

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu jenis kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Kesehatan mental berasal dari konsep *mental hygiene*. Ungkapan mental diperoleh dari Yunani, yang memiliki arti *psyche* dalam bahasa latin yang berarti psikis atau jiwa.¹ Sedangkan menurut istilah kesehatan mental dijelaskan oleh beberapa ahli diantaranya :

- a. Frank L.K. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik terus berkembang, tumbuh, dan matang dalam menjalani gaya hidup yang bertanggung jawab dan berkontribusi dalam melestarikan norma dalam masyarakat.²
- b. Karl Menninger mengungkapkan bahwa kesehatan mental adalah penyesuaian individu terhadap lingkungan dan orang lain serta pengaruhnya dalam masyarakat. Dengan begitu dapat mewujudkan kesuksesan dan kebahagiaan yang optimal, kemampuan memperbaiki akhlak, kecerdasan, dan perilaku yang baik merupakan aspek penting dalam mewujudkan mentalitas yang sehat.³
- c. Kesehatan mental adalah upaya untuk mengembangkan semua potensi dalam diri seseorang secara maksimal, sehingga mampu memperoleh kebahagiaan dan terhindar dari semua penyakit kejiwaan, ungkap Zakiah Darajat.⁴

¹ Moeljono Notoseodirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malan: UMM Press, 2017), 23.

² *Ibid.*, 26.

³ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, 27.

⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 12.

- d. HB. English, kesehatan mental adalah suatu kondisi yang cenderung menetap ketika orang mampu melakukan banyak modifikasi, sangat termotivasi untuk hidup, waspada, dan bekerja untuk mencapai potensi mereka dalam setiap keadaan. Mengembangkan bakat dan karir, misalnya mampu mewujudkan cita-cita yang dicita-citakan.⁵

Zakiah Daradjat juga mengungkapkan bahwa kesehatan mental adalah tercapainya keseimbangan antara fungsi jiwa dan bentuk antara diri dengan lingkungan, dilandasi iman dan taqwa, serta perwujudannya dalam menciptakan kehidupan yang berarti dan bahagia di masa hidup ataupun sesudah meninggal.

Fungsi jiwa dapat bersatu dan bekerja sama dalam setiap penyesuaian diri, jiwa saling berkaian dan selaras. Sehingga tidak akan cemas dan terganggu mentalnya ketika mengalami perubahan yang tidak diinginkan.

Dalam teori ini, keselarasan jiwa bisa didapatkan melalui jalan spiritual dengan meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah. Sehingga sikap, pikiran, perasaan menjadi bagian dari fungsi jiwa yang menyatu sama lain.

Sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental adalah mencegah setiap individu dari gejala gangguan mental, mampu melakukan adaptasi diri secara maksimal, menyadari dan memanfaatkan seluruh kemampuan dan bakat yang dimilikinya. Dengan demikian individu akan mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.⁶

2. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

⁵ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, 27.

⁶ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 13-14.

Prinsip kesehatan mental merupakan landasan yang harus diaplikasikan setiap manusia untuk mendapatkan kesehatan mental dan menghindari terjadinya gangguan jiwa.

Prinsip kesehatan mental meliputi :

a. Gambaran yang baik pada diri sendiri

Citra diri, atau memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Mereka yang memiliki persepsi diri yang positif tidak akan kesulitan menyesuaikan diri dengan sesama, lingkungannya, dan Allah SWT. Sikap positif bisa dicapai dengan menerima diri sepenuhnya, menghargai semua keterampilan yang dimiliki, dan melatih kepercayaan diri.

b. Diri yang seimbang

Orang yang mempunyai penyeimbang diri merupakan orang yang mempunyai penyeimbang antara kekuatan mental, kesatuan benak dalam hidup, serta keahlian membongkar permasalahan dengan baik. Orang yang mempunyai kekuatan mental hendak mempunyai kekuatan pada id, ego, serta super ego. Hingga orang yang mempunyai pemikiran hidup, hingga dalam hidup hendak menciptakan arti serta tujuan. Sebaliknya orang yang mempunyai keahlian membongkar permasalahan dengan baik, merupakan orang yang mempunyai keahlian mengatur diri serta sanggup membiasakan diri dengan kondisi apapun.

c. Prestasi diri

Prestasi (aktualisasi) merupakan proses pematangan ataupun pendewasaan diri untuk menggunakan kemampuan, meningkatkan kepribadian positif dalam diri serta mempunyai motivasi hidup yang besar. Self-achievement memiliki peranan penting, hal ini dijelaskan oleh Reiff (dalam A.f. Jaelani: 2001), menurutnya individu yang dapat mengaktualisasikan diri atau berprestasi tinggi dalam kehidupan sesuai dengan

kapasitasnya, disebut sebagai salah satu prinsip kontribusi dari mentalitas yang sehat. Karena individu yang memiliki mental yang sehat adalah individu yang mampu mewujudkan potensi dirinya dan dapat mencapai kebutuhannya.

d. Dapat mengetahui banyak hal

Sanggup menerima orang lain, mengambil bagian dalam interaksi sosial, dan menerima orang lain berarti bersedia menerima kehadirannya, mampu mengakui dan menerima pendapat orang lain, berperilaku baik dengan orang lain sebagaimana ia ingin diperlakukan sebagai balasannya, dan menjalin persahabatan. Bersedia bekerja sama dan mendukung masyarakat dalam melakukan kegiatan sosial merupakan syarat untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Tujuan penyesuaian lingkungan adalah untuk meningkatkan rasa aman, kepuasan, dan ketenangan seseorang dalam interaksi sosial seseorang dengan lingkungan.

e. Semangat dalam bekerja maupun tugas yang digeluti

Dalam sesuatu pekerjaan ataupun tugas, tiap orang tentu tertarik dengan apa yang lagi ditekuni. Oleh sebab itu, orang bisa merasakan kebahagiaan dalam dirinya. Dengan terdapatnya atensi pada diri sendiri buat melaksanakan kegiatan yang disukai, hingga hendak memperoleh kenyamanan serta kepuasan dalam melaksanakan kegiatan yang digeluti. Manusia hendak susah mendapatkan kebahagiaan serta kepuasan dalam melaksanakan tugas serta pekerjaannya bila tidak terdapat atensi dalam diri sendiri.

f. Pemantauan diri

Orang memiliki kekuasaan atas perilaku mereka. Mereka yang memiliki pengendalian diri yang kuat cenderung menahan diri untuk tidak bertindak dengan

cara yang bertentangan dengan aturan moralitas, tradisi, atau hukum. Dengan pola pikir ini, orang akan berhati-hati sebelum bertindak, terutama ketika melakukan sesuatu yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, pemantauan diri sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.⁷

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Hal yang perlu diperhatikan dalam kesehatan mental ialah dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kesehatan mental. Yaitu faktor internal, faktor eksternal, psikologis, dan budaya.

a. Faktor internal/biologis

Setiap orang pertama-tama memahami siapa dirinya secara biologis, setelah itu mereka memakai anggota tubuhnya untuk memenuhi kebutuhan seperti beraktivitas, beristirahat dan sebagainya. Tanpa unsur biologis, tidak ada aktivitas yang dapat dilakukan. Akibatnya, tubuh dan zat-zat penyusunnya berdampak besar pada seseorang. Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh variabel biologis, terutama yang berkaitan dengan otak, sistem endokrin, keturunan, persepsi sensorik, dan kehamilan.⁸

Kompleksitas fisiologis otak manusia, yang sangat penting untuk semua tindakan manusia. Otak adalah komponen penting yang mengontrol bagaimana aktivitas setiap orang diatur. Fungsi otak yang baik akan berdampak positif pada kesehatan mental. Sebaliknya, jika fungsi terganggu, maka akan berdampak negatif terhadap kesehatan, terutama kesehatan psikologis.

Sistem saraf otonom bekerja sama dengan sistem endokrin, yang terdiri dari kumpulan kelenjar. Pelepasan hormon dipengaruhi oleh sistem endokrin. Selain itu, kadar

⁷ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan kesehatan Mental*, (Jakarta: Penerbit Amzah, 2001), 83-86.

⁸ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, 61.

hormon yang menyimpang akan berdampak pada seberapa cepat seseorang berkembang dan menjadi dewasa. Agresi, suasana hati yang rendah, dan masalah lain mungkin timbul dari sistem endokrin yang disfungsi.

b. Faktor eksternal

1) Keluarga

Keluarga dapat diartikan sebagai unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat di satu atap dalam keadaan saling ketergantungan.⁹ Kondisi keluarga sangat mempengaruhi perilaku seseorang karena keluarga menjadi tempat awal pembelajaran, keluarga yang tidak baik akan mempengaruhi pertumbuhan kesehatan mental dan psikologis.

2) Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu tempat yang dapat memengaruhi tumbuh berkembangnya seseorang. Lingkungan sangat penting pada pembentukan karakter seseorang, pengaruh eksternal ini dapat memberikan dampak yang besar bagi pertumbuhannya di masa depan.

4. Standar Kesehatan Mental

Ada beberapa kriteria dalam menentukan sehat atau tidaknya kesehatan mental, kriteria tersebut terbagi menjadi empat bagian yang sering digunakan dalam menilai kesehatan mental.¹⁰

a. Kaidah Statistik.

⁹ Amori Wiratri, *Menilik Ulang Arti Keluarga Pada Masyarakat Indonesia*, Jurnal Kependudukan Indonesia, Vol. 13, No. 1, 2018, 15.

¹⁰ Achmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-Quran*, (Jakarta: Paramidana, 2014. Cet. Ke 8), 15-17.

Dalam kaidah ini tolak ukur kesehatan mental dihitung dengan angka yang didasarkan pada fakta sifat seseorang baik dari segi intelektual atau emosional lalu dituangkan dalam tabel statistik.

b. Kriteria Norma Sosial

Dalam kriteria ini kesehatan mental diukur dengan takaran kepribadian sosial yang telah disepakati masyarakat.

c. Pribadi ikut-ikutan

Orang yang sehat secara mental membuat keputusan untuk mengikuti, berpura-pura mengikuti, atau bahkan menolak standar masyarakat secara seimbang karena mereka percaya bahwa sikap ini akan membantu mereka dan masyarakat mencapai potensi penuh mereka. Selain ciri-ciri kepribadian, interaksi antar orang, interaksi antara orang dan kelompok, dan interaksi dengan masalah, semuanya berdampak pada bagaimana seseorang mengikuti atau menolak norma sosial dan menjadi dasar keputusan mereka.

d. Kriteria lain

Kesadaran seseorang akan kekuatan dan kelemahan, kesenjangan yang dapat diterima antara ambisi dan kemampuan, kemampuan beradaptasi dalam menghadapi orang lain, keseimbangan emosional, spontanitas yang sesuai, dan keberhasilan dalam membina hubungan sosial yang dinamis adalah ciri-ciri yang dapat digunakan untuk mengukur kesehatan seseorang.

5. Manfaat Kesehatan Mental

- a. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari gangguan kesehatan mental menjadi masalah tersendiri dalam pergaulan karena kurangnya empati dan simpati terhadap orang lain. Sebaliknya, kehidupan antar sosial sangat berpengaruh terhadap

kesehatan mental, lingkungan yang positif akan membawahkan pada pikiran dan perasaan yang positif.

- b. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik biasanya dapat mengatur emosi dan tindakan mereka saat sedang stres. Misalnya, seseorang yang dikelilingi oleh panutan yang positif lebih cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Karena memiliki kondisi mental yang sehat dapat mengarahkan pada sikap hidup yang positif bagi diri dan orang lain.
- c. Mereka yang memiliki kesehatan mental yang baik lebih mampu berkonsentrasi dan memperhatikan. Mereka yang memiliki kesehatan mental rendah sering mengalami kesulitan untuk fokus dan tetap terganggu. Misalnya, jika kesehatan mental seseorang buruk dan mereka sedang bekerja, kinerja mereka pasti menurun karena mereka tidak bisa fokus dan berkonsentrasi. Sebaliknya, jika bekerja dalam keadaan kesehatan mental yang baik, bisa menyelesaikan pekerjaan dengan lebih baik.¹¹

6. Kesehatan Mental Dalam Agama Islam

Dalam Islam, meningkatkan kesehatan mental seseorang adalah bagian dari pertumbuhan pribadi secara keseluruhan. Dalam situasi ini, keadaan mental yang sehat adalah hasil dari kualitas emosi, intelektual, dan kematangan sosial seseorang, khususnya spiritualitas dan pengabdian setiap individu kepada Tuhan Yang Maha Esa.¹²

Manusia pada hakekatnya adalah makhluk beragama, memiliki rasa beragama dan mampu memahami serta menjunjung tinggi prinsip-prinsip agama. Mereka yang menganut ajaran agama adalah orang-orang yang telah mengenal jati dirinya yang sebenarnya sebagai *Abdullah* dan *khalifatullah*. Agama telah menawarkan nasehat

¹¹ Syamsu Yusuf L.N., *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama Islam*, 19-21.

¹² Noor Fuat Aristiani, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV di Klinik VCT Rumah Sakit Sultan Agung Semarang*, Skripsi UIN Walisongo Semarang, 53.

bagaimana mencapai kesehatan mental melalui pembinaan atau pertumbuhan jiwa yang baik sebagai pedoman hidup manusia, agamapun berfungsi sebagai:

a. Menjaga fitrah

Manusia dilahirkan kebumi dengan keadaan bersih dari dosa, namun seiring dengan berkembangnya akal manusia juga memiliki hawa nafsu yang membuat lupa dari fitrah awalnya. Maka dari itu dengan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah bisa menghindarka diri dari hal-hal munkar.

b. Menjaga jiwa

Jiwa yang mulia juga perlu dipelihara dengan baik, sering tidak disadari pentingnya kesehatan jiwa yang akhirnya timbul berbagai masalah, depresi, mulut yang sering menyakiti dan marah-marah.

c. Menjaga akal

Akal (fikiran) merupakan suatu anugrah yang diberikan Allah kepada manusia. Dengan adanya akal yang sehat menjadikan manusia berbeda dengan makhluk lainnya, dengan akal yang sehat manusia mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk dan dapat memahami nilai-nilai agama.¹³

Dalam bukunya, Zakiah Daradjat berpendapat sesungguhnya “Manusia harus beriman kepada Tuhan dan berpegang teguh pada ajaran agama jika ingin terhindar dari stress, gangguan mental, dan kecemasan, hidup tenang, damai, dan bahagia, serta mampu membahagiakan orang lain”.

Aspek yang membedakan ajaran Islam antara lain mengajarkan prinsip-prinsip kemanusiaan seperti pendidikan, ekonomi, social, politic dan kesehatan di samping tauhid, ibadah, dan muamalah. Doktrin kesehatan Islam didasarkan pada gagasan bahwa pencegahan lebih baik daripada pengobatan. Islam menekankan komponen kebersihan

¹³ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2013, Cet. Ke 10), 159.

baik fisik maupun mental untuk mengarah pada upaya preventif tersebut. Kitab suci Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW memuat beberapa petunjuk berkaitan dengan kesehatan yang intinya mengarah pada tindakan pencegahan.¹⁴

7. Kesehatan Mental Menurut Al-Ghazali

Al-Ghazali menghadirkan kesehatan mental melalui budaya timur, artinya menggunakan rasa ketuhanan yang erat sehingga melahirkan kepribadian yang holistik. Konsep kesehatan mental Al-Ghazali didasarkan pada Al-Qur'an dan sunnah yang memiliki tujuan agar individu memiliki konsistensi iman, islam, dan mendapatkan ridho dari Allah SWT.

Tubuh manusia terdiri dari yang berwujud lahiriyah atau makhluk yang dapat disaksikan dengan indra, dan dari ruh dan jiwa berupa batiniyah atau *Al-Khuluqu* yang berarti akhlak. (karakter/perilaku) yang bisa dirasakan dengan hati nurani. Setiap dari kedua kondisi yang berbentuk tersebut, terkadang baik dan terkadang buruk. Yang dimaksud dengan ruh dan jiwa adalah suatu kesatuan, jadi *Al-Khuluqu* (akhlak/budi pekerti) adalah perumpamaan dari kondisi jiwa yang bersemayam di dalamnya. Dari keadaan jiwa inilah timbul berbagai perbuatan, jika perbuatan itu sesuai syariat maka baiklah perbuatannya dan apabila perbuatan itu keluar dari syariat maka buruklah perbuatannya.¹⁵

Pendidikan adalah sarana untuk mempelajari nilai-nilai dan tata krama yang baik. Ilmu akhlak membantu manusia untuk selalu taat dan bertanggung jawab dalam menjalankan tugasnya terhadap Allah SWT. Semua makhluk hidup, dan dirinya sendiri..

¹⁴ Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: PT: Raja Grafindo Persada, 2002), 91.

¹⁵ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Semarang: CV. Asy Syifa, 2003) 108.

Al-Ghazali menegaskan bahwa kondisi mental seseorang mempunyai sisi efek yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang. Hanya mereka yang memiliki kondisi mental yang baik dapat mengalami kebahagiaan, membantu, dan mampu mengatasi tantangan dan rintangan dalam hidup. Perkembangan mental anak dipengaruhi oleh agama sejak dini, jika remaja atau orang dewasa tidak memperdalam agama, gejala dalam pikirannya bisa membawanya ke jalan yang salah. Dalam firman Allah SWT dalam surah Ar-Rad ayat 28-29 yang artinya: *“Orang-orang yang beriman, hati mereka menjadi tentram dan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram. Adapun orang-orang yang beriman dan beramal shaleh bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik”*¹⁶

Dalam ayat ini dijelaskan sesungguhnya agama memegang peranan yang begitu penting sebagai pembimbingan mental, khususnya bagi orang yang beriman karena agama dapat menenangkan qalb seseorang ketika manusia sedang mengalami gejala jiwa. Tercapainya penyesuaian diri antara diri sendiri dengan lingkungan sekitar serta memiliki hubungan yang sehat dengan Tuhannya merupakan ciri-ciri kesehatan jiwa atau mental, yang merupakan bentuk keselarasan antara proses mental (jasmani dan ruh). Individu yang baik mempunyai kebiasaan yang positif, perkembangan fisik dan biologis yang baik, empati dan kepekaan sosial, kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, religius dan takwa, serta keinginan untuk hidup bermakna dan memuaskan, juga bahagia dunia maupun di akhirat.¹⁷

8. Ciri-Ciri Kesehatan Mental Menurut Al-Ghazali

¹⁶ Apipudin, *Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak*, Jurnal Ilmiah Pendidikan, Vol. 10, No. 2, 2016, 95.

¹⁷ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Semarang: CV. Asy Syifa, 2003), 110.

Dilihat dari pandangan Al-Ghazali, ciri-ciri kesehatan mental terdiri dari aqidah yang kuat, terbebas dari segala gangguan hati, akhlak berkembang semakin baik, dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁸

a. Aqidah yang kuat

Aqidah yang kuat merupakan landasan awal kehidupan setiap manusia, manusia yang memiliki landasan aqidah yang kuat hidupnya tidak akan mengalami gangguan apapun. Karena ia faham akar dari kehidupannya. Hal ini tertuang dalam QS Ar-Ra'd ayat 28-29 yang berbunyi: *“Orang-orang yang beriman, hatinya menjadi tenteram dan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”* Ayat diatas menjelaskan bahwa iman berpengaruh dalam kesehatan mental. Orang yang beriman dan selalu mengingat Allah SWT hatinya akan selalu tenteram meskipun mengalami musibah dan cobaan.

b. Terbebas dari segala penyakit hati

Penyakit hati tidak ada pada mereka yang sehat secara mental. Stres dalam hidup adalah akibat dari penyakit qalb. Manusia dapat menjalani kehidupan yang lebih nyata dan tenang jika penyakit hati diberantas. Mirip dengan bagaimana mengobati penyakit fisik memerlukan penanganan kebalikannya, mengobati penyakit hati juga sama. Setiap orang mengalaminya secara berbeda karena sifatnya yang unik.¹⁹

c. Akhlak mulia

Orang dengan kesehatan mental baik adalah mereka yang menjalani kehidupan terhormat. Seseorang mengembangkan akhlak dengan melakukan perbuatan nyata dalam hidupnya. Perilaku ini dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Sederhananya, akhlak dianggap sebagai perilaku atau etika Islami. Perilaku disebut

¹⁸ Muhammad Al-Baqir, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia*, (Bandung: Mizan Media, 2015), 145.

¹⁹ *Ibid.*, 146.

berakhlak baik jika mengarah pada perilaku positif yang dibenarkan secara rasional, dan disebut berakhlak buruk jika mengarah pada tindakan negatif yang dibenarkan secara rasional. Akhlak yang buruk ibarat racun mematikan yang bisa sewaktu-waktu mencelakai bahkan membunuh atau penyakit yang membuat semakin jauh dengan Allah SWT.²⁰

d. Bahagia dunia dan akhirat

Orang yang sehat mental adalah orang yang mampu memahami dirinya sendiri dan dapat menahan dirinya dari segala rasa kecewa, terlena dan mampu merasa cukup dalam kehidupannya, tidak berlebihan dalam hal apapun. Al-Ghazali mengungkapkan hanya orang yang memiliki kesehatan mental yang dapat merasakan kebahagiaan dan mampu melewati kesulitan dalam hidup.²¹

9. Cara mengamati kesehatan mental dalam pandangan Al-Ghazali

Metode yang digunakan berdasarkan pada sistem yang berasaskan keseimbangan antara kemampuan rasional dengan kekuasaan Tuhan. Intinya metode yang digunakan ialah prinsip *Mujahadah*, *Riyadlah* dan *Tazkiyatub nafs*

a. Mujahadah

Mujahada adalah upaya mengatasi segala sifat dan perilaku negatif yang bersumber dari amarah sekaligus sebagai bentuk perlawanan terhadap hawa nafsu.

b. Tawadhu

Tawadhu adalah pola pikir yang memisahkan hati dari kesombongan juga keangkuhan. Sebagai umat muslim, tawadhu merupakan suatu kebajikan yang harus diamalkan sepanjang kehidupan sehari-hari.²²

²⁰ *Ibid.*, 147.

²¹ *Ibid.*, 148.

²² Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Semarang: CV. Asy Syifa, 2003), 123-124.

10. Profil Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali memiliki nama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali ath-Thusi asy-Syafi'i. Beliau merupakan ilmuwan muslim yang berasal dari persia dan dikenal sebagai *Hujjatul Islam* karena mempunyai pengaruh yang besar dalam menjaga ajaran islam. Al-Ghazali dilahirkan didesa Ghazala, Thus, Khurasan, pada tahun 1058 atau 450 H.²³

Al-Ghazali merupakan anak kedua dari orang tua yang taat dalam beragama, keseharian orang tuanya sebagai pedagang tenun dan seorang pengrajin wol. Orang tua al-Ghazali selalu mendoakan dan berharap kelak putranya bisa menjadi seorang ahli dibidang keagamaan, tasawuf dan juga filsafat. Lantaran doa orang tunya Allah kabulkan putra laki-laki yang kelak menjadi seorang ulama besar. Ketika masih kecil tepatnya baru berumur 6 bulan ayah Al-Ghazali wafat kemudian beliau tinggal bersama sahabat ayahnya dengan adik laki-lakinya.

Perjalanan Imam Al-Ghazali dalam menuntut ilmu terdapat beberapa tahap: tahap pertama Imam Al-Ghazali menuntut ilmu dari sahabat ayahnya dan gurunya, pada waktu itu Al-Ghazali belajar tentang ilmu dasar-dasar agama dan tentang ilmu tasawuf. Kemudian Al-Ghazali melanjutkan menuntut ilmu kepada Abi al-Qasim allsma'ili dikota Jurjan selama 3 tahun sebelum memutuskan kembali ketempat kelahirannya. Namun ketika perjalanan teks yang dibawa olehnya selama tiga tahun hilang, akhirnya Al-Ghazali kembali lagi belajar dan menghafal semua yang ia pelajari.

Tahap kedua, dalam kurun waktu 5 tahun Al-Ghazali menuntut ilmu kepada gurunya Naisabur yang bernama Imam al-Haramain al-Juwaini pada tahun 473 H. Pada kurun waktu belajar dikota Naisabur Al-Ghazali belajar tentang filsafat, logis, dan juga

²³ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Araska, 2020), 14.

belajar ilmu tasawuf pada gurunya yang bernama Abu Ali Al-Farmadi. Lalu melanjutkan perjalanan menuntut ilmu ke Bagdad setelah gurunya wafat.²⁴

Tahap ketiga, setelah meninggalkan Naisabur Al-Ghazali melanjutkan perjalanannya ke negeri Askar untuk bertemu dengan Nidzham al-Mulk lalu Al-Ghazali mendapatkan kesempatan untuk berdebat dengan para ulama dengan wawasannya yang luas Al-Ghazali mulai populer dan disegani setelah perdebatan tersebut. Setelahnya Al-Ghazali ditugaskan menjadi guru besar di Madrasah Nidzhamiyah pada tahun 484 H. Al-Ghazali mulai mendalami beberapa hal ilmu salahsatunya filsafat dalam pemikiran Ibn Arabi, Ibn Sina dll.²⁵

Tahap keempat, Al-Ghazali mengalami keraguan terhadap keilmuannya dan juga menderita penyakit akut selama kurang lebih 2 bulan lamanya. Cobaan ini dialami pada saat puncak karirnya, cobaan ini menjadikan Al-Ghazali sulit dalam menjalankan kesehariannya sebagai guru besar, kemudian pergi menuju kota Damaskus dan meninggalkan Baghdad.

Tahap kelima, Al-Ghazali melakukan perjalanan ke Masjid Bait al Maqdis untuk beribadah dan juga ke Mekkah untuk tujuan ziarah ke makam Nabi Muhammad Saw. Dan juga melakukan ibadah haji. Tahap keenam, Al-Ghazali kembali ketanah kelahirannya dan juga sering melakukan khalwat untuk berdzikir, riyadlah dan menulis karyanya sangat terkenal yakni kitab Ihya' Ulumuddin. Dalam tahap ini Al-Ghazali kembali mengajar dengan ikhlas dan penuh motivasi, Al-Ghazali mengajarkan ilmu fiqih dan juga

²⁴ Himawijaya, *Mengenal Al-Ghazali Keragunan Adalah Awal Keyakinan*, (Bandung: Mizan Media utama MMU, 2004), Cet. 1, 15.

²⁵ Hudari Bik, *Tarikh Al Tasyri' Al Islam*, terj. Zuhri, (Semarang: Daru Ihya, 1980), 570.

menjadi mursyid bagi para sufi. Pada tahun 505 H senin 14 Jumadil Akhir 1111 M beliau meninggal dunia.²⁶

Dalam dunia keilmuan islam Al-Ghazali tidak hanya dikenal sebagai ahli fiqih semata, melainkan dikenal sebagai ahli sufi dunia, ilmuan, dan juga filosof hebat. Al-Ghazali merupakan ulama yang memiliki ilmu yang luas dan alim sehingga dalam dunia islam Al-Ghazali memiliki gelar kehormatan sebagai Hujjatul islam (pembela islam). Al-Ghazali memiliki gelar tersebut karena telah banyak berjasa dalam mempertahankan prinsi-prinsip islam dan dasar-dasar islam.

11. Karya-karya Imam Al-Ghazali

a. Bidang Tasawuf

- 1) Ihya' Ulumuddin, menjadi salah satu kitab yang masih banyak dikaji dikalangan pesantren ataupun perguruan tinggi sampai sekarang. Dalam kitab ini berisi pembahasan fiqi, tasawuf, dan filsafat islam.
- 2) Kimia as-Sa'adah
- 3) Misykat al-Anwar, dalam kitab ini menjelaskan fan ilmu akhlak tasawuf
- 4) Minhaj al-abidin, kitab ini berisikan tentang cara menuju kejalan Allah dengan berbagai jalan, seperti jalan ibadah sebagai buah dari ilmu, dan jalan bertaqwa.
- 5) Akhlak al-Abras wa an-Najah min Al-Asyhar
- 6) A-IWashit
- 7) Al-Wajiz
- 8) Az-Zariyah ila Makarim asy-Syari'ah

b. Bidang Filsafat

²⁶ Dr. H. Abdul Muhaya, MA, *Konsep Wahdat Al-Ulum Menurut Imam Al-Ghazali*, (Semarang: LP2M UIN Walisongo Semarang, 2014), 21.

- 1) Maqasid al-Falasifah
 - 2) Tahafud al-Falasifah
- c. Bidang fiqh
- 1) Al-Basith
 - 2) Al-Wasith
 - 3) Al-Wajiz
 - 4) Al-Mankhul
 - 5) Syifa'al-Alif fi al-Qiyas wa al-Ta'wil
 - 6) Khulashah al-Mukhtashar
 - 7) Al-Dzariah ila Makarim al-Syari'ah²⁷

Dalam perkembangan pemikiran keilmuan dunia Imam Al-Ghazali memiliki pengaruh yang begitu besar. Salah satu bukti yang paling jelas adalah karya-karya beliau yang begitu banyak baik dari segi bidang tasawuf, teologi, dan fiqh. Banyaknya pengikut dan antusiasme pelajar dan intelek yang mengkaji karya-karyanya. Salah satu karya yang akan penulis kaji dari banyaknya karya Imam Al-Ghazali yaitu kitan Ihya' Ulumuddin. Kitab yang begitu terkenal dan monumental yang berisikan ajaran-ajaran tasawuf dengan tujuan penyucian diri, penyucian hati, dan obat dari penyakit hati.

Dalam karya Imam Al-Ghazali kitab Ihya' Ulumuddin lebih berkaitan pada suatu tindakan atau perbuatan yang berdasar pada nilai prinsip sufism atau dalam istilah lain disebut muamalah. Dengan begitu selain Al-Quran dan As-Sunnah kitab Ihya'Ulumuddin dijadikan sebagai rujukan fan keilmuan lainnya.

B. Game Online

1. Pengertian game

²⁷ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Araska,2020), 27-29.

Kata game berasal dari bahasa Inggris yang artinya permainan. Permainan adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain yang dimainkan dengan aturan-aturan tertentu. Dalam permainan ini, ada yang menang dan ada yang kalah. Dalam kamus besar bahasa indonesia, game online adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain; barang atau sesuatu untuk dimainkan.²⁸

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa game adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain yang dibuat dengan teknik dan cara tertentu yang dapat memberikan kesenangan atau kepuasan.²⁹

2. Pengertian Game Online

Secara terminologi game online berasal dari dua kata, yaitu game dan online. Game adalah permainan dan online adalah terhubung dengan internet. Jadi dapat disimpulkan game online adalah game yang terhubung dengan koneksi internet sehingga permainannya dapat terhubung dengan pemain lainnya yang memainkan permainan yang sama.³⁰

Menurut Ray (2018) game online adalah media hiburan berbasis jaringan internet yang dapat dimainkan melalui komputer, laptop atau handphone. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) juga menjelaskan bahwa game online adalah permainan yang membutuhkan jaringan komputer dalam hal ini internet. Game online memiliki beberapa jenis yaitu *casual*, *action*, *shooter* dll.

Konsumen game online tidak hanya berasal dari kalangan anak-anak saja, namun game online juga banyak diminati oleh kalangan remaja dan dewasa. Menurut survei, 21%

²⁸ Wulandari A,D, *Game Edukatif Sejarah Komputer Menggunakan Role Playing Game (RPG) Maker XP Sebagai Media Pembelajaran di SMP Negeri 2 Kalibawang (Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta, 2012)*

²⁹ Pitaloka A. A., *Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar (Studi Fenomenologi Tentang Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar di Kelurahan Gemolong, Kab. Sragen Thun 2013)*, Jurnal Ilmiah Pend. Sos Ant, 2013.

³⁰ *Ibid.*,

gamer berusia di bawah 18 tahun, 40% gamer berusia 18-35 tahun, 18% gamer berusia 36-49 tahun, dan 21% berusia 50 tahun ke atas (ESA, 2019). Game online dapat menimbulkan kecanduan karena game online merupakan permainan yang memiliki keunikan yang dapat membuat mereka ingin terus bermain sehingga banyak yang mengorbankan waktunya hanya untuk bermain game online.³¹

3. Jenis-Jenis Game Online

Jenis game atau sering disebut dengan genre game merupakan suatu gaya atau rancangan dalam permainan game tersebut. Gaya atau rancangan game biasanya murni bergenre satu atau campuran antar beberapa genre.³²

Game yang penulis buat ini juga merupakan campuran dari beberapa genre. Jenis-jenis permainan yang ada menurut Henry adalah sebagai berikut:

a. *Mobile Legend*

Game dengan genre MOBA (*Multiplayer online battle arena*) merupakan game sangat populer hingga saat ini. Dalam game tersebut ada tiga lane yang biasanya disebut top lane, mid lane, dan bottom lan, dan ada 10 menara pertahanan dalam tim dan 10 menara pertahanan milik musuh. Untuk dapat memenangkan pertandingan dalam game tersebut sebuah team harus kompak dan berkerja sama untuk menghancurkan semua menara pertahanan musuh, juga sebaliknya jika menara pertahanan team dihancurkan musuh maka akan lose.³³

b. *Pubg Mobile*

³¹ Ika Merdekawati, *Hubungan Penggunaan Game Online Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 5 Makassar*, Universitas Hasanuddin Makassar 2019

³² Wulandari, A. D., *Game Edukatif Sejarah Komputer Menggunakan Role Playing Game (RPG) Maker XP Sebagai Media Pembelajaran di SMP Negeri 2 Kalbawang*, (Yogyakarta: Fakultas Teknik, UNY, 2012)

³³ Fauzi, Moch Prima, *Tips dan Trik Bermain Mobile Legends Bang Bang*, <https://techno.okezone.com/read/2017/06/12/326/1713876/tips-dan-trik-bermain-mobile-legends-bang-bang>, Di Akses Pada 11 Juni 2017

Game selanjutnya yaitu *Pubg Mobile*, game yang hadir pada awal 2017 ini pertama kali hadir dalam versi PC dan semakin berkembang menjadi versi mobile. Dalam game play nya seseorang menjadi karakter yang diturunkan dari pesawat ke suatu pulau untuk bertahan hidup menjadi yang terakhir. Karakter tersebut harus mencari set pertahanan dan juga set senjata untuk menghadapi musuhnya yang berjumlah 100 pemain.³⁴

c. *Free Fire*

Game free fire ini memiliki konsep game paly yang sama dengan pubg mobile, karena seorang gamer menjadi satu karakter yang diturunkan dari pesawat menuju suatu pulau untuk bertahan hidup melawan 50 pemain yang menjadi musuhnya.³⁵

d. *Adventure Game*

Game ini bergenre berpetualangan, pemain akan berjalan ketempat-tempat untuk mencari item yang digunakan sebai upgrade agar bisa bertempur dengan musuhnya.³⁶

4. Dampak Game Online

Game telah melampaui permainan lain dan hiburan anak-anak untuk menjadi salah satu bentuk hiburan paling populer di dunia. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa permainan menghadirkan berbagai pilihan kepada pemain dan mengundang mereka untuk terlibat dalam kebingungan moral, interaksi sosial, dan aktivitas pemecahan masalah. Mereka selalu tertarik pada hal-hal baru karena sering terjadi dalam kehidupan nyata. Dalam situasi ini, anak-anak selalu ingin bermain game dan akhirnya mengembangkan ketergantungan pada video game. Kemungkinan besar jika seseorang mengembangkan kecanduan bermain game online, mereka akan menghabiskan banyak waktu untuk

³⁴ <https://www.commonsemmedia.org/app-reviews/playerunknowns-battleground-pubg-mobile>

³⁵ <https://id.m.wikipedia.org/wiki/GarenaFreeFire>

³⁶ <https://carisinyal.com/game-online-android-terpopuler/30mei2019>

bermain game dan tidak memiliki waktu luang. Hal ini pada akhirnya dapat berdampak pada kepribadian remaja.

Remaja yang kecanduan tidak akan peduli dengan lingkungannya, termasuk kerabat, teman, atau individu lain. karena mereka benar-benar tenggelam dalam dunia game. Ternyata bermain game online terlalu lama bisa menimbulkan efek psikologis selain berdampak pada kehidupan sosial dunia nyata penggunanya. Bahkan pecandu game remaja sering membolos untuk mempertahankan kebiasaan bermain game mereka.

Game online memiliki efek sosial yang merugikan karena menyebabkan orang menghabiskan lebih sedikit waktu dengan teman dan keluarga mereka, yang membuat hubungan mereka renggang. Pecandu game online terasing dari dunia sosial karena cuma berinteraksi di lingkungan virtual. Remaja sangat sulit untuk berhubungan dalam situasi sosial. Karena apa yang dilihat dan dialami dalam game online, perilaku berubah menjadi kekerasan dan permusuhan. Secara psikologis, perhatian pemain disibukkan dengan permainan yang dimainkan. mengalami kesulitan fokus saat bekerja atau belajar, dan sering melewatkan atau menghindari tugas. membuat seseorang tidak mengetahui dan tidak peduli dengan lingkungannya. melakukan tindakan apa pun untuk mengaktifkan permainan, mulai dari berbohong hingga mencuri uang untuk mendanai permainan. Terbiasa berinteraksi satu arah dengan komputer membuat pecandu game tertutup, sulit mengekspresikan diri di lingkungan nyata. Semakin berkembangnya game maka akan berdampak pada pengguna game, dan dampak ini bisa berupa dampak positif maupun dampak negatif, namun satu hal yang paling berpengaruh adalah pengguna game semakin ketergantungan bahkan bisa menjadi kecanduan terhadap game.³⁷

³⁷ Sri Wahyuni, *Pengaruh Permainan Game Online Terhadap Perilaku Menyimpang anak SD Inpres Butatianang II, Rappojawa, Kec. Tallo, Makassar*, Skripsi Universitas Muhammadiyah Makassar 2021

Bermain game online dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi remaja. Dampak positif *game online* adalah:

- a. Remaja mengikuti alur teknologi yang begitu pesat sehingga tidak buta akan teknologi
- b. Remaja bisa belajar melalui game online
- c. Remaja lebih aktif, cepat serta kreatif dalam berfikir
- d. Remaja dapat meluapkan emosional mereka saat bermain game online

Adapun dampak negatif dari game online yaitu:

- a. Prestasi menurun
Remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game internet akan menunda tugas-tugas penting seperti belajar. karena mereka sering menghabiskan lebih banyak waktu online daripada di dunia nyata.
- b. Membuat seseorang menjadi terisolasi dari lingkungannya. Hal ini merupakan efek dari terlalu sering bermain game sehingga mereka melupakan relasi sosial dalam kehidupannya.
- c. Depresi
Remaja yang terlalu lama bermain video game menjadi kesepian dan depresi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya keterlibatan sosial dan aktivitas dengan lingkungan sekitar.
- d. Berbohong

Berbohong merupakan cara pecandu game online untuk mencari kesempatan bermain dan menutupi perilaku abnormalnya. Pecanduan game akan sering berbohong kepada orang-orang terdekatnya seperti seperti keluarga dan teman dekatnya.³⁸

Pada hakekatnya game online memberikan banyak dampak bagi kehidupan kita khususnya para gamers, baik dampak positif maupun dampak negatif. Bermain game online akan membawa dampak positif yang lebih banyak selama dilakukan dalam kadar yang wajar. Jika sudah dalam tahap berlebihan hingga menimbulkan ketergantungan dan melupakan hal lain, maka bermain game online akan lebih banyak membawa dampak negatif dibandingkan dampak positifnya.

Dari penjelasan diatas bisa disimpulkan bahwa game online merupakan permainan yang dapat dimainkan melalui koneksi jaringan internet. Dapat dimainkan secara individu maupun secara kelompok. Banyak sekali jenis dari game online yang ditujukan untuk menarik minat para pemainnya. Banyak faktor dan aspek yang menjadikan remaja tertarik bermain game, dan kebanyakan dari pemainnya menjadi kecanduan game online sehingga berdampak pada psikologis, jasmani, waktu, dan ekonomi remaja.

³⁸ Ika Merdekawati, *Hubungan Penggunaan Game Online Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 5 Makassar*, Universitas Hasanuddin Makassar 2019