

BAB II

TINJAUAN UMUM

MENTAL HEALT DAN SAKINAH

Pada bab ini akan dipaparkan tentang konsep sakinah yang akan penulis jelaskan dengan beberapa sub bab pengertian sakinah secara umum, aspek yang terdapat pada sakinah. Selain itu penulis akan menjabarkan tentang pengertian *Mental Health* dan teori yang berkaitan dengan *Mental Health*.

A. Konsep Sakinah

Asal kata dari sakinah adalah *sakana-yaskunu* yang memiliki arti ketenangan atau stabil. Secara terminology sakinah artinya kedamaian, ketenangan, ketentraman serta *sa'adah* (bahagia). Makna sakinah ini awalnya di adopsi ke dalam bahas aindonesia dengan ejaan yang dimodifikasi dari kata sakinah yang memiliki arti damai, tentram dan ceria. Kata sakinah yang makna ketenangan dan kedamaian ini memiliki makna kosa kata dalam kamus al Munawwir kamus Al Munjid, sakinah berarti ketentraman, kedamaian, kebahagiaan, karya Mahmud Yunus dalam kamus bahasa arab indonesianya dijelaskan bahwa sakinah memiliki arti ketenangan hati.

Kata sakinah ini disebut sebanyak 69 kali dalam surat al qur'an. Namun term yang dikaji penulis sakinah dalam ketenangan jiwa dalam menghadapi kegelisakan, dalam al qur'an terdapat pada surat al baqorah ayat 248, at taubah 40 dan surat al fath ayat 4,8,26. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa sakinah itu datang dari Allah Swt ke hati nabi dan orang yang beriman agar senantiasa tabah dalam menghadapi ujian yang berat.³¹

³¹ Al Baqi' Muhammad Fuad Abdul, *Mu'jam Al-Mufahros Li Al-Lafādzil AlQur'ān Al-Karīm. (Maktabah).*, n.d.

Dari ungkapan Al Qur'an terkait sakinah, akhirnya muncullah beberapa pendapat makna sakinah. Menurut Al Jurnani sakinah adalah ketenangan hati ketika melakukan sesuatu yang lupa, dengan adanya nur (cahaya) yang tertanam dihati yang memberikan ketenangan dan ketentraman sehingga manusia bisa menikmati dan merasakannya.³² Sedangkan menurut mufasir M. Quraish Shihab makna sakinah terdiri dari huruf sin, kaf dan nun yang artinya tenang. Menurut ahli bahasa ungkapan tersebut digunakan untuk menenangkan dan santai sebelum hatinya bergejolak.³³

Berdasarkan pengertian diatas yang dimaksud tenang disini apabila sebelum adanya ketenangan ada sesuatu yang bergejolak atau bergerak. Ketenangan disini dapat dikaitkan dengan hal apapun, ketenangan dalam rumah tangga, ketenangan dalam ubudiyah dan ketenangan dalam jiwa. Menurut Buya Hamka dalam kitab tafsirnya Al Azhar menjelaskan bahwa setelah melakukan bai'at, seseorang harus merasakan sakinah atau ketenangan, karena ketika seseorang mendapat keraguan, merasakan ketakutan melawan musuh, kegoyahan hati, semua itu akan sirna dan akan digantikan dengan tekat karena sudah memiliki ketentraman atau sakinah sudah ada sehingga seseorang bisa semangat lagi, hal ini sangat penting untuk menghadapi kehidupan dimasa depan.³⁴

Ibnu Qayyim menjelaskan sakinah adalah suatu keberanian untuk mengurangi kesusahan dan mengusir rasa takut yang ada pada diri seseorang. Menurut Imam Ar-

³² A.M. Ismatulloh, "Konsep Sakinah, Mawaddah Dan Rahmah Dalam Al-Quran Dan Tafsirnya)," *Mazahib: Jurnal Pemikiran Hukum Islam* 15, no. 1 (2015): 53–64.

³³ Rohmahtus Sholihah and Muhammad Al-Faruq, "Konsep Keluarga Sakinah -Rohmahtus Sholihah Dan Muhammad Al Faruq," *SALIMIYA: Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam* 1, no. 4 (2020): 113–30.

³⁴ Rita Ria, "Keluarga Sakinah Perspektif Buya Hamka Dalam Tafsir Al - Azhar" (2021).

Razi dalam tafsir Al-Kabir *sakana* ilahi ini mengacu pada ketenangan batin, sedangkan *sakana indahu* mengacu pada ketenangan fisik seseorang.³⁵

Dari penjelasan menurut para ahli diatas, dapat disimpulkan sakinah memiliki arti ketenangan. Ketenangan yang di maksud adalah ketenangan yang timbul setelah adanya sesuatu yang terjadi, contohnya seperti merasakan kecemasan, goncangan yang membuat hati ragu. Para ahli menjelaskan bahwa dalam Al Qur'an makna sakinah tergantung pada konteks yang dibahas, konteks sakinah dalam al qur'an sangat luas bergantung pada ayat yang berkaitan dengan tema, baik yang berkaitan dengan ketenangan rumah tangga, ketenangan dalam beriman, dll.³⁶

Tidak hanya dalam pernikahan, sejatinya sakinah adalah tujuan hidup semua orang. Sakinah bisa terwujud dengan adanya *mawwadah*, *warohmah* yang mana keberadaan keduanya potensial, bukan pasti ada. Sakinah artiya tenang, tenang hatinya dalam beribadah, dalam menghadapi ujian, dan tenang ketika menghadap sang pencipta. Dalam hal ini sakinah dapat dibagi menjadi beberapa aspek, diantaranya:

1. Sakinah Spiritualitas,

Dalam kontek ini sakinah adalah jiwa yang sangat didambakan setiap individu, karena keberadaan hati mencapai rasa tenang, damai, dan dapat menghubungkan sesuatu yang lebih besar. Untuk mencapai sakinah pada kontek ini, yang dilakukan adalah menjaga hubungan yang lebih intim untuk mendekatkan diri pada Allah Swt, melakukan meditasi melatih pikiran agar lebih fokus pada satu titik dan tujuan, senantiasa bersyukur dengan apa yang diberikan

³⁵ Budi Safarianto, "Konsep Hati Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah Dalam Tafsir Al-Qayyim," *Tesis* (INSTITUT PTIQ JAKARTA, 2016).

³⁶ Muhammad Thoif Huda, "Konsep Sakinah Mwwadah Warohmah Perspektif Ulama Jombang," *Hukum Islam* 1, no. 1 (2016): 67.

Allah Swt kepada seorang hamba.³⁷ Dalam konsep sprirtualitas ini sangat penting, karena dapat meningkatkan kualitas hidup seorang hamba dan mampu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

2. Sakinah Emosional,

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat terpisah dari interaksi dengan orang lain dalam aktivitas dan kegiatan sehari-harinya. Untuk menjalani interaksi sosial yang efektif, diperlukan kemampuan mengelola diri dan perasaan. Hal ini biasanya diatur melalui kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur emosi, menjaga keseimbangan antara perasaan dan ekspresi mereka melalui keterampilan seperti kesadaran diri, motivasi diri, pengendalian diri, empati, dan keterampilan sosial.³⁸ Kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting karena dapat menguasai *self awareness*, *self regulations*, *motivations*, *empathy*, dan *sosial skill*. Lima komponen tersebut memiliki dasar dari lima kemampuan untuk bersosial yang dapat dikuasai oleh seseorang. Ketika seorang dapat mengendalikan kestabilan emosi, serta mampu membawa ketenangan dalam jiwa maka ia mendapat penyejuk bagi pikiran yang panas, meningkatkan kesabaran.

3. Sakinah dalam hubungan Sosial

Konsep sakinah dalam hubungan sosial memiliki makna yang luas dan mendalam. Jika dalam konteks keluarga, sakinah merujuk pada ketenangan dan kedamaian, dalam lingkup sosial yang lebih luas, sakinah dapat diartikan sebagai:

37 Sarihat Cihat Nawawi, "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 30–46, <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476.13>

38 Reveline Octaviani, "Belajar Mengendalikan Kecerdasan Emosional," 2020, 1–13.

pertama, Ketenangan dan Harmoni dalam Interaksi: Sama seperti dalam keluarga, sakinah dalam hubungan sosial menciptakan suasana yang tenang dan harmonis antar individu atau kelompok. *Kedua*, Kerjasama yang Saling Menguntungkan: Konsep sakinah mendorong terciptanya hubungan sosial yang saling menguntungkan. Hal ini setiap individu atau kelompok saling memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya dan menerima manfaat dari interaksi tersebut. *Ketiga*, Toleransi dan Kebersamaan: Dalam masyarakat yang plural, sakinah mengajarkan pentingnya toleransi terhadap perbedaan agama, suku, dan budaya. Ini menciptakan ikatan kebersamaan yang kuat dan meminimalisir konflik. *Keempat*, Keadilan dan Keseimbangan: Sakinah juga mengacu pada terwujudnya keadilan dan keseimbangan dalam hubungan sosial.³⁹

Setiap individu memiliki hak dan kewajiban yang sama, dan semua pihak harus diperlakukan secara adil.⁴⁰ Apabila seorang dapat menjaga keadilan dan keseimbangan, maka rasa Kasih Sayang mendorong terciptanya hubungan sosial. Implementasi Konsep Sakinah dalam Hubungan Sosial. *Kelima*, Membangun Komunikasi yang Efektif: Komunikasi yang terbuka, jujur, dan saling menghormati. Hubungan sosial ini seseorang dapat menghormati Perbedaan setiap individu, Meningkatkan toleransi terhadap perbedaan agama, suku, dan budaya dapat dicapai melalui pendidikan, dialog, dan interaksi yang positif, terciptanya keadilan yang dapat membawa perilaku adil. Contoh penerapan sakinah dalam

³⁹ Syukri Syamaun, "81 | JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019 ([Http://Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih](http://Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih))," *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 81–95.

⁴⁰ Raja Oloan Tumanggor, "Psikoedukasi Membangun Sikap Adil Dalam Masyarakat Perkotaan Warga Carolus Boromeus Cengkareng," *Jurnal Serina Abdimas* 1, no. 1 (2023): 304–10, <https://doi.org/>.

sosial ini dapat dilihat dari lingkungan kerja yang kondusif. Komunikasi yang baik sehingga dapat bergotong royong dalam masyarakat.

Pada konsep ini terdapat implikasi yang sangat luas. Ketika seseorang dapat menerapkan nilai-nilai sakinah dalam kehidupan sehari-hari, maka ia dapat membangun masyarakat yang lebih harmonis, adil, dan sejahtera.

4. Sakinah bentuk Fisik seseorang

Konsep sakinah dapat dikaitkan dengan kedamaian, namun aspek fisik memiliki peran yang penting dalam mewujudkan kondisi sakinah, seseorang dapat menjaga kesehatan yang baik sehingga dapat menjalankan aktivitas sehari-hari termasuk dengan beribadah dan berinteraksi sosial. Lingkungan yang nyaman dapat mendukung ketenangan jiwa sehingga lingkungan sekitar bersih.

Kondisi fisik dan sakinah dapat dikaitkan karena mencangkup dengan kualitas ibadah seseorang, memperkuat hubungan sosial, mencegah terjadinya konflik dalam keluarga dan orang disekitar, serta dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan menambah rasa syukur serta tidak mengeluh dalam menjalani kehidupan yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.

B. Sinonim Kata Sakinah

Sakinah adalah istilah yang bermakna “ketenangan” atau “ketentraman” (*al-Waqar*). Kata sakinah memiliki konotasi tenang, damai. Dan tenang (*tuma'ninah*). Dalam kitab *Tajul-'Arus min Jawahiril-Qamus* yang dikarang oleh Ibnu 'Abbas, sakinah adalah kata benda yang mengacu pada kontek kedamaian, dan ketenangan. Serta mempunyai sinonim yang artinya *sa'adah* (bahagia).

Dalam Al-Qur'an kata "*Fariha*" artinya bahagia yang, dalam Al-Qur'an disebutkan 11 term dari *fi'il madhi*, *fi'il mudhori*, dan masdar *fariha* yang terdapat

pada 21 ayat dan 13 surah.⁴¹ Makna bahagia didalam Al-Qur'a diungkapkan dua kata yaitu "*sa'idu*" dan "*su'iduu*" yang memiliki makna bahagia, yang terdapat pada QS. Hud Ayat 105 dan 108.⁴² sinonim kata sakinah yang lain adalah *tuma'ninah* yang berasal dari kata "*thoma*" yang artinya hilang takut, tenang, tetap. Kata tuma'ninah disebutkan dalam 7 term berupa fi'il madi, fi'il mudhori' dan masdar yang terdapat di 9 surah dan 13 ayat.⁴³

C. Sakinah dalam Al-Qur'an

Terdapat beberapa term sakinah dan derivasinya dalam al-Qur'an. Di antara derivasi term sakinah terdapat pada beberapa ayat, yakni Q.S. Al-An'am [6]: 13,96, Q.S. Al-anbiya' [21]:13, Q.S. At-Taubah [9]: 26,40,103,24,72, Q.S. Al-Mukminun [23]: 18, Q.S. Al-Isra [17]:4, 26, Q.S. As-saba [34]: 15, Q.S. Ar-Rum [30]:21,38, Q.S. An-Nur [24]: 29, Q.S. Sajdah [32]: 26, Q.S. Ankabut [29]:38, Q.S. Al-Furqon [25]:45, Q.S. Al-Ahqaf [46]: 25, Q.S. As-Shaff [61]:12, Q.S. Al-Fath [48]:26,4,18 , Q.S. Asy-syuro [42]:33, Q.S. Yunus [10]:67, Q.S. Al-Qolam [58]: 24, Q.S. An-Nahl [16]:80 , Q.S. Ibrahim [14]:45, 37,14, Q.S. Ghafir [40]:61, Q.S. Qasas [28]:73,72,58, Q.S. At-Talaq [65]:46,6, Q.S. An-Naml [27]:86,18, Q.S. Al Imron [3]:112, Q.S. Thaha [20]:128, Q.S. Al a'raf [7]:189,19,161, Q.S. Al-Baqorah [2]: 35, 61,184, 248.

Berikut daftar ayat – ayat dalam makna sakinah serta turunya berdasarkan urutan Surah dan Ayat dalam Mushaf Utsmani :

⁴¹ Muhammad Fuād Abdul Bāqī, *Kitab Mu'jam Al-Mufahros Li Al-Fadzil AlQur'an*, n.d.(Maktabatul Muzofir As-Syaqofiyah, 671

⁴² Muhammad Fuād Abdul Bāqī. *Kitab Mu'jam Al-Mufahros Li Al-Fadzil AlQur'an*,(Maktabatul Muzofir As-Syaqofiyah, 473

⁴³ Muhammad Fuād Abdul Bāqī, *Kitab Mu'jam Al-Mufahros Li Al-Fadzil AlQur'an. Kitab Mu'jam Al-Mufahros Li Al-Fadzil AlQur'an*,(Maktabatul Muzofir As-Syaqofiyah, 580

No. Urut Surah	Konteks	Surah	Ayat	Tempat Turunnya Ayat	Lafadz
1	السكينة Seorang Pemimpin yang harus memiliki “ketenangan” untuk diri sendiri dan pengikutnya dalam melawan musuh	Al-Baqarah	248	Madaniyyah	﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لَّكُمْ إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ ۝﴾
2	السكينة Kesetiaan Abu Bakar dalam menemani Rosul dan menegakkan agama Allah. Allah menuunkan “Ketenangan” untuk Rosul yang	At-Taubah	40	Makkiyah	إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ

	tidak dapat dilihat, ketenangan ini turun melalui hati dengan ketengan bathiniyah				عَلَيْهِ وَأَيْدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ^ق وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ^ق وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾
3	السكينة “sakinah” disini menempatkan hati seorang mukmin dalam menerima takdir dan syariat yang di tentukan Allah	Al-Fath	4	Madaniyyah	هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ^ق وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ^ق وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ^ل ﴿٤١﴾
4	السكينة Sakinah dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah	Al-Fath	18	Madaniyyah	لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ

	menurunkan keamanan jiwa seorang yang menerima qodo' dan qodarnya Allah swt				الشَّجَرَةَ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَتَاهُمُ فَتْحًا قَرِيبًا ﴿١٨﴾
5	السَّكِينَةَ Dalam ayat ini dijelaskan sakinah yang diturunkan Allah untuk dalam batiniyah sehingga seorang mendapatkan ketentraman dengan rasa tenang	Al-Fath	26	Madaniyyah	إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالزَّمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٢٦﴾

D. Diskursus Mental Health

Mental Health adalah suatu aspek yang penting dalam fase kehidupan manusia, *mental health* mengalami siklus yang buruk dan baik, setiap manusia dalam menjalani

kehidupannya pasti mengalami kedua siklus tersebut, terkadang mentalnya yang sehat dan terkadang juga sebaliknya.⁴⁴ Pada saat fase seseorang mengalami gangguan pada mental tentunya akan membutuhkan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. *Mental health* memberikan dampak kehidupan sehari-hari atau masa depan termasuk kalangan anak-anak dan remaja, melindungi mental anak merupakan aspek terpenting karena dapat membantu tumbuh kembang anak di masa depan.

Apabila *Mental* tidak di jaga dengan baik akan menyebabkan faktor pemicu stress secara berlebihan. Terlebih untuk anak-anak yang tidak terjaga *Mental Health* akan mempengaruhi tumbuh kembang dan karakter seorang. Apabila seseorang dapat menjaga *Mental* dengan baik dia juga bisa meningkatkan produktivitas sehari-hari, dapat mengenali bakat dan kemampuan yang dimiliki, dapat menjalin hubungan baik dengan orang di sekitar serta mampu mengelola stress atau tekanan psikis yang di alami.

Menurut Zakiah Darajat *Mental Health* adalah adanya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri manusia dan dirinya sendiri baik dalam lingkungan, belandasan takwa dan iman dengan tujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia dunia akhirat. Definisi Darajat memasukkan unsur agama sangat penting dan harus berupaya dalam menerapkan.⁴⁵ Ada pun dua faktor upaya pengembangan hubungan baik manusia diantaranya, faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal yaitu faktor yang tumbuh dari diri sendiri seperti : kondisi fisik, kepribadian, kondisi psikologi, sikap problematika hidup serta keseimbangan dalam berfikir. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang tumbuh dari luar

⁴⁴ Zulkarnain, "Kesehatan Dan Mental Dan Kebahagiaan:," 19.

⁴⁵ Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bintang Bulan, 1993), 54.

individu, seperti kondisi ekonomi, keluarga, masyarakat, atau lingkungan pendidikan.⁴⁶

Menurut Jaelani ilmu *Mental Health* adalah ilmu kesehatan jiwa yang berkaitan dengan problematika dari kehidupan rohani yang sehat dan memandang manusia sebagai pribadi totalitas dalam psikofisik secara kompleks.⁴⁷ Hanawi menyatakan sesuai dengan ilmu kedokteran, yakni *suatu* kondisi yang bisa mengembangkan fisik seseorang, baik secara intelektual dan emosional. Serta dapat mengembangkan keselarasan sesuai dengan keadaan orang tersebut.⁴⁸ Sehingga *Mental Health* memiliki sifat harmonis dan memperhatikan segi kehidupan manusia dalam berhubungan antara manusia yang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *Mental Health* adalah kondisi dimana perkembangan fisik, emosiaonal dan intelektual seseorang berjalan selaras dengan menyesuaikan diri antar manusia yang lain dan lingkungan yang berlaandasan iman dan taqwa sehingga dapat tercapainya kehidupan dunia akhirat.

Sejarah perkembangan *mental health* pada masa animisme adalah sikap terhadap gangguan mental dalam konsep primitif animisme, yakni kepercayaan bahwa seluruh dunia ini di awasi dan dikuasi dewa atau roh. Mereka percaya bahwa adanya angin yang bertiup, batu terguling, ombak mengalun disebabkan oleh pengaruh roh yang tinggal dalam benda tersebut. Kepercayaan orang yunani adanya gangguan mental itu terjadi karena dewa marah dan akan membawa pergi jiwa, untuk mencegah mereka

⁴⁶ Pipin Supini et al., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja," *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary* 2, no. 1 (2024): 166.

⁴⁷ Fahriani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2017), 105.

⁴⁸ M. Fuad Nasar, "Mengenang Dadang Hawari, Peran Agama Dalam Kedokteran Jiwa," Kementerian Agama Republik Indonesia, 2020, 74.

mengadakan pesta sesaji dengan mantra yang mereka sembah. Adanya perubahan muncul zaman *Hipocrates* adalah munculnya pengikut yang mengembangkan pandangan revolusioner. Masa naturalisme masyarakat percaya adanya gangguan mental disebabkan oleh alam.⁴⁹

Perkembangan selanjutnya dengan menggunakan pendekatan naturalistic, *Philipe Pinel*, seorang dokter Perancis dalam memecahkan problem penyakit mental menggunakan filsafat politik dan sosial yang baru. Cara menangani pasinya dengan merantai gembok, diikat ditembok dan tempat tidur. Penanganan Pasien yang di rantai selama 20 tahun atau lebih ini berbahaya ketika dibawa jalan di rumah sakit. Dalam proses ini mereka berhasil dalam pengobatan, sehingga mereka tidak menunjukkan kecenderungan untuk melukai dan merusak diri sendiri.⁵⁰

Pada era modern mengalami perubahan yang sangat berarti dalam sikap dan pengobatan gangguan mental yakni animisme (*irrasional*) dan tradisional sikap dan cara rasional (*ilmiah*) yang terjadi di amerika serikat pada tahun 1783 dengan adanya perkembangan psikologi abnormal dan psikiatri. Lahirnya mental hygiene disebabkan oleh perkembangan psikologi abnormal dan psikiatri yang lahir organisasi gerakan “*Body Of Knowledge*”.⁵¹

Adanya gagasan pikiran serta inspirasi dari beberapa ahli, menjadikan perkembangan pengobatan *Mental Health* berkembang pesat, terutama dari dua tokoh perintis, yaitu *Dorothea Lynde Dix* dan *Clifford Whittingham Beers*. Kedua tokoh ini telah mendedikasikan dirinya dalam bidang pencegahan gangguan mental dan

⁴⁹ Indra Aditiyawarman, “Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental,” *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 4, no. 1 (1970): 114.

⁵⁰ Zakiah Darajat, *Islam Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2001), 51.

⁵¹ Samsul Yusuf, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*. (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004).

memberikan pertolongan bagi orang miskin yang lemah. *Dorothea* lahir pada tahun 1802 dan meninggal dunia tanggal 17 Juli 1887. Beliau seorang guru di sekolah *Massachussets* yang selalu memperhatikan orang-orang yang mengalami gangguan mental, selama 40 tahun beliau berjuang untuk memberikan pengobatan pada orang gila secara manusiawi.

Clifford Whittingham Beers mendedikasikan diri dengan gerakan dibidang kesehatan mental, dengan jasa yang luar biasa beliau berhasil dinobatkan sebagai “*The Founder Of The Mental Hygiene Movement*” dengan pengalaman yang luas dalam bidang pencegahan dan pengobatan gangguan mental menjadikan dia dikenali banyak orang.⁵²

Dedikasi yang kuat terlahir dari pengalaman pribadi sebagai pasien yang di rawat di beberapa rumah sakit yang berbeda. Pelayanan dan pengobatan yang keras dan kasar tidak manusiawi terjadi karena pada masa itu belum ada perhatian yang khusus baik pelayanan dan pengobatan gangguan mental.

Dua tahun mendapatkan perawatan dan mulai memperbaiki diri. Satu tahun terakhir sebagai pasien mulai dengan mengembangkan gagasan untuk membuat gerakan melindungi orang yang mengalami gangguan mental atau orang gila (*insane*) Setelah menjalani kehidupan yang normal sembuh dari penyakitnya di tahun 1908 mempublikasikan tulisan *autobiografi* dengan judul “*A Mind That Found It Self*” buku ini disambut dengan baik oleh pakar ilmu psikologi yaitu Willian James, buku ini memberikan koreksi pada program pelayanan, perlakuan yang diberikan kepada pasien di rumah sakit yang pelayanannya dibanding kurang manusiawi.

⁵² Aditiyawardman, “Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental.”

Beers meyakinkan bahwa penyakit gangguan mental ini dapat dicegah dan disembuhkan. Berikut tujuan *Beers* merancang program yang bersifat nasional :

1. Mereformasi program pengobatan dan merawat terhadap pasien penyakit jiwa
2. Menyebarkan informasi ke masyarakat agar memiliki pemahaman dan sikap positif terhadap pasien penyidap gangguan jiwa
3. Mendorong untuk dilakukan penelitian tentang kasus dan obat gangguan mental
4. Mengembangkan praktik untuk mencegah gangguan mental.⁵³

Program ini mendapat respon positif di kalangan masyarakat, terutama para ahli seperti *William James* seorang psikiater ternama seperti *Adolf Mayer*. Beliau memberi saran untuk menamai gerakan itu “*Mental Hygiene*” dan pelopor pada gerakan *Mental Hygiene* adalah *Mayer*.

Kesehatan mental ini mendapatkan pengukuhan secara hukum pada tanggal 3 Juli 1946 dan ditanda tangani oleh presiden Amerika serikat. Pada tahun 1950 organisasi kesehatan mental semakin bertambah pesat karena berdirinya “*National Association For Mental Health*” serta bekerjasama dengan tiga organisasi masyarakat yakni *National Committee For Mental Hygiene*, *National Mental Health Foudation*, dan *Psychiatric Foundation*”. Gerakan kesehatan mental terus berkembang sampai tahun 1075 di amerika serikat.⁵⁴

Aspek aspek Mental Health antara lain :

- a. Terwujudnya Kesetaraan Antara Fungsi Kejiwaan

Jika seseorang bisa mengembangkan potensi secara seimbang, manusia dapat mencapai puncak kesehatan mental secara lahiriyah dan batiniah. Sehingga

⁵³ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), 84.

⁵⁴ Annawati Dewi Purba, *Materi Kuliah Psikologi Klinis* (Medan: Universitas Medan Area, 2015).

seseorang dapat terhindar dari pertentangan bathin, kegelisana, keraguan serta tekanan dalam menghadapi problematika kehidupan.

b. Menyesuaikan Antara Diri Sendiri dengan Manusia lainya

Usaha ini mencakup pembangunan dan pengembangan potensi daya yang dimiliki seseorang. Sehingga manusia mampu memanfaatkan potensi dan daya secara, serta mampu membawa diri sendiri mencapai kesejahteraan dan kebagian.

c. Penyesuaian diri yang sehat terhadap masyarakat dan lingkungan.

Manusia tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan melakukan perbaikan. Manusia harus bisa membangun dan mengembangkan potensi diri sendiri dengan seimbang dalam lingkungan masyarakat. Oleh karena itu manusia harus sama-sama berusaha untuk mencapai tingkatan diri secara terus dalam batasan yang diridhai Allah.

d. Landasan dengan iman dan takwa

Fungsi jiwa dan penyesuaian diri antara manusia dengan diri sendiri dan lingkungan dapat terwujudnya keserasian secara baik dan sempurna apabila usaha manusia berlandasan dengan iman dan takwa pada Allah.

e. Tujuan dengan kehidupan yang bermakna dunia akhirat.

Tujuan *Mental Health* secara umum adalah untuk mewujudkan kehidupan yang baik, memiliki kebahagiaan secara lahiriyah dan batiniyah, jasmani rohani serta dunia akhirat.⁵⁵

Prinsip-Prinsip *Mental Health*

a. Memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri

⁵⁵ S I Agustin and I L P Mursal, "Gambaran Umum Kesehatan Mental Melalui Sharing Session Pada Pelaku Umkm Di Desa Panyingkiran," *Abdima Jurnal Pengabdian ...* 2, no. 1 (2023).

Seseorang yang memiliki *self image* ia mampu dalam menyesuaikan dirinya sendiri, orang lain, lingkuang, dan Tuhannya.

b. Adanya integritas diri

Keterpaduan antara kekuatan jiwa yang ada pada dirinya, kesatuan pandangan dalam hidup, dan sanggup dalam mengatasi stress adalah ciri Seseorang yang dapat menyeimbangkan kekuatan diri pada ego.

c. Perwujudan diri

Kesehatan mental menegaskan bahwa orang yang mampu mengaktualisasikan diri dalam mewujudkan potensi yang dimiliki dan mampu memenuhi kebutuhannya dengan baik serta bisa merasakan dengan kepuasan secara lahir dan batin.

d. Memiliki kemampuan menerima orang lain, melaksanakan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal. Menerima orang lain dalam kehidupan seseorang berarti dia bersedia menerima kehadiran, menghargai, mencintai, serta menjalin persahabatan. Ketika dia berani berinteraksi sosial berarti dia siap untuk bekerja sama dengan masyarakat untuk melakukan pekerjaan sosial secara gotong royong. Agar mendapatkan rasa aman, damai dan bahagia dilingkungan masyarakat seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang di tempat tinggalnya.

e. Memiliki daya tarik dalam tugas dan pekerjaan

Agar beban hidup dapat berkurang serta merasakan kebahagiaan dalam diri. setiap orang harus mencintai tugas dan pekerjaan yang dikerjakan.⁵⁶

⁵⁶ Maritsah, *Pengaruh Kematangan Beribadah Haji Terhadap Kesehatan Mental Pada Individu Yang Telah Melaksanakan Ibadah Haji*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2015.

Dari penjelasan di atas yang dimaksud dengan prinsip *mental health* adalah dasar yang harus ditegakkan manusia untuk mendapatkan mental yang sehat dan bisa terhindar dari gangguan kejiwaan. Dari gambaran dan sikap yang baik pada diri sendiri, integritas diri serta mampu menerima orang lain, melakukan kegiatan sosial bersama masyarakat, dapat menyesuaikan diri dengan tempat tinggal kemudian dia memiliki ketertarikan dalam tugas dan pekerjaannya.

Kesehatan Jiwa dalam Islam memiliki makna yang lebih penting dari gangguan mental. Islam Memandang kesehatan jiwa sebagai kondisi seseorang untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Adapun poin penting dalam *mental health* pada pemikiran al-ghazali diantaranya :

- 1) Berlandas Iman dan Takwa: Iman dan Takwa kepada Allah Swt menjadi pondasi utama dalam mencapai kesehatan jiwa. Dengan keimanan, seseorang memiliki rasa tenang, tentram, dan yakin bahwa Allah Swt selalu membersamainya.
- 2) Bertujuan untuk tercapainya kehidupan yang lebih bermakna: kesehatan jiwa dalam islam bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna yakni hidup yang di ridhoi oleh Allah Swt dan senantiasa memberi kemanfaatan untuk diri sendiri, orang di sekitar dan lingkungan.

Adapun aspek terpenting dalam kesehatan Jiwa diantaranya, orang yang sehat jiwanya memiliki kepribadian yang baik, dia senantiasa sabar, bersyukur dan optimis. kesehatan jiwa mencakup perkembangan fisik dan psikologis secara optimal, daya tahan terhadap tekanan yang dihadapi mampu hidup secara mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Memiliki persepsi realitas yang tepat dan tidak mudah

terpengaruh dengan hal yang negative, serta mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan yang baik.

Al ghazali adalah seorang tokoh filosof terkemuka pada abad 12, cara pandang yang komprehensif terkait *Mental Health* serta berperan dalam pengobatannya. Menurut al ghazali *mental health* adalah keadaan jiwa yang seimbang dan harmonis, dimana seorang individu mampu mengendalikan emosinya, berfikir secara rasional serta berperilaku sesuai dengan norma agama dan sosial. Adanya penyakit jiwa disebabkan seorang individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, berfikir rasional, dan berperilaku sesuai dengan norma sosial.

Sebagai seorang tokoh muslim yang berjasa beliau membangun dengan baik *system* aqidah dalam islam sampai akhirnya muncul beberapa kritikus yang mengkritik ajaran aqidah Al Ghazali, hal ini terjadi karena adanya faktor kemiripan dalam konsep aqidah yang di ajarkan dengan ajaran moral aqidah Yunani terutama pendapat yang disampaikan oleh Plato, Aristoteles dan beberapa sarjana muslim sebelumnya.

Pandangan Al Ghazali terkait keseimbangan antara kekuatan jiwa ini dipengaruhi dengan oleh teori teori harmininya Plato, yakni pandangan terkait keadaan pertengahan pada pokok-pokok aqidah serta teori moderasi yang dikembangkan oleh Aristoteles. Adanya ajaran moral terhadap konsep aqidah pada Al-Ghazali ini disebabkan al ghazali menekankan nilai spiritual seperti bersyukur, taubat, tawakal, dll. Konsep moral dalam aqidah Al Ghazali ini bertujuan untuk mencapai *ma'rifatullah* dan kebahagiaan di akhirat.

Dengan landasan Al Qur'an dan Sunnah yang dijumpai oleh pemikir etik yang rasional dan sekuler sehingga tidak ada kebenaran jika dikatakan bahwa ia menggantungkan inspirasi semata pada ajaran seorang tokoh muslim sebelumnya

karena konsep aqidah tertuang dalam kitab *Ihya Ulumuddi*. Setelah menjalani pengembangan intelektual dan terjun ke dunia sufi dimana konsep ajaran bersumber pada Al Qur'an dan Sunnah. Hal ini yang membedakan konsep aqidah moralis muslim sebelumnya yang bersifat rasional atau intelektual semata.

Apabila seseorang mempunyai aqidah yang kuat dan kokoh kepada Allah Swt, Tentunya dia dapat menerima segala yang diberikah oleh Allah Swt, dia paham dan menerapkan makna syukur yang sebenarnya. Baik yang diberikan Allah itu cobaan sakit, finansial yang merendahkan, dia akan tetap bersyukur karena dalam hatinya sudah tertanam Qadha dan Qadharnya Allah Swt.

Adapun 2 metode yang dilakukan al ghazali dalam pengobatan Mental Health:

1. Pendekatan Spiritual: Al Ghazali menekankan pentingnya pendekatan spiritual dalam pengobatan *Mental Health*. Menurutnya penyakit mental dapat diembuhkan dengan memperkuat keimanan dan ketaatan Kepada Allah swt.
2. Pendekatan Psikososial: Al Ghazali juga mengakui bahwa pentingnya pendekatan psikososial dalam pengobatan *Mental Health*.

Tehnik pengobatan *Mental Health* menurut Al Ghazali diataranya :

1. *Muraqabah* (Intospeksi): melakukan refleksi diri untuk memahami pikiran, perasaan, dan motif baik dalam berperilaku.
2. *Muhasabah*: menilia diri sendiri dengan membandingkan perbuatan dengan norma agama dan moral
3. *Riyadhah* (latihan spiritual): melatih diri untuk mengendalikan nafsu dan hawa nafsu, serta meningkatkan keimanan dan ketaatan kepada Allah SWT.
4. *Mujahadah* (perjuangan melawan hawa nafsu): berjuang melawan godaan dan dorongan negative yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Pemikiran Al Ghazali tentang *Mental Health* masih relevan hingga saat ini, pendekatan yang di pakai masih holistik yakni dengan cara menggabungkan aspek spiritual dan psikososial, menawarkan perspektif yang berharga untuk memahami dan menjaga penyakit mental.

Menurut Al Ghazali dalam memecahkan masalah problematika kehidupan ini tidak hanya dengan dalil-dalil atau kata-kata tetapi, dengan keyakinan yang telah ditetapkan oleh Allah dalam dada manusia. Didunia sufi jika seseorang ingin menentramkan jiwanya perlu adanya latihan-latihan jiwa dan berusaha untuk membersihkan hati dari sifat yang tercela, serta senantiasa mengosongkan hati dari sifat keji dan dapat melepaskan keikhaslasan kehidupan duniawi.

Menurut pendapat sufisme, manusia telah memiliki tujuh jiwa dari hati yang kompleks, masing-masing jiwa tersebut memiliki tingkatan yang berbeda. Sufisme lebih menekankan pada keseimbangan *balance*. Yakni setiap jiwa memiliki keistimewaan yang berharga sedangkan dalam taSawuf terdapat pertumbuhan spiritual yang sejati yaitu pertumbuhan secara seimbangan dari individu termasuk tubuh, jiwa, dan pikiran. Oleh karena itu Al Ghazali menyatakan bahwa jiwa pada prinsipnya dapat dikategorikan dalam paradigma filosofis-teologis karena memposisikan jiwa sebagai prinsip metafiska-immatri yang berdiri sendiri dengan sifat dan eksis serta hukum yang ditentukan oleh Tuhan.