

PRINSIP-PRINSIP TAZKIYAH AL-NAFS DALAM ISLAM DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

Oleh: Masyhuri

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstract

Tazkiyah al-nafs according to language meaning means Soul cleanliness, self cleanliness. Tazkiyah al-nafs is one of methodes in soul develoving and human akhlak education. Epistemologically, tazkiyah al-nafs has two meaning "cleanliness and curative treatment. Termologically, it means soul sanctification from all of disease by using asma Allah to become his akhlak (takhalluq) which at the end tazkiyah means tathahhur, tahaqquq, and takhalluq. The porpuses of the study are: 1. To know the consept of tazkiyah al-nafs and relationship with mental health, 2. To participate in exploring and developing Islamic studies to become mind share in overcoming soul crisis that surge humna lives nowadays.

Kata Kunci: Tazkiyah al-Nafs, Islam, Kesehatan, Mental

Pendahuluan

Dalam ajaran Islam ada beberapa metode yang ditempuh dalam melaksanakan pendidikan akhlak dan pembinaan mental. Salah satu diantaranya adalah metode Pembersihan Diri (*Tazkiyah al-Nafs*). Metode ini banyak dikaji al-Ghazali dalam ajaran akhlak tasawufnya yang banyak dimuat dalam buku *ihya'ul ulumuddin*. Tema sentral kitab *ihya'ul ulumuddin* ini berkisar pada pembentukan manusia yang taat, yang memiliki keserasian hubungan dengan tuhan, manusia dan dirinya sendiri. Konsep tazkiyah al-Nafs menurut al-Ghazali ini kiranya dapat dijadikan salah satu model dalam psikoterapi Islami dan memiliki hubungan yang erat dalam kesehatan mental.

Tazkiyah al-Nafs adalah salah satu metode dalam pembinaan jiwa dan pendidikan akhlak manusia. *Tazkiyah al-Nafs* secara etmologis mempunyai dua makna yaitu penyucian dan penyembuhan. Menurut istilah berarti penyucian jiwa dari segala penyakit dengan menjadikan asma dan sifa Allah sebagai akhlaknya (Takhalluq) yang pada akhirnya tazkiyah adalah tathahhur, tahaqquq dan takhalluq.

Tazkiyah al-nafs hanya bisa dicapai melalui ibadah dan amal perbuatan yang dilaksanakan secara sempurna dan memadai. Pada saat itulah akan terealisasi dalam hati sejumlah makna yang menjadikan jiwa tenang. Hasil yang paling nyata dari jiwa yang tenang adalah adab yang baik kepada Allah SWT dan kepada sesama manusia.

Konsep Tazkiyah Al-Nafs Al-Ghazali

1. Pengertian tazkiyah al-nafs

Tazkiyah al-Nafs menurut bahasa pembersihan jiwa, penyucian diri. Kata Tazkiyah berasal dari bahasa arab yakni masdar dari zakka. *Tazkiyah al-nafs* tidak akan diperoleh kecuali melalui *tathir al-nafs* sebelumnya. Kebalikan *tazkiyah al-nafs* adalah *tadsiyah al-nafs*. Kalau *tazkiyah al-nafs* mengangkat jiwa manusia ke tingkat yang lebih tinggi sebaliknya *tadsiyah al-nafs* menjatuhkan jiwa manusia ke tingkat yang rendah.

Fakhrurozi dalam tafsir *Al-kabir* mengartikan *tazkiyah* dengan *tathir* dan *tanmiyat* yang berfungsi untuk menguatkan motivasi seseorang dalam beriman dan bberamal saleh. Muhammad Abduh mengartikan tazkiyah al-nafs dengan tarbiyatun nafs (pendidikan jiwa) yang kesempurnaan dapat dicapai dengan tazkiyah aql (penyucian akal) dari aqidah yang sesat. Sedangkan tazkiyah al-aql kesempurnaannya dapat dicapai dengan tauhid yang murni.

Sardar mengartikan tazkiyah al-nafs sebagai pembangunan karakter atau watak dan transformasi dari personalitas manusia, dimana seluruh aspek kehidupan memainkan peranan penting dalam prosesnya. Tazkiyah sebagai konsep pendidikan dan pengajaran tidak saja membatasi dirinya pada proses pengetahuan sadar, akan tetapi lebih merupakan tugas untuk memberi bentuk pada tindakan hidup taat bagi individu yang melakukannya.

Anshari mengartikan tazkiyah al-nafs sebagai upaya psikologis dari agen moral untuk membasmi kecenderungan-kecenderungan jahat yang ada dalam jiwa dalam mengatasi konflik batin antara nafs al-lawwamah dan nafs al-amarah. Dalam upaya ini manusia dapat mengatasi konflik, tumbuh sebagai pribadi yang kuat dan mampu melakukan aksi sesuai dengan aturan moral.

Sedangkan al-Ghazali mengartikan tazkiyah al-nafs dengan takhliyatur ma'af atau mengosongkan diri dari akhlak tercela dan itu terdapat dalam rub muhlikat, dan mengisinya dengan takhliyatur nafs yaitu mengisi dengan akhlak terpuji dan hal itu terdapat dalam rub munjiyat. Dengan bebasnya jiwa dari akhlak tercela dan penuh dengan akhlak terpuji, orang akan mudah mendekatkan diri kepada Allah SWT.

2. Konsep Tazkiyah al-nafs menurut al-Ghazali

Konsep Tazkiyah al-nafs menurut al-Ghazali secara umum didasarkan atas rub-rub yang terdapat dalam kitab *ihya'ul ulumuddin* yang terdiri dari:

1. Rub Ibadah
2. Rub al-adat
3. Rub al-akhlak yang terdiri dari akhlak al-muhlikat dan akhlak al-munjiyat.

Rub al-ibadah yaitu bagian-bagian yang membahas tentang ibadah yaitu yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan Allah SWT. Rub ini berbicara tentang keutamaan ilmu, aqidah, thaharah, rahasia shalat, puasa, haji dan zikir. Rub al-adat yaitu bagian-bagian yang membahas tentang hubungan manusia dengan lingkungannya. Rub ini berbicara tentang tata cara pergaulan, pernikahan, adab mencari penghidupan dan ketentraman halal dan haram.

Rub al-muhlikat yaitu bagian-bagian yang membahas tentang hubungan manusia dengan dirinya sendiri, khususnya membahas tentang akhlak tercela yang harus dihindari oleh setiap orang. Rub ini berbicara tentang penyakit jiwa seperti bahaya lidah, sifat dengki, marah, bakhil, dan bahaya akan kecintaan pada dunia.

Rub al-Munjiyat yaitu bagian-bagian yang membahas tentang hubungan manusia dengan dirinya, khususnya membahas tentang sifat-sifat terpuji yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Dan rub ini menjadi obat bagi orang yang mengalami gangguan kejiwaan. Dalam pengertian tazkiyah al-nafs dalam kitab *ihya'ul ulumuddin* yang banyak membahas tentang tazkiyah itu sendiri yaitu kitab tentang ilmu, aqidah, thaharah dalam beribadah, serta kitab tentang keajaiban jiwa dan latihan kejiwaan dalam rub al-muhlikat.

Dari kitab tentang keajaiban jiwa, Al-Ghazali mengartikan tazkiyah sebagai jiwa yang sadar akan dirinya dan mau bermakrifat kepada Allah. Sebaliknya tadsiyah al-nafs merupakan jiwa yang lupa akan dirinya dan tidak mau bermakrifat kepada Allah. Jiwa yang pertama disebut zakiah, thahir, salim, dan mutmainnah. Sebagai balasannya jiwa tersebut memperoleh kemenangan dalam hidupnya di dunia dan akhirat. Jiwa yang kedua disebut jiwa yang kotor atau sakit. Jiwa ini dalam kehidupannya di dunia dan akhirat mengalami kerugian dan Allah enggan menerimanya. Selanjutnya, menurut Al-Ghazali, jiwa yang dibina dengan proses tazkiyah akan meningkat derajatnya ke tingkat yang tinggi naik ke dalam malakut dan berada dekat dengan Allah. Sementara jiwa yang dibina dengan proses tadsiyah akan meluncur derajatnya ke tingkat yang lebih rendah, turun ke derajat jia setan dan jiwa orang-orang fasiq. Pemikiran Al-Ghazali tentang dua sifat ini didasarkan atas ayat Al-Qur'an surat al-syams ayat 9 dan 10.

Dalam hubungan dengan sifat-sifat jiwa yang ada dalam diri manusia, tazkiyah menurut Al-Ghazali berarti pembersihan diri dari sifat kebuasan, kebinatangan dan setan, kemudian mengisinya dengan sifat-sifat ketuhanan (rabbani). Tazkiyah dalam hubungannya dengan sifat kebuasan adalah pembersihan diri dari sifat marah dan tidak berada pada batas keseimbangannya dan sifat-sifat buruk lainnya seperti sifat permusuhan, sembrono, emosional, takabur, niat jahat dan berbuat zalim. Tazkiyah dalam hubungannya dengan sifat kebinatangan adalah pembersihan diri dari sifat-sifat hawa nafsu seperti rakus, bakhil, riya, dengki. Tazkiyah dalam hubungannya dengan sifat setan adalah meninggalkan sifat-sifat setan yang mengeram dalam diri seperti tipu muslihat, merusak, dan berkata kotor. Apabila jiwa sudah bersih dari sifat kebuasan, kebinatangan dan setan, akan mudah mengembangkan sifat-sifat ketuhanan dalam diri manusia, tentunya dalam batas kemampuan manusia. Tazkiyah dalam hubungannya dengan sifat rabbani adalah pembinaan jiwa dengan sifat-sifat dan nama-nama Allah seperti ilmu, hikmah, dan sifat-sifat lainnya yang terlepas dari perbudakan, hawa nafsu dan marah. Hawa nafsu dan marah dalam arti manusiawi adalah apabila dikuasai dan dikendalikan dengan baik atau dikembalikan kepada batas keseimbangan yang akan menumbuhkan sifat wara' (berhati-hati), qana'ah (cukup puas dengan

pemberian Allah), iffah, zuhud (cara hidup yang menjauhi ketamakan dunia), malu, ramah, kasih sayang, berani, lapang dada, teguh pendirian, dan sifat terpuji lainnya. Jiwa dengan sifat rabbani juga disebut sebagai jiwa yang memiliki wa'iz (juru nasihat) dan hafiz (penjaga) dalam dirinya atau jiwa mutmainnah menurut Al-Qur'an. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tazkiyah berarti pembersihan diri dari sifat kebuasan, kebinatangan, dan setan, kemudian menghiasinya dengan sifat ketuhanan.

Bertitik tolak dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa konsep tazkiyah al-nafs menurut Al-Ghazali dalam Ihya'ulumuddin memiliki cita atau ide yang luas. Idenya diletakkan dan dibina di atas landasan ibadah, mu'amalah, dan akhlak dalam arti yang luas, serta bertujuan membentuk keharmonisasian hubungan manusia dengan Allah dan sesamanya, dengan makhluk lain dan dirinya sendiri. Pembentukan hubungan manusia dengan Allah terutama ditempuh dengan jalan ibadah, dengan sesama manusia dan makhluk lain ditempuh melalui jalan mu'amalat dan dalam berhubungan dengan diri sendiri ditempuh dengan ajaran akhlak. Dengan demikian, pola pembentukan hubungan manusia menurut tazkiyah al-nafs bersifat tiga arah, yaitu vertical (Allah), horizontal (sesama manusia dan makhluk lain) dan individual (diri manusia sendiri). Karena luasnya ide tazkiyah al-nafs yang terkandung dalam Ihya'Ulumuddin, tazkiyah dari segi pendidikan tidak saja berarti pembersihan dari ibadah, al-adat, dan akhlak tercela, tetapi juga berarti pembinaan diri dengan ibadah, al-adat, dan akhlak yang terpuji. Sedangkan tazkiyah dari segi kejiwaan tidak terbatas artinya pada ilmu penyakit dan sebab-sebabnya, tetapi juga berarti ilmu pengobatan dan pembinaan diri. Dengan kata lain, tazkiyah al-nafs dari segi kejiwaan adalah konsep pembentukan jiwa yang tahir, zakiyah, dan mutmainnah yang dimiliki oleh orang-orang yang taqwa, taat dan beramal saleh. Konsepnya ditandai dengan banyak ibadah kepada Allah dalam hubungannya dengan manusia dan makhluk, berakhlak mulia, dan sehat jiwa. Konsep atau pola tazkiyah adalah pola kehidupan yang baik, pola kehidupan orang yang bertaqwa dan pola kehidupan orang yang beriman dan beramal saleh.

Dalam Faisal Al-Tafriqat Al-Ghazali mengartikan jiwa yang tohir dan zakiyah adalah jiwa yang tersingkap hakekat dan batasan tentang kufur dan iman serta rahasia tentang kebenaran dan kesesatan. Semua itu meliputi lima arti, yaitu:

1. Bebas dari kotoran debu dunia
2. Dipoles dengan latihan rohani yang sempurna
3. Diterangi dengan zikir kepada Allah dengan ikhlas
4. Terlatih berpikir dengan cara yang tepat
5. Berhiaskan keteguhan menepati ketentuan-ketentuan syari'at.

Dalam mizan al-amal al-Ghazali memandang tazkiyah dalam pengertian ilmu, amal serta mujahadah dalam mengusahakannya. Pengertiannya tidak hanya terbatas pada tathir al-nafs, tetapi juga tanmitah a-nafs. Jiwa yang zakiyah menurut pengertian ini dahapat menerima anugerah dan kemurahan rahmat Allah. Selanjutnya ia mengibaratkan jiwa laksana kaca yang kesempurnaan terletak pada kesiapan dan kemampuannya dalam menerima gambar yang berada di depannya dan memantulkannya kembali dalam bentuk aslinya. Menurut al-Ghazali, kaca yang berkarat, kotor, serta tidak mampu menerima dan memantulkan gambar dalam bentuk aslinya hanya dapat disempurnakan dengan menempuh dua jalan berikut. Pertama, membersihkan dan mengilapkannya dengan menghilangkan karat, kotoran, dan debu yang melekat. Kedua, mengarahkan kaca tersebut dalam bentuk gambar yang dikehendakinya. Dengan demikian, kaca berkemampuan menerima dan memantulkan gambar yang berada dihadapannya. Demikian pula halnya dengan jiwa manusia, dalam mencapai kesempurnaannya dapat pula ditempuh dalam dua cara tersebut. Dalam buku mizan al-amal ditemukan tentang tazkiyah dalam pengertian amal shaleh karena memang shaleh adalah jalan menuju tazkiyah.

Dilihat dari tujuannya tazkiyah bertujuan untuk membentuk manusia yang taat, taqwa dan beramal shaleh dalam hidupnya, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, dan agama. Dan juga pembentukan manusia yang bersifat seimbang terhadap dirinya sendiri di dalam mempergunakan segala potensi yang dimilikinya seperti nafsu, syahwat, marah, dan rasa cinta.

Al-Ghazali sendiri menyadari bahwa kemampuan manusia untuk mencapai tujuan tazkiyah tidaklah sama. Orang yang kuat kadar kemampuannya tentu mendapatkan hasil dan tujuan yang lebih tinggi, dan begitu juga sebaliknya. Ada empat tingkatan manusia taat yang ingin dibentuk al-Ghazali dengan tujuan tazkiyahnya. atau Pertama, tingkat ketaatan orang awam atau sederhana. Kedua, tingkat ketaatan orang shaleh. Ketiga, tingkat ketaatan orang yang taqwa. Keempat, tingkat ketaatan orang yang benar lagi arif.

Dari uraian di atas terlihat betapa luas konsep al-Ghazali tentang tazkiyah al-nafs dimana pengertiannya meliputi tazkiyah al-qalb, tazkiyah fikrah, tazkiyah al-fikrah, tazkiyah al-ibadah dan tazkiyah al-akhlak.

Hubungan Tazkiyah Al-Nafs Dengan Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa yang tumbuh pada akhir abad 19 M dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M. Namun demikian, sebenarnya para nabi sejak Nabi Adam As sampai nabi Muhammad telah terlebih dahulu berbicara tentang penyakit jiwa dan kesehatan jiwa yang terkandung dalam ajaran agama yang diwahyukan Allah.

Mental mempunyai pengertian yang sama dengan jiwa, nyawa, roh, dan semangat. Ilmu kesehatan mental merupakan ilmu kesehatan jiwa yang mempersalahkan kehidupan rohani yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko fisik yang kompleks. Pada abad ke-20, ilmu ini berkembang dengan pesatnya dengan kemajuan ilmu pengetahuan modern kesehatan mental dipandang sebagai ilmu yang praktis yang banyak dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan yang dilaksanakan di rumah tangga, sekolah, kantor, dan lembaga-lembaga maupun dalam kehidupan masyarakat. Sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan, pengertian terhadap kesehatan mental juga mengalami kemajuan. Sebelumnya pengertian manusia tentang kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit, hanya terbatas pada pengertian gangguan penyakit jiwa. Dengan pengertian ini kesehatan mental dianggap perlu bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal kesehatan mental tersebut diperlukan bagi setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan.

Menurut Zakiyah Daradjat, kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Dengan rumusan lain kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan dengan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan, serta hubungan dengan Tuhan.

Dengan masuknya aspek agama, seperti keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan dalam kesehatan mental, pengertiannya menjadi terasa luas, karena sudah mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Aspek agama dalam perumusan kesehatan mental sudah seharusnya dimasukkan, karena agama memiliki peranan yang besar dalam kehidupan manusia. Agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan. Kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama.

Memahami masalah kesehatan mental secara luas adalah penting di zaman ini. Walaupun kemajuan ilmu, teknologi, dan industri dapat memberikan kemudahan dan kesenangan kepada manusia tetapi semuanya itu belum dapat menjamin kesejahteraan dan kebahagiaan jiwa. Hal ini disebabkan oleh kemajuan yang membawa perubahan dalam kehidupan social dan budaya manusia dan sudah barang tentu mempengaruhi kehidupan jiwa. Semakin maju budaya dan peradaban, semakin kompleks pula masalah dan kebutuhan hidup manusia. Adalah suatu kenyataan bahwa kesehatan mental berhubungan dengan berbagai segi kesejahteraan masyarakat, seperti kemiskinan, pendidikan, pekerjaan dan perumahan. Misalnya, kemiskinan dapat membuat kesejahteraan masyarakat terganggu sehingga mengakibatkan terganggunya kesehatan mental. Banyaknya kasus bunuh diri disebabkan bukan karena frustrasi tetapi juga karena kemiskinan dan kurangnya tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang. Untuk mengatasi masalah ini agama dapat membantu manusia mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Agama membimbing manusia untuk mencapai kebaikan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Pengertian tentang terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri ialah usaha untuk menyesuaikan diri secara sehat terhadap diri sendiri yang mencakup pembangunan dan pengembangan seluruh potensi dan daya yang terdapat diri manusia serta kemampuan memanfaatkan potensi dan daya seoptimal mungkin sehingga penyesuaian diri membawa kesejahteraan dan kebahagiaan diri sendiri serta orang lain. Dimensi ini sesuai dengan konsep tazkiyah al-nafs yang terdapat dalam rub al-munjiyat dan al-muhlikat yaitu pembentukan manusia yang bersikap seimbang terhadap dirinya dalam mempergunakan segala potensi yang dimilikinya. Konsep ini sesuai dengan pola kesehatan mental yaitu pola pengembangan diri yang berkaitan dengan kualitas khas insane seperti kreativitas, produktivitas, kecerdasan, dan tanggung jawab.

Pengertian tentang penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat merupakan tuntutan untuk meningkatkan keadaan masyarakatnya dan dirinya sendiri sebagai anggota masyarakat. Artinya, manusia

tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan di dalamnya tetapi juga membangun dan mengembangkan dirinya sendiri secara serasi dalam masyarakat.

Pengertian berlandaskan keimanan dan ketakwaan ialah masalah keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha tersebut berdasarkan atas keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Dengan demikian, faktor agama atau Ketuhanan memainkan peranan yang besar dalam pengertian kesehatan mental.

Pengertian bertujuan untuk kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat adalah kesehatan mental bertujuan untuk mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera, dan bahagia bagi manusia secara lahir dan batin, jasmani dan rohani serta dunia dan akhirat.

Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Yang dimaksud dengan prinsip kesehatan mental ialah pondamen (pondasi) yang harus ditegakkan orang dalam dirinya guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindar dari gangguan kejiwaan. Diantara prinsip tersebut adalah:

- a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri.
Memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri (self image) merupakan dasar dan syarat utama untuk mendapatkan kesehatan mental.
- b. Keterpaduan atau integrasi diri.
- c. Perwujudan diri.
- d. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas social, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal.
- e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan.
- f. Memiliki agama, cita-cita dan falsafah hidup.
- g. Pengawasan diri terhadap hawa nafsu atau dorongan yang bertentangan dengan hukum, baik hukum agama, Negara, adat maupun aturan moral dalam hidupnya.
- h. Rasa benar dan bertanggung jawab, hal ini penting karena setiap individu ingin babas dari rasa dosa, salah dan kecewa.

Hubungan tazkiyah al-nafs dengan kesehatan mental dapat juga dilihat dari komponen al-muhlikat, dan komponen al-munjiyat yaitu:

Rub Al-Muhlikat Ditinjau Dari Kesehatan Mental.

Ditinjau dari kesehatan mental, ajaran yang terdapat dalam rub al-muhlikat dapat berfungsi sebagai pengobatan dari penyakit mental, pencegahan dari gangguan jiwa, dan dapat membina mental yang kuat dan sehat. Dalam perawatan kejiwaan, terdapat hubungan yang erat antara kesehatan mental dan moral (akhlak). Moral adalah salah satu realisasi dari kondisi mental. Seorang yang bermental sehat otomatis moralnya akan baik, begitu juga sebaliknya. Gangguan kejiwaan akan tampak pada moral dan tingkah laku. Ilmu jiwa maupun akhlak sama-sama memandang kejahatan sebagai kekurangan akhlak yang dapat mengganggu kesehatan mental. Perbuatan baik sebagai realisasi kemuliaan akhlak akan dapat menentramkan jiwa. Misalnya, sifat sombong, takabbur, riya dan dengki adalah sifat-sifat yang dapat membuat jiwa dan orang lain menjadi merana dan menderita. Sebaliknya kasih sayang, pemaaf, toleran, rendah hati, sopan, dan setia adalah sifat-sifat yang dapat membuat jiwa dan orang lain bahagia. Oleh karena itu, salah satu tujuan dari perawatan kejiwaan adalah membantu penderita membebaskan dirinya dari sifat-sifat negative dan memenuhinya dengan sifat positif. Dengan demikian, manusia dapat memperoleh ketenangan jiwa dan kesehatan mental (kesembuhan).

Rub Al-Munjiyat Ditinjau Dari Kesehatan Mental.

1. Taubat

Ditinjau dari kesehatan mental, taubat dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Dalam perawatan kejiwaan, terdapat pengobatan dengan catharsis. Dalam pengobatan tersebut, penderita

mengungkap sikap, perasaan berdosa, dan perasaan bersalahnya kepada konsultan. Dengan demikian, penderita merasa lega karena sikap dan perasaannya diperhatikan, didengar, dipahami, dan diterima konsultan. Dengan demikian, penderita memperoleh kelegaan batin karena sikap dan perasaan yang menyebabkan timbulnya konflik batin dapat diungkapkan. Dengan pertemuan beberapa kali, penderita dapat mengalami kesembuhan karena tidak ada lagi sikap dan perasaan yang menimbulkan kegoncangan jiwa.

2. Sabar dan Syukur

Ditinjau dari kesehatan mental, sabar dan syukur dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Salah satu tujuan dari perawatan jiwa adalah membantu penderita dalam mengendalikan dirinya. Pengendalian diri berarti mengendalikan keinginan, dorongan, perasaan, dan emosi, baik yang bersifat fisik biologis, social-ekonomi, dan psikis. Pribadi yang tidak terkendali memungkinkan timbulnya kepincangan, ketidakadilan, serta kesengsaraan diri dan orang lain. Biasanya seseorang yang tidak mampu mengendalikan diri adalah seseorang yang terserang gangguan kejiwaan seperti, penyesalan dan ketidaktenangan hidup. Sebaiknya seseorang yang mampu mengendalikan dirinya secara kejiwaan adalah seseorang yang memiliki kepuasan dan ketenangan jiwa. Pengendalian diri dalam bahasa agama dapat diibaratkan sebagai pengendalian godaan hawa nafsu (setan dan iblis). Dengan melatih diri melalui penanaman sifat sabar dalam jiwa, seseorang yang tertimpa kemalangan atau musibah, jiwanya tidak akan terlalu terbebani oleh kesedihan dan kekecewaan. Dengan memiliki sifat sabar, mental seseorang akan selalu seimbang dan jiwanya tidak mudah labil baik disaat dapat kesenangan maupun musibah. Orang yang selalu bersabar hatinya selalu tenang dan tentram yang merupakan tujuan dari mental dan jiwa yang sehat yang terhindar dari rasa ambisius yang tinggi akan sesuatu yang dapat menimbulkan agresi.

3. Takut

Ditinjau dari kesehatan mental, sifat takut dan harap kepada Allah dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Diantara tujuan perawatan jiwa adalah pengobatan kegoncangan kelakuan yang diderita seseorang sehingga menghalanginya untuk menyesuaikan diri. Tujuan tersebut antara lain dapat dicapai dengan usaha menghilangkan rintangan yang menghambat pertumbuhan jiwa yang sehat, seperti sifat tercela. Dengan demikian, penderita dapat dibantu dalam mengobati kegoncangan jiwa dan kesembuhan bias diperoleh.

4. Tauhid dan Tawakkal

Ditinjau dari kesehatan mental, tauhid dan tawakkal dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan jiwa menghendaki agar setiap penderita dapat menentramkan batinnya dengan jalan kembali kepada agama (Allah). Dengan demikian, ia dapat mempercepat proses perawatan jiwa dan memperoleh kesembuhan karena terdapatnya hubungan yang sangat erat antara gangguan kejiwaan dan perawatannya dengan agama.

5. Kasih sayang, Rindu, Intim dan Ridha

Ditinjau dari kesehatan mental, hubah, rindu, intim, dan ridha dapat berfungsi sebagai penyembuh gangguan atau penyakit mental. Dalam kesehatan mental, kasih sayang atau cinta merupakan salah satu kebutuhan jiwa manusia yang mendasar yang berpengaruh besar dalam perawatan jiwa. Kehilangan kasih sayang dapat menyebabkan seseorang menderita, sebaliknya memperoleh kasih sayang dapat membuat seseorang bahagia. Kebutuhan akan kasih sayang antara lain dapat dipenuhi dengan pergaulan yang baik dalam masyarakat. Dengan demikian, seseorang yang menderita dapat terpenuhi kasih sayangnya sehingga mendapatkan ketenangan jiwa karena kebutuhan pokoknya dapat terpenuhi melalui hubungan manusiawi yang baik.

6. Niat, Ikhlas, dan Benar

Ditinjau dari kesehatan mental, niat, ikhlas, dan benar dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar penderita mampu bersikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain karena kejujuran amat besar artinya dalam memperoleh kesehatan mental. Dengan sifat jujur, seseorang dapat bersikap objektif dalam mengenal dan menerima keadaan dirinya serta mengendalikan dan menjaga keseimbangan dirinya.

7. Al-Muraqabah dan Al-Muhasabah

Ditinjau dari kesehatan mental, al-muraqabah dan al-muhasabah dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar manusia dapat mengadakan control dan kritik yang sehat terhadap dirinya karena hal itu merupakan prinsip dari kesehatan mental. Seseorang yang tidak mampu mengadakan control terhadap tingkah laku dan kritik terhadap kekurangan dirinya diantaranya merupakan gejala dari gangguan kejiwaan. Orang yang tidak memiliki pengawasan dan perhitungan diri dalam hidupnya akan mengalami penyesalan dan penderitaan batin karena ia tidak memikirkan dan tidak memperhitungkan diri dan tingkah laku yang diwujudkannya. Dengan mengadakan control dan kritik diri dalam hidup seseorang dapat memperoleh kesehatana mental.

8. Tafakur

Ditinjau dari kesehatan mental, tafakur dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar penderita berkemampuan dalam mengadakan istibshar (pengamatan) terhadap dirinya kerana bermanfaat besar dalam pengobatan kejiwaan. Dengan istibshar, seseorang akan dapat mengenal dan mengerti dengan baik keadaan dirinya. Penderitaan kejiwaan harus dibiasakan melakukan istibshar, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dengan cara yang baru dan menyusun kembali kepribadiannya. Dengan demikian, penderita dapat memperoleh ketenangan jiwa kerana ia dapat mengenal dan memandang dirinya secara objektif, bebas dari konflik, serta sikap dan perasaan yang menekan dalam penyesuaian diri.

9. Zikrul Maut

Ditinjau dari kesehatan mental, zikrul maut dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Diantara tujuan perawatan kejiwaan adalah pengendalian emosi karena emosi yang tidak terkendali dapat membuat kondisi jiwa terganggu. Salah satu emosi jiwa yang dapat membuat kondisi jiwa terganggu adalah rasa takut akan kematian. Rasa takut mati ini merata di kalangan manusia dan tampak jelas ketika terjadi peperangan. Untuk memperoleh ketentraman jiwa, seseorang harus mengendalikan emosi rasa takutnya. Jalan yang dapat ditempuh untuk mengendalikan ketakutan akan mati adalah memberikan pengertian tentang masalah kematian itu sendiri. Dengan demikian, rasa takut dapat dikendalikan dan dapat disembuhkan.

Kesimpulan

Dari uraian dan penjelasan tentang Konsep Tazkiyah al-Nafs menurut al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental maka dapat disimpulkan:

1. Konsep Tazkiyah al-Nafs pada hakikatnya adalah konsep tazkiyah dalam Islam karena ajarannya yang berdasarkan al-Qur'an dan Sunnah. Konsepnya begitu luas dan mencakup seluruh aspek kehidupan. Idenya yang begitu luas didasarkan atas ajaran ibadah, adat dan akhlak al-muhlikat dan munjiyat. Landasan badah bersiat vertical, adat an akhlak berdasarkan horizontal.
2. Konsep Tazkiyah al-Nafs al-Ghazali tidak hanya terbatas pengertiannya pada takhliyah al-nafs dan tahliyah al-nafs, akan tetapi mencakupi juga ajaran ibadah dan akhlak, atau penyucian diri dari sifat-sifat kebuasan, dan kebinatangan akan tetapi juga pembinaan dan pengembangan jiwa dengan sifat-sifat terpuji.
3. Konsep Tazkiyah al-nafs adalah konsep kehidupan jiwa yang baik dan taat. Konsepnya meliputi konsep kehidupan orang yang adil, sholeh, taqwa, serta arif dan benar. Konsepnya didasari pada hubungan yang baik dengan Allah (ibadah) dan hubungan yang sepadan sesama makhluk.
4. Hubungan yang erat antara tazkiyah al-nafs dengan kesehatan mental terdapat pada hubungan ajaran Islam dengan ilmu jiwa. Dan juga terdapat pada pengertian, landasan, tujuan, serta prinsip-prinsip antara keduanya. Pada umumnya apa yang menjadi prinsip, langkah dan penyebab gangguan kejiwaan dalam kesehatan mental, juga menjadi prinsip, langkah, dan penyebab penyakit jiwadalam tazkiyahal-nafs.
5. Kesehatan mental dapat ditempuh dengan penghayatan dan pengamalan nilai-nilai yang terdapat dalam rub al-ibadah, al-adah, al-muhlikat dan rub al-munjiyat. Nilai-nilai yang terkandung dalam rub-rub tersebut dapat dijadikan sebagai nilai-nilai psikoterapi karena mampu membawa pada ketentraman dan kesempurnaan jiwa.
6. Akhirnya dapat dikatakan bahwa antara kesehatan mental dan konsep tazkiyah al-nafs mempunyai hubungan yang sangat erat, dan dapat menciptakan ketenangan, ketentraman dan jiwa yang sehat sehingga dapat terwujudnya kehidupan yang tentram di dunia dan di akhirat.

Masyhuri: Prinsip-prinsip Tazkiyah al-Nafs dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental

Endnotes:

Al-Ghazali, 1980, *Ihya ulum al-Din*,: Dar al-Fikri, Beirut. h. 56

_____, 1985, **Miskat al-Anwar**, terj. Muhammad Baqir. "*Miskat Cahaya-cahaya*", Pen. Mizan Bandung.h.

32

_____, 1986, Minhaj al-Abidin, terj. Abdullah bin Nuh: Menuju Mukmin Sejati, Pen. Tenaga Tani, Aceh.h.

43

Abidin, Zainal, 1991, *Riwayat Hidup Imam al-Ghazali*, Jakarta: Bulan Bintang

Bakri, H.M.K, 1957, *Al-Ghazali*, Jakarta: Pustaka Wijaya

Corey, Geral, 1988, *Theory and Practice of Conseling and Psycoterapy*, terj.

E. Koeswara, "Teory dan

Praktek Konseling dan Psikoterapi", Bandung: Eresco. H. 68

Daradjat, Zakiyah, 1984, *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN.h.

27

_____, 1983, Kesehatan Mental, Jakarta: Gunng Agung.h. 51

_____, 1977, *Kunci Kebahagiaaan*, Jakarta: Bulan Bintang, h.33

_____, 1982, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*,

Jakarta: Bulan Bintang,h. 36

_____, 1977, Perawatan Jiwa untuk Anak-anak, Jakarta: Bulan

Bintang,h. 72

_____,1971, *Membina Nilai-nilai Moral di Indonesia*, Jakarta: Bulan

Bintang

Terjemahan. Zakiyah Darajat " Kesehatan Jiwa dalamKeluarga, sekolah dan

masyarakat, Jakarta, Bulan

Bintang,h.92

Hawa, Said,,1998, *Intisari Ihya' Ulumuddin, Mensucikan Jiwa*, Jakarta,Rabbani

Press. h. 50

Kartono, Kartini, 1989, Hygiene Mental dan Kesehatan mental dalam Islam, Pe. Mandar

Maju. Bandung,h. 25