membaca do'a untuk berlindung kepada Allah, agar ia jangan terkena penyakit tersebut. Kalau bisa pada setiap sesudah sholat atau sebelum membaca salam.
4. Tabzir (mubazir) yaitu menyia-nyiakan harta
5. Ananiyah atau egoistis atau mementingkan diri sendiri  
Maka kalau umat Islam mementingkan diri sendiri saja, berarti dia durhaka kepada Allah. Orang durhaka dimarahi Allah. Jika orang yang mementingkan diri sendiri, merintangi keridhaan Allah, jadi ia berpenyakit rohani.
6. Al Bukhtan atau berdusta atau mengada-adakan sesuatu yang sebenarnya tidak ada  
Berdusta ini salah satu tanda munafiq. Munafik adalah orang yang berpenyakit rohani. Berdusta tidak diridhai oleh Allah dan juga oleh manusia.
7. Takabbur atau membesarkan diri atau merasa diri lebih dari orang lain
8. Riya  
Riya adalah penyakit yang diderita seseorang yang selalu ingin dipuji, ingin dilihat orang dalam beramal. Tidak ada keikhlasan dalam beribadah dan beramal. Apa yang telah disedekahkan harus diumumkan dan harus diketahui masyarakat.
9. Sombong  
Orang yang dihinggapi penyakit ini selalu memandang rendah orang lain, dia merasa dirinya saja hebat. Timbulnya penyakit disebabkan beberapa penyebab, antara lain karena

kedudukan atau pangkatnya. Sebelum menduduki kedudukan dia sangat ramah terhadap orang, tapi dalam perjalanan waktu setelah menduduki suatu kedudukan, bersamaan dengan itu terjadi perubahan sikap. Senyum dan keramahan yang dulu menghilang. Sahabat yang dulunya akrab karena sama-sama menderita, sekarang diacuhkan, malahan pura-pura tak dikenal.

10. Kikir

Seseorang yang dihinggapi penyakit ini sangat susah mengeluarkan hartanya untuk tujuan amal. Dia selalu berpikir bahwa dengan membelanjakan hartanya untuk tujuan amal akan mengurangi hartanya.

11. Rakus

Rakus yang merupakan penyakit rohani adalah rakus akan harta. Manusia yang dihinggapi penyakit ini tidak pernah puas apa yang dimilikinya. Yang merasuk pikirannya adalah bagaimana mendapatkan harta sebanyak-banyaknya. Hal ini menyeret manusia melakukan tindakan tak terpuji (tindakan haram) misalnya korupsi, mengeksploitasi sumber daya alam secara tidak terkendali (over exploitation) tanpa tanggung jawab moral, yang berujung pada hancurnya sumber daya alam dan lingkungan yang pada akhirnya akan menyengsarakan masyarakat.

### **Kerusakan yang Ditimbulkan Penyakit Rohani**

Oleh setiap penyakit tentu ada yang dirusakkannya. Makin berat penyakit itu makin besar/berat kerusakan yang ditimbulkannya. Begitu juga penyakit rohani menimbulkan bermacam-macam kerusakan antara lain :

1. Merongrong ketenangan, ini berarti meruntuhkan kebahagiaan.
2. Menjauhkan diri dari Tuhan. Sifat-sifat yang ditimbulkannya, dimarahi Tuhan, dan menjadikan manusia jadi durhaka kepada Tuhan.
3. Melemahkan daya amal. Kalau malas beramal akan membawa kerugian bagi akhirat kita.
4. Menimbulkan psiko neurosa. Mulanya terjadi ketidakberesan pada saraf, kemudian merubah sikap terhadap diri sendiri dan orang lain, dengan sikap buruk.

5. Merusak jasmani. Kini sudah dibuktikan bahwa banyak penyakit jasmani, yang disebabkan oleh sakitnya rohani. Kini sudah dikembangkan suatu ilmu yang bernama psychosomatik, yaitu ilmu yang mempelajari dan mengobati penyakit jasmani yang disebabkan oleh sakit rohani. Banyak sudah dicobakan orang pengobatan penyakit jasmani yang disebabkan oleh sakit rohani itu dengan do'a, zikir dan shalat. Hasilnya amat memuaskan. KH, SS Jami'an telah membukukan kasus-kasus yang dihadapi beliau di RS. Cipto Jakarta dengan judul "Islam Psychosomatic".

### **Ibadah sebagai Psikoterapis Kejiwaan dalam Pembinaan Mental**

Menurut ulama tauhid, ibadah adalah meng-Esakan Allah swt. dengan sungguh-sungguh dan merendahkan diri serta menundukan jiwa setunduk-tunduknya kepada-Nya. Sedangkan ulama fiqih berpendapat, ibadah adalah semua bentuk pekerjaan yang bertujuan memperoleh keridhaan Allah swt. dan mendambakan pahala dari-Nya di akhirat.<sup>16</sup> Dari kedua pandangan para ulama tersebut, ibadah dapat dipahami sebagai perwujudan segala sikap dan amalan meng-Esakan Allah swt guna mengharap keridhaan-Nya.

Setiap manusia yang mengaku hamba Allah tentu telah terbiasa melaksanakan ibadah-ibadah terutama ibadah mahdhah. Namun, sejauh ibadah itu dilakukan sejauh mana pengaruhnya terhadap jiwa pelakunya? Untuk mengetahui jawabannya, berikut akan diulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis. Hal inilah yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah.

Agama adalah "*The problem of ultimate concern*" : masalah yang mengenai kepentingan mutlak setiap orang.<sup>17</sup> Oleh karena itu, menurut Paul Tillich, setiap orang yang beragama selalu berada dalam keadaan involved (terlibat) dengan agama yang dianutnya. Memang, kata Profesor Rasjidi, manusia

---

<sup>16</sup> Ahmad Thib Raya dan Siti Musdah Mulia, '*Menyelami Seluk-Beluk Ibadah dalam Islam*'. (Jakarta Timur : Kencana, 2003), h. 137

<sup>17</sup> Mohammad Daud Ali, '*Pendidikan Agama Islam*', (Jakarta: Raja Grafindo Persada 2011). h. 40



beragama itu “aneh”. Ia melibatkan diri terhadap agama yang dianutnya dan mengikatkan dirinya kepada Tuhan. Tetapi, bersamaan dengan itu merasa bebas. Karena bebas menjalankan segala sesuatu menurut keyakinannya. Ia tunduk kepada yang Yang Maha Kuasa, tetapi (bersamaan tentang itu) ia merasa dirinya terangkat, karena merasa mendapat keselamatan. Keselamatanlah yang menjadi tujuan akhir kehidupan manusia dan keselamatan itu akan diperoleh melalui pelaksanaan keyakinan agama yang ia peluk (H.M. Rasjidi, 1976).

Jika ilmu jiwa banyak berbicara tentang perasaan dan ketentraman jiwa, maka agama memberikan berbagai pedoman dan petunjuk agar ketentraman jiwa tercapai, <sup>18</sup>dalam al-Qur’an banyak sekali ayat – ayat tentang itu, misalnya surat Ar’Ra’du ayat 28-29

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”*

## 1. Shalat

Sudah menjadi ketentuan syara’ bahwa shalat akan sah jika pribadi muslim telah menunaikan whudu. Maka akan diulas sekilas perihal whudu. Menurut Ahmad dan Musdah, wudhu adalah suatu cara untuk menghilangkan hadas kecil ataupun hadas besar yang dilakukan sebelum mengerjakan shalat dan ibadah-ibadah lain, menjadikan wudhu sebagai salah satu syaratnya. <sup>19</sup>

Air suci dan mensucikan menjadi media wajib untuk berwudhu. Seperti diketahui, air memiliki sifat jernih, mengalir dan menyegarkan. Sehingga dengan air kotoran-kotoran yang menempel pada tubuh dapat dibersihkan dengan sempurna. Secara maknawi, kotoran-kotoran baik secara fisik maupun psikis luntur dan mengalir mengikuti aliran air wudhu.

Wudhu disebut juga sebagai salah satu bentuk dari terapi air (*water of therapy*). Terapi air merupakan bentuk terapi dengan

---

<sup>18</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. h. 92

<sup>19</sup> Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk Beluk Ibadah Dalam Islam*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), h. 147

memanfaatkan air sebagai media terapi. Beberapa pusat terapi kesehatan telah mengembangkan terapi air ini berhubung sangat diminati. Rafi'udin dan Alim Zainudin mengatakan selain dampak psikis, wudhu juga memiliki pengaruh fisiologis, sebab dengan dibasuhnya bagian tubuh sebanyak lima kali sehari, lebih-lebih ditambah, maka akan membantu mengistirahatkan organ-organ tubuh dan meredakan ketegangan fisik dan psikis.

Mendirikan shalat selalu dilakukan Rasulullah saat beliau dirundung berbagai persoalan penting. Diriwayatkan dari Hudzaifah ra. Ia berkata: "Jika mendapat persoalan, maka Nabi saw mendirikan shalat (HR. Abu Dawud). Shalat inilah solusi dari Allah swt. bagi hamba-Nya ketika mengalami persoalan.

Allah swt berfirman:

*"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk."*<sup>20</sup>

Secara mendalam, Toto Tasmara mengungkapkan bahwa shalat jangan dipandang hanya dalam bentuk formal ritual gerakan fisik yang terkait erat dengan tatanan fiqih, tapi juga muatan mendalam terhadap pemahaman simbol-simbol atau hakikat yang terkandung di dalamnya.<sup>21</sup>

Beliau menggambarkan gerakan shalat sebagai simbol dari siklus kehidupan. Dapat dilihat isyarat dari simbol-simbol gerakan dalam shalat, yaitu filsafat gerak. Pribadi muslim harus bergerak, dinamis, karena tidak selamanya hidup ini akan *qiyam*'berdiri', lambang kejayaan (dewasa). Suatu saat ia harus ruku (umur setengah baya), kemudian bersujud (umur mulai uzur).<sup>22</sup>

Melalui shalat, kepribadian seseorang akan terbimbing dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan. Senada dengan Toto Tasmara, shalat menunjukkan sikap batiniah untuk mendapatkan kekuatan, kepercayaan diri, serta keberanian untuk tegak berdiri

---

<sup>20</sup> QS. Al-Baqarah: 45

<sup>21</sup>Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence): Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional, dan Berakhlak.*, (Jakarta: Gema Insani Press. 2001), h. 21

<sup>22</sup> *Ibid.*, h. 82

menapaki kehidupan dunia nyata melalui perilaku yang jelas, terarah, dan memberikan pengaruh pada lingkungan.<sup>23</sup>

Shalat selesai dilakukan. Selanjutnya kesejukan batin akan diraih dengan iringan munajat kehadiran Allah *Rabbul Izzati* melalui zikir, doa dan tilawah Alquran.

## 2. Zikir

Firman Allah swt.

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*<sup>24</sup>

Alquran menjelaskan begitu penting melakukan *zikrullah* (berzikir kepada Allah) untuk ketentraman hati hamba-Nya yang beriman. Hal ini diperjelas oleh Rasulullah saw. dalam hadits Beliau. Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra. Dan Abu Sa'id ra., bahwa Rasulullah saw. pernah bersabda: "Tidaklah suatu kelompok yang duduk berzikir melainkan mereka akan dikelilingi oleh para malaikat. Mereka mendapat limpahan rahmat dan mencapai ketenangan. Dan Allah swt akan mengingat mereka dari seseorang yang diterima di sisi-Nya (HR. Muslim dan Tirmidzi).

## 3. Membaca Alquran

Akhir-akhir ini, di beberapa tempat telah dibuka pusat-pusat pengobatan ruhani atau pengobatan yang menggunakan Alquran. Pengobatan tersebut biasa dikenal dengan istilah ruqyah syar'iah. Namun, saat ini secara umum sebagian masyarakat memandang ruqyah sebagai bentuk terapi atau pengobatan alternatif guna membantu kesembuhan dari penyakit ulah jin atau roh jahat di dalam tubuh manusia. Tidak menutup kemungkinan, Alquran juga dipahami sekadar kumpulan surah dan ayat penangkal dan pengusir kejahatan gangguan jin dan bangsanya.

Paradigma tersebut sangatlah keliru dalam memahami Alquran sebagai petunjuk bagi umat manusia menuju jalan yang lurus. Alquran adalah *kitabullah* yang suci, diturunkan oleh Allah dengan posisi lebih tinggi, terhormat, lebih bernilai dari segala

---

<sup>23</sup> *Ibid.*, h. 83

<sup>24</sup> QS. Ar-Ra'ad: 28

karya ilmuwan manapun di sepanjang sejarah peradaban manusia.<sup>25</sup>

Dalam Alquran Allah swt menyatakan bahwa Alquran bisa menjadi penawar (obat) bagi hamba-Nya. Sebagaimana firman-Nya:

“...Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh”. (QS. Fushshilat: 44)

Ayat di atas semakna dengan surah Al-Isra': 82 dan Yunus: 57. Ayat-ayat ini menjadi dasar bahwa Alquran memang telah ditetapkan Allah swt sebagai pendekatan pesan-pesan ilahiah yang berfungsi terapis kejiwaan sekaligus pedoman hidup bagi hamba-Nya agar selalu berada di jalan kebaikan dan kebenaran.

Membaca Alquran disertai mentadabburi setiap bacaan ayat dapat membimbing jiwa agar ikhlas beramal dan tawadhu dalam bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Alquran.

#### **4. Puasa (*Shaum*)**

Muhammad 'Utsman Najati mengatakan, ibadah puasa mengandung beberapa manfaat yang besar, di antaranya menguatkan kemauan dan menumbuhkan kemampuan jiwa manusia dalam mengontrol nafsu syahwatnya.<sup>26</sup>

Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra. Bahwa Rasulullah saw pernah berkata: “Allah swt. Berfirman: “Setiap amal perbuatan anak Adam as. Akan kembali pada diri masing-masing kecuali puasa karena puasa hanyalah untuk-Ku dan Akulah yang akan membalasnya. Puasa itu merupakan sebuah tameng jika sehari saja seseorang yang berpuasa tidak berbuat cabul dan berkata kotor. Kemudian jika ada orang lain yang mencelanya atau ingin

---

<sup>25</sup> Aisyah Abdurrahman Bintusy Syathi', *Manusia Sensitivitas Hermeneutika Al-Qur'an*, terj. M. Adib al-Arief (Yogyakarta: LKPSM, 2005), h. 11-12

<sup>26</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. M. Zaka al-Farisi (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 344

membunuhnya, maka hendaknya ia berkata: “Aku adalah orang yang berpuasa”.<sup>27</sup>

Puasa merupakan sarana latihan untuk menguasai dan mengontrol motivasi atau dorongan emosi, serta menguatkan keinginan untuk mengalahkan hawa nafsu dan syahwat. Rasulullah saw menganjurkan kepada para pemuda yang belum mampu menikah untuk berpuasa agar dapat membantu mereka mengontrol motivasi seksualnya.

Selain itu, kesabaran menahan rasa lapar dan dahaga membuat seseorang yang berpuasa merasakan penderitaan orang lain yang serba kekurangan. Sehingga muncul rasa kasih sayang terhadap sesama dan mendorong untuk membantu fakir miskin. Perasaan dan sikap peka secara sosial di masyarakat inilah yang disebutkan ‘Ustman dapat melahirkan rasa kedamaian dan kelapangan jiwa.<sup>28</sup>

Jawad Amuli mengistilahkan, pembukaan jamuan Allah bagi tetamu-Nya di mulai pada bulan suci Ramadhan, sementara penutupnya adalah bulan Dzulhijjah. Diketahui bulan ini merupakan akhir dari bulan-bulan suci dan bulan haji.

#### 4. Haji

Ibadah haji berawal dari kisah Nabi Ibrahim as. Kisah ini menggambarkan suatu makna bahwa perjuangan untuk mendapatkan ridha Allah adalah dengan mengorbankan apa yang paling disayangi dan dimiliki. Setelah itu dengan perjuangan keras, penuh tawakal dan pengorbanan semua rahmat dan kasih sayang Allah akan tercurah.<sup>29</sup>

Menunaikan ibadah haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa untuk berjuang, serta mengontrol syahwat dan hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi atas kesombongan, arogansi, dan berbangga diri sebab dalam praktek ibadah haji kedudukan semua manusia sama. Permohonan ampunan dan ditambah suasana yang bergemuruh penuh lantunan Ilahi membuat suasana ibadah haji sarat dengan nilai spiritualitas yang dapat mengobarkan rasa semangat yang tinggi untuk meraih ketenangan.<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> *Ibid.*, h. 345

<sup>28</sup> *Ibid.*, h. 346

<sup>29</sup> Rudhy Suharto, *Revolusi Ruhani: "Islam dan Kesehatan Jiwa "*. (Jakarta: Pustaka Intermasa, 2002, h. 159

<sup>30</sup> Muhammad Utsman Najati, *Op.cit.*, h. 348

Rudhy Suharto menjelaskan, wukuf di arafah menjadi media meditasi untuk merenungi perbuatan masa lampau yang menjauhkan diri dari Allah swt dan memahami lebih dalam hakikat tujuan hidup. Perjalanan Shafa dan Marwah bermakna perjuangan spiritualitas diri untuk bertarung melawan hawa nafsu. Melempar Jumrah ‘Aqabah mengisyaratkan melempar semua sifat kejahiliah seperti kemunafikan, kedustaan dan keduniawian.<sup>31</sup>

Berhaji akan membawa seseorang mentafakuri atau mengintrospeksi diri guna mencari jati diri seorang hamba yang hakiki. Hakikat seorang hamba adalah senantiasa mengabdikan diri dan kehidupannya untuk Allah semata. Pengabdian dengan keikhlasan itulah yang mengundang curahan rahmat serta ridha-Nya. Jiwa hamba pun akan suci dan tenang.

### **Raih Ketenangan Jiwa**

Beragam cara dilakukan seseorang untuk meraih ketenangan dan ketentraman jiwa. Cara-cara tersebut ada berasal dari bentuk murni pengamalan ajaran agama, praktik sekte-sekte spiritual seperti penganut sufisme, pengikut meditasi, kelompok-kelompok ritual dari berbagai suku dan kebudayaan dan lainnya.

Setiap cara atau metode ‘ibadah’ di atas memiliki efek tersendiri bagi pengamalnya. Namun hal itu tergantung sumber ajaran yang digunakan dalam aktivitas ritualnya. Jika ajaran tersebut berasal dari konsep filsafat kehidupan atau pemikiran manusia maka orientasinya masih sebatas kehidupan keduniaan. Sebagai muslim yang taat sudah tentu memilih satu-satunya cara yang dapat memberikan ketenangan jiwa yakni ibadah berdasarkan tuntunan ajaran Islam yang diajarkan oleh Rasulullah saw.

Al-Qur’an dan sunnah sebagai ilmu pengetahuan yang telah memberikan suatu hal yang baru dalam ilmu kejiwaan kaitannya dengan pengaruh ibadah. Hal tersebut memberikan bimbingan kepada manusia untuk dapat mencapai kehidupan sehingga ia mampu meraih kebahagiaan, kebaikan dan kedamaian hidup di dunia dan akhirat.

---

<sup>31</sup> Rudhy Suharto, *Op.cit.*, h. 163

## **Kesimpulan**

Manusia itu terdiri dari jasmani dan rohani. Jasmani adalah bagian yang kasar, yang menurut Tuhan penciptanya, diciptakan dari tanah. Adapun rohani adalah bagian yang halus, yang dirahasiakan Tuhan tentang hakekatnya. Jasmani dan rohani manusia rentan terhadap berbagai penyakit baik penyakit yang dapat disembuhkan dengan bantuan medis sampai penyakit yang dapat menyesatkan manusia didunia dan diakhirat. Penyakit tersebut adalah penyakit jasmani dan penyakit rohani. Penyakit jasmani adalah penyakit badan, penyakit yang tampak dan dapat kita rasakan, penyakit jasmani hanya kita saja yang dapat merasakan sedangkan orang lain tidak mampu merasakan. Adapun penyakit rohani adalah sifat dan sikap yang buruk dan merusak rohani, yang akan mengganggu kebahagiaan manusia, merintanginya untuk memperoleh keridhaan Allah dan mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak yang disebabkan oleh yang disebabkan oleh nafsu, syetan, dan orang kafir.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad Thib Raya dan Siti Musdah Mulia, *'Menyelami Seluk-Beluk Ibadah dalam Islam'*. Jakarta Timur : Kencana, 2003
- Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi kesehatan Islami*, Jakarta: Rajawali Press, 2008
- Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013
- Aisyah Abdurrahman Bintusy Syathi', *Manusia Sensitivitas Hermeneutika Al-Qur'an*, terj. M. Adib al-Arief , Yogyakarta: LKPSM, 2005
- Djalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta, Raja Grafindo, 1997
- Kartini Kartono, *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 2007
- Mohammad Daud Ali, *Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada 2011.

- Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. M. Zaka al-Farisi, Bandung: Pustaka Setia, 2005
- Pusat Pembinaan & Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989
- Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian Dengan Perspektif Baru*, Jogjakarta: Ar – Ruzz Media, 2006
- Rudhy Suharto, *Revolusi Ruhani: "Islam dan Kesehatan Jiwa"*, Jakarta: Pustaka Intermedia, 2002
- Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk Beluk Ibadah Dalam Islam*, Jakarta: Prenada Media, 2003
- Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence): Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional, dan Berakhlak*, Jakarta: Gema Insani Press, 2001
- Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2011
- Yahya Aziz, *Manis Taubatnya Peselingkuh*, Surabaya: Menara Madinah, 2013
- Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982

\*Dra. Ida Firdaus, M.Pd.I adalah Dosen tetap Jurusan Perbandingan Agama Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intang Lampung. Saat ini sedang menyelesaikan studi S3 di Program Pascasarjana IAIN Raden Intan Lampung