

KONSEP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN

Jani Sanjari T dan Pratiwi Nurlita

Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Tasikmalaya
janisanjari@gmail.com; pratiwinurlita90@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan berfungsi dengan normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress. Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan selayaknya Kesehatan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep kesehatan mental perspektif Imam Al-Ghazali dalam kitab *ihya ulumuddin*. Jenis penelitian tersebut menggunakan kepustakaan (*library research*), kemudian teknik analisi data yang dilakukan ialah menggunakan analisi isi (*content analysis*). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental perspektif Imam Al-Ghazali merupakan terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi mental, yang ditandai dengan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya. Melihat dari pemikiran Al-Ghazali konsep kesehatan mental dalam kitab *ihya ulumuddin* memiliki ciri-ciri yang terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial, dan tercapinya kebahagiaan dunia dan akhirat.

Kata Kunci: Konsep, Kesehatan Mental, Imam Al-Ghazali.

Abstract

Mental health is a condition where individuals are free from all forms of symptoms of mental disorders. Individuals who are mentally healthy will function normally in carrying out their lives, especially when adjusting to deal with problems that will be encountered throughout one's life by using stress processing abilities. Mental health is an important thing that must be considered like physical health. This study aims to analyze the concept of mental health from the perspective of Imam Al-Ghazali in the book *Ihya Ulumuddin*. This type of research uses library research, then the data analysis technique used is content analysis. The results of this study indicate that the concept of mental health from Imam Al-Ghazali's perspective is the realization of harmony between mental functions, which is characterized by the creation of adjustments between humans and themselves and their environment. Judging from Al-Ghazali's thoughts, the concept of mental health in the book *Ihya Ulumuddin* has characteristics consisting of the robustness of aqidah, freedom from heart disease, the development of noble morals, fostering good manners in social relations, and achieving happiness in the world and the hereafter.

Keywords: Concept, Mental Health, Imam Al-Ghazali.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan berfungsi dengan normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress. Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan selayaknya Kesehatan fisik.

Zakiya Daradjat menjelaskan kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana dia hidup. Definisi tersebut disempurnakan Hasneli bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat (Ahmad Zaini, 2018: 7).

Di Indonesia, berdasarkan Data Riskesdas tahun 2007, diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. Berarti dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000 ada 1.740.000 orang saat ini mengalami gangguan mental emosional. Data yang ada mengatakan bahwa penderita gangguan kesehatan mental di Indonesia tidaklah sedikit sehingga sudah seharusnya hal tersebut menjadi sebuah perhatian dengan tersedianya penanganan atau pengobatan yang tepat. Di berbagai pelosok Indonesia masih ditemui cara

penanganan yang tidak tepat bagi para penderita gangguan kesehatan mental (Putri & Gutama, 2015: 252). Hal ini sangat mengecewakan karena dapat mengurangi kemungkinan untuk seorang penderita pulih. Untuk itu pemberian informasi, mengedukasi masyarakat sangatlah penting terkait kesehatan mental agar stigma yang ada di masyarakat dapat dihilangkan dan penderita mendapatkan penanganan yang tepat.

Peranan Kesehatan mental dalam pendidikan, menurut pandangan Zakiah Daradjat, dapat diungkapkan memberikan bimbingan dalam kehidupan manusia yaitu kepribadian yang meliputi seluruh unsur pengalaman, Pendidikan dan keyakinan yang diperolehnya sejak kecil. Penolong dalam kesukaran, pendapat Zakiyah Daradjat dalam hal ini sangat beralasan, sebab dengan ketenangan batin seseorang akan mampu menganalisa faktor-faktor penyebab kekecewaannya. Bahkan pada gilirannya dia mampu menghindarkan diri dari gangguan perasaan yang merupakan efek dari kekecewaan tersebut, ia pun akan menjalani kehidupannya dengan penuh rasa optimis. Menentramkan batin, Zakiyah Daradjat menegaskan bahwa terhadap batin dalam keadaan resah agama akan memberikan jalan dan siraman penyejuk hati. Tidak sedikit kita mendengar orang kebingungan dalam hidupnya selama ini belum beragama, akan tetapi setelah mengenal pelajaran agama ketentraman batin akan datang (Muh Mawangir, 2015: 10).

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa peranan pendidikan Islam sangat penting dalam membina kesehatan mental. Dengan pendidikan Islam, maka seseorang akan mampu melaksanakan tugas-tugas yang diembannya dengan baik. Sebab, seseorang dapat melakukan

suatu rencana sangat bergantung pada ketenangan jiwanya. Apabila jiwanya gelisah, maka ia tidak akan mampu mengatasi kesukaran yang mungkin terdapat dalam pelaksanaan rencana tersebut.

Kesehatan jiwa merupakan terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi mental, yang ditandai dengan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya. Dalam perspektif Islam, kesehatan jiwa berlandaskan kepada keimanan dan ketakwaan, dan bertujuan untuk mencapai hidup bermakna, dengan kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Purwakania Hasan, 2017: 12). Kesehatan jiwa tidak hanya terbatas pada ketiadaan gangguan atau penyakit kejiwaan pada diri seseorang, tetapi juga orang yang sehat jiwanya memiliki kepribadian yang baik, terdapatnya perkembangan fisik dan psikologis, memiliki integritas diri dalam keseimbangan mental dan kesatuan pandangan, memiliki daya tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi, memiliki kemandirian diri, memiliki persepsi realitas yang bebas dari penyimpangan, memiliki empati dan kepekaan sosial, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan berintegrasi dengan lingkungan.

Pada zaman ini, kesehatan mental sangat penting untuk dipelajari dan dijaga agar manusia bisa tetap produktif dan menjalankan perannya sebagai khalifah di muka bumi ini dengan baik. Kesehatan mental umumnya dipelajari dari buku-buku psikologi maupun dari konten-konten yang ada di media sosial. Kita sebagai umat Islam sepatutnya dapat menggunakan pendekatan islami sebagai sarana penyucian jiwa untuk menjaga diri agar tetap sehat secara mental. Berdasarkan latar belakang ini, maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang konsep Kesehatan mental dari

ulama terkemuka yakni Imam al-Ghazali melalui karyanya Ihya Ulumuddin.

KAJIAN LITERATUR

A. Biografi Imam Biografi

Al-Ghazali yang nama lengkapnya Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, dilahirkan di Thus, salah satu kota di Khurasan (Persia) pada pertengahan abad kelima Hijriyah (450 H/1058 M) (Supriyadi, 2009: 143-144). Al-Ghazali atau Algazel merupakan sebutan populer untuk Muhammad bin Muhammad Bin Ahmad at-thusy. Ia kemudian juga dikenal dengan nama *kunyah* Abu Hamid yang berarti bapak Hamid. Namun demikian, *kunyah* tersebut tidak pasti berarti bahwa Al-Ghazali memiliki anak laki-laki yang diberi nama Hamid. Data yang ditemukan menunjukkan bahwa hanya putri-putri Al-Ghazali yang hidup sampai ia meninggal. Selain itu, Al-Ghazali juga memiliki beberapa nama julukan, yakni *Al-Imam*, *Hujjatul Islam*, *Zainul 'Abidin*, *A'jubah az-Zaman*, dan *Al-Bahri*. Al-Ghazali lahir pada 450/1058, yakni sekitar empat setengah abad setelah Nabi Muhammad hijrah dari Makkah ke Madinah, dan sekitar tiga puluh tahun setelah Dinasti Seljuk menduduki Baghdad. Abu Hamid lahir di kota thus, Provinsi Khurasan, Persia (Iran), sebuah kota miskin yang disebabkan kekeringan Panjang sehingga penduduknya pun mengalami kelaparan selama beberapa tahun. Al-Ghazali diketahui meninggal pada 1111, Ketika usianya 50 tahun. Ia kemudian dimakamkan Tabiran, Qasabah, Thus. Kondisi kota tempat lahirnya yang demikian tentunya berimbas kepada tingkat kesejahteraan keluarga Al-Ghazali. Ia lahir dari keluarga sederhana, bahkan miskin. Ayah AL-Ghazali, Muhammad, hanya bekerja sebagai pengrajin wol (*al-ghazzal*), yang pendapatannya tidak menentu. Namun demikian, ayah Al-

Ghazali dikenal sebagai sosok yang shalih, tidak pernah meminta-minta, wirai, dan hanya makan dari hasil kerajinan wol yang ia jual di pasar Thus. Di sisi lain, sang ayah sering kali memanfaatkan waktu senggangnya setelah memintal wol untuk belajar kepada agamawan dan ahli berkhotbah. Beberapa sejarawan meyakini bahwa bahwa Al-Ghazali dan saudaranya, Abu Al-Futuh Ahmad merupakan jawaban atas doa yang senantiasa dipanjatkan sang ayah. Kedua anaknya pun dikenal sebagai ulama yang keilmuannya diakui dari generasi ke generasi. Terkait penamaan Al-Ghazali, setidaknya ada dua pendapat yang berkembang dan keduanya sama-sama memiliki landasan yang kuat. Pendapat pertama, menurut beberapa kelompok, profesi kakek dan ayah Al-Ghazali yang merupakan pemintal wol kemudian menjadi cikal bakal julukan nama Al-Ghazali yakni diambil dari kata Al-ghazzal. Adapun menurut pendapat kedua, nama Al-Ghazali dinisbatkan pada desa tempat ia dilahirkan, yakni Desa Ghazali, yang terletak di dekat Thus. Kedua pendapat tersebut juga sama-sama memiliki justifikasi dari sisi Bahasa. Meskipun berasal dari keluarga kurang mampu, Al-Ghazali hidup di lingkungan yang agamis dan sadar akan pentingnya Pendidikan. Bahkan, sang paman yang juga bernama Abu Hamid (w. 1034) dikenal sebagai sosok alim dan sangat diperhitungkan. Paman Al Ghazali terbilang cukup produktif dalam menulis, dan otoritasnya diakui oleh para ahli hukum dari berbagai daerah. Dengan demikian, Al-Ghazali dapat dikatakan hidup di lingkungan yang banyak bersinggungan dengan ilmu pengetahuan. Keadaan tersebut didukung pula oleh semangat sang ayah dalam memastikan kedua anak laki-lakinya memperoleh Pendidikan yang baik.

B. Kesehatan mental

Secara etimologis, Mental *Hygiene* berasal dari kata mental dan *hygiene*. Kata "mental" berasal dari kata latin "mens" atau "mentis" artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Dalam bahasa Yunani, kata *hygiene* berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene* mental (ilmu kesehatan mental). Mental *hygiene* sering disebut pula *psikohygiene*. Menurut Kartini Kartono (2000:3) mental *hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa (Eka Sri H, 2022: 15). Definisi di atas menunjukkan bahwa kondisi mental yang sakit pada masyarakat dapat disembuhkan apabila mengetahui terlebih dahulu hal-hal yang mempengaruhi kesehatan mental tersebut melalui pendekatan *hygiene* mental.

C. Kesehatan Mental Dalam Islam

Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam Islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, diantaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah QS An-Nahl 16:97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ
فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةًۢ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ
بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

yang artinya: "Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan balasan yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan" Ditekankan dalam ayat ini bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai iman. QS Ar Ra'ad 13:28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

yang artinya "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenang". Ketika manusia melupakan sang Maha Pencipta dan kehilangan good view-nya, kehidupan jadi hampa. menjauhkan diri dari sang pencipta, berarti mengosongkan diri dari nilai-nilai Imani. Sungguh merupakan "kerugian" terbesar bagi manusia selaku makhluk berdimensi spiritual.

Ajaran Islam mengajarkan, penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad SAW. Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir melalui bimbingan Wahyu (kitab suci Al-Qur'anul al-Karim). Islam beserta seluruh petunjuk yang ada di dalam Al-Qur'an merupakan obat bagi jiwa atau penyembuhan segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia

(rohani). Firman Allah SWT dalam Surah Yunus 57.

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ
وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ۗ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

"Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat agama dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada (rohani) sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman".

Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akherat. Fungsi dari Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, yaitu peneliti akan mendeskripsikan bagaimana konsep Kesehatan mental mental perspektif Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin.

Penelitian ini merupakan penelitian *library research* atau penelitian dengan menggunakan metode kepustakaan.

Adapun teknik pengumpulan datanya adalah dengan menggunakan teknik dokumentasi, yaitu data yang bersumber pada buku-buku, jurnal yang berkaitan dengan konsep Kesehatan mental Imam Al-Ghazali selanjutnya data tersebut dianalisa dengan menggunakan teknik analisis konten (*content analysis*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al- Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin

Kesehatan jiwa merupakan terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi mental, yang ditandai dengan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya. Kesehatan jiwa tidak hanya terbatas pada ketiadaan gangguan atau penyakit kejiwaan pada diri seseorang tetapi juga orang yang sehat jiwanya memiliki kepribadian yang baik terdapatnya perkembangan fisik dan psikologis, memiliki integritas diri dalam keseimbangan mental dan kesatuan pandangan, memiliki daya tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi memiliki kemandirian diri, memiliki persepsi realitas yang bebas dari penyimpangan, memiliki empati dan kepekaan sosial, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan berintegrasi dengan lingkungan. Dalam perspektif Islam kesehatan jiwa terdapat berlandaskan kepada keimanan dan ketakwaan, dan bertujuan untuk mencapai hidup bermakna, dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

a. Kekokohan Aqidah

Al-Ghazali merupakan ulama besar muslim yang memiliki semangat intelektual sangat tinggi dan terus-menerus ingin tahu dan mengaji segala

sesuatu. Dari kondisi yang sangat cinta pada ilmu tersebut kemudian membentuknya menjadi piawai dalam beragam bidang keilmuan, sehingga menjadikannya salah satu dari beberapa tokoh Islam yang paling besar pengaruhnya dalam sejarah Islam. Hal tersebut karena banyaknya kontribusi beliau dalam mengembangkan ilmu Islam yang diwujudkan dalam banyaknya buku karya beliau, dari beberapa keilmuan yang ditulis dalam bukunya beliau banyak mengkaji tentang aqidah.

Sebagai tokoh muslim al-Ghazali sangat berjasa dalam membangun dengan baik sistem aqidah dalam Islam, muncul kemudian kritikus-kritikus yang mengeritik ajaran aqidahnya. Hal tersebut terjadi karena adanya beberapa kemiripan dalam konsep aqidahnya dengan ajaran moral filosof-filosof Yunani, terutama sekali Plato dan Aritoteles serta para sarjana-sarjana muslim sebelumnya.

Pandangan al-Ghazali tentang perlunya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa, yang dipengaruhi oleh "teori harmoninya" Plato, pandangan tentang keadaan pertengahan (*wasth*) bagi pokok-pokok aqidah, yang dipengaruhi oleh "teori moderasi" Aristoteles. Misalnya lagi, pengertian aqidah menurut al-Ghazali, mirip dengan pengertian yang diberikan oleh Maskawih, serta semangat mistik di dalam konsepsi aqidahnya yang dipengaruhi oleh al-Muhasibi, seorang sufi besar yang tampaknya dijadikan model al-Ghazali.

Adanya pengaruh ajaran-ajaran moral terhadap konsepsi aqidah al-Ghazali, baik dari para filosof Yunani maupun dari kaum moralis muslim adalah suatu hal yang mungkin saja terjadi, karena al-Ghazali adalah seorang "kutu buku" yang membacanya (seluruh karya-karya filsafat dan etika filosof

Yunani dan tokoh muslim pada masanya yang disebutkan di atas). Akan tetapi, tidaklah benar jika dikatakan bahwa ia menggantungkan inspirasinya kepada filsafat Yunani. Sebab kenyataannya, al-Ghazali menekankan nilai-nilai spritual, seperti syukur, taubat, tawakal dan lain-lain, serta mengarahkan tujuan aqidah kepada pencapaian ma'rifatullah dan kebahagiaan di akhirat.

Semua ini jelas bersumber pada Islam dengan landasan al-Qur'an dan as-Sunnah, yang tidak dijumpai di dalam pemikiran etika Yunani yang rasional dan sekuler itu. Tidaklah benar pula jika dikatakan bahwa ia menggantungkan inspirasinya semata kepada ajaran para moralis muslim sebelumnya, sebab konsepsi aqidahnya, terutama yang tertuang di dalam Ihya Ulumuddin, lahir justru setelah ia menjalani pengembaraan intelektual dan terjun langsung ke dalam dunia Sufi, dunia intuitif, bersumber pada al-Qur'an dan as-Sunnah. Hal inilah yang membedakan konsepsi aqidah para moralis muslim sebelumnya yang sebenarnya lebih bersifat rasional atau intelektual semata (Farhani, N, 2019:39-40). konsepsi aqidah yang dibangun oleh al-Ghazali memiliki corak religius, rasional dan sufistikintuitif, di samping menunjukkan kemajemukan karena beragamnya sumber yang dikaji oleh al-Ghazali. Adapun penjelasan yang ada di dalam kitab Ihya Ulumuddin, berikut dicantumkan:

” Dia itu berkehendak, menjadikan segala yang ada, mengatur segala yang baru. Maka tidaklah berlaku pada alam yang nyata ini dan yang tidak nyata, sedikit atau banyak, kecil atau besar, baik atau buruk, bermanfaat atau melarat, iman atau kufur, pengakuan atau mungkir, kemenangan atau kerugian, bertambah atau berkurang, tha'at atau ma'siat, selain dengan qadha dan qadar-Nya. Apa yang dikendaki-Nya

ada. Yang tidak dikehendaki-Nya tidak ada. Tak ada yang keluar dari kehendak-Nya meskipun palingan muka orang yang memandang dan goresan hati dari seseorang manusia. Tetapi dialah yang memulai dan yang mengulangi, berbuat sehendak-Nya, tak ada yang menolak dari perintah-Nya dan tak ada yang dapat berbuat akibat bagi ketetapan-Nya. Tak ada yang dapat melarikan seorang hamba dari kemaksitan-Nya, selain dengan taufiq dan Rahmat-Nya. Tak ada kekuatan untuk mentaati-Nya selain dengan kehendak-Nya dan Iradahnya. Kalau berkumpul insan dan jin, malaikat dan setan, untuk menggerakkan di alam ini sesuatu benda yang kecil saja atau menempatkan-Nya tanpa iradah dan kehendak-Nya, maka akan lemahlah mereka itu dari pada-Nya. Iradah-Nya itu berdiri pada zat-Nya dalam jumlah sifat-sifat-Nya. Senantiasalah dia demikian, bersifat dengan iradah. Dia berkehendak pada azal untuk adanya segala sesuatu, pada waktu-waktunya yang ditakdirkan-Nya. Lalu terdapatlah segala sesuatu itu pada waktunya menurut kehendaknya pada azal, tidak terdahulu dan tidak kemudian bahkan terjadi sesuai dengan ilmu dan iradahnya tanpa pertukaran dan perubahan. Dia mengatur segala urusan, tidak dengan tartib pikiran dan pengaruh zaman. Karena itu tidaklah dia dipengaruhi oleh apapun juga” (terjemah lengkap kitab ihya ulumuddin: 107 & 330)

Jika kita mempunyai kekokohan aqidah yang kuat kepada Allah SWT. Tentu kita akan menerima segala yang telah diberikan Allah Swt. Karena Dialah sebaik-sebaik pengatur. Seseorang yang memiliki aqidah yang kokoh maka akan selalu menerima segala yang telah diberikan-Nya baik itu susah maupun senang karena di dalam hatinya telah percaya akan Qadha dan Qadharnya Allah SWT.

Dari pernyataan diatas seperti itulah kiranya penjelasan Aqidah di dalam kitab Ihya Ulumuddin dan dapat disimpulkan bahwa Aqidah adalah dasar dari kehidupan manusia. mereka yang memiliki akidah yang kuat mengetahui tujuan hidup. Ia mengetahui akar dari kehidupannya, sehingga ia tidak mengalami keterasingan dalam hidupnya. Hal ini dapat dilihat dalam QS ar-Ra'ad: 28-29 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
 أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ الَّذِينَ آمَنُوا
 وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسَنُ مَا بِهِ

" orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tenang dan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Adapun orang-orang yang beriman dan beramal saleh bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik."

Ayat ini menjelaskan bahwa aqidah berperan dalam kesehatan jiwa. Bagi orang yang beriman mengingat Allah SWT merupakan hal yang dapat menentramkan hati apabila mengalami masalah psikologis, kegoncangan musibah dan sebagainya.

b. Bebas dari penyakit hati

Manusia dalam asal fitroh dan bentuknya telah berkumpul padanya empat sifat, yakni sifat-sifat hewan buas, binatang, syetan serta Rabbani. Pada saat marah sedang menguasainya, ia telah melakukan perbuatan-perbuatan binatang, serta akan memiliki kedua sifat ini. Yang pertama, seperti terjadinya ilham di dalam jiwa, yakni bisikan di dalam hati. Rosullulloh Saw. Telah bersabda yang artinya : "sesungguhnya *Ruhul Quds* telah membisikan di dalam hatiku, cintailah siapa yang engkau kehendaki, sebab engkau pasti berpisah

dengannya, serta beramalah apa saja yang engkau kehendaki, sebab engkau pasti dibalas. Hiduplah sekehendakmu, sebab engkau pasti mati". Yang kedua ialah jenis Ilham, yakni ia disingkap baginya hakikat-hakikat dari segala sesuatu serta ditunjukkan malaikat yang ditugaskan untuk itu dari siapa ia mendapat faedah. Hati yang bersih ibarat cermin yang bening serta terang (Labib Mz, 2003: 194).

Di dalam kutipan terjemahan ringkas ihya ulumuddin diatas dijelaskan bahwa manusia mempunyai 4 sifat diantaranya, sifat hewan buas, dan setan yang dikendalikan oleh nafsu. Dan sifat Rabbani yang dikendalikan oleh hati. Lebih jelasnya dapat dilihat dari kutipan kitab dibawah ini. "Artinya: "Tiadalah yang mengetahui tentara Tuhanmu, selain Ia sendiri" (Q.S. Al-Muddatstsir: 31) Allah SWT. mempunyai tentara yang terkumpul banyak dalam hati, dalam roh dan dalam alam-alam yang lain. Hanya Allah sendiri yang mengetahui hakikatnya dan penguraian bilangannya. Dan kami sekarang mengi- syaratkan kepada sebahagian tentara hati. Maka itulah yang menyangkut dengan maksud kami. Hati itu mempunyai dua tentara tentara yang dapat dilihat dengan mata kepala dan tentara yang tidak dapat dilihat, kecuali dengan mata hati. Hati itu berkedudukan raja. Dan tentara itu berkedudukan pelayan dan pembantu. Inilah arti tantara. Adapun tentara hati yang dapat disaksikan dengan mata, ialah: tangan, kaki, mata, telinga, lidah dan anggota-anggota tubuh lainnya, yang zahir dan yang batin. Semuanya itu pelayan hati dan yang bekerja cuma-Cuma untuk hati. Hatilah yang menggunakannya dan yang pulang pergi kepadanya. Semua anggota itu dijadikan secara naluri patuh kepada hati. Tiada sanggup menyalahinya dan mendurhakainya. Apabila hati menyuruh mata dibuka, niscaya dia terbuka.

Apabila hati menyuruh kaki bergerak, niscaya ia bergerak. Apabila hati menyuruh lidah berkata-kata dan ia yakin akan hukum yang akan diperkatakan, niscaya lidah itu berkata-kata. Dan begitulah dengan anggota-anggota badan lainnya. Kepatuhan anggota-anggota tubuh dan pancaindra kepada hati, dapat di-serupakan dari segi kepatuhan para malaikat kepada Allah Ta'ala. Sesungguhnya malaikat itu secara naluri patuh, tiada sanggup menyalahinya. Bahkan, mereka tiada mendurhakai Allah akan apa yang disuruh oleh Allah. Mereka berbuat, apa yang disuruh. Hanya keduanya itu, berbeda pada satu hal. Yaitu: bahwa para malaikat itu, mengetahui dengan keta'atan dan kepatuhannya. Dan pelupuk mata itu mematuhi hati tentang terbuka dan tertutupnya, dengan jalan terjadinya demikian (taskhir). Tiada berita baginya dari dirinya dan dari kepatuhannya kepada hati. Sesungguhnya, hati itu memerlukan kepada tentara tersebut, sebagaimana perlunya kepada kendaraan dan perbekalan perjalanannya, yang karena itulah, dia dijadikan. Yaitu perjalanan kepada Allah SWT dan dilampau tempat-tempat untuk menemukannya. Maka karena itulah, hati itu dijadikan. Allah Ta'ala berfirman:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ



Artinya: "Tidaklah Aku jadikan jin dan manusia, melaikan untuk beribadah (memperhambakan diri) kepadaku" (Q.S Ad-Dariyat: 56)

Sesungguhnya kendaraan hati itu tubuh. Dan perbekalannya ilmu. Dan sesungguhnya sebab-sebab yang menyampaikannya kepada perbekalan dan yang menetapkannya dari perbekalan itu ialah amal salih. Dan tidak

mungkin hamba itu sampai kepada Allah SWT. selama badannya tidak tenang. Dan ia tidak melewati (meninggalkan) dunia. Sesungguhnya tempat yang terdekat tak boleh tidak dilewati, untuk sampai ketempat yang terjauh. Dunia adalah tempat bercocok tanam bagi akhirat. Dan salah satu tempat petunjuk. Dinamakan dengan dunia, karena dia itu yang terdekat dari dua tempat tersebut. Maka perlulah menyiapkan perbekalan dari dunia (alam) ini. Maka badan itu, kenderaannya, yang menyampaikannya kepada alam ini. Maka ia memerlukan kepada persiapan badan dan memeliharakannya. Sesungguhnya badan itu dipelihara, dengan menarikkan kepadanya makanan dan lain-lain yang sesuai dengan dia. Dan menolak dari padanya, sebab-sebab kebinasaan, yang meniadakan badan itu. Maka ia memerlukan kepada dua tentara untuk menarik makanan itu. Yaitu tentara batin, ialah: nafsu syahwat dan tentara zahir, ialah: tangan dan anggota-anggota badan yang menarik makanan. Maka dijadikan didalam hati, apa yang dihayatinya, dari keinginan-keinginan. Dan dijadikan anggota-anggota badan yang menjadi alat keinginan-keinginan itu. Maka diperlukan dua tentara untuk menolak bahaya yang membinasakan: tentara batin. Yaitu: marah yang menolak segala yang membinasakan dan menuntut balas dari musuh. Dan. tentara zahir, yaitu: tangan dan kaki, dimana dengan tangan dan kaki itu dapat bekerja menurut kehendak marah. Semua itu, dengan hal-hal yang diluar badan. Maka anggota-anggota dari badan itu, adalah seperti alat senjata dan lainnya. Kemudian, orang yang memerlukan kepada makanan, selama ia tidak mengenal makanan itu, niscaya tidak bermanfaat kepadanya, keinginan dan kesukaan kepada makanan itu. Maka ia memerlukan kepada dua tantara untuk mengenalnya: tentara batin. Yaitu: panca-indra pendengaran, penglihatan,

penciuman, penyentuhan dan perasaan lidah. Dan: tentara zahir, yaitu: mata, telinga, hidung dan lain-lain. Penguraian segi keperluan dan segi hikmah padanya itu, panjang. Dan tidak sampai kepada banyak jilid. Dan telah kami isyaratkan kepada bagian yang sedikit daripadanya, pada "Kitab Syukur" Maka hendaklah dicukupkan dengan itu! Maka jumlah tentara hati itu, dihingggakan oleh tiga jenis jenis pembangkit dan pendorong. Adakalanya kepada penarikan yang bermanfaat, yang sesuai, seperti: nafsu syahwat. Dan adakalanya kepada penolakan yang mendatangkan melarat, yang tidak bermanfaat, seperti: marah. Kadang-kadang dikatakan tentang penggerak itu. Kemudian Jenis kedua, yaitu: penggerak anggota badan untuk menghasilkan maksud-maksud itu. Dan dikatakan tentang yang kedua ini: kekuasaan. Yaitu: tentara yang berkembang pada anggota-anggota badan yang lain. Lebih-lebih sendi-sendi dan anggota-anggota badan yang tumbuh pada sendi-sendi badan. Jenis ketiga, yaitu: yang mengetahui dan yang ingin mengenal semua perkara, seperti: mata-mata. Yaitu: kekuatan penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan dengan lidah dan penyentuhan. Dan itu berkembang pada anggota-anggota badan tertentu.

Dan disebutkan tentang ini: ilmu dan perasaan. Dan bersama masing-masing tentara hatin ini, ada antara zahir. Yaitu: anggota-anggota badan yang tersusun dari: lemak, daging, urat, darah dan tulang, yang menyedukan perkakas untuk tentara itu. Maka sesungguhnya kekuatan menggenggam, ialah dengan anak-anak jari. Kekuatan melihat dengan mata. Dan begitulah kekuatan-kekuatan lainnya. Kami tidak memperkatakan tentang tentara zahir, yakni: anggota-anggota badan. Karena dia termasuk alamul-mulki wary-syahadah. Dan yang kami perkatakan sekarang, ialah apa

yang diperkuatkan dengan tentara-tentara yang tiada engkau melihatnya. Jenis yang ketiga ini, ialah yang mengetahui keseluruhan ini, yang terbagi kepada: yang menempati tempat-tempat zahiriah, yaitu: pancaindra yang lima. Yakni: penglihatan, penciuman, perasaan lidah dan penyentuhan. Dan kepada: yang menempati tempat-tempat batiniah. Yaitu: rongga-rongga otak. Dan itu juga lima. Maka sesungguhnya manusia, sesudah melihat sesuatu itu, memejamkan kedua matanya. Maka ia memperoleh bentuknya dalam dirinya. Yaitu: khayal. Kemudian bentuk itu kekal padanya, disebabkan sesuatu yang menjagakannya. Yaitu: tentara penjaga. Kemudian, ia bertafakkur pada yang dijagakannya. Lalu disusunnya sebahagian yang demikian, kepada yang sebahagian. Kemudian ia mengingati apa yang telah dilupakannya dan ia kembali kepadanya. Kemudian, dikumpulkannya sejumlah pengertian dari yang dirasakan, dalam khayalannya, dengan perasaan yang bersekutu diantara yang dirasakan dengan pancaindra itu. Dalam batin ada perasaan yang bersekutu, khayalan, pemikiran, ingatan dan hafalan. Jikalau tidak dijadikan oleh Allah, kekuatan hafalan, pikiran, ingatan dan khayalan, niscaya adalah otak itu kosong daripadanya, Sebagaimana kosongnya tangan dan kaki daripadanya. Maka kekuatan-kekuatan itu juga tentara batiniah dan tempatnya juga batiniah. Inilah segala macam tentara hati! Uraianya sehingga dapat diketahui oleh paham orang-orang yang lemah dengan memberikan contoh-contoh itu akan panjang. Dan maksud Kitab yang seperti ini adalah uniuik dimanfaatkan oleh orang-orang Kitab yang seperti ini dan adalah untuk dimanfaatkan oleh orang-orang yang kuat pemahamannya dan oleh ulama-ulama yang terkemuka. Akan tetapi kami berusaha sungguh-sungguh untuk memberi pengertian

kepada orang-orang yang lemah, dengan mengemukakan contoh-contoh, supaya yang demikian itu, mendekat kepada pemahaman mereka". (Terjemah Kitab Ihya: 879 & 11)

hati merupakan sumber ketegangan dalam hidup. Dengan terbebasnya manusia dari penyakit hati, maka ia dapat hidup lebih realistis dan damai. Jika mengobati penyakit tubuh adalah dengan mempertemukan sesuatu dengan lawannya maka demikian pula dalam penyakit hati. Hal ini berbeda untuk setiap individu, karena watak itu berbeda-beda.

c. Akhlak Mulia

menurut Al-Ghazali *Khuluk* (akhlak) adalah hasrat atau sifat yang tertanam dalam jiwa yang dari padanya lahir perbuatan-perbuatan yang mudah dan gampang tanpa memerlukan pertimbangan dan pemikiran. Apabila dari keadaan ini muncul perbuatan baik dan terpuji menurut akal dan syari'at, maka keadaan itu dinamakan akhlak dan apabila yang muncul perbuatan-perbuatan buruk, maka keadaan itu dinamakan akhlak yang buruk. Kiranya Al-Ghazali sepakat dengan definisi yang baik, menyebutkan bahwa akhlak berasal dari dalam jiwa, atau akhlak berhubungan dengan jiwa. Oleh karena itu Al-Ghazali selalu menghubungkan konsep akhlaknya dengan teorinya tentang jiwa. Al-Ghazali lebih memilih definisi akhlak sebagai sebuah asas yang tertanam dalam jiwa dan menghasilkan aktivitas manusia. Kiranya jiwa yang dimaksud oleh Al-Ghazali adalah sebuah sifat yang mendorong manusia untuk melakukan suatu perbuatan, yang terdapat dalam perasaan manusia. Hal ini menjadi dasar atas semua perilaku manusia dan menjadi cara pandangnya yang menghasilkan sebuah pekerjaan

atau yang sebagai akhlak (Farhani, N,2019: 79).

Pada hakikatnya *khuluq* (budi pekerti) atau akhlak ialah suatu kondisi atau sifat yang telah meresap dalam jiwa dan menjadi kepribadian. Dari sini timbullah berbagai macam perbuatan dengan cara spontan tanpa dibuat-buat dan tanpa memerlukan pikiran. Jadi, akhlak itu sendiri bukanlah perbuatan, melainkan gambaran bagi jiwa yang tersembunyi. Oleh karenanya dapatlah disebutkan bahwa akhlak itu adalah *nafsiah* (bersifat kejiwaan) atau *ma'nawiyah* (sesuatu yang abstrak), dan bentuknya yang kelihatan kita namakan *mu'amalah* (Tindakan) atau *suluk* (perilaku), maka akhlak adalah sumber dan perilaku adalah bentuknya. Berikut mengenai tentang adab/akhlak dalam kitab ihya ulumuddin:

"Amma ba'du: maka sesungguhnya adab kesopanan anggota badan dzahiriah adalah tanda adab-kesopanan anggota badan bathiniah. Segala gerakan anggota badan adalah buah yang terguris di dalam hati. Segala amal perbuatan adalah hasil dari budi pekerti. Adab kesopanan adalah saringan ilmu pengetahuan Segala rahasia hati adalah tempat pembibitan dan sumbernya segala perbuatan. Segala nur rahasia ialah yang memancar kepada segala anggota badan dzahiriah. Lalu dihiaskannya, ditampakkannya dan digantikannya segala yang tiada disukai dan yang jahat dengan segala yang baik. Barangsiapa tiada khusyu' hatinya, niscaya tiada khusyu' segala anggota badannya. Barangsiapa tiada dadanya itu lobang nur ke Tuhan-an, niscaya tiada mengalir atas anggota badan dzahiriahnya, ke-elokan adab-kesopanan kenabian" (terjemah kitab ihya ulumuddin: 837)

Jiwa dan tubuh bersifat saling mempengaruhi. Apabila jiwa sempurna dan suci, maka perbuatan tubuh akan

baik. Begitu juga apabila tubuh baik, maka jiwa akan menjadi baik dengan dihiasai akhlak yang diridhoi Allah SWT. Jadi, cara untuk menyucikan jiwa adalah dengan membiasakan diri melakukan perbuatan-perbuatan yang dilakukan oleh jiwa yang suci dan sempurna. Apabila hal tersebut telah menjadi kebiasaan karena dilakukan secara terus menerus, maka dalam waktu dekat jiwa akan terbiasa dan selalu terdorong untuk melakukan perbuatan-perbuatan tersebut. Maka ia akan menjadi perangai baginya. Kebiasaan yang dulu dianggap berat untuk dilakukan kini menjadi ringan. Barangsiapa ingin menjadi seorang dermawan, maka ia harus secara teratur mendermakan hartanya sampai ia merasa ringan untuk melakukannya, dan kebiasaannya itulah yang menyebabkannya disebut seorang dermawan. Begitu juga orang yang ingin membentuk akhlak *tawadhu'* sementara ia dikuasai oleh sifat sombong, maka cara yang harus dilakukannya adalah melakukan perbuatan orang *tawadhu* secara teratur dan berulang-ulang (Jeis Adli, 2017: 19).

Mereka yang hidup dengan mempraktikkan akhlak mulia memiliki kesehatan jiwa yang lebih baik. Akhlak bersumber dari jiwa seseorang yang menghasilkan tindakan-tindakan nyata dalam kehidupannya. Tindakan tersebut kemudian juga dapat mempengaruhi jiwa seseorang. Menurut Al Ghazali akhlak mengacu pada keadaan batin manusia (*ash-shuratal bathina*), dan merupakan perilaku yang menetap dan meresap dalam jiwa yang menumbuhkan perbuatan-perbuatan yang timbul dengan wajar dan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan yang banyak. Secara sederhana akhlak dapat diartikan sebagai Budi pengerti, Perangai tingkah laku atau habitat yang bersifat Islami. Kalau Ghazali menjelaskan akhlak

adalah suatu Perangai Watak atau tabiat yang menetap kuat dalam jiwa seseorang dan merupakan sumber timbulnya perbuatan tertentu dari dirinya secara spontan tanpa perlu dipikirkan atau direncanakan sebelumnya. Apabila Tania tersebut menimbulkan perbuatan yang positif menurut akal dan syara maka tabiat tersebut dinamakan akhlak baik sementara tersebut menimbulkan perbuatan yang negatif maka disebut akhlak yang buruk.

Gangguan terhadap kesehatan jiwa bersumber kepada akhlak yang buruk. akhlak yang baik dikategorikan sebagai sifat para rasul Allah perbuatan para *as-siddiqin* paling utama. Sedangkan akhlak yang buruk dinyatakan sebagai racun yang berbisa yang dapat membunuh, atau kotoran yang bisa menjauhkan seseorang dari Allah SWT. Akhlak yang buruk dianggap sebagai godaan yang dapat menjerumuskan manusia masuk ke dalam perangkap. Orang yang terganggu mentalnya memiliki sifat-sifat seperti nifak, memperturutkan hawa nafsu, berlebih-lebihan dalam berbicara, marah, iri, takabbur, sombong, dan ghurur. Al-Akhlak Al-Mazmumah ini dipandang sebagai gangguan kejiwaan karena akhlak tersebut dapat merusak ketenangan dan ketentraman jiwa.

d. Produktif dalam Hubungan Sosial

Dalam kitab *ihya ulumuddin* terdapat bab tentang hak muslim, keluarga, tetangga, milik perbudakan dan cara bergaul dengan orang-orang menjadi dekat dengan sebab-sebab tersebut, berikut dicantumkan:

“Ketahuilah kiranya, bahwa manusia, adakalanya sendirian atau bersama orang lain. Apabila sukarlah kehidupan manusia, kecuali dengan bercampur-baur dengan orang-orang yang sebangsa dengan dia, niscaya tak

boleh tidak manusia itu mempelajari adab bercampur baur. Dan tiap-tiap orang yang bercampur-baur itu, maka pada percampur-baurannya, ada adab kesopanan. Dan adab kesopanan itu menurut kadar haknya. Dan haknya itu menurut kadar ikatan, di mana dengan ikatan itu terjadilah percampur-bauran ikatan itu, adakalanya kefamilian. Dan itulah yang paling khusus. Atau persaudaraan Islam dan itulah yang paling umum Dan terkandung dalam pengertian persaudaraan itu, berteman dan bersahabat. Adakalanya ikatan itu ketetanggaaan. Dan adakalanya persahabatan dalam perjalanan, di tempat belajar dan pelajaran. Dan adakalanya, karena berteman atau bersaudara. Masing-masing ikatan itu, mempunyai tingkat-tingkat. Kefamilian itu mempunyai hak Tetapi hak kekeluargaan, yang haram dikawini (mahram) itu, lebih kuat. Dan mahram itu sendiri mempunyai hak Tetapi hak ibu-bapa, adalah lebih kuat. Begitu pula hak tetangga. Tetapi hak itu berlainan, menurut dekat dan jauhnya rumah. Dan jelaslah berlebih kurang ketika diperbandingkan. Sehingga seorang penduduk di negeri asing, berlaku sebagai famili yang dekat di tanah air. Karena mempunyai ketentuan dengan hak ketetanggaaan di negeri itu. Begitu pula hak seorang muslim itu, menjadi kuat dengan kuatnya perkenalan. Dan perkenalan itu mempunyai tingkat-tingkat. Maka tidaklah hak orang yang dikenal dengan melihat dengan mata sendiri, seperti hak orang yang dikenal dengan mendengar. Tetapi adalah lebih kuat daripada yang didengar itu. Dan perkenalan setelah terjadinya perkenalan itu, menjadi lebih kuat dengan bercampur-baur. Begitu pula persahabatan, berlebih kurang tingkat-tingkatnya. Maka hak persahabatan pada pelajaran dan di sekolah itu, lebih kuat dari hak persahabatan di perjalanan. Dan

begitu pula, berteman itu berlebih-kurang. Sesungguhnya apabila telah kuat niscaya jadilah persaudaraan (ukhuwwah). Apabila persaudaraan itu bertambah, maka jadilah kasih-sayang (mahabbah). Jikalau kasih-sayang itu bertambah, niscaya jadilah cinta kasih (khillah). Dan teman yang dicinta-kasihi (khaliil) itu, lebih dekat dari teman yang dikasih-sayangi (habiib). Maka kasih sayang, ialah apa yang menetap dari biji hati. Dan cinta kasih, ialah apa yang menyelang-nyelangi rahasia hati. Maka tiap-tiap teman yang penuh dengan cinta-kasih (khaliil), adalah teman yang dikasih-sayangi (habiib). Dan tidaklah tiap-tiap teman yang dikasih-sayangi (habiib) itu, teman yang dicinta kasihi (khaliil) Berlebih-kurangnya derajat persahabatan itu, tidaklah tersembunyi, menurut hukum penyaksian dengan mata dan percobaan. Adapun adanya persahabatan yang dengan cinta kasih itu, melebihi persaudaraan, maka artinya bahwa kata-kata cinta kasih adalah ibarat dari suatu keadaan, yang lebih sempurna daripada persaudaraan. Dan anda dapat mengetahuinya dari sabda Nabi saw. (Lau kuntu muttakhidzan khaliilan latta-khadztu abaabak-rin khalililillah wa laakin shaahibukum khalilullaah). Artinya: "Jikalau aku mengambil teman yang penuh dengan cinta-kasih (khalil), niscaya aku ambil Abu Bakar menjadi teman yang penuh dengan cinta-kasih. Tetapi temanmu itu yang penuh dengan cinta-kasih bagi Allah (khalilullaah)". (Karena teman yang penuh cinta-kasih itu (khaliil), ialah orang yang menyelang-nyelangi kecintaan semua bahagian hatinya, dzahir dan pada bathin. Dan meratainya. Dan tidaklah yang meratai hati Nabi saw., selain dari kecintaannya kepada Allah. Dan sesungguhnya cinta-kasih (khillah) itu, telah mencegah Nabi saw. daripada mempersekutukannya dengan yang lain. Di samping itu, beliau mengambil "Ali ra. sebagai saudara, lalu

Nabi Saw. Bersabda "Aliyyun mumm bimanzilati haaruuna min Muusaa illannubuwwah" Artinya Ali padaku adalah seperti kedudukan Harun pada Musa, kecuali tentang kenabian". Maka Nabi saw. menyimpang dengan 'Ali dari kenabian (an-nukuwwah) sebagaimana beliau menyimpang dengan Abu Bakar dari cinta-kasih yang sedalam-dalamnya (khillah). Maka Abu Bakar bersekutu dengan 'Ali ra. dalam persaudaraan. Dan Abu Bakar melebihi dari 'Ali dengan mendekatnya kecinta-kasih dan kekeluargaannya bagi kecinta-kasih itu, jikalau sekiranya ada jalan untuk mempersekutukan pada kecinta-kasih itu. Karena Nabi saw. memberitahukan pada yang demikian, dengan sabdanya : Niscaya aku ambil Abu Bakar menjadi teman yang penuh dengan cinta-kasih". Nabi saw. adalah amat dikasihi (habiibullaah) dan dicintai Allah (khaliilullaah). Diriwayatkan bahwa Nabi saw. pada suatu hari naik ke mimbar dengan wajah yang berseri-seri gembira, seraya bersabda: "Innallaaha qadit-takhadzani khaliilan kamat-takhadza ibraahiima khaliilan fa-ana habiibullaahi wa-ana khaliilullaahi ta'aalaa". Artinya: "Sesungguhnya Allah telah mengambil aku menjadi orang yang dicinta-kasih-Nya, sebagaimana Ia mengambil Ibrahim menjadi orang yang dicinta-kasih-Nya. Maka aku adalah orang yang dikasih-sayangi Allah dan aku adalah orang yang dicinta-kasih Allah Ta'ala" Jadi, tidaklah ada ikatan sebelum berkenalan. Dan tidaklah sesudah cinta-kasih itu tingkat yang lebih tinggi lagi. Dan tingkat-tingkat selain dari tingkat yang dua itu (berkenalan dan cinta-kasih), adalah tingkat-tingkat yang berada diantara keduanya. Dan telah kami sebutkan dahulu hak persahabatan dan persaudaraan. Dan masuk- lah dalam keduanya, yang di belakang keduanya, yaitu: kasih- sayang dan cinta-kasih. Sesungguhnya berlebih-kurang tingkat tentang hak-hak itu, sebagaimana telah

disebutkan dahulu, menurut berlebih-kurangnya kasih-sayang dan persaudaraan. Sehingga berkesudahanlah tingkat yang penghabisan, kepada mewajibkan penyerahan jiwa dan harta, sebagaimana yang diserahkan Abu Bakar ra. kepada Nabi kita saw. Dan sebagaimana yang diserahkan Thalhaf dengan menyerahkan badannya. Karena ia menjadikan dirinya penjagaan bagi pribadi Nabi yang mulia saw". (Terjemah ihya ulumuddin: 122 & 360)

Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menghadapi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya, Yaitu dapat bermanfaat dan tidak secara apriori bersikap negatif terhadap diri sendiri dan orang lain ia merasa nyaman berhubungan dengan orang lain mampu mencintai orang lain dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda merasa bagian dari suatu kelompok fisik yang mampu memenuhi tuntutan hidup dalam lingkungan sosialnya menetapkan tujuan hidup yang realistis mampu mengambil keputusan karena mampu menerima tanggung jawab mampu merancang masa depan rumah dapat menerima ide dan pengalaman baru, luas dengan pekerjaannya. Ada merupakan hal yang penting dalam hubungan sosial yang produktif Al Ghazali melihat pentingnya ada pihak baik dalam hubungan dengan orang tua keluarga teman dan lain-lain.

e. Bahagia Dunia dan akhirat

Dikutip dari kitab ihya ulumuddin:

"Adalah yang lembut, sebagaimana telah Penulis sebutkan sebelumnya, yang pada hakikatnya adalah eksistensi manusia itu sendiri. Dengan redaksi berbeda dapat dikatakan di sini, yakni diri manusia itu sendiri, dan dzatnya. Akan tetapi, al-Nafs disifati dengan beragam karakteristiknya, sesuai kondisi

dan situasi di mana ia berada. Apabila nafs itu berada pada kondisi tenang, di bawah perintah (kontrol) diri, dan atau tidak berguncang serta tidak sampai bergejolak, maka semua itu lebih disebabkan pada adanya penentangan terhadap syahwat, hingga disebut sebagai nafs al-muthma innalt (nafsa yang tenang). Allah Swt. telah berfirman mengenai contohnya berikut ini,

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً.

"Wahai nafs (jiwa) yang tenang, kembalilah kepada Rabbmu dengan kondisi yang puas dan di Ridhoi-Nya" QS. Al-Fajr: 27-28 (Terjemah ihya: 7 & 878)

Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang merasa sehat dan bahagia. Ia senang terhadap dirinya sendiri, mampu mengatasi situasi, mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup puas dengan kehidupannya sehari-hari, mempunyai harga diri yang wajar menilai secara realistis tidak melebihkan dan tidak pula merendahkan. Menurut Al Ghazali, kondisi kejiwaan seseorang memang sangat menentukan dalam kehidupan manusia. Hanya orang yang memiliki kesehatan jiwa yang dapat merasa bahagia mampu berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup. Apabila kesehatan jiwa terganggu akan tampak gejala dalam berbagai aspek kehidupan termasuk pikiran, perasaan, perilaku, maupun kesehatan fisik.

SIMPULAN

Kesehatan jiwa Menurut Imam Al-Ghazali merupakan terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi mental, yang ditandai dengan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya. Kesehatan jiwa tidak hanya terbatas pada

ketiadaan gangguan atau penyakit kejiwaan pada diri seseorang, tetapi juga orang yang sehat jiwanya memiliki kepribadian yang baik, terdapatnya perkembangan fisik dan psikologis, memiliki integritas diri dalam keseimbangan mental dan kesatuan pandangan, memiliki daya tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi, memiliki kemandirian diri, memiliki persepsi realitas yang bebas dari penyimpangan, memiliki empati dan kepekaan sosial, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan berintegrasi dengan lingkungan. Dalam perspektif Islam, kesehatan jiwa terdapat berlandaskan kepada keimanan dan ketakwaan, dan bertujuan untuk mencapai hidup bermakna, dengan kebahagiaan didunia dan diakhirat. Melihat dari pemikiran Al-Ghazali konsep kesehatan mental dalam kitab ihya ulumuddin memiliki ciri-ciri yang terdiri dari kokohnya aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik.

SARAN

Penelitian ini masih banyak kekurangan dalam mengkaji konsep Kesehatan mental Imam Al-Ghazali dalam kitab ihya ulumuddin dan terbatasnya sumber referensi, oleh karenanya diharapkan bagi penulis selanjutnya dapat memperdalam konsep Kesehatan mental imam Al-Ghazali dalam kitab ihya ulumuddin dan mengalisis lebih mendalam. Penulis menyarankan agar konsep Kesehatan mental Imam Al-Ghazali tidak hanya menjadi rujukan teori saja, namun dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Terkhusus untuk pengaplikasian dalam menjaga Kesehatan mental baik dalam teori maupun praktik yang apabila dicermati dan diimplementasikan oleh berbagai

kalangan dapat berpengaruh positif untuk memperbaiki mental dan mengembangkan potensi dalam keadaan serta situasi yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Jumal (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*.
- Aminati, Arfiani Yulia, & Budi Purwoko (2018) 'Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing', *BK UNESA* (Vol. 3, No. 1)
- Apipudin, A. 2016. PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI PEMBINAAN AKHLAK: ANALISIS PEMIKIRAN AL-GHAZALI. *Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan*, 10(02), 92-103.
- Ariadi, Purmansyah (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.
- Dewi, Kartika Sari (2012). Buku ajar kesehatan mental. Semarang: CV Lestari Mediakreatif.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Farhani, Nurul. (2019). *Aqidah Dalam Pandangan Imam Al-Ghazali* (Doctoral dissertation, IAIN Palu).
- Fikri, M. K. (2022). *Imam Al-Ghazali: Biografi Lengkap Sang Hujjatul Islam*. Yogyakarta: LAKSANA.
- Hamid, Abdul. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*.
- Handayani, Eka Sri. (2022). *Kesehatan Mental: Mental Hygiene*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin
- Hasan, Purwakania. (2017). Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 2(1).
- Hermawan, Asep. (2005) 'Penelitian Bisnis - Paradigma Kuantitatif', Jakarta: Grasindo.
- Labib Mz. (2003). Terjemahan Ringkas Ihya'ulumuddin. Surabaya: TIGA DUA Surabaya.
- Mawangir, Muhammad. (2015). Zakiah Daradjat dan pemikirannya tentang peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, (Vol. 16, No. 2), 53-65.
- Musta'inah, A. 2021. *Konsep pendidikan Mental Spiritual Dalam Kitab Ihya Ulumuddin Al-Ghazali* (Doctoral dissertation, Pendidikan Agama Islam PPS-IAIN Syekh Nurjati Cirebon).
- Putri, Adisty Wismani, Wibhawa Budhi, & Arie Surya Gutama. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2, No. 2).
- Raco, R. (2010) 'Metode Penelitian Kualitatif', Jakarta: Grasindo.
- Republika. (tidak tercantum) Terjemah Ihya Ulumuddin. *Menghidupkan Kembali Ilmu Agama: menghidupkan ilmu agama*, kitab

adab, Keajaiban hati dan perbuatan yang menyelamatkan.

Rianto, Adi. (2004). *Metodologi Penelitian Sosial dan Hukum*. Jakarta: Granit.

Ribhan, Jeis Adli 2017, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (*Pendidikan Akhlak Menurut Imam Al-Ghazali dan Perumahan Rawa Lumbu RT 003 RW 030 Bekasi*) UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/35258>.
Diakses 5 Juni 2023, pukul 11.25 WIB.

Rokhmawan, Tristan. (2019) 'Penelitian, Transformasi dan Pengkajian Folklor', Medan: Yayasan Kita Menulis.

Rosia, Rina (2018). Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali Dalam Pendidikan Islam. *INSPIRASI: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, 2(2).

Sugiarto, Eko (2015). 'Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi dan Tesis', Yogyakarta: Suaka Media.

Tirtawati, Anak Agung R. (2016). Kesehatan mental sumber daya manusia para guru (implikasinya terhadap penyelenggaraan diklat/pelatihan). *Widya Accarya*, 5(1).

Wardhani, Dina Kusuma (2017). Peran kesehatan mental bagi guru dalam proses belajar mengajar di sekolah. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* (Vol. 1, No. 2).