

**PERSPEKTIF AL-QUR'AN TENTANG KESEHATAN MENTAL
TERHADAP TRAUMA PSIKIS DALAM PRAKTIK POLIGINI**

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan penyelesaian studi Strata Dua (S-2)
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)



Oleh:
Sholekhawati
NIM: 212510141

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2024 M./ 1445 H.

ABSTRAK

Al-Qur'an menawarkan solusi untuk kesehatan mental mencakup ajaran tauhid yang membatasi sekaligus memperluas cakrawala akal budi dan memperhalus jiwa, serta pembinaan akhlak mulia. Akal, spiritual, dan etika kehidupan sosial tercakup dalam Al-Qur'an sehingga memberikan pedoman untuk manusia agar bisa menjadi khalifah sejati. Kondisi jiwa yang cinta kepada Tuhan menjadi sumber untuk mengatasi rasa takut, pikiran jahat, kegelisahan, dan putus asa. Agama sangat berperan dalam kontribusi positif terhadap kesehatan manusia secara lahir dan batin. Psikoterapi menjadi tawaran solusi atas gangguan mental yang dialami manusia dengan mengungkap tiga poin utama berupa aspek akidah, aspek ibadah, dan aspek akhlak mulia. Ini menjadi kesimpulan besar yang menghubungkan antara konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dengan psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi.

Abu Zaid Al-Balkhi menjadi representasi dari kontribusi Islam terhadap kesehatan jiwa manusia. Dengan kemampuannya di banyak bidang keilmuan termasuk perannya sebagai ulama, nilai-nilai Al-Qur'an tidak terlepas dari psikoterapi yang dikembangkan. Kesadaran terhadap akidah dan konsep dalam memanusiaikan manusia memberi kemaslahatan umum. Al-Balkhi membagi gejala psikologis ke dalam empat bagian yakni amarah, ketakutan dan kepanikan, kesedihan dan depresi, serta obsesif kompulsif. Oleh karena itu, langkah terapi yang dia kembangkan adalah kecakapan dalam mengelola gejala-gejala untuk membangun kesehatan mental. Langkah-langkah tersebut ialah meredam amarah, meredakan ketakutan dan kepanikan, mengatasi sedih dan depresi, dan menangkal obsesif kompulsif

Masalah gangguan mental yang terjadi pada seseorang tidak disebabkan karena kadar keimanan yang lemah. Dengan adanya gangguan mental ini, manusia akan berupaya untuk meningkatkan kualitas iman. Penelitian ini didasarkan pada trauma psikis yang terjadi akibat praktik poligini yang tidak memenuhi syarat adil. Berdasarkan dari penafsiran dalil-dalil terkait poligini, didapatkan kesimpulan bahwa poligini tidak bisa dihukumi sebagai anjuran karena memberikan dampak buruk terhadap keutuhan keluarga. Yang tak kalah penting dari itu adalah fakta bahwa poligini bukan hanya sekadar masalah hukum, tetapi juga kemanusiaan.

Gejala depresi menjadi bentuk trauma psikis yang banyak dirasakan oleh korban poligini. Adanya upaya bunuh diri menjadi keprihatinan yang harus dituntaskan. Penelitian ini membuktikan bahwa psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi memiliki keselarasan dan relevansi dengan fenomena trauma psikis yang dialami oleh korban poligini. Masalah tidak berhenti hanya dengan terapi sebagai bentuk solusi untuk mengatasi trauma psikis yang dialami korban poligini, tetapi juga perlu diterapkan pada pelaku poligini yang zalim. Langkah terapi yang dilakukan terdiri atas pentingnya nutrisi internal eksternal; serta esensi iman, Islam, dan ihsan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Psikoterapi, Abu Zaid Al-Balkhi, Trauma Psikis, Korban Poligini

ABSTRACT

The Qur'an offers solutions for mental health including the teachings of monotheism which both limit and broaden the horizons of the mind and refine the soul, as well as fostering noble morals. Reason, spirituality and ethics of social life are covered in the Qur'an so that it provides guidelines for humans to become true caliphs. The soul's condition of love for God becomes a source to overcome fear, evil thoughts, anxiety and despair. Religion plays a very important role in making a positive contribution to human health physically and mentally. Psychotherapy offers a solution to mental disorders experienced by humans by bringing up three main points in the form of aspects of faith, aspects of worship, and aspects of noble morals. This is a major conclusion that connects the concept of mental health from the perspective of the Koran with Abu Zaid Al-Balkhi's psychotherapy.

Abu Zaid Al-Balkhi represents Islam's contribution to human mental health. With his abilities in many scientific fields including his role as a scholar, the values of the Koran cannot be separated from the psychotherapy he developed. Awareness of beliefs and concepts in humanizing humans provides general benefit. Al-Balkhi divides psychological symptoms into four parts, namely anger, fear and panic, sadness and depression, and obsessive compulsive disorder. Therefore, the therapeutic steps he developed were skills in managing symptoms to build mental health. These steps are to reduce anger, relieve fear and panic, overcome sadness and depression, and ward off obsessive compulsive disorder.

Mental disorders that occur in someone are not caused by a weak level of faith. With this mental disorder, humans will try to improve the quality of faith. This research is based on psychological trauma that occurs as a result of polygyny practices that do not meet fair requirements. Based on the interpretation of the arguments related to polygyny, it is concluded that polygyny cannot be punished as a recommendation because it has a negative impact on family unity. No less important than that is the fact that polygyny is not just a legal problem, but also a humanitarian issue.

Symptoms of depression are a form of psychological trauma that many victims of polygyny feel. The existence of suicide attempts is a concern that must be resolved. This research proves that Abu Zaid Al-Balkhi's psychotherapy has harmony and relevance to the phenomenon of psychological trauma experienced by victims of polygyny. The problem does not stop with therapy as a form of solution to overcome the psychological trauma experienced by victims of polygyny, but also needs to be applied to unjust perpetrators of polygyny. The therapeutic steps taken consist of the importance of internal external nutrition; as well as the essence of faith, Islam, and ihsan.

Keywords: Mental Health, Psychotherapy, Abu Zaid Al-Balkhi, Psychological Trauma, Victims of Polygyny

خلاصة

يقدم القرآن حلولاً للصحة العقلية بما في ذلك تعاليم التوحيد التي تحد وتوسع آفاق العقل وتهذب الروح، فضلاً عن تعزيز الأخلاق النبيلة. لقد تناول القرآن العقل والروحانية وأخلاق الحياة الاجتماعية بحيث يوفر مبادئ توجيهية للبشر ليصبحوا خلفاء حقيقيين. وتصبح حالة محبة النفس لله مصدرًا للتغلب على الخوف والأفكار الشريرة والقلق واليأس. يلعب الدين دورًا مهمًا للغاية في تقديم مساهمة إيجابية لصحة الإنسان جسديًا وعقليًا. يقدم العلاج النفسي حلاً للاضطرابات النفسية التي يعاني منها الإنسان من خلال طرح ثلاث نقاط رئيسية في شكل جوانب الإيمان، وجوانب العبادة، وجوانب الأخلاق الحميدة. وهذه خلاصة كبرى تربط بين مفهوم الصحة النفسية من منظور القرآن الكريم وبين العلاج النفسي عند أبي زيد البلخي.

يمثل أبو زيد البلخي مساهمة الإسلام في الصحة النفسية للإنسان. وبفضل قدراته في العديد من المجالات العلمية بما في ذلك دوره كعالم، لا يمكن فصل قيم القرآن عن العلاج النفسي الذي طوره. إن الوعي بالمعتقدات والمفاهيم في أنسنة الإنسان يوفر فوائد عامة. ويقسم البلخي الأعراض النفسية إلى أربعة أقسام، وهي الغضب، والخوف والفرع، والحزن والاكتئاب، والوسواس القهري. لذلك كانت الخطوات العلاجية التي طورها هي مهارات إدارة الأعراض لبناء الصحة العقلية. وتهدف هذه الخطوات إلى تقليل الغضب وتخفيف الخوف والذعر والتغلب على الحزن والاكتئاب ودرء الوسواس القهري.

الاضطرابات النفسية التي تحدث عند الإنسان ليست بسبب ضعف الإيمان. مع هذا الاضطراب العقلي، سيحاول الإنسان تحسين نوعية الإيمان. يعتمد هذا البحث على الصدمات النفسية التي تحدث نتيجة ممارسات تعدد الزوجات التي لا تلي المتطلبات العادلة. وبناء على تفسير الحجج المتعلقة بتعدد الزوجات، يستنتج أن تعدد الزوجات لا يمكن أن يعاقب عليه كتوصية لما له من تأثير سلبي على وحدة الأسرة. وما لا يقل أهمية عن ذلك هو أن تعدد الزوجات ليس مجرد مشكلة قانونية، بل هو أيضا قضية إنسانية

تعتبر أعراض الاكتئاب أحد أشكال الصدمات النفسية التي يشعر بها الكثير من ضحايا تعدد الزوجات. إن وجود محاولات انتحار هو مصدر قلق يجب حله. ويثبت هذا البحث أن

العلاج النفسي عند أبي زيد البلخي له انسجام وارتباط بظاهرة الصدمات النفسية التي تعاني منها ضحايا تعدد الزوجات. ولا تتوقف المشكلة عند العلاج كنوع من الحل للتغلب على الصدمة النفسية التي تعاني منها ضحايا تعدد الزوجات، بل يجب تطبيقه أيضاً على مرتكبي التعدد الظالمين. وتتكون الخطوات العلاجية المتخذة من أهمية التغذية الداخلية والخارجية؛ وكذلك جوهر الإيمان والإسلام والإحسان.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، العلاج النفسي، أبو زيد البلخي، الصدمات النفسية، ضحايا تعدد الزوجات

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sholekhawati
Nomor Induk Mahasiswa : 212510141
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir
Judul Tesis : Perspektif Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis dalam Praktik Poligini

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 30 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



Sholekhawati

Handwritten signature of Sholekhawati in black ink.

PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis
Perspektif Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis
dalam Praktik Poligini

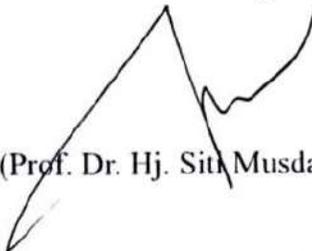
TESIS
Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)

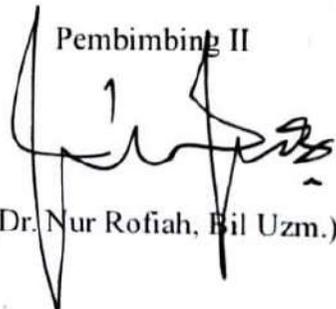
Disusun oleh:
Sholekhawati
NIM: 212510141

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan.

Jakarta, 30 Januari 2024

Menyetujui:

Pembimbing I

(Prof. Dr. Hj. Siti Musdah Mulia, M.A.)

Pembimbing II

(Dr. Nur Rofiah, Bil Uzm.)

Mengetahui,
Ketua Program Studi/Konsentrasi


(Dr. H. Abd. Muid N, M.A.)

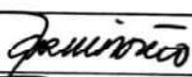
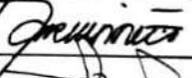
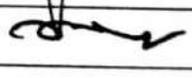
TANDA PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis
Perspektif Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental Terhadap Trauma Psikis
dalam Praktik Poligini

Disusun oleh:

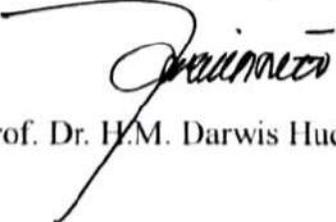
Nama : Sholekhawati
Nomor Induk Mahasiswa : 212510141
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:
31 Januari 2024

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3	Dr. Mulawarman Hanase, M.A.	Penguji II	
4	Prof. Dr. Hj. Siti Musdah Mulia, M.A.	Pembimbing I	
5	Dr. Nur Rofiah, Bil Uzm.	Pembimbing II	
6	Dr. H. Abd. Muid N, M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 31 Januari 2024

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta,


Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penggunaan transliterasi Arab-Indonesia ini berpedoman pada Transliterasi Arab-Indonesia yang dibakukan berdasarkan Surah Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1998.

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	'	ز	Z	ق	Q
ب	B	س	S	ك	K
ت	T	ش	Sy	ل	L
ث	Ts	ص	Sh	م	M
ج	J	ض	Dh	ن	N
ح	H	ط	Th	و	W
خ	Kh	ظ	Zh	ه	H
د	D	ع	'	ء	A
ذ	Dz	غ	G	ي	Y
ر	R	ف	F	-	-

Keterangan:

- a. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis dengan rangkap, salnya: رب ditulis *rabba*
- b. Vokal panjang (*mad*): *fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *Â*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *Î*, serta *dhammah* (baris depan) ditulis dengan *û* atau *Û*, misalnya: القارعة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.
- c. Kata sandang *alif + lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijâl*, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* ditulis *al-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
- d. Ta'marbúthah (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *i*, misalnya: زكاة المال *zakât al-mâl*, atau ditulis سورة النساء *sûrat an-Nisâ*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-râziqîn*

KATA PENGANTAR

Bismillâhi ar-Rahmâni ar-Rahîmi. Alhamdulillah, puji dan syukur ke hadirat Allah SWT. yang telah memberikan anugerah nikmat, berupa nikmat Islam, iman, dan nikmat yang tidak akan pernah bisa dihimpun sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selawat dan salam senantiasa tercurah bagi *uswatun hasanah*, Nabi Muhammad SAW., beserta keluarga, sahabat, serta umatnya. Semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak.

Selesainya tesis sebagai bentuk tanggung jawab tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Segala bimbingan, arahan, doa, dan motivasi dari semua, telah memberikan semangat bagi peneliti untuk mampu menyelesaikan tugas akhir ini tepat waktu. Oleh karena itulah, perkenankan peneliti mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Lembaga Pengelola Dana Pendidikan Republik Indonesia (LPDP RI) yang telah memberikan Beasiswa Magister Program Pendidikan Kader Ulama (PKU) Masjid Istiqlal Jakarta.
2. Rektor Universitas PTIQ Jakarta sekaligus Imam Besar Masjid Istiqlal Jakarta Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A.
3. Direktur Program Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal Jakarta Prof. Dr. KH. Ahmad Thib Raya, MA.
4. Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.
5. Manajer Program Pendidikan Kader Ulama Perempuan (PKUP) Masjid Istiqlal Jakarta Rosita Tandos, S.Ag. M.A., M.ComDev. PhD.
6. Ketua Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta Dr. H. Abd. Muid N, M.A.

7. Dosen Pembimbing Tesis, yakni Prof. Dr. Hj. Siti Musdah Mulia, M.A. dan Dr. Nur Rofiah, Bil. Uzm., yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk membimbing, mengarahkan dan memotivasi kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
 8. Dosen Penguji WIP 1 dan WIP 2 Dr. Nur Arfiyah Febriani, M.A. yang telah meluangkan waktu serta memberikan masukan terhadap penelitian ini.
 9. Segenap civitas akademika Program Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal dan Universitas PTIQ Jakarta, terkhusus untuk para dosen kami yang sudah begitu banyak membagi ilmunya serta membuka wawasan untuk penulis.
 10. Ibu dan Bapak, Rusmiyati dan Ahmad Rosidi, dan Saudara saya Hajumroh dan Muhammad Nur Nafian, serta keluarga besar penulis yang selalu mendukung penuh, baik secara moril dan materil, sekaligus mengiringi penulis dengan doa setiap waktu.
 11. Semua sahabat saya yang senantiasa mendukung di segala keadaan
 12. Seluruh teman seperjuangan PKUMI 1.0 terkhusus S2 PKUP yang solid dan kompak dikala suka dan duka dalam perkuliahan
 13. Seluruh pihak yang telah mendukung perjuangan selama di kampus terkhusus selama penelitian dan penyusunan penelitian ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala jariyah yang terus mengalir.
- Besar doa dan harap, semoga Allah SWT. memberikan rida, karunia, dan sebaik-baik balasan kepada semua pihak yang telah berjasa membantu tuntasnya tesis ini.

Jakarta, 30 Januari 2024



Sholekhaewati

DAFTAR ISI

Judul	i
Abstrak	iii
Pernyataan Keaslian Tesis.....	ix
Halaman Persetujuan Pembimbing	xi
Halaman Pengesahan Penguji	xiii
Pedoman Transliterasi	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar Isi.....	xix
Daftar Gambar.....	xxiii
Daftar Tabel.....	xxv
Daftar Bagan	xxvii
BAB I Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah dan Perumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Kerangka Teori.....	9
G. Tinjauan Pustaka	13
H. Metode Penelitian.....	15
I. Sistmatika Penulisan	17
BAB II Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an	19

A. Esensi Kesehatan Mental	19
1. Definisi Kesehatan mental	21
2. Asumsi bagi Kesehatan Mental.....	22
a. Pendekatan Biologis.....	22
b. Pendekatan Psikologi	24
c. Pendekatan Sosiokultural	25
d. Pendekatan Spiritual.....	25
3. Kesehatan Mental dalam Islam	27
B. Ayat-Ayat dan Tafsir tentang Kesehatan Mental	30
1. Surah Yunus/10:57	31
2. Surah Ar-Ra'd/13: 28—29	33
C. Agama dan Psikologi	34
1. Takrif Agama dan psikologi.....	35
2. Afiliasi Agama dan Psikologi	37
D. Gangguan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an	38
1. Rasa Takut.....	40
2. Pikiran Jahat	41
3. Gelisah.....	42
4. Putus Asa.....	43
E. Psikoterapi sebagai Tindakan Pemulihan Gangguan Kesehatan Mental.....	44
BAB III Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi dalam Tinjauan Al-Qur'an...	49
A. Kontribusi Abu Zaid Al-Balkhi sebagai Ulama dan Dokter	50
1. Riwayat Hidup Abu Zaid Al-Balkhi	51
a. Latar Belakang Sosial dan Politik	52
b. Safari Intelektual	53
2. Risalah Psikoterapi Islam Klasik.....	54
3. Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi dalam Ilmu Kesehatan Modern	57
4. Psikoterapi Barat	60
5. Psikoterapi Islam	65
B. Tinjauan Tafsir Al-Qur'an dan Teori Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi	70
1. Meredam Amarah.....	70
2. Meredakan Takut dan Kepanikan	73
3. Mengatasi Kesedihan dan Depresi	76
4. Menangkal Obsesif Kompulsif.....	79
5. Pencegahan Bunuh Diri.....	84
C. Pengobatan Psikosomatik.....	85
1. Pengertian, Faktor Penyebab, dan Gejala Psikosomatik	86
2. Psikosomatik dalam Pemikiran Al-Balkhi	87
D. Terapi Kognitif.....	90

E. Pemikiran Al-Balkhi tentang <i>Maqâshid Syari'ah</i>	94
BAB IV Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi pada Tinjauan Trauma Psikis dalam Poligini	99
A. Fenomena Kekerasan Psikis Perempuan dan Anak Indonesia.....	101
1. Definisi Kekerasan Psikis.....	102
2. Bentuk-bentuk Kekerasan Psikis.....	102
3. Kekerasan Psikis sebagai Ancaman Pembangunan	105
4. Penguatan Keluarga sebagai Pencegahan terhadap Kekerasan Psikis	107
B. Fakta Praktik Ketidakadilan dalam Kasus Poligini sebagai Bentuk Kekerasan Psikis.....	111
1. Hukum Poligini	111
2. Dalil Tentang Poligini	113
C. Bentuk trauma Psikis dalam Praktik Poligini	117
1. Gejala Kecemasan dan Depresi pada Korban Poligini.....	118
2. Upaya Menemukan Trauma Psikis	120
D. Relevansi Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi Terhadap Penanganan Trauma Psikis dalam Praktik Poligini.....	122
1. Keresahan Korban Poligini	124
2. Upaya dalam Mengatasi Trauma Psikis	125
3. Tantangan dalam Mengatasi Trauma Psikis.....	126
E. Ekstraksi Pencegahan dan Solusi Gangguan Kesehatan Mental...127	
1. Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Trauma Psikis Korban Poligini	128
2. Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi Terhadap Korban Poligini...140	
F. Gangguan Mental Pelaku Kekerasan Psikis	143
BAB V Penutup.....	149
A. Kesimpulan.....	149
B. Saran.....	151
DAFTAR PUSTAKA	153
RIWAYAT HIDUP.....	173

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Hubungan Agama dan Psikologi	38
Gambar III.1 Upaya Pencegahan Bunuh Diri	85
Gambar III.2 Maqashid Menurut Al-Syatibi.....	95
Gambar III.3 Maqashid dalam Pemikiran Al-Balkhi	96
Gambar IV.1 Jenis Kekerasan	107
Gambar IV.2 Kualifikasi Responden	118
Gambar IV.3 Kondisi Jiwa atau Mental Responden	119
Gambar IV.4 Gangguan Psikis yang Dialami Responden	119
Gambar IV.5 Konsultasi Responden	121
Gambar IV.6 Kekhawatiran Responden.....	124

DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Psikoterapi dalam Al-Qur'an.....	46
Tabel IV.1 Fungsi Keluarga	108
Tabel IV.2 Skema Gangguan Depresi Responden	120
Tabel IV.3 Relevansi Psikoterapi Al-Balkhi Terhadap Korban Poligini ..	123
Tabel IV.4 Upaya yang Dilakukan Responden.....	125
Tabel IV.5 Tantangan Mengatasi Tekanan Psikis.....	126

DAFTAR BAGAN

Bagan III.1 Nutrisi Jiwa Menurut Al-Balkhi	56
Bagan III.2 Tahapan Terapi Alderian.....	60
Bagan III.3 Program Terapi Kognitif Al-Balkhi.....	94
Bagan IV.1 Ketahanan Keluarga.....	110
Bagan IV.2 Peran Orang Lain yang Diharapkan Responden.....	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di tengah kompetisi global dengan menempatkan dunia di era industri 4.0, disusul dengan konsep *society 5.0*, Indonesia masih berjuang menjajaki zaman yang terus menerus berkembang. Menarik untuk dikaji bagaimana sumber daya manusia harus mampu bersaing dengan kualitas yang mumpuni di berbagai bidang¹. Diperlukan kesiapan yang matang meliputi kesiapan fisik dan psikis karena menghadapi era industri 4.0 maupun era *society 5.0* manusia dituntut menjadi sehat, kuat, dan tangguh untuk bisa produktif dan maksimal dalam mengembangkan potensinya.

Manusia diciptakan bukan hanya dengan potensi fisik, tetapi juga potensi psikis. Sebagaimana dikatakan bahwa manusia dilahirkan dengan membawa potensi berupa himpun fitrah sebagai penggerak diri yang terdiri dari ruh, akal, kalbu, dan nafsu². Dikutip dari Ramayulis oleh Nuryamin *et.al.*, manusia

¹Hal ini dikarenakan konsep *society 5.0* merupakan penggabungan antara ruang fisik dan dunia maya dengan memanfaatkan ICT secara maksimal sehingga diusulkanlah bentuk masyarakat ideal masa depan yang disebut sebagai masyarakat super cerdas yang akan membawa pada kesejahteraan masyarakat (Hitachi dan Universitas Tokyo, *Society 5.0*, Singapore: Springer Open, 2020, hal.xi).

²Yusron Masduki dan Idi Warsah, *Psikologi Agama*, Palembang: Tunas Gemilang Press, 2020, hal.63.

memiliki keistimewaan sebagai makhluk fisik sekaligus psikis³. Jika dikerucutkan, psikis dengan mental memiliki perbedaan karena mental merupakan salah satu dari dimensi psikis (jiwa)⁴. Kesehatan mental perlu dikaji lebih khusus karena bahasan ini merupakan bentuk keharmonisan hidup yang terwujud dari fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah, dan mampu membawa diri kepada hal-hal positif⁵. Dalam kajian ini kita akan lebih fokus pada masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting dan mendesak. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, menyatakan lebih dari 19 juta penduduk dengan usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Dari Riskesdas tersebut juga ditemukan bahwa terdapat lebih dari 12 juta di atas 15 tahun mengalami depresi. Indonesia memiliki prevalensi atau kelaziman orang dengan masalah gangguan jiwa setidaknya 1 dari 5 penduduk. Persentasenya adalah 20% populasi di Indonesia memiliki potensi berupa gangguan kejiwaan⁶. Artinya ada sekitar 54 juta penduduk Indonesia terancam masalah gangguan kesehatan jiwa sehingga mengganggu kualitas sumber daya manusia negara. Kualitas sumber daya manusia ini juga mempengaruhi bagaimana produktivitasnya dalam pembangunan suatu bangsa.

Sangat disayangkan masyarakat banyak yang tidak menganggap kesehatan mental sebagai isu penting dan mendesak dikarenakan kurangnya literasi dan pengetahuan. Dengan menjadi masyarakat yang melek huruf (literate), akan mendukung keberhasilan dalam menghadapi berbagai macam persoalan. Literasi bukan hanya menjadikan seseorang memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki kecakapan hidup untuk berpikir kritis. Kemampuan berpikir kritis ini yang dibutuhkan saat ini agar bisa menghadapi berbagai macam permasalahan urgen yang bisa memberikan pembenahan terhadap kehidupan masyarakat⁷. Di antara sekian permasalahan tersebut perlu secara khusus memahami pentingnya kesehatan mental bagi tatanan kehidupan manusia yang sejahtera.

Kesehatan mental mencakup kesehatan utuh yang berhubungan dengan kesehatan manusia secara menyeluruh. Kesehatan mental melingkupi jiwa

³Nuryamin, *et.al.*, "Hakikat Manusia (Perspektif Filsafat Pendidikan Islam)," dalam *Jurnal Al-Qalam*, Vol.13 No.1 Tahun 2021, hal.40.

⁴Raehatul Jannah, "Perbedaan Antara Psikis dan Mental," dalam <https://dosenpsikologi.com/perbedaan-antara-psikis-dan-mental>, diakses pada 3 Juni 2023.

⁵Pernyataan ini diungkapkan oleh Zakiyah Daradjat. Diana Vidya Fakhriani, *Kesehatan Mental*, Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019, hal.10.

⁶Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia," dalam <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalah-han-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>, diakses pada 3 Juni 2023.

⁷Putri Oviolanda Irianto dan Lifia Yola Febrianti, "Pentingnya Penguatan Literasi bagi Generasi Muda dalam Menghadapi MEA," dalam *International Conference Proceeding ELIC* 2017, hal.642.

yang sehat dalam tubuh yang sehat, serta keadaan yang berhubungan dengan eksistensi manusia⁸. Kesehatan mental juga keadaan yang terdiri atas keadaan yang sangat perlu diperhatikan, yaitu “sehat mental” dan “sakit mental”⁹. Term “sehat mental” dan “sakit mental” tersebut sangat penting dan diharapkan bisa terpenuhi literasi-literasi yang cukup agar masyarakat tidak menyepelekan betapa pentingnya kesehatan mental. Bisa dibayangkan bagaimana kualitas manusia jika kesehatan mental tidak dianggap sebagai hal penting. Pembangunan seluruh aspek kehidupan akan terganggu dan terkendala. Masyarakat perlu terdidik untuk memahami betapa pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan.

Membahas masalah kesehatan mental tidak hanya dari dampak, tetapi juga penanganan baik secara preventif maupun represif. Kenyataan yang terjadi di lapangan yaitu banyaknya masalah gangguan kesehatan mental. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, berdasarkan pemeriksaan masalah psikologis tahun 2022, dari 14.988 orang yang diperiksa 82,5% di antaranya memiliki masalah psikologis. Angka ini naik dari tahun sebelumnya yaitu 70,7% di tahun 2020 dan 80,4% di tahun 2021. Bahkan, perhitungan dari data tahun 2020—2022 tersebut, ada masalah bunuh diri sebanyak 85,1%¹⁰. Melihat fakta ini, sangat perlu adanya penanganan atas masalah-masalah dari penderita gangguan kesehatan mental.

Penderita gangguan kesehatan mental paling banyak adalah perempuan dan anak. Elga Andina dari Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI) DPR RI, memberikan informasi bahwa perempuan dan anak merupakan kelompok rentan terhadap resiko gangguan jiwa¹¹. Data ini diambil dari Riskesdas tahun 2007 yang menemukan perempuan dua kali lebih banyak menderita gangguan jiwa daripada laki-laki. Dalam laporan tertulis bahwa perempuan rentan mengalami gangguan mental emosional¹². Berdasarkan usia, anak menempati urutan pertama sebagai kelompok beresiko gangguan jiwa. Hal ini dikarenakan anak bergantung pada orang dewasa dan berada di posisi tidak dapat memilih perlakuan yang diperolehnya¹³. Menjadi tugas segenap manusia untuk memberikan perlindungan terhadap kelompok rentan

⁸Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*, Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2022, hal.5.

⁹Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*, ..., hal.77.

¹⁰PDSKJI, “Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi Covid-19 di Indonesia,” dalam <https://pdskji.org/home>, diakses pada 14 September 2023.

¹¹Elga Andina, “Perlindungan Bagi Kelompok Beresiko Gangguan Jiwa,” dalam *Jurnal Aspirasi*, Vol.4 No.2 Tahun 2013, hal.143—154.

¹²Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Riset Kesehatan Dasar 2007*, Jakarta: Departemen Kesehatan RI, 2008, hal.119.

¹³Elga Andina, “Perlindungan Bagi Kelompok Beresiko Gangguan Jiwa,” ..., hal.146.

beresiko gangguan jiwa. Ini bukan hanya tugas pemerintah dan sebagian orang, sebab keterlibatan seluruh komponen adalah lebih penting.

Besarnya angka gangguan kesehatan mental pada perempuan disebabkan dari banyak hal. Salah satunya adalah kerentanan kekerasan yang terjadi dalam ranah rumah tangga. Catatan Tahunan Komnas Perempuan menegaskan kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menempati urutan pertama dengan jumlah 75,4% dibanding ranah lain¹⁴. Data Simfoni-PPA Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menginformasikan bahwa kasus kekerasan yang berjumlah 6.510 kasus, terdapat 4.031 kasus atau 61,9% terjadi di rumah tangga¹⁵. Dari tingginya persentase KDRT ini, sangat memungkinkan bahwa telah banyak terjadi kekerasan psikis. Hal ini disebabkan karena seseorang yang mengalami kekerasan fisik maupun kekerasan seksual pasti mengalami kekerasan psikis, tetapi seseorang yang mengalami kekerasan psikis belum tentu mengalami kekerasan fisik atau kekerasan seksual¹⁶.

Kekerasan dalam rumah tangga menjadi bukti dari gagalnya pencapaian dari tujuan mulia pernikahan. Pernikahan seyogianya bukan sebatas ikatan keluarga, tetapi juga memiliki cakupan masalah yang luas seperti tatanan negara. Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menyatakan bahwa perkawinan bukan sekadar kepentingan individu atau golongan tertentu tetapi juga bertujuan untuk membentuk tatanan masyarakat berbudaya, maju, dan beradab¹⁷. Kenyataan yang terjadi di lapangan, tingkat perceraian melonjak hingga 53,5% di tahun 2021¹⁸. Dari data Badan Pusat Statistik (BPS) tentang data kasus perceraian dan talak dari tahun 2007—2016, terjadi peningkatan kecuali pada tahun 2011 dan 2013. Data terakhir menunjukkan terdapat kasus talak dan perceraian sebanyak 365.633 kasus¹⁹.

¹⁴Komnas Perempuan, “Menemukenali Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT),” dalam <https://komnasperempuan.go.id/instrumen-modul-referensi-pemantauan-detail/memukenali-kekerasan-dalam-rumah-tangga-kdrt>, diakses pada 3 Juni 2023.

¹⁵Simfoni-PPA, “Jumlah Kasus Kekerasan Berdasarkan Tempat Kejadian,” dalam <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>, diakses pada 3 Juni 2023.

¹⁶Erwin Asmadi, “Peran Psikiater dalam Pembuktian Kekerasan Psikis pada Korban Tindak Pidana Kekerasan dalam Rumah Tangga,” dalam *Jurnal De Lega Lata*, Vol.3 No.1 Tahun 2018, hal.40.

¹⁷KemenPPPA, “Poligami Tak Sesuai Syariat Berpotensi Rugikan Perempuan,” dalam <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/3140/poligami-tak-sesuai-syariat-berpotensi-rugikan-perempuan>, diakses pada 3 Juni 2023.

¹⁸Monavia Ayu Rizaty, “Kasus Perceraian Paling Banyak di Jawa Barat pada 2021,” dalam <https://dataindonesia.id/ragam/detail/kasus-perceraian-paling-banyak-di-jawa-barat-pada-2021>, diakses pada 3 Juni 2023.

¹⁹Bps.go.id, “Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk,” dalam <https://www.bps.go.id/indicator/27/176/4/jumlah-nikah-talak-dan-cerai-serta-rujuk.html>, diakses pada 3 Juni 2023.

Data tersebut membuktikan bahwa masih perlu adanya wawasan dan pengetahuan tentang arti dan makna pernikahan.

Kegagalan dari penerapan konsep sakinah, mawaddah, dan rahmah juga pemicu dari kemungkinan bentuk penderitaan kekerasan psikis perempuan dan anak bisa dari kekerasan dalam rumah tangga yang terjadi karena poligini. Tidak sedikit perempuan yang kehilangan haknya sebagai istri akibat keputusan demi pemenuhan ego suami untuk berpoligini. Demikian pula dampak terhadap anak-anaknya. Dikutip oleh Siti Hikmah dari LBH APIK Jakarta tahun 2005, dari 106 kasus poligini yang diawasi terdapat bentuk kekerasan terhadap istri dan anak. Adapun bentuk kekerasan tersebut berupa tekanan psikis, penganiayaan fisik, dan penelantaran istri serta anak²⁰.

Pada kasus poligini yang memberikan dampak terhadap kekerasan psikis bagi istri dan anak, penelitian ini akan mendiskusikan pemecahan masalah berupa perlindungan terhadap hak hidup dan kesehatan jiwa korban. Umat diharapkan bisa merasakan manfaat dari hukum Islam yang menyeluruh bahkan memanusiaikan manusia, bukan hanya terpaku pada masalah halal dan haram. Perlu sekali dikaji bagaimana peran agama dalam memecahkan permasalahan kekerasan dalam rumah tangga ini. Hal ini dikarenakan Islam sebagai agama mayoritas di Indonesia sudah seharusnya memberikan solusi untuk kemaslahatan dan perlindungan bagi kaum tertindas atau lemah (*mustadh'afin*).

Imam Syatibi memberikan penegasan bahwa sebagus-bagusnya syariat akan menjadi tidak berarti jika manfaatnya tidak bisa dirasakan umat²¹. Sama halnya dengan pemikiran orang-orang Muslim yang terpaku hanya pada permasalahan fiqih dan urusan halal-haram sehingga melupakan kemaslahatan atau sisi humanis dari hukum Islam. Dalam kasus poligini yang dikaji pada penelitian ini, akan fokus pada solusi dari sisi humanis. Cara yang dilakukan adalah bagaimana memberikan perlindungan kepada korban kekerasan psikis pada kasus poligini terlepas dari kebolehan atau ketidakbolehan tindakan poligini tersebut.

Yusuf Qardhawi menjelaskan bahwa karakteristik syariat Islam di antaranya adalah humanistis (*al-Insâniyyah*) yaitu diciptakan untuk manusia supaya terangkat derajatnya, terjaga dan terpelihara sifat kemanusiaannya, serta mengekang sifat-sifat kehevanan. Manusia juga bukan hanya makhluk jasmani yang hanya dipuaskan secara fisik, tetapi juga memiliki ruh yang penting dipenuhi haknya²². Penelitian ini dilakukan untuk menguak nilai-nilai

²⁰Siti Hikmah, "Fakta Poligami sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan," dalam *Jurnal Sawwa*, Vol.7 No.2 Tahun 2012, hal.15.

²¹Abdurrahman Kasdi, "Maqasyid Syari'ah Perspektif Pemikiran Imam Syatibi dalam Kitab *Al-Muwafaqat*," dalam *Jurnal Yudisia*, Vol.5 No.1 Tahun 2014, hal.55.

²²Yusuf Qardhawi, *Membumikan Islam Keluasan dan Keluwesan Syariat Islam untuk Manusia*, Bandung: Mizan, 2003, hal.134.

humanistis tersebut dan juga membuka wawasan pada umat betapa pentingnya menjaga kesehatan jiwa sebagai bentuk pemenuhan terhadap hak dari ruh dalam jasad manusia.

Penelitian ini memilih teori kesehatan jiwa dari Abu Zaid Al-Balkhi untuk menemukan perspektif Al-Qur'an tentang konsep kesehatan Mental. Perlu usaha untuk membangkitkan kembali semangat ilmuwan Muslim yang pernah berkontribusi besar bagi umat dengan tidak hanya memandang agama sebagai kepentingan individu, tetapi juga kemaslahatan sosial. Tokoh yang membangun teori kesehatan jiwa ini merupakan sosok ulama yang menguasai banyak bidang ilmu, salah satunya kedokteran. Dengan memunculkan semangatnya kembali diharapkan memberi motivasi bagi umat Islam untuk menjadi Muslim yang tidak fanatik. Sebagai seorang ulama, tentu saja Abu Zaid Al-Balkhi dalam merumuskan konsep kesehatan mental tidak lepas dari nilai-nilai Al-Qur'an yang akan digali dalam penelitian ini.

Abu Zaid Al-Balkhi memiliki pemahaman luas bukan hanya di bidang agama, tetapi juga bidang kedokteran. Banyak hasil temuan dan pemikirannya yang masih berkontribusi terhadap perkembangan keilmuan terutama sumbangan besarnya di bidang kesehatan mental. Selain garis besar dari kesimpulannya tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan raga, Abu Zaid Al-Balkhi berhasil merincikan jenis-jenis gangguan jiwa dan langkah-langkah penanganannya. Tak kalah penting dari itu, Abu Zaid Al-Balkhi berhasil menjelaskan dengan baik berbagai perbedaan dan hubungan antara penyakit fisik dan penyakit psikis. Dari pemikiran-pemikirannya tersebut, Abu Zaid Al-Balkhi pantas menyandang gelar sebagai pionir dalam pengobatan psikosomatik dan terapi kognitif.

B. Identifikasi Masalah

Terdapat beberapa poin penting yang menjadi titik berangkat dalam penelitian ini yaitu konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan kasus kekerasan psikis dalam praktik poligini. Kasus kekerasan psikis dalam praktik poligini dapat dialami oleh perempuan dan anak, sehingga penting sekali melihat bagaimana pentingnya kesehatan mental demi tercapainya hak manusia seutuhnya. Penelitian ini mengkaji tentang interpretasi Al-Qur'an yang memberikan solusi melalui studi tafsir dan peran ulama dalam mengatasi permasalahan kemanusiaan. Kasus yang diangkat dalam penelitian adalah masalah gangguan kesehatan mental pada istri dan anak yang menjadi korban kekerasan psikis dalam kasus poligini. Selama ini umat disibukkan dalam pembahasan hukum, tetapi tidak mengindahkan sisi humanistis syariat yang diciptakan untuk kemaslahatan manusia. Diangkatnya permasalahan ini adalah

untuk memberikan wawasan tentang pentingnya kesehatan mental pada perempuan dan anak yang rentan beresiko gangguan jiwa, yang mana akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia mengingat perempuan dan anak merupakan investasi peradaban yang sama pentingnya dengan laki-laki usia produktif.

Masalah problematis yang dikaji yaitu tentang isu kesehatan mental yang urgen untuk pembangunan manusia dan peradaban secara menyeluruh. Kasus kekerasan psikis dalam rumah tangga yang masih menjadi masalah dalam isu kekerasan. Peran ulama dan cendekiawan tafsir perlu memberikan sikap tentang penafsiran Al-Qur'an yang memperlihatkan sisi humanistik. Syariat yang baik adalah yang memberikan manfaat yang dirasakan umat. Dengan dikajinya masalah kesehatan mental, diharapkan bisa mengubah mental model yang memandang manusia sebagai makhluk fisik semata. Mental model yang baru adalah mengetahui bahwa manusia terdiri dari tubuh dan jiwa yang keduanya membutuhkan perlakuan yang sama untuk dijaga dan dipelihara.

C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

1. Pembatasan Masalah

Masalah akan dibatasi pada isu kesehatan mental istri dan anak yang masuk sebagai kategori korban kekerasan psikis dalam kasus poligini serta peran dari syariat yang humanistik sebagai solusi dengan menggunakan teori psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi sebagai tindakan pemulihan dan bagaimana relevansi dalam penerapan. Masalah ini akan diselaraskan dengan tafsir ayat-ayat tentang kesehatan mental dan pemikiran tentang syariat yang memberikan ruang terhadap penjagaan jiwa sebagai pertimbangan dalam menetapkan hukum.

2. Perumusan Masalah

Setelah mengidentifikasi masalah dan membatasinya, berikut rumusan masalah dari penelitian ini.

- a) Bagaimana perspektif Al-Qur'an serta penafsiran ayat terhadap kesehatan mental?
- b) Bagaimana solusi yang ditawarkan psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi bagi kesehatan mental?
- c) Bagaimana bentuk gangguan mental yang dialami oleh perempuan dan anak yang mengalami kekerasan psikis akibat praktik poligini?
- d) Bagaimana relevansi psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi terhadap trauma psikis korban poligini?

- e) Bagaimana memahami tafsir Al-Qur'an tentang kesehatan mental dalam pemikiran Abu Zaid Al-Balkhi sebagai solusi terhadap kekerasan psikis yang dialami korban poligini?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui perspektif Al-Qur'an serta penafsiran ayat terhadap kesehatan mental?
2. Menemukan solusi yang ditawarkan psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi bagi kesehatan mental?
3. Menemukan bentuk gangguan mental yang dialami oleh perempuan dan anak yang mengalami kekerasan psikis akibat praktik poligini?
4. Menemukan relevansi psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi terhadap trauma psikis korban poligini?
5. Menemukan pemahaman tafsir Al-Qur'an tentang kesehatan mental dalam pemikiran Abu Zaid Al-Balkhi sebagai solusi terhadap kekerasan psikis yang dialami korban poligini?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian terkait perspektif Al-Qur'an tentang kesehatan mental dalam psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi terhadap kasus kekerasan psikis pada praktik poligini ini masih perlu diperluas melihat betapa pentingnya kesehatan mental bagi pembangunan umat dan keberlangsungan hidup manusia. Dapat ditarik beberapa manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan bisa memperkaya khazanah keilmuan tafsir Al-Qur'an tentang konsep kesehatan mental dalam psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi. Selain itu juga wawasan tentang konsep psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi sebagai solusi dari kasus kekerasan psikis yang dialami perempuan dan anak yang masuk kategori terdampak praktik poligini sehingga menjadi tinjauan pentingnya kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Akademisi

Penulis mengharapkan bahwa tulisan ini bisa menyumbang penelitian tentang studi tafsir khususnya tentang konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi. Selain itu, penting untuk melanjutkan estafet kekritisian akademisi untuk mengkaji lebih mendalam tentang kesehatan mental pada perempuan dan anak yang menjadi kaum rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Lebih utamanya adalah kesadaran akademisi untuk lebih banyak memproduksi studi dan penelitian

tentang nilai-nilai humanistik dalam Al-Qur'an sebagai solusi atas permasalahan kemanusiaan.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumbang saran bagi seluruh lapisan masyarakat untuk ikut serta peduli perihal pentingnya menjadi masyarakat beragama yang berwawasan luas, terdidik, dan humanistik. Sehingga masyarakat tidak terpaku pada masalah halal dan haram saja, tetapi juga peduli pada kemanusiaan. Penulis memiliki harapan besar bahwa melalui penelitian ini umat akan teredukasi untuk peduli terhadap kesehatan mental. Kondisi mental yang sehat menjadikan sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif, dimulai dari diri sendiri, keluarga, lingkungan sekitar, masyarakat, dan kehidupan berbangsa dalam kehidupannya sehari-hari. Hal ini akan menjadi sumbangan terhadap upaya preventif terhadap gejala gangguan kesehatan mental yang lebih ekstrem dan mengganggu kualitas hidup manusia.

F. Kerangka Teori

1. *Maqâshid al-syarî'ah*

Dalam menerapkan suatu hukum demi keberlangsungan hidup manusia, perlu adanya panduan yang bisa menjadi petunjuk bagaimana mengimplementasikan hukum Islam yang humanistik. Yang banyak menjadi rujukan dari konsep ini yaitu *maqâshid al-syarî'ah*. Adapun lima unsur yang menjadi pertimbangan penting di dalamnya yaitu *hifzh dîn* (perlindungan agama), *hifzh nafs* (perlindungan jiwa), *hifzh aql* (perlindungan akal), *hifzh nasl* (perlindungan keturunan), dan *hifzh māl* (perlindungan harta). Wahbah Zuhaili berpendapat bahwa *maqâshid al-syarî'ah* merupakan nilai-nilai serta sasaran syara' yang tersirat dalam hukum²³. Definisi dari Imam Ahmad Raysuni, *maqâshid al-syarî'ah* adalah tujuan-tujuan yang ditetapkan syariat bagi kemaslahatan umat manusia²⁴. Jadi, *maqâshid al-syarî'ah* adalah konsep dalam menetapkan hukum dengan berlandaskan pada nilai-nilai dan kemaslahatan umat.

Maqâshid al-syarî'ah ini terbagi menjadi tiga yaitu kepentingan hidup (*dharuriyyat*), keperluan hidup (*hajiyyat*), dan pelengkap hidup (*tahsiniyyat*). Pada bagian *dharuriyyat*, para fuqaha membaginya lagi menjadi lima yaitu unsur yang telah disebutkan pada paragraf sebelumnya. Dari kelima unsur itu, konsep yang akan diambil dalam penelitian ini adalah *hifzh an-nafs* atau menjaga jiwa. Secara umum, *hifzh an-nafs* yaitu pemeliharaan akan nyawa

²³Wahbah Zuhaili, *Ushul al-Fiqh al-Islami*, Damaskus: Dar al-Fikri, 1986, hal.225.

²⁴Ahmad al-Raysuni, *Nazhariyat al-Maqâshid 'inda al-Imam al-Syatibi*, Beirut: Al-Muassasah al-Jam'iah li Dirâsat, 1992, hal.15.

atau jiwa demi keberlangsungan hidup manusia. Contohnya adalah bentuk pelarangan membunuh, baik membunuh diri sendiri maupun manusia lain²⁵.

Prinsip *maqâsid al-syarî'ah* yakni mengutamakan tatanan kebutuhan yang disebut sebagai maslahat. Sehingga bisa diidentifikasi mana yang merupakan kebutuhan primer, mana yang sekunder, mana yang tersier. Dalam hal penetapan suatu hukum adalah menemukan kebutuhan primer atau yang sangat urgen demi tercapainya hukum yang tepat bagi tatanan kehidupan manusia. Kebutuhan dan masalah sendiri saling berhubungan demi manfaat, kebaikan, dan mencegah mudarat²⁶. Oleh karena itu, *maqâshid al-syarî'ah* sangat penting dalam penentuan hukum yang sesuai dengan kebutuhan dan maslahat agar tercapai konsep memanusiakan manusia.

2. Korban Poligini

Istilah ini digunakan merujuk pada fakta berdasarkan hasil survei yang akan dilakukan untuk mengidentifikasi perempuan dan anak yang terdampak dan dikategorikan sebagai korban kekerasan psikis akibat praktik poligini. Tekanan psikis merupakan sesuatu yang dialami seorang individu dalam waktu yang lama. Oleh sebab itu, bukan merupakan hal mudah untuk membuktikan adanya tekanan psikis yang dialami seseorang. Pasal 7 dalam UU PKDRT menyatakan bahwa kekerasan psikis yang terjadi lebih mengarah pada gangguan batin atau masalah kejiwaan seseorang. Hal itu mengakibatkan adanya rasa takut, kehilangan kepercayaan diri, kehilangan kemampuan untuk bertindak dan adanya rasa tidak keberdayaan²⁷. Selain itu, kekerasan psikis ini tidak bisa ditandai dengan mudah karena tidak ada bukti yang bisa tampak sebagaimana kekerasan fisik atau kekerasan seksual yang bisa dilihat buktinya seperti adanya lebam atau luka dan sebagainya.

Kata “korban” digunakan karena sebagaimana tertulis dalam KBBI bahwa korban itu mencakup orang yang menderita akibat suatu kejadian, perbuatan, dan sebagainya²⁸. Berdasarkan fakta di lapangan telah banyak terjadi kasus poligini yang mengakibatkan penderitaan di pihak istri dan anak. Berdasarkan Undang-Undang Perkawinan, telah dijelaskan bahwa kebolehan atau diberikannya izin suami untuk poligini adalah dengan terpenuhinya syarat utama yaitu dikehendaki oleh pihak-pihak yang bersangkutan, lalu diikuti tiga syarat meliputi 1) istri tidak mampu menjalankan kewajiban; 2) istri memiliki cacat atau penyakit yang tidak bisa disembuhkan; dan 3) istri tidak bisa

²⁵Ibrahim bin Musa Abu Ishaq al-Syatibi, *Al-Muwafaqat*, Arab Saudi: Dar ibn ‘Affan, 1998, hal.20.

²⁶Muhammad Irkham Firdaus, “Prinsip Maqashid Ash-Shariah dalam Konsep Kebutuhan Islam,” dalam *Jurnal Tafaqquh STIS Darul Falah*, Vol.7 No.1 Tahun 2022, hal.83—84.

²⁷Pemerintah Indonesia, Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga, Jakarta: Sekretariat Negara, 2004, hal.5.

²⁸KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/korban>, diakses pada 28 Januari 2024.

memberikan keturunan. Lalu disusul pada Pasal 5 yang mempersyaratkan pengajuan ke pengadilan dengan 1) adanya persetujuan istri; 2) adanya kepastian kemampuan jaminan memberi nafkah; dan 3) adanya jaminan berlaku adil²⁹. Sementara yang terjadi di lapangan banyak poligini terjadi tidak mempertimbangkan syarat-syarat tersebut. Tidak sedikit istri yang telah dipoligini tersulut emosi, jengkel, dan meluapkan kemarahannya sebagai solusi³⁰. Dari fenomena ini, penelitian mengambil sampel objek survei dengan kualifikasi tertentu untuk menggali masalah yang diderita korban akibat praktik poligini dan menggali lebih dalam kondisi mental, emosional, sosial, dan spiritualnya. Hal ini diperlukan sehingga bisa diambil tindak lanjut berupa penanganan yang harus dilakukan untuk menjadi solusi.

3. Kesehatan Mental dalam Islam

Kesehatan mental sangat penting dikaji karena berhubungan erat dengan kebermaknaan hidup. Bahkan ada suatu penelitian yang membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas dan kebermaknaan hidup seseorang maka semakin tinggi juga kesehatan mentalnya³¹. Untuk mengetahui pentingnya kesehatan mental, maka kita perlu mengenali definisi, gejala-gejala, dan apa saja macamnya. Dengan mengenali kesehatan mental, diharapkan masyarakat bisa mendeteksi dini kondisi kesehatan jiwa.

Islam memberikan penjelasan tentang konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an. Melihat fakta ini, Abu Zaid Ahmed Ibnu Sahl al-Balkhi, seorang dokter dari Persia dengan teori psikoterapinya akan dikaji lebih lanjut sebagai representasi dari solusi pemikir Islam dalam menanggapi masalah kesehatan mental. Al-Balkhi menulis sebuah buku dengan judul *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* yang artinya “kemaslahatan bagi tubuh dan jiwa”. Al-Balkhi menyebutkan bahwa tidak hanya badan yang mengenal sehat dan sakit, jiwa juga demikian. Bahkan dalam peradaban Islam pernah mengenal sosok bernama Ali Ibn Sahl Rabban al-Tabari yang mengembangkan psikoterapi untuk pengobatan atas pasien yang mengalami gangguan kesehatan jiwa. Adapun pemikir Muslim yang juga memikirkan masalah pentingnya kesehatan mental adalah Al-Farabi yang masyhur juga memiliki hasil tulisan terkait psikologi sosial³². Para cendekia Muslim dan ulama memang sepatutnya memberikan pencerahan bukan hanya sekadar masalah akidah, fikih, dan

²⁹Pemerintah Indonesia, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan, Jakarta: Sekretariat Negara, 1974, hal.2—3.

³⁰Rita Faura, “Pelaksanaan Permohonan Izin Poligami di Pengadilan Agama Kelas 1A Padang,” dalam *Jurnal Swara Justisia* Vol.5 No.2 Tahun 2021, hal.199.

³¹Baldi Bukhori, “Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup,” dalam *Jurnal Psikologika*, Vol. 22 No. 11 Tahun 2006, hal.93—105.

³²Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam,” dalam *Jurnal Syifa Medika*, Vol.3 No.2 Tahun 2013, hal.118—127.

pokok keagamaan lain, tetapi juga memberikan pencerahan dalam masalah muamalah dan memanusiaikan manusia.

Agama tidak bisa dipisahkan dari kehidupan yang sangat memperhatikan seluruh aspek, termasuk aspek kesehatan mental. Bahkan agama bisa menjadi terapi untuk kesehatan mental. Ini tidak lepas dari hubungan dengan unsur batin manusia sebagai bawaan atau fitrah. Unsur batin manusia cenderung membawa manusia untuk bisa tunduk kepada Zat yang gaib. Maka tidak salah ketika seseorang melupakan Tuhannya, hidupnya akan menjadi kosong dan tak bermakna. Dengan peran agama dan pemahaman beragama yang baik inilah manusia sebenarnya bisa membina kesehatan mental³³.

4. Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi

Abu Zaid Al-Balkhi dalam karyanya *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* memberikan pendapat yang luar biasa bahkan melampaui pengetahuan tentang penyakit jiwa yang belum ada pada zamannya. Dalam karya itu Abu Zaid Al-Balkhi menyatakan bahwa manusia terdiri atas tubuh (fisik) dan jiwa (psikologis)³⁴. Ini yang sering dilupakan manusia pada umumnya yang hanya fokus pada kesehatan fisik. Abu Zaid Al-Balkhi merupakan seorang ilmuwan Islam yang hidup di abad ke-9 Masehi. Artinya, Al-Balkhi hidup dan berkarya di masa keemasan Islam yang berlangsung antara 750 M hingga 1258 M³⁵ (abad 8—13 M). Abu Zaid Al-Balkhi berhasil memberikan kritik terhadap pemikiran manusia yang hanya fokus pada perhatian penyakit fisik. Padahal, betapa pentingnya juga kesehatan jiwa terjaga. Keadaan seseorang adalah kombinasi antara tubuh dan jiwa yang akan memberikan kemampuan untuk memberi tanggapan untuk hal-hal yang bisa mengancam keberlangsungan hidupnya.³⁶ Dengan demikian, jelaslah bahwa sebelum era modern pun, kesehatan jiwa sudah dibahas dan dikaji sebagai unsur penting dalam keutuhan manusia.

Baik fisik maupun psikologis memiliki peran penting dan bisa ditemukan kekuatan maupun kelebihan masing-masing, termasuk bisa dalam keadaan sehat maupun sakit. Bedanya, dibandingkan dengan gejala fisik, gejala psikologis bisa menyerang setiap manusia hampir di sepanjang waktu. Dengan kata lain, tak ada seorang pun manusia yang bisa bebas dari perasaan tertekan, sedih, marah, atau gejala psikologis yang lain. Intensitas emosi manusia berbeda-beda dalam menanggapi gejala-gejala tersebut, sesuai dengan sifat

³³Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam,” ..., hal.118—127.

³⁴Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi dan Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik*, Jakarta: PT Qaf Media Kreativa, 2022, hal.61.

³⁵Titi Sugiarti, “Analisis Terhadap Keseimbangan Badan dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zaid Al-Balkhi dalam Psikologi Kognitif,” dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Couston Journal*, Vol.2 No.1 Tahun 2021, hal.61.

³⁶Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.65.

batin yang dimiliki³⁷. Uniknya, Abu Zaid Al-Balkhi juga memberikan istilah yang berbeda untuk spiritual dan mental sebagaimana dimensi psikologis dalam undang-undang tentang kesehatan jiwa yang membagi dimensi psikologis menjadi empat bagian yaitu fisik, mental, spiritual, dan sosial. Istilah yang digunakan oleh Abu Zaid Al-Balkhi adalah *al-tibb al-ruhani* untuk pengobatan spiritual dan *at-tibb al-qalb* untuk pengobatan mental³⁸. Kompleksnya pembahasan tentang kesehatan jiwa ini memberikan bukti bahwa aspek psikis tidak bisa dianggap sepele karena bisa mempengaruhi aspek lain yang tercakup dalam dimensi psikologis seperti fisik, mental, spiritual, dan sosial.

Hukum ada untuk mengatur, bukan justru mempersulit dan memperburuk tatanan hidup manusia. Hukum harus disesuaikan dengan kebutuhan dan demi mencapai kemaslahatan umat. Untuk itu diperlukan wawasan *maqâshid al-syarî'ah*. Penelitian ini menempatkan tiga variabel untuk dianalisis yaitu kesehatan mental dalam Islam, Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi, dan korban praktik poligini yang tidak adil. Kajian poligini dipilih karena merupakan produk hukum yang masih sering mengundang polemik hingga saat ini. Pada penerapannya, seringkali perempuan dan anak menjadi korban ketidakadilan dan berujung pada kasus kekerasan psikis. Islam sangat menghargai, melindungi, dan berpihak pada kaum tertindas. Untuk mencari solusi bagaimana peran agama dan ulama dalam penghargaan, perlindungan, dan keberpihakan ini, penelitian ini mengambil konsep psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi.

G. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini meninjau dari penelitian terdahulu tentang tema yang dijadikan fokus studi. Penelitian-penelitian tersebut digunakan sebagai acuan dalam meninjau rancangan penelitian.

Pertama, buku dengan judul *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* (2005) yang ditulis oleh Abu Zaid Al-Balkhi. Dalam buku ini, Al-Balkhi memberikan cara dan teknik menjaga dan memulihkan kesehatan manusia yang perhatiannya simultan serta menyeluruh secara jiwa dan raga bahkan penyakit yang diderita. Karya ini adalah kitab kesehatan mental dalam dunia Islam. Dalam buku ini dijelaskan tentang kebutuhan untuk mengelola kemaslahatan kesehatan jiwa, manajemen pemeliharaan kesehatan jiwa, pemulihan kesehatan jiwa, klasifikasi dan batasan gejala psikologis, pengelolaan dan peredaman emosi, menghilangkan ketakutan dan panik, menghilangkan depresi dan keluh kesah, serta cara mengatasi kegundahan hati dan mengatur bisikan hati. Konsep-

³⁷Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*,, hal.62.

³⁸Elizabeth Diana Dewi, "Profil Psikolog Muslim: Abu Zaid Al-Balkhi," dalam <https://insists.id/profil-psikolog-muslim-abu-zaid-al-balkhi/> diakses pada 7 Mei 2023.

konsep ini akan dijadikan sebagai tawaran atas solusi terhadap korban yang diteliti dalam kasus poligini yang berakibat pada masalah kesehatan jiwa.

Kedua, buku *Al-Muwâfaqât* (1997) karya Imam Syatibi yang mengatakan bahwa tinjauan masalah terbagi menjadi tiga yaitu *dharûriyyâh*, *hâjiyyâh*, dan *tahsîniyyâh*³⁹. Kemudian secara terperinci dari tinjauan *dharûriyyâh* dibagi menjadi lima bagian *hifzh dîn*, *hifzh nafs*, *hifzh mâl*, *hifzh ‘aql*, dan *hifzh nasl*. Dalam penelitian ini, akan mengambil dari tinjauan *hifzh nafs* yakni perlindungan terhadap hak hidup setiap individu dan masyarakat secara bersama dan segala hal yang bisa mengancam jiwa. Tidak dapat dipungkiri bahwa penyakit baik fisik apalagi penyakit jiwa tentu saja akan mengancam hak hidup dan jiwa manusia. Ini kemudian akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia bagi pembangunan masyarakat bahkan peradaban.

Ketiga, penelitian dari Siti Hikmah dengan judul *Fakta Poligami sebagai Bentuk Kekerasan terhadap Perempuan* (2012). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa praktik poligami lebih memberikan dampak mudarat dibandingkan maslahatnya. Banyak terjadi pengabaian hak-hak kemanusiaan yang seharusnya diperoleh istri dan anak-anak. Kasus poligami juga memicu bentuk kekerasan psikis, fisik, ekonomi, dan sebagainya. Persamaannya dengan penelitian ini adalah masalah dampak berupa kekerasan psikis atau kesehatan mental dari praktik poligami. Sedangkan perbedaannya, berupa variabel dan tinjauannya dari perspektif Al-Qur’an.

Keempat, jurnal yang ditulis oleh Fiqoini Istiqomah dan Bambang Subahri dengan judul *Konseling Abangan Perspektif Psikoterapi Islam* (2022). Dalam jurnal ini, Fiqoini dan Bambang menganalisis konseling *abangan* yang ada dalam Buku Agama Jawa karya Clifford Geertz. Adapun terapis harus memiliki tingkatan *nafs* yang tinggi dari orang yang diterapi, sesuai dengan pendapat Abu Zaid Al-Balkhi. Dalam praktiknya ternyata konseling *abangan* menerapkan jenis terapi Islam. Penelitian ini juga demikian, akan meninjau konsep Al-Qur’an yang menjadi dasar dari teori psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi. Sementara perbedaannya berupa kesesuaian dengan perspektif Al-Qur’an konsep *hifzh an-nafs* sebagai bentuk perlindungan jiwa manusia.

Kelima, Ketiga adalah penelitian dari Muhammad Mustaqim bin Roslan dengan judul *Teori Hifdz Nafs dalam Islam: Analisis Pendalilan* (2022). Hasil penelitiannya menunjukkan teori *hifzh nafs* bukan sekadar di tingkat ibadah, tetapi juga bisa menjadi ujian bagi keteguhan iman. *Hifzh nafs* merujuk pada penjagaan jiwa di bawah dimensi rohani berupa keteguhan iman dan kelangsungan hidup. Konsep *hifzh nafs* yang diambil dalam proposal ini adalah menjaga kesehatan jiwa perempuan dan anak terkait kasus poligini.

³⁹Abu Ishaq Ibrahim Al-Syatibi, *Al-Muwâfaqât*, Saudi: Dâr Ibn ‘Affân, 1997, Juz 2, hal.17.

Kekerasan psikis bisa dialami oleh perempuan dan anak yang menjadi korban ketidakadilan praktik poligini. Diperlukan tinjauan *hifzh nafs* untuk perlindungan terhadap hak hidup dan ancaman jiwa. Jika tidak maka kekerasan psikis yang dialami tersebut akan menjadi gejala atau gangguan kesehatan mental, sehingga kualitas sumber daya manusia dan pembangunan akan menjadi menurun bahkan lebih buruk dari harapan. Dampak kekerasan psikis harus segera diatasi agar tidak menggerogoti tatanan hidup masyarakat. Teori Abu Zaid Al-Balkhi menjadi tawaran atas solusi terhadap gangguan mental bagi korban kekerasan psikis. Dengan menggunakan perspektif Al-Qur'an, penelitian ini meninjau bagaimana konsep kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, dan solusinya dalam kasus poligini yang memberikan dampak kekerasan psikis bagi perempuan dan anak yang rentan gangguan mental.

H. Metode Penelitian

1. Pemilihan Objek Penelitian

Objek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a) Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan konsep jiwa, kesehatan mental, psikoterapi, dan poligini;
- b) Teori psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi dalam buku *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*;
- c) Perempuan dan anak korban poligini yang selanjutnya akan menjadi sumber data dalam penelitian.

2. Data dan Sumber Data

Setelah menentukan objek penelitian, maka dibutuhkan data penelitian yaitu penafsiran dari ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang berkenaan dengan jiwa, kesehatan mental, psikoterapi, dan poligini. Adapun Sumber data penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer penelitian ini adalah teori psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi dalam buku *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*. Selain itu data lain didapatkan dari hasil survei terhadap perempuan dan anak yang memiliki trauma psikis akibat praktik poligini tanpa keadilan sehingga masuk dalam kategori sebagai korban. Selain sumber yang utama, penelitian ini juga menggunakan buku yang menjelaskan teori kesehatan mental dan konsep *maqâsid al-syarî'ah* untuk menyelaraskan konsep teori yang akan digunakan. Juga menggunakan kitab-kitab tafsir untuk membantu penelitian dalam penafsiran tentang ayat-ayat tentang kesehatan mental dan psikoterapi. Sumber-sumber tersebut diperoleh melalui buku, jurnal, *website*, *prosiding workshop* atau seminar, dan sumber-sumber pustaka lainnya, baik dalam bentuk cetak maupun dalam bentuk elektronik.

3. Teknik Input dan Analisis Data

Pemaparan data dan sumber data dalam penelitian ini diikuti dengan identifikasi teknik input data. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan di antaranya teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi yaitu salah satu cara dalam mengumpulkan data penelitian dengan cara melalui dokumen-dokumen pendukung yang berhubungan dengan data yang akan diteliti.⁴⁰ Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kombinasi antara penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang datanya berasal dari bahan-bahan tertulis⁴¹ dan juga jenis penelitian dengan data berupa angka dari hasil survei untuk dijadikan sebagai alat menganalisis keterangan tentang apa yang ingin diketahui⁴². Dengan kata lain penelitian ini merupakan kombinasi antara kualitatif dengan kuantitatif, tetapi lebih condong pada penelitian kualitatif.

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kepada subjek dan objek penelitian di mana peneliti menjadi instrumen kunci dalam penelitian. Analisis data dalam penelitian ini bersifat deduktif dalam analisis yang berangkat dari hal-hal yang bersifat umum yaitu ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesehatan mental dan psikoterapi. Selain itu, metode analisis terhadap data kuantitatif adalah dengan komputasi dan statistik sebagai hasil dari wawancara, survei, dan pengamatan yang ada di lapangan atau di tengah masyarakat untuk menghasilkan sebuah kesimpulan. Data-data berbentuk angka dilengkapi peneliti dengan wawancara narasumber untuk mendapatkan penjelasan yang lebih memadai dan luas⁴³. Penelitian ini melakukan metode analisis terhadap data hasil survei yang dilakukan terhadap penyandang trauma psikis akibat praktik poligini.

4. Teknik Penulisan

Setiap penulisan ilmiah dan hasil penelitian memiliki format kepenulisan yang beragam sesuai dengan teknik penulisan yang dipersyaratkan. Dalam penulisan penelitian ini, teknik yang digunakan penulis ialah mengikuti buku *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi* yang ditulis oleh Nur Arfiyah Febriani, *et al*, dan diterbitkan oleh Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta tahun 2017.

⁴⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2019, hal. 82.

⁴¹Nasharuddin Baidan dan Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019, hal. 27—28.

⁴²Moh. Kasiram, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif*, Malang: UIN Maliki Press, 2009, hal.172.

⁴³Nasharuddin Baidan dan Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, ..., hal.64.

I. Sistematika Penulisan

Materi yang dibahas dalam penelitian ini dibagi ke dalam lima bab untuk mendapatkan hasil yang baik dan sistematis, dengan rincian sebagai berikut.

Bab pertama adalah pendahuluan yang merupakan gambaran umum atas pembahasan pada bab-bab berikutnya atau sebagai pengantar untuk bab berikutnya. Poin pertama yang dimunculkan berupa uraian latar belakang masalah yang menjadi gambaran umum dengan tujuan membangun argumen pentingnya penelitian, selanjutnya adalah identifikasi masalah, pembatasan dan perumusannya sebagai titik dari keutuhan penelitian ini, berikutnya tujuan dan manfaat penelitian untuk melihat signifikansi dari penelitian. Setelah itu, terdapat penjelasan kerangka teori sebagai landasan konseptual penelitian, kajian pustaka dari hasil penelitian sebelumnya untuk menentukan posisi penelitian, metodologi penelitian yang menjadi panduan penelitian, serta sistematika penulisan sebagai gambaran dari susunan penelitian.

Bab kedua dari rancangan tesis ini berisi gambaran umum terkait variabel kesehatan mental dan perspektif Al-Qur'an. Pertama adalah esensi kesehatan mental terkait kondisi jiwa manusia baik melalui berbagai pendekatan dan juga kesehatan mental dalam perspektif Islam. Dalam bab ini juga dipaparkan ayat-ayat yang sesuai dengan tema penelitian beserta tafsir tentang kesehatan mental dan masalah kesehatan mental. Dilengkapi juga dengan penjelasan tentang hubungan antara psikologi dengan agama. Berikutnya penjelasan singkat tentang konsep psikoterapi sebagai tawaran tindakan atas gangguan kesehatan mental, utamanya adalah psikoterapi dalam perspektif Islam melalui ayat-ayat yang mengindikasikan tentang psikoterapi.

Bab ketiga dari penelitian ini berisi pemaparan teori psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi dan penafsiran ayat-ayat sesuai dengan konsep yang ditawarkan. Dalam bab ini akan dijelaskan terkait kontribusi besar Abu Zaid Al-Balkhi, biografi yang meliputi latar belakang kehidupan maupun perjalanan intelektualnya. Disusul dengan pembahasan tentang risalah psikoterapi Islam klasik berupa konsep psikologi dan teori psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi. Selanjutnya tentang tinjauan tafsir Al-Qur'an untuk mengetahui keselarasannya dengan Al-Qur'an. Dalam bab ini akan diketahui bagaimana pemikiran-pemikiran Abu Zaid Al-Balkhi tentang kesehatan mental dan gejala apa saja yang menjadi indikator kesehatan mental yang terganggu. Kemudian yang terakhir adalah kiat-kiat yang menjadi tawaran solusi atas penanganan gangguan kesehatan mental.

Bab keempat dari penelitian ini berisi hasil penelitian berupa deskripsi tentang kondisi trauma psikis yang dialami oleh perempuan korban praktik ketidakadilan poligini dan dampaknya terhadap anak. Setelah itu dijabarkan pula hasil survei yang menjadi tolok ukur relevansi antara kesehatan mental korban poligini dengan konsep kesehatan mental yang ditawarkan Abu Zaid Al-Balkhi. Dengan demikian akan ditemukan kesimpulan apakah konsep

kesehatan mental dengan psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi bisa dijadikan sebagai salah satu solusi dan peran ulama dalam menerapkan konsep humanistik ajaran agama terhadap kaum *mustadh'afin* yaitu perempuan dan anak korban poligini. Dalam bab ini juga dijelaskan tentang peran pelaku poligini dan solusi yang ditawarkan untuk menjaga kesehatan mental pelaku poligini.

Bab kelima dalam tesis ini yaitu berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan pada bab ini terbagi menjadi dua yaitu kesimpulan mayor untuk menjawab judul dan kesimpulan minor untuk merangkum setiap bab yang menjadi jawaban dari rumusan masalah. Sebagai penutup adalah saran-saran yang bisa dijadikan motivasi serta masalah baru sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Keberlanjutan penelitian ini bisa dilaksanakan untuk mendukung bidang akademisi dan keberlanjutan penelitian-penelitian berikutnya.

BAB II

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Esensi Kesehatan Mental

Banyak fenomena yang menjadi sumber fakta akan pentingnya kesehatan manusia secara utuh. Pandemi Covid-19 menjadi salah satu sejarah yang memberikan kesan mendalam bagi dunia, tak terkecuali pelajaran yang bisa diambil menyisakan berbagai dampak berkelanjutan. Salah satu dampak yang bisa dirasakan adalah pengaruh signifikan terhadap peningkatan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan trauma¹. Selain itu, konflik-konflik yang masih terus-menerus terjadi setidaknya memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan baik lahir maupun batin bagi masyarakat yang merasakan. Hal ini memberikan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental baik kepada individu, tenaga kesehatan, pemerintah, kaum akademisi, maupun masyarakat.

Berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2025—2045, Indonesia memiliki visi menjadi negara berdaulat, maju, dan

¹Lilis Raodatul Jannah dan Basmalah Harun, “Dampak Pandemi Coronavirus Disease Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat,” dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Vol.11 Nomor 1 Tahun 2022, h al.112.

berkelanjutan². Untuk mencapai visi tersebut dibutuhkan sumber daya manusia berkualitas yang produktif dan mampu menjadi bagian dari pembangunan. Dalam kajian kesehatan mental sebagai tolok ukur manusia yang produktif dari segi kesehatan lahir dan batin, visi mulia ini bisa terhambat disebabkan oleh tingkat kesehatan masyarakat yang memprihatinkan. Apalagi, berdasarkan survei dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dan satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental³. Padahal kaum remaja adalah generasi yang sangat diharapkan memiliki peran penting dalam mewujudkan peradaban negara menjadi lebih maju di usia satu abad kemerdekaan di tahun 2045 mendatang.

Fakta bahwasannya isu kesehatan mental memang menjadi isu penting dalam pembangunan bangsa dan negara. Berhubungan dengan isu potensi manusia sebagai investasi pembangunan, saat ini persentase jumlah penduduk Indonesia didominasi oleh penduduk dengan usia produktif. Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2020, jumlah penduduk dengan usia 15—64 tahun adalah 189.656.487 jiwa dari 270,20 juta jiwa⁴. Artinya, penduduk dengan usia produktif ada sekitar 70% dari jumlah penduduk Indonesia. Dari 70% tersebut, sebanyak 23.122.993 atau sekitar 12% adalah anak/remaja dan 93.937.612 atau sekitar 49,5% adalah perempuan. Tidak hanya laki-laki dewasa, perempuan dan anak juga merupakan manusia yang patut dipertimbangkan dalam pembangunan bangsa. Dengan jumlahnya yang melebihi 50% dari jumlah penduduk usia produktif, kelompok perempuan dan anak ini kerap mendapat posisi yang kurang diperhitungkan dalam dunia kerja. Selain itu, perempuan dan anak sekali lagi ditegaskan sebagai dua kelompok yang rentan mendapatkan masalah gangguan kesehatan mental.

Seluruh elemen masyarakat Indonesia tidak boleh menutup mata dari urgensi pemberdayaan perempuan dan anak yang rentan dengan masalah kesehatan mental. Persentase besar yang menjadi bagian dari penduduk usia produktif tidak bisa diabaikan begitu saja. Bonus demografi ini jangan sampai sia-sia jika tidak diimbangi dengan usaha untuk meningkatkan kualitas produktivitas dan kualitas manusia. Adanya ketimpangan antara bonus demografi dengan jumlah penderita gangguan mental menjadi tugas bersama untuk mencari solusi keseimbangan. Hal ini dilakukan supaya cita-cita mulia

²Portal Informasi Indonesia, “Mewujudkan Indonesia Emas di 2045,” dalam <https://www.indonesia.go.id/kategori/editorial/7269/mewujudkan-indonesia-emas-di-2045?lang=1>, diakses pada 21 September 2023.

³Universitas Gadjah Mada, “Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental,” dalam <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>, diakses pada 22 September 2023.

⁴Badan Pusat Statistik, *Potret Sensus Penduduk 2020*, Jakarta: BPS RI, 2021, hal.20.

tentang keberhasilan pembangunan Indonesia bisa tercapai. Mental yang sehat adalah hak dari seluruh warga negara.

1. Definisi Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental tidak memiliki makna tunggal untuk didefinisikan. Namun, secara garis besar dapat diartikan sebagai keadaan atau kondisi jiwa individu yang umum. Adapun yang dimaksud dengan keadaan atau kondisi jiwa adalah bisa normal maupun tidak normal⁵. Dikutip dari pendapat David Mechanic bahwa istilah “*mental health*” tidak memiliki arti yang konsisten karena bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelainan, tetapi juga melibatkan harga diri dan kemampuan untuk menjaga hubungan yang bermakna dengan yang lain⁶. Pengertian yang luas ini dikarenakan kesehatan mental mencakup kondisi unsur pembentuk insan secara menyeluruh, yaitu meliputi jasad dan rohani manusia. Kutipan kalimat “Di dalam tubuh yang sehat, ada jiwa yang kuat (*mens sana in corpore sano*)⁷” menjadi slogan berkaitan dengan kesehatan mental. Tubuh sehat adalah cerminan jiwa yang sehat, begitu pula sebaliknya, jika jiwa sehat maka tubuh pun akan sehat.

Dari segi bahasa, kesehatan mental terdiri dari kata kesehatan dan kata mental. Kesehatan sendiri merupakan kata berimbuhan dari kata dasar sehat yang dalam KBBI memiliki arti baik seluruh badan beserta bagian-bagiannya (bebas dari sakit); waras, dan juga yang mendatangkan kebaikan pada badan maupun pikiran. Sedangkan mental memiliki arti bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga⁸. Jadi, pengertian kesehatan mental dari segi bahasa yaitu keadaan normal atau baik pada badan, pikiran, batin, dan watak manusia.

Kesehatan mental merupakan hal yang perlu dijaga agar potensi manusia juga tetap stabil. *World Health Organization (WHO)* memberikan definisi kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang membuat seseorang menyadari kesanggupan mengatasi tekanan hidup dan mampu mengelola stress agar bisa bekerja secara produktif sehingga mampu berperan di komunitasnya⁹. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan menyatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi yang membuat seseorang mampu berkembang baik secara fisik, mental,

⁵Ula Abdul Baqi Ibrahim, *Ash-Shihati An-Nafsiyyah wa Tanmiyatul Al-Insân*, Kairo: ‘Alamu al-Kutub, 2014, hal.17.

⁶Teresa L. Scheid dan Tony N. Brown, *A Handbook for The Study of mental health*, UK: Cambridge University Press, 2010, hal.1.

⁷Istilah ini berasal dari bahasa Latin dan telah umum digunakan.

⁸KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/sehat> diakses pada 4 Juni 2023.

⁹World Health Organization (WHO), *Mental Health Action Plan 2013-2020*, Geneva: World Health Organization, 2013, hal.5.

spiritual, bahkan sosial yang mana dengan kondisi tersebut seseorang menyadari kemampuan untuk mengatasi tekanan bisa bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi masyarakat¹⁰. Kesehatan mental secara istilah adalah kondisi mental yang diikuti dengan kondisi fisik, spiritual, dan sosial sehingga mempengaruhi kesejahteraan seseorang dalam kemampuan mengelola berbagai masalah dan tekanan hidup agar menjadi insan yang bermanfaat dan produktif.

Pendapat yang tidak jauh berbeda dikemukakan oleh Zakiah Daradjat dengan empat definisinya tentang kesehatan mental. Pertama, disebutkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan maupun penyakit jiwa. Kedua, kemampuan menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri, orang lain atau masyarakat, dan juga lingkungan hidupnya. Ketiga, kesehatan mental merupakan pengetahuan dan juga sikap yang ditujukan dengan maksud mengembangkan potensi secara maksimal. Keempat, kesehatan mental yaitu keharmonisan yang terwujud dari fungsi-fungsi jiwa sehingga sanggup dan mampu menghadapi permasalahan serta merespon positif atas kebahagiaan dan potensinya¹¹. Terlihat bahwa inti dari kesehatan mental ini adalah terhindar dari gangguan atau penyakit jiwa, kemampuan menyesuaikan diri, mampu mengembangkan potensi secara maksimal, dan memiliki respon positif atas kebahagiaan.

2. Asumsi bagi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan bagian dari kondisi jiwa manusia yang saling berhubungan dengan aspek fisik, spiritual, dan sosial. Tidak bisa dikatakan sehat secara sempurna jika kesehatan dari salah satu aspek tersebut tidak terpenuhi. Selain dampak kesehatan mental mempengaruhi berbagai hal, di antaranya dampak terhadap tiap-tiap individu dan masyarakat. Kesehatan mental juga dipengaruhi oleh berbagai sudut pandang berikut.

a. Pendekatan Biologis

Kesehatan mental ditunjang oleh kondisi biologis seorang individu. Adapun faktor biologis yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental ini adalah genetik dan neurobiologi.

1) Faktor Genetik

Genetik berhubungan dengan keturunan atau gen. Mendel (1822—1884) mengemukakan bahwa gen orang tua bisa mewariskan mentalitas

¹⁰Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan*, Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI, 2023, hal.39.

¹¹Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*, Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2022, hal.6.

pada anaknya meskipun bisa saja dominan bisa juga resesif. Ini dibuktikan dengan beberapa hasil penelitian yang menyebutkan bahwa ada pengaruh faktor genetik terhadap mental manusia¹². Penelitian lain dilakukan oleh Bernard Devlin di Universitas Pittsburg, Amerika Serikat, hasilnya menyatakan bahwa gen-gen yang ada pada kromosom mempengaruhi otak janin, jadi kualitas sel telur dan sel sperma yang bagus mempengaruhi kualitas keturunan¹³. Otak adalah letak pikiran atau biasa disebut kognitif dan emosi manusia. Kondisi genetik yang diwariskan oleh orang tua kepada otak inilah yang bisa mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang.

2) Faktor Neurobiologi

Neurobiologi merupakan studi mengenai sel-sel sistem saraf. Sistem saraf baik itu sistem jaringan saraf ataupun kerja otak, mengemudikan segala kejadian psikologis. Proses biologis dalam hal neurologis ini dijelaskan melalui hubungan antara perilaku serta kondisi mental dengan cara menghubungkan tindakan dan kejadian dalam tubuh khususnya otak dan susunan saraf¹⁴. Kondisi ini menjelaskan bahwa kesehatan mental terganggu apabila terjadi masalah neurologis.

Perlu diketahui bahwa ketidakseimbangan kimiawi dalam otak menyebabkan gejala *neurotransmitter*, yakni suatu gejala yang ditandai dengan perasaan jiwa yang kosong, rasa sedih, dan kesepian¹⁵. Stuart membagi *neurotransmitter* menjadi 2 jenis yaitu eksitasi dan inhibisi. Eksitasi merupakan peningkatan impuls saraf, sedangkan inhibisi adalah proses penghambatan impuls¹⁶. *Neurotransmitter* pada dasarnya adalah senyawa kimia yang berperan untuk mengendalikan suasana hati, ketakutan, hingga kebahagiaan¹⁷. Tubuh manusia juga perlu ditinjau dari kondisi neurologi untuk mengetahui sudut pandang sistem saraf terhadap kesehatan mental.

¹²Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019, hal.72.

¹³Dini Kasdu, *Anak Cerdas*, Jakarta: Puspa Swara, 2004, hal.11.

¹⁴Arry Bainus dan Junita Budi Rahman, "Psikologi dalam Hubungan Internasional: Dari Idiografi ke Neurologi," dalam editorial *Jurnal Intermetistic* Vol.6 No.1 Tahun 2021, hal.8—9.

¹⁵Rizal Fadli, "Ketahu Segala Hal Mengenai Ketidakseimbangan Kimiawi Otak," dalam <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-segala-hal-mengenai-ketidakseimbangan-kimiawi-otak>, diakses pada 26 Desember 2023.

¹⁶Atiek Murharyati, *et.al.*, *Keperawatan Jiwa Mengenal Kesehatan Mental*, Malang: Ahlimedia Press, 2021, hal.12.

¹⁷Ihda Fadila, "Mengenal Neurotransmitter, Si Pembawa Pesan untuk Mengontrol Tubuh," dalam <https://hellosehat.com/saraf/neurotransmitter/>, diakses pada 26 Desember 2023.

b. Pendekatan Psikologi

Kesehatan mental merupakan disiplin ilmu yang berada di dalam studi psikologi. Kesehatan mental terwujud karena adanya harmonisasi antara fungsi-fungsi jiwa¹⁸. Psikologi secara umum mencakup pengetahuan tentang kesadaran, proses mental, dan perilaku. Manusia yang menjadi objek kajiannya menyebabkan cakupan psikologi begitu luas sehingga terbagi menjadi banyak cabang, di antaranya adalah psikologi klinis, psikologi pendidikan, psikologi kognitif, psikologi sosial, psikologi agama, dan masih banyak lagi.

Ditinjau dari sudut pandang psikologi, kesehatan mental bisa dilihat dari berbagai cabang studi psikologi tergantung pada kondisi mental manusia. Gangguan pada kesehatan mental dapat dipelajari melalui psikologi klinis untuk dipelajari dan diteliti perilaku yang dianggap menyimpang atau kesulitan lainnya. Ada pula psikologi positif sebagai pembangun konsep teoretis serta melakukan penelitian mengenai proses kehidupan yang bermakna demi mencapai kesejahteraan psikologis¹⁹. Ada beberapa mazhab psikologi yang bisa menjadi paradigma dalam melihat kesehatan mental seperti behavioristik, psikoanalisa, dan humanistik.

- 1) Behavioristik, yaitu mazhab psikologi yang memandang reaksi terhadap stimulus dari luar diri sebagai pendorong perilaku manusia. Analisis perilaku manusia didasarkan pada perilaku yang tampak;
- 2) Psikoanalisa, yaitu pandangan bahwa perilaku manusia yang terlihat hanyalah puncak yang tampak dalam kesadaran. Perlu dilakukan analisis untuk mengungkapkan sesuatu yang besar ada di dalam alam bawah sadar manusia. Asumsi ini dimotori oleh Sigmund Freud;
- 3) Humanistik, yaitu pandangan yang menekankan kepada manusia dalam menjalankan kehidupan. Mazhab ini dianggap sebagai penyatu antara kelemahan behavioristik dengan kelemahan psikoanalisa, pionirnya adalah Abraham Maslow. Jika behavioristik terlalu melihat hal-hal di luar diri manusia dan psikoanalisa terlalu fokus pada alam bawah sadar, maka humanistik berada pada sebab akibat keduanya²⁰.

Cakupan psikologi yang begitu luas patutnya menjadikan kajian psikologi saling mendukung untuk menjadi solusi dari permasalahan apa yang mengganggu. Dilihat dari perspektif kejiwaan, kesehatan mental adalah kesimpulan akhir dari kesatuan antara elemen-elemen pada diri manusia yang saling melengkapi dengan kondisi sehat secara prima.

¹⁸Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 2012, hal.11.

¹⁹Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar*, Jakarta: Kencana, 2022, hal.69—74.

²⁰Hisyam A. Fachri, *Tarot Psikologi*, Jakarta: Gagasmedia, 2010, hal.16—17.

c. Pendekatan Sosio-Kultural

Sebagai makhluk sosial, manusia dituntut untuk berinteraksi dengan manusia lain, baik karena adanya kontak sosial maupun sebab komunikasi²¹. Setiap interaksi bisa saja bernilai negatif dan bisa juga bernilai positif. Hal ini bisa memberi pengaruh timbal balik. Perspektif sosial memiliki asumsi bahwa individu berbeda akan memiliki tingkat kesehatan mental yang sama apabila memiliki keadaan sosial yang sama. Baik dan buruknya perasaan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kepribadian atau kondisi otak, karena kehidupan sosial juga memberikan sumbangan terhadap kesehatan mental. Pendekatan sosial terhadap kesehatan mental dilihat dari pengaruh dan/atau dampak sosialnya terhadap individu²².

Dari pendekatan sosio-kultural, kesehatan mental dilihat dari berbagai macam pendekatan seperti stratifikasi sosial, interaksi sosial, dan teori keluarga. Oleh karena itu, kesehatan mental dari paradigma sosio-kultural terbagi atas perubahan sosial, sosial budaya, dan *stressor* sosial. Dalam perubahan sosial, kesehatan mental seseorang berhubungan dengan perubahan jangka panjang, migrasi dan industrialisasi, juga kondisi yang kritis. Sosial-budaya mengkaji pengaruh agama dan budaya terhadap kesehatan mental manusia. Sementara itu, *stressor* sosial mengkaji berbagai situasi sosial yang memiliki efek psikologis²³. Kesehatan mental menurut sudut pandang sosio-kultural tidak hanya mengambil kondisi sosial manusia untuk dikaji, tetapi juga bagaimana kondisi budaya yang ada karena suatu kehidupan sosial membentuk suatu budaya.

d. Pendekatan Spiritual

Spiritualitas merupakan kesadaran pikiran yang mendahului perbuatan²⁴. Spiritual berdasarkan pengertian di KBBI yaitu berhubungan dengan sifat kejiwaan²⁵. Namun, berbeda dengan jiwa pada umumnya, kajian spiritual terletak pada wilayah rohani. Lebih khusus lagi, istilah spiritual ini merujuk pada dimensi eksistensial dan dimensi agama yang berfokus pada tujuan serta arti kehidupan sekaligus berfokus pada hubungan manusia dengan Tuhan²⁶. Dapat disimpulkan bahwa spiritual adalah sifat rohani manusia yang

²¹Momon Sudarma, *Sosiologi untuk Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2008, hal.76.

²²Dahlia, Marty Mawarpury, dan Zaujatul Amna, *Kesehatan Mental*, Aceh: Syah Kuala University Press, 2021, hal.14.

²³M. Nur Dewi Kartikasari, *et.al.*, *Kesehatan Mental*, Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022, hal.5.

²⁴Budi Yuwono, *SQ Power Kuasa Pikiran Spiritual*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2022, hal.x.

²⁵KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/spiritual> diakses pada 27 Desember 2023.

²⁶Sunaryo, *et.al.*, *Asuhan Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2015, hal.114.

membangun kesadaran pikiran berkaitan dengan pencarian arti kehidupan dan Tuhan.

Tidak tepat jika spiritual hanya diartikan sebagai kajian tentang Tuhan dan agama. Spiritualitas berkaitan dengan kesehatan mental, karena sesungguhnya spiritual tidak terbatas pada agama tertentu tetapi integrasi antara pikiran, perilaku, perasaan, dan kejiwaan²⁷. Ungkapan senada dari editor buku *Spaces of Spirituality*, bahwa: “*Spiritual is about more than religious beliefs and practices and the creation (and recreation) of sacred sites and spaces.*”²⁸ Spiritual lebih dari sekadar keyakinan, praktik keagamaan, penciptaan situs dan ruang yang suci. Artinya, cakupan spiritualitas ini begitu luas dan dalam. Meskipun demikian, kaitan ini bukan berarti menjadi argumen bahwa kesehatan mental disebabkan oleh kondisi spiritual. Spiritualitas inilah yang menjadi penyokong dan memberikan peluang tinggi dari kondisi kesehatan mental.

Coyte mengategorikan empat faktor pembentuk spiritualitas. *Pertama*, berasal dari diri sendiri seperti identitas, kesadaran, dan nilai-nilai diri. *Kedua*, berasal dari luar diri seperti Tuhan atau pemikiran tentang sistem kepercayaan tertentu. *Ketiga*, pengaruh dari orang lain seperti keluarga, teman, atau siapa saja yang memiliki peran dalam pemenuhan ikatan emosional dalam interaksi kehidupan sehari-hari. *Keempat*, alam atau dunia fisik seperti flora, fauna, dan lain sebagainya²⁹. Kesemua faktor inilah yang nantinya akan mendukung terbentuknya kualitas spiritual seseorang. Sehingga, disimpulkan bahwa kesehatan mental dari sudut pandang spiritual artinya sehat ditinjau dari empat faktor tersebut.

Kesehatan mental memiliki ruang dan kedudukan penting baik dilihat dari sudut pandang biologis, psikologis, sosio-kultural, maupun spiritual. Keempat paradigma ini saling melengkapi dan memberikan dukungan terhadap keutuhan manusia sebagai makhluk kompleks yang bisa dikaji dari berbagai perspektif. Pada gilirannya, sisi agama dalam spiritual menjadi titik poin dalam penelitian ini. Sebagai agama yang dianut oleh lebih dari 86% penduduk di Indonesia, Islam dipilih sebagai alat teropong dalam studi kesehatan mental ini.

²⁷Erna, “Webinar CPMH Fakultas Psikologi UGM Bahas Keterkaitan Spiritualitas dan Kesehatan Mental,” dalam <https://psikologi.ugm.ac.id/webinar-cpmh-ugm-bahas-keterkaitan-spiritualitas-dan-kesehatan-mental/> diakses pada 27 Desember 2023.

²⁸Nadia Bartolini, Sara MacKian, and Steve Pile (ed.), *Spaces of Spirituality*, New York: Routledge, 2018, hal.1.

²⁹ Warmi Djuwita, et.al., *Tasawuf dan Psikologi Pendidikan Islam*, Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2023, hal.208.

3. Kesehatan Mental dalam Islam

Keistimewaan yang tersemat pada penciptaan manusia beriringan dengan amanah dan potensi besar, di antaranya tugas sebagai khalifah. Merujuk pada istilah *khalifah* ini, berkaitan erat pula dengan hakikat tujuan dari syariat Islam yaitu memanusiaikan manusia serta kesadaran untuk menyebarkan kebaikan agar terwujudnya kesejahteraan, dan mencegah dari terjadinya kemungkaran. Tugas manusia sebagai khalifah yaitu sebagai agen dalam mewujudkan kemakmuran, kedamaian, dan kesejahteraan di alam semesta³⁰. Alam semesta mencakup seluruh kehidupan manusia dan juga semua makhluk. Artinya, keberadaan manusia memang benar-benar harus memberikan manfaat dan menjadi sumber kebaikan kapan pun dan di mana pun.

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah[2]:242 dijelaskan bahwa Allah menerangkan ayat-ayat-Nya agar manusia mengerti. Kata *تعقلون* berakar dari *عقل* yang artinya adalah akal, pikiran, otak, dan atau kepandaian. Dalam Al-Qur'an kata *عقل* bahkan diulang hingga 49 kali³¹. Ini memberikan indikasi bahwa '*aql*' menjadi kata kunci penting yang salah satunya adalah bentuk keistimewaan manusia untuk menggunakan nikmat berpikirnya dalam menjalani kehidupan. Dengan adanya '*aql*' inilah kemudian manusia sepatutnya merenungi segala sesuatu sebagai sarana belajar dan berproses. Perenungan manusia pun tidak terbatas pada alam semesta yang berada di luar dirinya, tetapi juga perenungan terhadap pengetahuannya sendiri. Inilah yang kemudian menimbulkan adanya penjelasan atas keadaan dan perasaan baik sehat atau sakit, takut atau aman, sedih atau gembira, tenang atau gelisah³². Untuk mengenal dirinya, manusia perlu berpikir.

Mengenal manusia memang bukan hal yang mudah karena manusia bukan hanya bisa disebut sebagai makhluk yang terlihat secara fisik. Manusia juga merupakan makhluk spiritual yang terbukti dari kematian yang meninggalkan jasad, tanpa roh manusia tidaklah dikatakan hidup³³. Quraish Shihab memberikan penjelasan bahwa adanya unsur roh dalam diri manusia menyebabkan kedangkalan pada pengetahuan manusia. Ini didasarkan pada tafsir Al-Quran Surah Al-Isrâ' ayat 85 yang artinya roh adalah persoalan Tuhan, sedangkan manusia diberikan pengetahuan yang sedikit tentang itu.

³⁰Siti Musdah Mulia, *Membangun Surga di Bumi*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2011, hal.9.

³¹Yusuf Qardhawi, *Al-Qur'an Berbicara Tentang Akal dan Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: gema Insani Press, 1998, hal.19.

³²Hikmat Abdulkarim Farihat, "Ash-Shihhat An-Nafsiyyah fi Al-Islâm," dalam *Jurnal Almandumah* Vol.8 No.49, 2005, hal.91.

³³Arvan Pradiansyah, *You Are Not Alone*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010, hal.95.

Oleh karena itu, tepat jika dikatakan bahwa cara terbaik untuk mengenal manusia adalah dengan merujuk pada Al-Qur'an sebagai kitab wahyu³⁴. Ini berlaku pula untuk mengetahui kesehatan mental dalam perspektif Islam, maka perlu meninjaunya dari perspektif Al-Qur'an.

Sebelum meninjau bagaimana Al-Qur'an "berbicara" tentang kesehatan mental, terlebih dahulu harus diketahui bagaimana Al-Qur'an menggambarkan tentang jiwa manusia. Kondisi jiwa manusia dalam Al-Qur'an dikategorikan pada beberapa kondisi yakni (1) kondisi jiwa yang mengarah pada kejahatan, (2) kondisi jiwa yang suka menyalahkan, dan (3) kondisi jiwa yang takut (cinta) pada Tuhan serta menjalankan perintah-Nya³⁵. Ketiga kondisi jiwa ini kerap disebutkan sebagai jenis-jenis nafsu yaitu nafsu *amârah*, nafsu *lawwâmah*, dan nafsu *muthma`innah*.

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ ۙ حُسْنُ
الْمَأْتَابِ

Dijadikan indah bagi manusia kecintaan pada aneka kesenangan yang berupa perempuan, anak-anak, harta benda yang bertimbun tak terhingga berupa emas, perak, kuda pilihan, binatang ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allahlah tempat kembali yang baik. (Āli ‘Imrân/3:14)

وَمَا أْبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Yûsuf/12:53)

وَلَا تُفْسِدُوا لِلنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri). (al-Qiyâmah/75:2)

³⁴M. Quraish Shihab, *Khilafah: Peran Manusia di Bumi*, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2020, hal.8.

³⁵Hikmat Abdulkarim Farihat, "Ash-Shihhat An-Nafsiyyah fi Al-Islâm," ..., hal.93.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَادْخُلِي
جَنَّتِي ۚ

Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku. (al-Fajr/89:27—30)

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ ۖ وَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ

Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, sesungguhnya surgalah tempat tinggal(-nya). (an-Nâzi'ât/79:40—41).

Sebelum mengkaji lebih dalam tentang nafsu, ada satu nafsu mendasar bagi kebutuhan biologis manusia, yaitu *syahwat*. Allah menjadikan *syahwat* sebagai fitrah dengan dijadikannya indah sebagai perumpamaan agar menjadi dorongan atau hasrat manusia memelihara diri³⁶. *Syahwat* adalah orientasi dengan kepuasan ragawi berupa keinginan yang tidak pernah terpuaskan³⁷. Makna *syahwat* ini berbeda dengan istilah *syahwat* dalam bahasa Indonesia karena dalam tafsir Al-Qur'an kata *syahwat* yang dimaksud adalah nafsu yang tidak hanya ditujukan sebagai hasrat seksual saja, tetapi juga kecintaan terhadap harta benda, anak-anak, dan keinginan-keinginan lain yang bisa memenuhi kebutuhan biologisnya.

Berdasarkan beberapa ayat yang dikutip sebelumnya, terdapat beberapa term yang akan dibahas yaitu *ammârah*, *lawwâmah*, dan *muthma'innah*. Nafsu *ammârah* adalah nafsu yang senantiasa berorientasi pada kejahatan, tetapi tidak termasuk jika dirahmati Allah pada waktu tertentu³⁸. Nafsu *lawwâmah* yaitu nafsu yang muncul setelah terpenuhinya nafsu yang berorientasi pada kejahatan sehingga timbul rasa penyesalan. Baik penyesalan sebab melakukan kejahatan atau menyesal karena kurang banyak melakukan kebaikan. Rasa menyesal ini adalah tanda orang beriman karena menyadari akan kesalahan atau kejahatan yang diperbuatnya. Nafsu *lawwâmah* diibaratkan seperti keinginan untuk lebih maju, tidak ingin berhenti pada batas tertentu, selalu

³⁶Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 2*, Ciputat: Penerbit Lentera Hati, 2002, hal.28—29.

³⁷Sandra Maitri, *The Enneagram of Passions and Virtues: Finding the Way Home* diterjemahkan oleh Agung Prihantoro dengan judul *Cerdas Emosi dengan Enneagram*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008, hal.84.

³⁸Maksud dirahmati di sini adalah untuk menghalangi atau melindungi seseorang. Lihat Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 6, ...*, hal.481.

ingin tahu, atau dengan kata lain tidak pernah merasa puas³⁹. Namun, rasa penyesalan yang menggambarkan kesadaran bisa diartikan sebagai nafsu yang ingin melakukan kebajikan. Hanya saja manusia perlu menguasai nafsu ini agar tidak terjebak lagi dalam perbuatan maksiat. Nafsu *muthma`innah* merupakan nafsu dengan predikat tertinggi dengan sebutan jiwa yang tenang lagi rida dan diridai Allah. Betapa beruntung manusia yang bisa mencapai tingkatan nafsu ini. Hakikat nafsu yang tenang ini bersifat stabil dengan ketenangan yang bersumber dari Allah sehingga memahami, berkomitmen, dan mampu menghadapi konsekuensi dari syahadat⁴⁰.

Dari ketiga nafsu yang Allah anugerahkan tersebut, dua di antaranya yang mengajak pada keburukan menjadi sumber ujian bagi manusia. Maka alangkah beruntung bagi siapa yang mampu melaksanakan kewajiban, menjauhi kemaksiatan, dan menahan diri dari hawa nafsu dalam hal-hal yang tidak diridai Allah. Sehingga bagi siapa yang menjauhi ajakan hawa nafsu dan beralih pada hal-hal yang diperintahkan, maka surga tempat kembalinya⁴¹. Nafsu *al-muthma`innah* atau jiwa tenteram menjadi tujuan sebenarnya yang dicari oleh seorang Muslim pada khususnya, dan manusia pada umumnya. Kondisi jiwa ini adalah kondisi jiwa yang tidak terjangkau oleh penyakit, dan menjadi gambaran dari kesehatan jiwa serta kehidupan yang baik⁴². Yang menjadi harapan adalah manusia bisa menemukan kiat-kiat untuk bisa mencapai kondisi jiwa yang *muthmainnah*. Maka perlu mengkaji lebih dalam tentang ayat-ayat dan tafsir tentang kesehatan mental sebagai perspektif Islam dalam meninjau kesehatan jiwa.

B. Ayat-ayat dan Tafsir tentang Kesehatan Mental

Islam sebagai *rahmatan lil`alamîn* adalah sebuah keharmonisan melalui diutusnya Nabi Muhammad sebagai *uswatun hasanah* dan Al-Qur'an sebagai mukjizat yang *shâlih fî kulli zamân wa kulli makân*, mengatur tentang kehidupan manusia secara rinci dan komprehensif. Rahmat sebagai citra dari Islam bukan hanya memberikan kedamaian dan keselamatan bagi pemeluknya⁴³, tetapi juga memberikan perlindungan terhadap umat manusia dengan syariat yang berlaku secara universal. Begitu juga cakupan

³⁹Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, Singapura: Pustaka Nasional PTE.LTD., 1989, hal.7754—7755.

⁴⁰Viki adi Nugroho, *Menggembirakan Jiwa Perbaiki Diri Raih Kebahagiaan Sejati*, Yogyakarta: Gaza Library Publishing, 2019, hal.27.

⁴¹Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi al-Qur'ân* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 26*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007, hal.151—152.

⁴²Hikmat Abdulkarim Farihat, "Ash-Shihhat An-Nafsiyyah fî Al-Islâm," ..., hal.94.

⁴³Yahya Jaya dan Dina Haya Sufya, *Spiritualisasi Taubat dan Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2023, hal.141.

permasalahan yang perlu diselesaikan demi tercapainya kesejahteraan hidup manusia. Mengambil sudut pandang Islam, itu artinya mengambil perspektif Al-Qur'an. Sebab, Al-Qur'an merupakan sumber utama dari syariat Islam sebagai petunjuk segala sesuatu. Sehingga untuk melihat perspektif Islam, maka sudah pasti melihat bagaimana Al-Qur'an membicarakan permasalahan itu.

Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dalam penelitian ini akan menggunakan ayat yang mengandung term صدر (*shadrun*) dan قلب (*qalbun*). Kedua istilah ini digunakan untuk melihat kesehatan mental berdasarkan unsur-unsur yang menjadi pembangun kesehatan mental sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwa kesehatan mental meliputi fisik, mental, spiritual, dan sosial. Adapun penafsiran yang digunakan adalah penafsiran dari mufasir kontemporer.

1. Surah Yunus/10:57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin. (Yûnus/10:57)

Ayat ini dipilih sebagai salah satu ayat yang dianalisis untuk memahami kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan mukjizat yang masih bisa dirasakan hingga detik ini. Dalam fenomena kesehatan mental, Al-Qur'an memberikan jawaban tentang kehadiran Al-Qur'an sebagai penyembuh sekaligus petunjuk. Maksud penyembuh dalam konteks ayat ini adalah penyembuh terhadap penyakit rohani. Meskipun demikian, penyakit rohani erat kaitannya dengan kesehatan jasmani manusia. Maka, patut jika dikatakan bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh bagi penyakit jasmani dan rohani.

Tafsir Al-Azhar menjelaskan tentang ayat ini bahwa betapa pun sulitnya hidup, pasti akan bisa diatasi. Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (Hamka) menarik empat kesimpulan penting dalam ayat yaitu, (1) Al-Qur'an adalah tuntunan atau pedoman untuk membangun akhlak, sikap hidup, dan pendidikan untuk memperhalus jiwa; (2) Al-Qur'an merupakan obat hati, hati di sini dimaksudkan sebagai akal, budi, perasaan halus, dan ilmu pengetahuan, serta naluri dan kekuatan yang mempengaruhi daya hidup seseorang; (3) Al-Qur'an adalah petunjuk, menuntun akal, agama, dan kemasyarakatan; (4) Al-Qur'an adalah rahmat. Lebih lanjut, Hamka memberikan penjelasan bahwa

tafsir ayat ini berkaitan erat dengan kondisi kesehatan jiwa seseorang. Banyak perasaan hati yang perlu diobati agar tidak menjadi penyakit hingga berlarut-larut. Sakit hati bisa menjadi permulaan bagi penyakit jasmani dan rohani. Hati yang sakit akan membuat badan menjadi sakit, bahkan sampai memberikan pengaruh terhadap kondisi jiwa seseorang⁴⁴. Dalam dunia kedokteran modern juga dikatakan bahwa sakit jasmani dan rohani saling berkaitan. Ini membuktikan bahwa jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang terjalin untuk bisa disebut sebagai sehat.

Hati bisa menjadi alat mengetahui sesuatu, dan kemampuan ini dapat melahirkan ketenangan sekaligus kegelisahan. Dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*, Al-Qur'an menunjuk hati umpama wadah penampung rasa cinta dan benci, serta kehendak dan penolakan⁴⁵. Al-Ghazali mengemukakan bahwa alat untuk memperoleh pengetahuan dalam filsafat Islam ada tiga yakni panca indra, akal, dan hati⁴⁶. Sebagaimana redaksi *فِي الصُّدُورِ* merujuk pada hati, ayat ini sesuai untuk menjelaskan bagaimana kesehatan mental dalam perspektif Islam⁴⁷. Teranglah bahwa Al-Qur'an memang memiliki fungsi sebagai penyembuh secara menyeluruh dan mampu menjadi obat dari segala penyakit, tidak terkecuali gangguan mental.

Wahbah Zuhaili dalam Kitab Tafsir Al-Munir juga memberikan pendapat berkaitan kesehatan mental berdasarkan ayat tersebut. Terdapat persamaan tentang keistimewaan Al-Qur'an. Wahbah Zuhaili mengatakan bahwa Al-Qur'an sebagai karunia dan rahmat yang menjadi motivasi terbesar untuk mencapai kegembiraan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat⁴⁸. Rasa bahagia sangat dibutuhkan dalam mencapai mental yang sehat. Kebahagiaan perlu dilatih dan menjadi sebuah kesadaran. Tentunya berdasarkan pada keimanan, sebab rasa bahagia dari keimanan akan menuntun pada ketenangan di dunia dan akhirat. Jiwa yang tenang merupakan level tertinggi dari kondisi jiwa manusia.

⁴⁴Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsîr Al-Azhar Jilid 5*, ..., hal.3314—3320.

⁴⁵M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 6*, ..., hal.103.

⁴⁶Syadidul Kahar dan Muhammad Irsan, *Pendidikan Perspektif Islam Analisis Teologis dan Filosofis dalam Konteks Kontemporer*, Mandailing Natal: Madina Publisher, 2020, hal.97.

⁴⁷Perspektif Islam dalam pembahasan ini semaksud dengan perspektif Al-Qur'an yang menjadi judul penelitian.

⁴⁸Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr Jilid 6*, Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, Damaskus: Darul Fikr, 2005, hal.200.

2. Surah Ar-Ra'd/13:28—29

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ تُؤْتِي لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik. (ar-Ra'd/13:28—29)

Ayat ini berkaitan dengan iman sebagai penyebab dari ingatnya seseorang pada Tuhan dan menjadi pangkal dari sehatnya jiwa dan raga⁴⁹. Iman berkaitan dengan hati yang disatukan dalam amalan batin. Adapun amalan batin ini bisa tampak dari sifat-sifat manusia seperti baik sifat terpuji (mahmudah) maupun sifat tercela (mazmumah)⁵⁰. Akan menjadi jiwa yang sakit bila yang ditampakkan adalah sifat-sifat tercela seperti hasad dan dengki. Sementara jiwa sehat diikuti dengan sifa-sifat terpuji misalnya sabar dan syukur.

Selain terdapat kata قلب atau hati yang berkaitan erat dengan psikologis atau rohani, dalam ayat tersebut terdapat kata-kata yang berhubungan dengan kondisi jiwa yaitu tenteram. Quraish Shihab dalam Tafsîr Al-Mishbâh menjabarkan lebih luas terhadap kata ذِكْرٍ (dzikr), تَطْمَئِنُّ (tathma'inn), dan تُؤْتِي (thûbâ). Adapun maksud zikir di ayat ini adalah menyebut Nama Allah yang mencakup keagungan, surga atau neraka, rahmat atau siksa, perintah dan larangan, juga wahyu-wahyu-Nya. Pemahaman secara umum tentang zikir, mampu untuk memberikan ketenteraman jiwa. Zikir bukan sekadar ucapan, tetapi zikir yang mampu mendorong hati untuk sadar akan kebesaran dan kekuasaan Allah⁵¹. Zikir mengantarkan pada ketenteraman jiwa, dan ketenteraman ini mengantarkan pada kebahagiaan.

Lebih lanjut, Quraish Shihab dengan mengutip pendapat dari Thabathaba'i memberikan penjelasan bahwa kata tathma'inn berkaitan dengan keimanan. Iman bukan hanya sekadar ilmu pengetahuan, tetapi juga kesadaran. Kesenambungan dan kemantapan yang tersirat dalam bentuk kata tathma'inn tidak menggambarkan tentang masa tertentu. Terakhir adalah kata thûbâ yang artinya yang baik, menyenangkan, atau menggembirakan. Sebagai kata sifat

⁴⁹Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 5...*, hal.3761.

⁵⁰Tim Institut Terjemahan & Buku Malaysia Berhad, *Falsafah Ibnu Khaldun*, Kuala Lumpur: Institut Terjemahan & Buku Malaysia Berhad, 2015, hal.63.

⁵¹M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Kekeragaman Al-Qur'an Volume 6, ...*, hal.271—274.

yang menjelaskan keadaan suatu objek, dalam konteks ini adalah *kehidupan*. Maka, tiadalah kehidupan itu disebut baik melainkan dengan ketenteraman hati⁵². Istilah ini relevan dengan setiap keadaan yang terjadi dari masa ke masa. Bahkan dampaknya sampai ke tempat kembali yang baik. Bisa dikatakan bahwa keimanan seseorang dapat membantu kesadaran atas kehidupannya. Kesadaran ini termasuk kesadaran tentang kondisi jiwanya sendiri sehingga dapat membimbing ke arah kehidupan yang baik dan hati yang tenteram.

Wahbah Zuhaili menyatakan bahwa sumber ketenteraman dari orang-orang yang beriman adalah karena mengingat Allah, bersandar penuh kepada-Nya, dan mengharap dari-Nya⁵³. Agama memiliki kekuatan yang mampu mendatangkan ketenteraman batin bagi penganutnya⁵⁴. Seseorang yang menyadari bahwa hidup telah banyak dengan nikmat yang Tuhan berikan akan berdampak pada rasa syukur sehingga tidak mudah untuk mengeluh. Jiwa akan tenteram dengan mengingat kebesaran dan keagungan pencipta sehingga akan bersabar atas segala cobaan dan harapan-harapan baru akan selalu tumbuh di antara sirnanya harapan-harapan yang tidak tercapai. Ketenangan dan ketenteraman jiwa ini yang menjadi indikator kesehatan mental.

Kesimpulan yang bisa diambil dari dua ayat di atas tentang kondisi jiwa manusia yaitu pentingnya kesehatan mental. Baik sebagai fitrah manusia yang diciptakan sebaik-baik bentuk maupun tujuan dari penciptaan manusia. Sejak belasan abad berlalu, Al-Qur'an telah memberikan pengertian jelas tentang kondisi psikologis manusia dan dampaknya terhadap kehidupan. Kesehatan jiwa ini meliputi sikap hidup, akal budi, perasaan halus, ilmu pengetahuan, dan daya hidup. Selain itu, Al-Qur'an juga memberikan solusi tentang kesehatan jiwa bahwa kehidupan ini sesungguhnya membutuhkan ketenteraman. Salah satu poin penting dalam memelihara kondisi jiwa yang tenteram itu adalah dengan zikir meliputi makna yang luas.

C. Agama dan Psikologi

Meninjau kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an membuka pemahaman bahwa antara agama dan psikologi memiliki kaitan erat. Pembahasan ini berbeda dengan psikologi agama yang merupakan kajian ilmu tentang mempelajari dan meneliti bagaimana pengaruh perilaku atau tingkah laku manusia terhadap agama yang diyakininya⁵⁵. Sementara itu, psikologi dan

⁵²M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 6, ...*, hal.272—274.

⁵³Wahbah Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr Jilid 7*, Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, Damaskus: Darul Fikr, 2005, hal.161.

⁵⁴Sri Narti, *Biblio Therapy Dua*, Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2022, hal.94.

⁵⁵Dessy Syofiyanti, *et.al., Teori Psikologi Agama*, Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021, hal.6.

agama perlu diurai definisinya untuk menjelaskan tentang hubungan antara keduanya. Kaitan antara agama dengan psikologi perlu dibahas untuk memperkuat asumsi tentang pentingnya kesehatan mental dalam Islam. Hal ini dikarenakan penelitian ini mengklaim perspektif Al-Qur'an yang berhubungan dengan perspektif agama, sekaligus mengkaji tentang kesehatan mental dan psikoterapi yang masuk dalam ranah psikologi. Dengan mempertemukan dua istilah ini, akan diketahui bahwa dasar penelitian ini lebih kuat.

1. Takrif Agama dan Psikologi

Selama ini kita memahami agama sebagai pegangan dalam berpikir dan bertindak dalam menjalani kehidupan dunia dengan konsekuensi ukhrawi. Namun, pengertian agama sendiri tidaklah sesederhana itu, sebab manusia diciptakan dengan berbagai keragaman. Salah satunya adalah tentang kepercayaan yang dianut dan diyakini. Maka, perlu adanya definisi yang adil tentang istilah agama.

Seorang psikolog berkebangsaan Swiss menulis pandangannya tentang agama:

Religion appears to me to be a peculiar attitude of the human mind, which could be formulated in accordance with the original use of the term "religio," that is a careful consideration and observation of certain dynamic factors, understood to be "powers," spirits, demons, gods, laws, ideas, ideals, or whatever man name has given to such factors as he has found in his world powerful, dangerous or helpful enough to be taken into careful consideration, or grand, beautiful and meaningful enough to devoutly adored and loved⁵⁶.

Berdasarkan pendapat Jung tersebut, agama ditunjukkan sebagai perilaku khas dari pikiran manusia dan dirumuskan berdasarkan istilah *religio* yang artinya suatu perhatian atau pengamatan yang jeli dari faktor-faktor tertentu yang dinamis. Faktor-faktor tersebut dipahami sebagai "daya," ruh, iblis, dewa, gagasan, cita-cita, atau apa saja yang ditemukan dalam dunia manusia. Faktor-faktor itu dianggap menggetarkan, berbahaya, atau memberikan pertolongan. Sehingga bisa dinilai dan dijadikan pertimbangan yang hati-hati, agung, indah, dan bermakna untuk dipuja dan dicintai secara tulus.

Dalam literatur Islam, banyak definisi yang menakrifkan istilah agama secara komprehensif. Di antaranya adalah sebagaimana yang disampaikan dalam hadis berikut.

⁵⁶Carl Gustav Jung, *Psychology and Religion*, New York: The Vail-Ballou Press, 1938, hal.5.

عَنْ تَمِيمِ الدَّارِيِّ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "الدِّينُ النَّصِيحَةُ" قُلْنَا: لِمَنْ؟
 قَالَ: "لِلَّهِ وَلِكِتَابِهِ وَلِرَسُولِهِ وَلِأُمَّةِ الْمُسْلِمِينَ وَعَامَّتِهِمْ"⁵⁷

Dari Tamim ad-Dârîy, sesungguhnya Nabi (Muhammad) shalallahu ‘alaihi wasallam bersabda, “Agama adalah nasihat.” Kami (para sahabat) bertanya, “Untuk siapa?” Beliau menjawab, “Untuk Allah, Kitab, Rasul, para pemimpin muslimin, dan mereka secara umum.”

Kata “nasihat” memiliki makna mendalam dan mencakup berbagai kebaikan-kebaikan dalam kehendak maupun perbuatan⁵⁸. Pada hadis tersebut disertakan poin-poin iman dan pemberi atau penerima maslahat dari nasihat sebagai ajaran mulia. Dalam Islam sendiri, ada pendapat yang mengeklaim bahwa syariat yang dibawa oleh Rasulullah merupakan penyempurna dari ajaran-ajaran sebelumnya. Lebih dari itu, Islam datang sebagai rahmat bagi seluruh alam. Begitupun Nabi Muhammad yang diutus sebagai perbaikan akhlak manusia. Namun, berbicara tentang agama tidak sekadar berbicara tentang Islam. Definisi akurat tentang agama setidaknya dapat diterima dan disepakati oleh seluruh manusia.

Agama ditampakkan dengan berbagai macam hal yang tidak hanya terbatas pada ajaran perbuatan dan ideologi pergerakan, tetapi juga perjalanan spiritual, dan ritus-ritus khidmat⁵⁹. Perjalanan spiritual yang diwarnai dengan pengalaman individu maupun masyarakat, yang tercermin dari aktivitas baik ceramah-ceramah menyejukkan maupun tindakan kekerasan massal. Bahkan dalam sejarah, pendapat bahwa agama merupakan buatan manusia yang dijelaskan atas adanya pengaruh besar dari politik dan peradaban⁶⁰. Agama memiliki spektrum yang luas dan kompleks yang disederhanakan sebagai ajaran atau serangkaian sistem yang memberikan pedoman manusia untuk berkehidupan yang teratur dan menjadi makhluk yang berbudi luhur.

Psikologi berasal dari bahasa Yunani yaitu *psyche* yang artinya jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Istilah jiwa sendiri masih sulit dipastikan karena memiliki berbagai pengertian sebab keabstrakannya, tetapi juga tidak dapat dinafikan keberadaannya. Menurut Jung, jiwa pada dasarnya merupakan eksistensi yang bisa diketahui secara langsung, bahkan eksistensi fisik tidak

⁵⁷Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Abu Dawud, Tirmidzi, Nasa’i, Syafi’i, Ahmad, Thabrani, dan masih banyak lagi. Masuk dalam kumpulan hadis arba’in urutan ke-7.

⁵⁸Nur Rohmad, “Khutbah Jumat: Agama Adalah Nasihat,” dalam <https://nu.or.id/khutbah/khutbah-jumat-agama-adalah-nasihah-UxEMm>, diakses pada 25 Desember 2023.

⁵⁹Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama-Sebuah Pengantar*, Bandung: Mizan, 2021, hal.34.

⁶⁰Dudung Basori Alwi, *Metode Ilmu-Ilmu Islam dan Sosiologi*, Yogyakarta: Deepublish, 2019, hal.354.

lebih dari suatu kesimpulan⁶¹. Secara garis besar, psikologi diartikan sebagai ilmu tentang perilaku yang cakupan sangat luas meliputi segala tingkah laku manusia sepanjang kehidupannya⁶². Psikologi penting diketahui agar manusia bisa memahami karakter baik dirinya sendiri ataupun orang lain agar bisa menjalin hubungan yang baik dan tepat.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2022, psikologi merupakan “*Ilmu tentang proses mental yang diungkapkan, diekspresikan, dan ditampilkan dalam bentuk perilaku di berbagai bidang kehidupan manusia berdasarkan metode ilmiah dan berbasis fakta.*”⁶³ Melalui adanya peraturan dan kebijakan tentang psikologi, diharapkan masyarakat lebih teredukasi untuk peduli dan menyosialisasikan secara jitu. Selain itu, kecukupan tenaga ahli di bidang psikologi yang profesional harus diperhatikan mengingat pentingnya kesehatan jiwa yang merupakan satu kesatuan dari kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial sebagai kesehatan manusia yang paripurna.

2. Afiliasi Agama dengan Psikologi

Agama dan psikologi sama-sama memiliki cakupan definisi yang terus berkembang. Agama memiliki peran besar dalam perilaku manusia sebab sistem ajaran dan tuntunan yang diberikan menjadi dogma sekaligus pemicu perkembangan berpikir manusia yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, psikologi sebagai ilmu yang cakupannya juga adalah perilaku memberikan sumbangan besar terhadap segala bentuk pengalaman manusia. Keterkaitan ini pada akhirnya memang memunculkan teori tentang psikologi agama yang mengkaji agama melalui pendekatan psikologis.

Untuk mengetahui hubungan antara agama dengan psikologi, harus diketahui terlebih dahulu peran masing-masing terhadap satu sama lain. *Pertama*, perilaku religius seseorang bisa mempengaruhi kualitas kesehatan psikis⁶⁴, dan psikis adalah wilayah kajian dari psikologi. *Kedua*, pendekatan

⁶¹Carl Gustav Jung, *Psychology and Religion*, diterjemahkan oleh Afthonul Afif dengan judul *Psikologi dan Agama*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2017, hal.21.

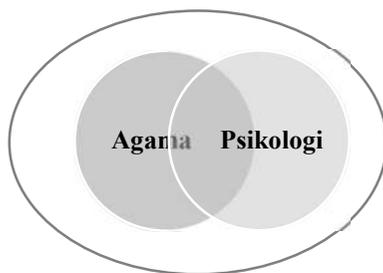
⁶²Zulqarnain, Shoffa Saifillah Al-Faruq, dan Sukatin, *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Deepublish, 2022, hal.2.

⁶³Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2022 Tentang Pendidikan dan Layanan Psikologi*, Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI, 2022, hal.2.

⁶⁴Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian Yasipin, Silvia Ayu Rianti, dan Nurman Hidayah (2020), Surayya Hayatussofiyyah (2017), Yuliza (2012), dan Trimulyaningsih (2010) bahwa perilaku keagamaan memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Lihat Yasipin, Silvia Ayu Rianti, dan Nurman Hidayah, “Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja,” dalam *Jurnal Manthiq* Vol.5 No.1 Tahun 2020, hal.29 dan Surayya

psikologi digunakan untuk mempelajari tentang perilaku keagamaan⁶⁵. Jung berasumsi bahwa agama adalah ekspresi spontan dari kondisi psikologis dominan tertentu, dan kondisi-kondisi psikologis mampu menghasilkan ekspresi religius⁶⁶. Dengan demikian baik agama maupun psikologi keduanya sangat berhubungan dan saling mengisi tempat di ruang masing-masing. Berikut gambaran tentang hubungan antara agama dan psikologi.

Gambar II.1 Hubungan Agama dan Psikologi



Hubungan antara agama dengan psikologi yang digambarkan sebagai relasi saling berpotongan, artinya keduanya memiliki sisi yang saling mengisi dan ada juga ruang perbedaan yang tidak bisa disamakan. Hubungan tersebut mendukung penelitian ini bahwa mengambil perspektif Al-Qur'an untuk mencari solusi terhadap gangguan mental adalah wajar. Wilayah kajian dalam penelitian ini berada di wilayah perpotongan antara agama dan psikologi. Langkah selanjutnya setelah memahami tentang esensi kesehatan mental baik secara umum dan dari sudut pandang agama Islam, pembahasan berikut memahami gangguan mental apa saja yang perlu diketahui dan dikaji solusinya.

D. Gangguan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Islam mengajarkan bahwa manusia harus menjadi makhluk yang mampu membawa manfaat dan kebaikan. Adapun manfaat dan kebaikan tersebut adalah bagi seluruh alam dan makhluk yakni dengan perilaku atau akhlak yang mulia, tak terkecuali dengan kondisi pikiran yang baik. Berkaitan dengan perilaku ini, kerap dikenal istilah psikologi sebagai bagian dari ilmu yang

Hayatussofiyyah, "Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk Menurunkan Depresi pada Remaja," dalam *Jurnal Psikoislamedia* Vol.2 No.1 Tahun 2017, hal.51.

⁶⁵Kembali pada pengertian psikologi agama sebagai cabang ilmu yang mempelajari tentang perilaku keagamaan, bahwa dengan psikologi bisa dipelajari masalah-masalah yang berkaitan dengan kajian beragama melalui pendekatan terhadap agama dan ajarannya. Lihat Yusron Masduki dan Idi Warsah, *Psikologi Agama*, Palembang: Tunas Gemilang Press, 2020, hal.6.

⁶⁶Carl Gustav Jung, *Psychology and Religion*, diterjemahkan oleh Afthonul Afif dengan judul *Psikologi dan Agama, ...*, hal.199.

mempelajari tentang kehidupan mental, pikiran, dan tingkah laku⁶⁷. Pentingnya mengetahui ilmu psikologi di antaranya mengetahui dan mencari solusi dari permasalahan kehidupan tentang kondisi manusia. Hal ini dikarenakan keadaan psikologis tidak hanya mempengaruhi nilai-nilai psikologis secara personal manusia, tetapi juga mempengaruhi nilai-nilai sosiologis dan peradaban manusia⁶⁸. Kondisi mental tidak bisa dipisahkan dari kondisi spiritual, fisik, dan sosial. Apabila kesehatan mental terganggu, maka akan mengganggu berbagai fungsi unsur manusia yang lain. Kestabilan mental sangat perlu dijaga agar bisa menunjang kesehatan manusia secara paripurna.

Berbeda halnya dengan gangguan kesehatan pada fisik yang mudah ditandai dengan adanya gejala dan keluhan yang bisa terlihat, gangguan kesehatan mental sulit untuk diidentifikasi dan dibuktikan. Padahal, gangguan kesehatan mental mencerminkan ketidakberfungsian beberapa hal dalam sistem psikologis internal sebagaimana mestinya atau tidak pantas secara sosial⁶⁹. Dari hasil studi yang dilakukan terhadap penderita gangguan kesehatan mental, disimpulkan bahwa gangguan mental yang dialami dapat mempengaruhi seluruh kehidupannya. Zakiyah Daradjat mengelompokkan pengaruh tersebut dalam empat aspek yaitu pengaruh terhadap perasaan, pikiran, sikap, dan fisik⁷⁰. Dari pendapat tersebut diketahui bahwa untuk sehat dan hidup yang berkualitas, manusia harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan mental agar bisa mengendalikan berbagai hal yang memungkinkan untuk mengganggu salah satu dari unsur kesehatan manusia.

Gangguan mental mencakup penurunan fungsi mental dan juga pengaruhnya terhadap perilaku tidak sesuai atau tidak wajar⁷¹. Dengan penurunan fungsi mental dan ketidakwajaran perilaku, tentu saja akan membuat seseorang menjadi dibedakan hingga dikucilkan. Kenyataan ini begitu tampak di masyarakat yang literasi kesehatan mentalnya rendah. Meskipun tingkat keparahan gangguan mental berbeda-beda dan tidak semuanya parah, kasus *mental illness* sebagian besar sulit atau tidak bisa membaik tanpa adanya penanganan dan bantuan dari tenaga profesional⁷².

⁶⁷Deliati dan Sri Nurrabdiah Pratiwi, *Psikologi Pendidikan Implementasi dalam Strategi Pembelajaran*, Medan: UMSU Press, 2022, hal.2—3.

⁶⁸Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, Jakarta: Amzah, 2019, hal.1.

⁶⁹Teresa L. Scheid dan Tony N, Brown, *A Handbook for The Study of mental health*, ..., hal.1.

⁷⁰Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*, ..., hal.56—58.

⁷¹Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*,..., hal.37.

⁷²Antari Puspita Primananda, “Definisi *mental Illness* (Gangguan Mental),” dalam [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental#:~:text=Mental%20illness%20\(mental%20disorder\)%2C,waktu%20yang%20lama%20\(kronis\)](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental#:~:text=Mental%20illness%20(mental%20disorder)%2C,waktu%20yang%20lama%20(kronis),), diakses pada 10 Oktober 2023.

Dibutuhkan kesadaran dan kerja sama yang baik antar seluruh elemen maskarakat dalam membentuk lingkungan yang sehat.

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang menjelaskan tentang gangguan mental seperti di antaranya rasa takut, pikiran yang jahat, gelisah, dan putus asa. Dari itu akan dibahas sebagai berikut.

1. Rasa Takut

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ
الصَّابِرِينَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar.
(al-Baqarah/2:155)

Kata *الْخَوْفِ* dalam ayat tersebut memiliki maksud tentang kondisi jiwa manusia. Menurut Imam Syafi'i, makna *al-khauf* dalam ayat ini adalah rasa takut kepada Allah⁷³. Pendapat Imam Syafi'i tersebut sama dengan salah satu sikap mental dalam tasawuf. Namun, makna *al-khauf* bukan hanya dikaitkan dengan sisi sufisme. Kata *الْأَنْفُسِ* yang identik dengan makna jiwa menjadikan ayat ini dekat dengan penjelasan tentang keadaan mental manusia.

Perlu juga diperluas cakrawala berpikir tentang kata *al-khauf* dalam kajian kontemporer bisa dikategorikan sebagai salah satu bentuk dari gejala gangguan mental. Rasa takut yang berlebihan dan memicu rasa cemas bisa menjadi kelainan mental yang kerap disebut dengan istilah *anxiety disorder*. Gangguan mental *anxiety disorder* ini akan membuat seseorang mengalami rasa takut bahkan mempengaruhi kondisi fisiknya sehingga mengalami kekakuan dan tidak mampu memfungsikan anggota tubuh⁷⁴. Keadaan mental seseorang memang sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang.

Dalam ayat tersebut posisi rasa takut (*al-khauf*) merupakan bagian dari bentuk-bentuk cobaan (*bisyai'in*) yang diberikan oleh Allah. Demikian juga

⁷³Alwi Jamalulel Ubab, "Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 155-157: 4 Makna Kalimat "Inna Lillahi wa Inna Ilaihi Raji'un" Menurut Para Ahli Tafsir," dalam <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-155-157-4-makna-kalimat-inna-lillahi-wa-inna-ilaihi-raji-un-menurut-para-ahli-tafsir-anxHR>, diakses pada 10 Oktober 2023.

⁷⁴Sri Ayatina Hayati dan Sabit Tohari, "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan *Social Anxiety Disorder (SAD)* dan *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)* Pada Remaja," dalam *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, Vol.4 No.1 Tahun 2022, hal.153.

dengan keadaan jiwa (*al-anfus*) yang masih menjadi bagian dari cobaan tersebut. Maka tidak bisa menjadikan gangguan mental sebagai penghakiman atas keimanan seseorang. Meskipun dikatakan bahwa sabar (salah satu bentuk keimanan) bisa memberikan kabar gembira atas orang-orang yang mengalami cobaan itu, tetapi ini bukan bentuk kesimpulan bahwa orang yang mengalami gangguan mental bukanlah orang yang sabar. Justru sebaliknya, ayat ini bisa menjadi motivasi untuk seseorang yang diberikan cobaan agar bisa bersabar sehingga berhak mendapatkan kabar gembira dari Allah.

2. Pikiran Jahat

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَٰفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa, jika mereka dibayang-bayangi pikiran jahat (berbuat dosa) dari setan, mereka pun segera ingat (kepada Allah). Maka, seketika itu juga mereka melihat (kesalahan-kesalahannya).
(al-A'raf/7:201)

Pikiran jahat bisa berupa rasa was-was atau keragu-raguan yang memicu pada salah satu gangguan mental. Pikiran jahat yang dimaksudkan adalah pikiran atau dorongan yang bisa menimbulkan distress serta tingkah laku repetitif akibat keragu-raguan, rangsangan, serta gambaran keadaan mental⁷⁵. Gangguan mental satu ini disebut sebagai *obsessive compulsive disorder (OCD)*. Gangguan mental ini meliputi perilaku yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang muncul akibat obsesi atau pikiran yang mengganggu⁷⁶. Meskipun menjadi jawaban atas kecemasan dari rasa was-was, gangguan ini juga menjadi masalah baru sehingga menyebabkan ketidaktenangan dalam menghadapi segala sesuatu.

Telah disebutkan di berbagai sumber, baik dalam Al-Qur'an maupun hadis bahwasannya pikiran jahat atau was-was ini merupakan gangguan dari setan⁷⁷. Gangguan ini memberikan dampak besar terhadap kondisi jiwa manusia. Pikiran jahat dan rasa was-was membuat manusia mengalami hasad, dengki, dan ragu-ragu sehingga menjadi sukar dalam menghadapi hidup yang

⁷⁵Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, dan Wika Hardika Legiani, "Studi Deskriptif Orang dengan Obsessive Compulsive Disorder dan Hubungan Interpersonal dalam Keluarga," dalam *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, Vol.2 No.1 Tahun 2019, hal.695.

⁷⁶Maria Ruthastuti Widiandari, Riska Belasunda, dan Wibisono Tegar Guna Putra, "Penataan Kamera pada Video Klip *Narrative* Mengenai Kehidupan Penyandang *Obsessive Compulsive Disorder*," dalam *e-Proceeding of Art & Design*, Vol.9 No.3 Tahun 2022, hal.1435.

⁷⁷Makna setan dalam kitab *al-Mu'jam al-Mufahras* berasal dari kata شطن yang artinya jauh, dalam artian jauh dari rahmat Allah dan jauh dari kebenaran. Selain itu juga berasal dari kata يشيط atau شاط yang artinya binasa atau terbakar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setan merupakan sebuah kata sifat.

bahagia. Dengan adanya pikiran jahat ini manusia akan melemah hatinya atau kondisi jiwanya⁷⁸. Sudah semestinya manusia bisa melawan pikiran jahat agar memiliki hidup yang berkualitas dengan hati dan jiwa yang kuat.

3. Gelisah

وَإِنْ كَادُوا لَيَسْتَفِزُّوكَ مِنَ الْأَرْضِ لِيُخْرِجُوكَ مِنْهَا وَإِذَا لَا يَلْبِثُونَ خَلْقَكَ إِلَّا قَلِيلًا

Sesungguhnya mereka hampir membuatmu (Nabi Muhammad) gelisah di negeri (Makkah) untuk mengusirmu dari negara itu. Kalau terjadi demikian, niscaya sepeninggalmu mereka tidak akan tinggal (bertahan), kecuali sebentar saja. (al-Isra’/17:76)

Ayat ini memang tidak secara spesifik memberikan penjelasan mendetail tentang rasa gelisah, tetapi masih tetap berhubungan dengan keadaan kegelisahan yang disebabkan dengan perasaan terancam dan kecemasan. Dalam Tafsir Al-Mishbah dikatakan bahwa kegelisahan yang dimaksudkan dalam ayat ini yakni keterpaksaan untuk meninggalkan Mekah dengan cara memancing amarah Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam*. Beliau pun harus menghadapi adanya penganiayaan terhadap kaum muslimin dan rencana jahat dari kaum musyrikin. Tentu saja rencana pemaksaan (*istifzâz*) itu gagal dikarenakan kuatnya pribadi Rasulullah dan juga penjagaan Allah *subhanahu wata’ala*⁷⁹. Berdasarkan penafsiran tersebut diambil kesimpulan bahwa Rasulullah bahkan hampir gelisah karena adanya tekanan dan pemaksaan, apalagi manusia pada umumnya yang kurang mengenali kondisi jiwanya sendiri.

Ilmu pengetahuan modern tentang kesehatan jiwa memperkenalkan jenis gangguan mental dengan sebutan *anxiety disorder*. Ini adalah salah satu jenis gangguan mental yang ditandai dengan rasa ketakutan dan khawatir secara berlebihan. Kecemasan yang ditimbulkan muncul secara terus-menerus, bahkan ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat berlebih, juga keadaan tidak nyaman di perut dan dada⁸⁰. Meskipun istilah *anxiety disorder* ini tidak secara telak ditemukan dalam Al-Qur’an, bisa dipahami melalui gejala-gejala yang ada dan disesuaikan dengan penafsiran Al-Qur’an maka akan bisa ditarik benang merah. Di antara dari beberapa ciri-cirinya yaitu gelisah dan cemas yang berlebihan.

⁷⁸Emran Ahmad, *Merawat Penyakit Was-was dan Masalah Kejiwaan*, Selangor: Santai Ilmu Publication, 2018, hal.11.

⁷⁹M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Kekeragaman Al-Qur’an Volume 7, ...*, hal.522—524.

⁸⁰Amira Fauziah, *et.al.*, “Anxiety Disorder dalam Al-Qur’an (Telaah Lafadz Khauf, Halu’, dan Huzn),” dalam *Jurnal Triwikrama*, Vol.1 No.2 Tahun 2023, hal.78.

4. Putus Asa

لَا يَسْتَمُّ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُؤَسِّ قَنُوطٌ*

Manusia tidak pernah jemu memohon kebaikan dan jika ditimpa malapetaka, mereka berputus asa dan hilang harapan. (Fushshilat/41:49)

Ayat ini membongkar bahwa putus asa merupakan perangai buruk manusia. Adapun putus asa yang dimaksudkan yakni hilangnya harapan karena kesusahan dan derita yang dialami sehingga mampu menutup segala nikmat yang telah Allah anugerahkan⁸¹. Putus asa merupakan bentuk emosi yang dicirikan oleh kurangnya harapan, rasa optimis, dan gairah hidup⁸². Hal ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan harapan hidup, menyerah, bahkan tidak memiliki keyakinan untuk bisa menjadi leboh baik. Dalam istilah lain dapat dikatakan seseorang yang mengalami putus asa ini bisa merasa bahwa dirinya tidak memiliki masa depan.

Hilangnya harapan dan rasa tidak memiliki masa depan bisa mengakibatkan seseorang melakukan tindakan bunuh diri. Bunuh diri merupakan kasus yang menjadi perhatian penting dalam studi tentang gangguan mental. Putus asa menjadi gejala penting dalam kasus depresi dan berujung pada bunuh diri. Meskipun cukup populer, istilah depresi masih sukar didefinisikan karena menggambarkan kondisi jiwa dengan berbagai nuansa. Di antaranya adalah keadaan sedih atau ketidakhahagiaan dan berujung pada keputusan⁸³. Keputusan inilah yang akan mendorong seseorang untuk memilih tindakan tidak benar seperti bunuh diri.

Memiliki rasa takut, gelisah, berpikir negatif, dan merasa putus asa bukanlah hal mudah untuk dijalani. Ketidakterimaan dari diri sendiri dan orang lain juga bisa menambah tingkat keparahan. Maka, dibutuhkan penerimaan utuh sehingga bisa memulihkan diri serta orang lain dengan lebih bijak. Empat gangguan kesehatan mental di atas akan menjadi fokus kajian juga di bab selanjutnya. Rasa takut, pikiran jahat, gelisah, dan putus asa tersebut mewakili gangguan kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan berupa rasa marah, *anxiety*, depresi, dan obsesif kompulsif. Semua ini menjadi kajian yang juga menjadi pembahasan dalam teori Abu Zaid Al-Balkhi. Adapun solusi yang ditawarkan adalah psikoterapi.

⁸¹Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 8...*, hal.6489.

⁸²Tania Savitri, "Putus Asa Bisa Jadi Tanda Gangguan Mental, Kenali Gejala dan Cara Mengatasinya," dalam <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/putus-asa/>, diakses pada 25 November 2023.

⁸³Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana, 2009, hal.12.

E. Psikoterapi sebagai Tindakan Pemulihan Gangguan Kesehatan Mental

Psikoterapi berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa atau mental, dan *therapy* yang berarti penyembuhan, pengobatan atau perawatan⁸⁴. Psikoterapi merupakan interaksi dari dua orang atau lebih yang memiliki tujuan secara khusus di mana ada yang membutuhkan bantuan dan ada yang mengatasi masalah emosional dan masalah dalam kehidupan sehari-hari⁸⁵. Psikoterapi bisa disebut juga sebagai diskusi yang dilakukan secara privat untuk meningkatkan kualitas hidup dari pasien. Berdasarkan KBBI, psikoterapi adalah pengobatan dengan cara memberikan pengaruh (kekuatan batin) dokter atas jiwa (rohani) penderita dengan cara selain obat-obatan. Pengobatan ini bisa dilakukan dalam beberapa metode seperti sugesti, nasihat, hiburan, hipnosis, dan sebagainya⁸⁶. Suatu interaksi dapat disebut sebagai psikoterapi jika terdapat diskusi mengenai masalah emosional dan kehidupan yang ditangani dengan cara memberikan pengaruh terhadap jiwa atau rohani seseorang agar bisa meningkatkan kualitas hidupnya.

Psikoterapi merupakan jenis pengobatan dengan menggunakan metode psikologis apa saja untuk menangani masalah, kelainan, atau penyakit. Pengobatan ini dianggap bersifat efektif disesuaikan dengan keinginan pasien dan terapisnya adalah orang yang memiliki kualifikasi secara ilmiah, praktis, dan teknis⁸⁷. Dalam perkembangannya, ilmu psikis memiliki beberapa macam aliran yang kemudian menjadi teknik yang digunakan dalam psikoterapi, di antaranya yaitu behavioristik, kognitif, psikoanalisis, dan humanistik⁸⁸. Tentu saja teknik-teknik ini digunakan dan disesuaikan atas kondisi serta kesesuaian dengan kebutuhan pasien.

Wilayah kajian psikologi mencakup ranah jasad-jiwa dan rohani. Dalam Islam bahkan dikenal istilah tasawuf yang menghubungkan antara psikologi dan metafisika. Berkaitan dengan itu, tindakan pemulihan dari gangguan kesehatan mental dalam Islam berhubungan dengan aspek keimanan, aspek ilmu, dan aspek ibadah. Dimensi spiritual berupa ilmu tauhid atau keimanan terhadap Tuhan menjadi faktor penting akan ketangguhan seorang Muslim dalam menjalani kehidupan serta segala permasalahan yang dihadapi. Tentu saja dengan ilmu yang menjadi petunjuk dan bahan perenungan, karena sejatinya kebahagiaan manusia memang dapat dicapai dengan adanya ilmu.

⁸⁴Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010, hal.186.

⁸⁵Singgih D. Gunarsa, *Anak Sampai Usia Lanjut*, Jakarta: Gunung Mulia, 2004, hal.401.

⁸⁶KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/psikoterapi> diakses pada 28 November 2023.

⁸⁷Hamid Abdussalam Zahran, *Ash-Shihatu An-Nafsiyyah wa Al-'Ilâji An-Nafsi*, Kairo: Alamul Kitab, 1974, hal.183.

⁸⁸Abdul Wahid, *Isu-Isu Kontemporer Pendidikan Islam*, Semarang:Walisongo Press, 2011, hal.140—143.

Sehingga realisasi dari keduanya yakni mencakup ibadah. Ketiga aspek ini sama-sama penting dan menjadi satu-kesatuan yang utuh.

Salah satu bentuk psikoterapi melalui aspek ibadah adalah penerapan metode dengan praktik ritual peribadatan dalam Islam yang merujuk pada rukun Islam⁸⁹. Salat mampu memberikan dampak baik terhadap psikologis seorang Muslim seperti meringankan tekanan batin, meningkatkan kesejahteraan secara subjektif, bahkan membangun kepekaan interpersonal⁹⁰. Adapun zakat bisa menghilangkan iri dengki dan membersihkan jiwa dari sifat tamak, kikir, serta melembutkan hati terhadap kaum fakir miskin⁹¹. Puasa juga bisa menjadi bentuk terapi dengan kesadaran untuk menyehatkan dan memulihkan jiwa dari berbagai bentuk penyakit baik jasmani maupun rohani⁹². Segala bentuk ibadah bisa menjadi metode untuk perjalanan batin manusia dan melapangkan hati. Bukan sekadar menjalankan kewajiban, tetapi manusia mendapatkan manfaat besar bagi dirinya sendiri.

Al-Qur'an mengajarkan nilai-nilai luhur untuk berpikir dan hidup sehingga mengarahkan manusia pada perilaku yang baik dan sehat. Psikoterapi dalam Al-Qur'an merujuk pada beberapa hal yaitu akidah dan keimanan, mereformasi jiwa melalui ibadah, dan etika atau akhlak⁹³. Dalam Islam, keimanan memiliki peran penting dalam pengobatan penyakit dalam jiwa manusia. Tidak lain dikarenakan keimanan akan membuat kepercayaan diri seseorang menjadi lebih tinggi sehingga mampu untuk bersabar dan tekun untuk menanggung berbagai kesulitan hidup sehingga akan merasa bahagia dan tenteram. Demikian halnya dengan ibadah, baik ibadah lisan maupun perbuatan akan menimbulkan rasa nyaman dalam jiwa. Selain itu, akan menghilangkan rasa bersalah, cemas, tegang, marah, tertekan, ragu, dan sebagainya. Selanjutnya adalah etika atau akhlak merupakan bagian tak terpisahkan dari ikhtiar manusia dalam penyembuhan dan penanaman prinsip moral kebajikan dalam setiap jiwa individu. Dengan etika dan akhlak manusia akan menghormati dan menjaga martabat manusia. Tentu saja ini adalah bentuk keparipurnaan dalam penerapan praktik keagamaan yang tidak hanya

⁸⁹Ahmad Saifuddin, "Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia," dalam *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol.30 No.1 Tahun 2022, hal.26.

⁹⁰Safiruddin Al-Baqi dan Abdah Munfaridatus Sholihah, "Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim," dalam *Jurnal Qalamuna*, Vol.11 No.1 Tahun 2019, hal.83—92.

⁹¹Abdullah, *et.al.*, "Psikoterapi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis," dalam *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah*, Vol.1 No.2 Tahun 2022, hal.69.

⁹²Sumarni, "Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis *Islamic Intervention of Psychology*," dalam *Jurnal Nalar*, Vol.3 No.2 Tahun 2019, hal.142.

⁹³Narmeen Luthfi Muhammad, "*Manhaj Al-Qur'an Al-Karim fi 'Ilaj Al-Amradh Al-Nafsiyyah*," dalam *Jurnal Al-Dirayah* Edisi 15 Tahun 2015, hal.52—60.

terpaku pada hubungan vertikal yang dicapai melalui ibadah spiritual, tetapi juga horizontal atau ibadah sosial.

Berikut adalah bagan sebagai gambaran konsep psikoterapi dalam Al-Qur'an berdasarkan argumen yang telah dijabarkan.

Tabel II.1 Psikoterapi dalam Al-Qur'an

No.	Kurikulum Psikoterapi dalam Al-Qur'an	Ayat yang menjadi argumen
1	Aspek akidah (iman)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iman akan menjadikan tenteram (ar-Ra'd/13:28) 2. Iman menghilangkan rasa takut dan sedih (al-Ahqâf/46:13) 3. Iman memberikan petunjuk (at-Tagâbun/64:11) 4. Ketakwaan memberikan jalan keluar dari berbagai masalah (ath-Thalâq/65:2—3)
2	Aspek ibadah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salat mencegah dari perbuatan keji dan munkar (al-'Ankabût/29:45) 2. Puasa sebagai usaha takwa (al-Baqarah/2:183) 3. Iman, amal, salat, dan zakat menghilangkan rasa takut dan sedih (al-Baqarah/2:277)
3	Aspek etika/ akhlak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sabar (al-Baqarah/2:155) 2. Tidak mudah marah, memaafkan, dan santun (Âli 'Imrân/3:134) 3. Tidak iri, dengki, dan hasad (an-Nisâ'/4:32) 4. Berbuat baik pada sesama (an-Nisâ'/4:36) 5. Menjaga lisan (an-Nisâ'/4:114) 6. Berprasangka baik dan tidak mudah berburuk sangka (al-Hujurât/49:12)

Perspektif Al-Qur'an dipahami sebagai sudut pandang Islam dalam mengkaji dan membahas suatu permasalahan agar bisa ditemukan solusi. Dalam bidang kesehatan mental khususnya, Al-Qur'an banyak memberikan sumber dan petunjuk dalam penanganannya. Hal ini tidak bisa dinafikan bahwa Al-Qur'an sebagai tuntunan pedoman dalam pembangunan kualitas hidup manusia. Di antaranya adalah pembinaan akhlak dan sikap hidup serta memperhalus jiwa dan akal budi. Al-Qur'an juga menjadi obat jasmani dan rohani dengan ranah begitu luas mencakup elemen-elemen pembentuk manusia sehingga akan menjadikan halus perasaan dan berilmu pengetahuan. Dengan petunjuk yang ada, manusia dituntun dalam menggunakan akal,

spiritual, dan etika dalam kehidupan sosial. Inilah mengapa Al-Qur'an disebut sebagai rahmat, sebab jangkauan karunia yang tiada batas.

Berkaitan dengan kondisi jiwa manusia, Al-Qur'an memberikan gambaran keadaan jiwa manusia serta berbagai contoh kasus bentuk-bentuk gangguan mental. Jiwa manusia terdiri dari kondisi yang mengarah pada kejahatan dan kebaikan. Tergantung bagaimana manusia dapat berikhtiar dalam mencapai makam tertinggi yakni *muthma'innah* yaitu kondisi jiwa yang takut (cinta) kepada Tuhan dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan. Adapun bentuk-bentuk gangguan yang bisa mempengaruhi kondisi jiwa manusia yang dibahas dalam penelitian pustaka ini adalah rasa takut, pikiran jahat, kegelisahan, dan putus asa. Semua bentuk gangguan ini apa bila tidak ditangani dengan tepat akan menjadi masalah dan penyakit mental yang parah, bahkan berujung pada kematian atau bunuh diri.

Kesehatan mental mampu memberikan perubahan pada perilaku manusia baik dalam segi amal ibadah, sikap pemikiran, tingkat keimanan, dan tingkah laku yang mulia. Berbeda halnya dengan kondisi mental yang tidak sehat bisa memperburuk penanganan terhadap berbagai tekanan hidup, hubungannya dengan orang lain dan lingkungan, serta perlakuannya terhadap diri sendiri. Pada kondisi kesehatan mental buruk yang ekstrem dapat memicu bahaya baik pada diri penderita sendiri maupun orang lain. Dengan demikian memang perlu sekali manusia mengetahui dan sadar sebenar-benarnya akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah peran agama yang tidak terlepas dari identitas seorang muslim yang memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan lahir batin. Dalam Islam, setiap individu berkemampuan untuk mengelola fungsi-fungsi jiwa sehingga bisa terciptakan kesesuaian dengan segala aspek baik dari diri sendiri, orang lain, maupun alam semesta. Tujuan untuk mengoptimalkan fungsi jiwa dan raga menjadi sangat penting karena untuk menjadi manusia artinya bisa menjadi khalifah di muka bumi dengan hakikat yang sejati.

Psikoterapi menjadi konsep yang ditawarkan sebagai solusi atas gangguan mental yang dialami manusia. Khusus dalam perspektif Al-Qur'an merujuk pada tiga poin utama yaitu aspek akidah atau keimanan, aspek ibadah, dan aspek etika (akhlak). Tidak sempurna dikatakan sebagai Muslim jika hanya mampu membangun relasi spiritual. Akan tetapi, perlu dilengkapi dengan relasi sosial agar kebermanfaatannya dalam mengembangkan diri menjadi manusia yang seutuhnya. Dengan demikian, akan terbentuk jiwa dan raga yang tangguh sehingga akan menjadi pribadi-pribadi dengan jasmani dan rohani yang sehat.

Kajian ini perlu diperluas lagi dengan mengangkat sebuah teori psikoterapi yang komprehensif dan sudah pernah dikembangkan. Selanjutnya akan dikaji secara mendalam konsep psikoterapi yang dikembangkan oleh Abu Zaid Al-Balkhi sebagai ilmuwan Muslim sekaligus ulama yang digadang-

gadangkan menjadi pionir dari pengobatan psikosomatik. Citranya sebagai seorang ilmuwan Muslim sekaligus ulama, menjadi alasan penting diangkat dalam penelitian ini. Sebagai ulama yang memiliki keahlian di bidang kesehatan jiwa, Abu Zaid akan menggunakan perspektif Al-Qur'an dalam mengembangkan teori-teorinya.

BAB III

PSIKOTERAPI ABU ZAID AL-BALKHI DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN

Degradasi citra luhur Islam terjadi dari sepanjang sejarah peradaban disebabkan oleh segolongan dari penganut Islam maupun di luar Islam. Pandangan negatif muncul bukan hanya karena umat Islam tidak menjalankan syariat sebagaimana yang diajarkan Rasulullah, tetapi juga kesalahpahaman dan propaganda media. Yang lebih mencengangkan, citra negatif tentang berbagai kekerasan yang terjadi dari sudut pandang terorisme adalah dilakukan oleh Muslim. Sehingga, banyak umat Islam yang tidak terdidik dan tidak memiliki tingkat literasi yang baik ikut berperan dalam dogma kekerasan yang disalahpahami sebagai jihad. Islamofobia muncul karena jihad dianggap oleh sekumpulan oknum yang menafsirkan sebagai pembunuhan atau pemusnahan sejumlah orang¹. Selain itu, citra buruk ini juga bisa muncul dengan giringan berita-berita internasional yang diatur atas fondasi ekonomi dan politik². Kemunduran atas berbagai citra negatif ini tentu saja tidak boleh selamanya mengungkung dan memberikan kesan buruk terhadap Islam. Salah satu usaha untuk mengembalikan citra luhur Islam adalah mengulik prestasi yang dicapai oleh umat Islam dan kontribusinya dalam kehidupan, agar masyarakat terbuka wawasan bahwa sejatinya nilai-

¹Risqan Syahira, "Citra Islam di Mata Dunia dan Label Negatif Islam," dalam *Jurnal Peurawi* Vol.1 No.2 Tahun 2018, hal.41.

²Syukur Kholil, *Komunikasi Islami*, Bandung: Cipta Pustaka Media, 2007, hal.105.

nilai Islam adalah menyebarkan kebaikan dan memberikan kemaslahatan bagi umat.

Sains modern mengoperkan estafetnya di tangan ilmuwan nonbarat, termasuk yang hidup di zaman kejayaan Islam pada rentang waktu 800 tahun³. Pada abad 8 hingga 12 Masehi, bangsa yang pada masa itu merepresentasikan Islam, mengalami peradaban yang maju⁴. Kemajuan ini bisa dilihat dari banyaknya cendekiawan Muslim dan kehidupan masyarakat yang tertata di berbagai sektor. Dibuktikan dengan peninggalan-peninggalan sejarah berupa bangunan, kitab, dan sebagainya. Aktivitas ilmiah dan ilmu pengetahuan yang berkembang tidak mengesampingkan ilmu agama sekaligus ilmu umum. Tak heran jika masa itu disebut-sebut sebagai masa keemasan Islam. Banyak ulama dan cendekiawan Muslim melahirkan berbagai karya yang hingga saat ini masih digunakan dan diakui kehebatannya. Bidang yang dikuasai oleh para cendekiawan itu pun beragam. Bukan hanya masalah ilmu di bidang spiritual, tetapi juga ilmu-ilmu umum seperti pengobatan atau kedokteran, astronomi, teknologi, matematika, fisika, filsafat, sastra, dan sebagainya.

A. Kontribusi Abu Zaid Al-Balkhi sebagai Ulama dan Dokter

Abu Zaid Al-Balkhi merupakan satu di antara banyaknya tokoh yang dimaksud sebagai cendekiawan Muslim yang hidup di masa keemasan Islam di abad pertengahan. Al-Balkhi dikenal memiliki wawasan keilmuan luas sebagaimana kebanyakan ilmuwan Muslim di masa abad pertengahan yakni menguasai berbagai disiplin ilmu, atau yang biasa disebut dengan *polymath*⁵. Banyak faktor pendukung yang menjadikan aktivitas keilmuan di masa itu begitu maju. Di antaranya adalah peran aktif dari semua lapisan masyarakat baik dari pemerintah hingga perseorangan. Secara umum, kemajuan peradaban itu didukung oleh faktor internal dan eksternal yaitu ajaran Islam untuk mendorong umat mengembangkan pengetahuan dan kekuatan sistem yang dinamis dan integratif, adanya perpustakaan memadai, dukungan kuat dari penguasa⁶. Al-Balkhi hidup di bagian masa dukungan keilmuan tersebut

³Ehsan Masood, *Ilmuwan-ilmuwan Muslim Pelopor Hebat di Bidang Sains Modern*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009, hal.2.

⁴Zainuddin, "Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangan Filsafat Islam," dalam <https://uin-malang.ac.id/blog/post/read/131101/sejarah-pertumbuhan-dan-perkembangan-filsafat-islam.html>, diakses pada tanggal 2 Oktober 2023.

⁵Bahrum Subagiya, "Ilmuwan Muslim Polimatik di Abad Pertengahan," dalam *Jurnal Ta'dibuna* Vol.11 No.1 Tahun 2022, hal.117.

⁶Restiana Mustika Sari dan Yudi Setiadi, "The Golden Age of Islam: Antara Pemikiran dan Peradaban Abad Pertengahan," dalam *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains* Volume 2, Tahun 2020, hal.25.

masih ada sehingga bisa mengembangkan dan berkontribusi terhadap ilmu pengetahuan.

1. Riwayat Hidup Abu Zaid Al-Balkhi

Abu Zaid Al-Balkhi lahir pada tahun 235 Hijriyah atau bertepatan dengan tahun 849 Masehi, sekitar satu abad sebelum munculnya Bapak Kedokteran Modern⁷. Tanah kelahirannya bernama Syamistiyah, wilayah yang berada di dekat Kota Balkh yang kini dikenal sebagai wilayah bagian Afganistan. Nama lengkapnya Abu Zaid Ahmad ibn Sahal Al-Balkhi⁸. Sumber yang diambil dari Yaqut Al-Hamawi tidak detail memaparkan masa kecil Al-Balkhi. Dikatakan bahwa ayah Al-Balkhi merupakan seorang guru. Al-Balkhi belajar ilmu syariat di Baghdad selama delapan tahun pada masa remajanya. Kemudian berguru pada ilmuwan terkenal Abu Yusuf Yaqub bin Ishaq AL-Kindi dan belajar di bidang kajian keilmuan lain⁹. Di kota Baghdad itu Al-Balkhi menutup usianya pada tahun 934 M (322 H)¹⁰. Hidup di masa dan kawasan saat ilmu pengetahuan begitu dihargai dan juga keluarga yang berpendidikan, memberikan pengaruh pada Al-Balkhi akan semangat besar untuk mencari ilmu dan mengembangkan diri.

Al-Balkhi memiliki sifat pendiam dan kontemplatif, juga cenderung pemalu dengan kata lain, dia adalah seorang introver yang brilian¹¹. Dikenal sebagai seseorang yang berbudi luhur, Abu Zaid Al-Balkhi memiliki pengendalian diri yang bagus, bermartabat dan berwawasan luas, lidahnya fasih, dan bicarannya indah¹². Kesukaannya berkontemplasi menjelaskan bahwa kepribadian yang suka menyendiri adalah bukti penelitian Al-Balkhi mendalam dan teliti. Begitu juga *self control* yang melekat pada dirinya menjadi penguat bahwa sebagai pionir pengobatan psikosomatik, Al-Balkhi adalah seorang pribadi yang mampu mengatur dan membimbing emosinya.

⁷Ibnu Sina disebut sebagai Bapak Kedokteran Modern Dunia. Semasa hidupnya, Ibnu Sina mampu menulis hingga lebih dari 450 karya, dan bukunya yang berjudul *Qanun fi al-Thib* atau *The Canon of Medicine* digunakan untuk rujukan para dokter di dunia. Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik hingga Modern*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2015, hal.29.

⁸Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Riyadh: Markaz Al-Malik Faishal Lilbuhûts Wa al-Dirâsât al-Islâmiyyah, 1424 H, hal.9.

⁹Musfichin, “Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi,” dalam *Jurnal Studia Insania* Vol.7 No.1 Tahun 2019, hal.69.

¹⁰Seyyed Hossein Nasr, *Three Muslim Sages* diterjemahkan oleh Ach. Maimun Syamsuddin dengan judul *Tiga Mazhab Utama Filsafat Islam*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2020, hal.29.

¹¹Malik Badri, *Abū Zayd al-Balkhī's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician*, Malta: Gutenberg Press, 2013, hal.2.

¹²Pernyataan ini ditulis oleh al-Hamawi dan berdasarkan perkataan murid Al-Balkhi. Lihat Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.11.

a. Latar Belakang Sosial dan Politik

Hidup di abad IX Masehi saat masa pemerintahan Abbasiyah berlangsung membuat jiwa cendekia Al-Balkhi berkembang. Masa kelahirannya berjarak sekitar 40-an tahun semenjak wafatnya Khalifah Harun Al-Rasyid yang digadang-gadang sebagai khalifah masyhur pendiri Kota Baghdad yang melahirkan banyak ulama dan cendekiawan ternama. Pada masa Dinasti Abbasiyah, ilmu pengetahuan sangat dihargai. Perkembangan itu dimulai dari pengelolaan ilmu yang sistematis dan terbuka, dibuktikan dengan proyek penerjemahan naskah-naskah asing, didirikannya pusat pengembangan ilmu dan perpustakaan, dan adanya kebebasan berpikir¹³. Al-Balkhi berada pada masa pemerintahan Periode Abbasiyah II¹⁴, tepatnya di saat pemerintahan Khalifah Mutawakkil hingga Khalifah Al-Qahir/ Al-Radhi¹⁵. Kekuasaan dinasti Abbasiyah masa itu dalam keadaan merosot dan terjadi kekacauan politik¹⁶.

Masa pemerintahan Dinasti Abbasiyah yang tersohor sebagai masa gemilang umat Islam tidaklah selamanya konsisten. Sejarah mencatat bahwa terdapat menunduran saat masa pemerintahan Dinasti Abbasiyah II¹⁷, masa di mana Al-Balkhi merintis pengetahuan-pengetahuannya. Faktor lain yang menyebabkan kemunduran selain kepemimpinan yang lemah adalah perebutan kekuasaan, hadirnya dinasti-dinasti kecil, kemerosotan perekonomian, dan munculnya fanatisme¹⁸. Kemunduran ini bisa jadi memberikan pengaruh terhadap perkembangan Al-Balkhi. Kondisi pemerintahan yang kacau sebab dipimpin oleh khalifah yang lemah,

¹³Nunzairina, "Dinasti Abbasiyah: Kemajuan Peradaban Islam, Pendidikan dan Kebangkitan Kaum Intelektual," dalam *Jurnal Sejarah Peradaban Islam* Vol.3 No.2 Tahun 2020, hal.95.

¹⁴Asmawati, *et.al.*, *Sejarah Peradaban Islam*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2016, hal.53.

¹⁵Urutan khalifah pada masa Periode Abbasiyah II yang ditemui oleh Al-Balkhi yaitu Al-Mutawakkil (847—861 M), Al-Muntashir (861—862 M), Al-Musta'in (862—866 M), Al-Mu'taz (866—869 M), Al-Muhtadi (869—870 M), Al-Mu'tamid (870—892 M), Al-Mu'tadhin (892—902 M), Al-Muktafi (902—908 M), Al-Muqtadi (908—932 M), Al-Qahir (932—934 M), dan Al-Radhi (934—940 M).

¹⁶Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik hingga Modern, ...*, hal.25.

¹⁷Khalifah Al-Mutawakkil disebut sebagai pemimpin yang lemah karena tidak mampu mengontrol orang-orang Turki dalam pemerintahan sehingga timbul perselisihan berkepanjangan. Sehingga melemahkan pilar kekhalifahan Abbasiyah dan akhirnya runtuh di masa Khalifah Al-Muktasim. Nuril Fathiha, "Peradaban Islam Masa Dinasti Abbasiyah (Periode Kemunduran)," dalam *Jurnal Istoria* Vol.17 No.1 Tahun 2021, hal.3—5.

¹⁸Badri Yatim, *Sejarah Peradaban Islam: Dirasah Islamiyah II*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000, hal.207.

menyebabkan hambatan di berbagai bidang termasuk bidang pendidikan¹⁹. Tercatat sejarah, Al-Balkhi pernah menolak bekerja di istana dan berpendapat bahwa seni politik adalah mengejar kesejahteraan umum sehingga mempengaruhi politisi agar memelihara urusan rakyat dan memperbaiki kerusakan atau kekacauan, sebagaimana kesehatan diupayakan oleh kedokteran²⁰. Agaknya, ini juga mempengaruhi pendapat Al-Balkhi menekankan betapa pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan badan. Diperkuat dengan kritiknya terhadap praktisi medis yang condong pada penyakit fisik semata. Suatu pencapaian hebat bahwa pemikiran dan karya besar ini muncul di tengah gempuran kemunduran abad pertengahan di bawah payung pemerintahan Abbasiyah.

b. Safari Intelektual

Pemikiran Al-Balkhi tidak terlepas dari pengaruh guru-gurunya. Beberapa yang dikenal adalah Abu Yusuf Ya'qub bin Ishaq Al-Kindi, Muhammad Ibn Fadhl Al-Balkhi, dan Muhammad Ibnu Aslam²¹. Dari guru-gurunya tersebut Abu Zaid Al-Balkhi belajar filsafat, tasawuf, dan ilmu hadis. Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa masa kegemilangan Islam di abad pertengahan berhasil melahirkan ilmuwan-ilmuwan Muslim yang berkompeten. Kaum intelektual di masa itu mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri di berbagai bidang keilmuan. Tidak mengherankan ketika ada seorang cendekiawan yang menghasilkan karya di bidang filsafat sekaligus kedokteran, dan ilmu-ilmu lainnya. Bukan hanya satu atau dua, bahkan bisa menguasai banyak sekali bidang keilmuan. Begitu pula Abu Zaid Al-Balkhi merupakan seorang cendekia yang memiliki banyak penguasaan terhadap berbagai bidang keilmuan.

Al-Balkhi memiliki 41 karya di bidang ulumul Qur'an, kalam, perbandingan agama, matematika, kedokteran, psikologi, filsafat, sastra, linguistik, sejarah, politik, geografi, dan astronomi. Karya yang masih bertahan hingga saat ini adalah *Mashâlih Al-Abdân wa Al-Anfus* dan *Shuwar al-Aqalim*²². Sumber lain menyebutkan bahwa ada lebih dari 60 buku dan

¹⁹Fahmi Darusti, Syamsuddin, dan Usman, "Kemunduran Pendidikan Islam Abad Pertengahan: Daulah Abbasiyah dan Daulah Umayyah," dalam *Jurnal Setyaki* Vol.1 No.2 Tahun 2023, hal.59.

²⁰Antony Black, *The History of Islamic Political Thought: From the Prophet to the Present* diterjemahkan oleh Abdullah Ali & Mariana Ariestyawati dengan judul *Pemikiran Politik Islam dari Masa Nabi hingga Masa Kini*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2006, hal.135.

²¹Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Kairo: Ma'had al-Makhtutât al-'Arabiyah, 2005, hal.67.

²²Karya Al-Balkhi yang eksis hingga sekarang selain daripada buku fenomenal *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* adalah *Shuwar al-Aqalim* yang membahas tentang geografi. Bahkan Al-Balkhi memiliki terobosan dalam penyusunan geografi-kartografi di abad

manuskrip yang berhasil ditulis semasa hidupnya²³. Satu karyanya tentang *maqashid* membahas tentang tujuan-tujuan dari praktik ibadah, sebagaimana termasuk dalam konsepsi *maqashid* yang dilacak oleh Jasser Auda²⁴.

Al-Balkhi disebut sebagai tokoh intelektual kunci dalam psikologi Islam. Gagasannya dalam ilmu kejiwaan menjadi rujukan penting di tengah perkembangan psikologi barat modern²⁵. Dalam sejarah ilmu kejiwaan, teori yang menghubungkan dengan kesehatan spiritual manusia menjadikannya sebagai orang pertama yang mencetuskan dua konsep penting yaitu kesehatan dan penyakit mental²⁶. Gagasan-gagasan tersebut menjadi bagian penting dalam risalah psikoterapi Islam.

2. Risalah Psikoterapi Islam Klasik

Buku Al-Balkhi yang berjudul *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* terdiri dari dua jilid, dan yang menjadi acuan dalam penelitian ini fokus pada jilid kedua tentang kesehatan jiwa atau mental. Jilid kedua adalah lanjutan dari jilid pertama yang secara rinci membahas tentang pengetahuan dan praktik memelihara kesehatan tubuh dan memulihkan penyakit atau gangguan fisik²⁷. Sebelum memaparkan secara rinci tentang masalah-masalah kesehatan jiwa, Al-Balkhi memfokuskan pada pembahasan secara umum sebagai pengantar pada pembahasan lebih khusus. Adapun pembahasan tersebut adalah mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa, nutrisi apa saja yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan jiwa, bagaimana strategi untuk memulihkan kesehatan jiwa, dan apa saja gejala psikologis yang menjadi masalah kesehatan jiwa.

Baik tubuh maupun jiwa sama-sama merupakan unsur manusia yang penting. Keduanya memiliki kekuatan dan kelemahan yang saling melengkapi dan memberikan pengaruh terhadap peran masing-masing.

pertengahan. Terobosan baru itu disebut *Balkhi School* yang melahirkan geograf berpengaruh seperti Ibnu Hawqal, Al-Muqaddasi, dan Al-Istakhri. Beberapa peneliti menyebut karya-karya dari aliran yang lahir dari gagasan Al-Balkhi dengan *Atlas of Islam* karena fokus utamanya adalah wilayah-wilayah Islam. Tidak ada satu pun peta yang masih ada sampai masa kini sehingga sangat sulit dipastikan bahwa pendekatan barunya mampu mengubah kartografi.

²³Malik Badri, *Abū Zayd al-Balkhī's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician*, ..., 2013, hal.1.

²⁴Rosidin, *Pendidikan Agama Islam Referensi Perkuliahan Terlengkap*, Malang: Media Sutra Atiga, 2020, hal.42.

²⁵Sultanate Institute, "Abu Zaid Al-Balkhi Pencetus Madzhab 'Balkhi School'," dalam <https://sultanateinstitute.com/islamic-civilization/5092/abu-zayd-al-balkhi-pencetus-madzhab-balkhi-school/>, diakses pada tanggal 20 Desember 2023.

²⁶Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik hingga Modern*, ..., hal.26.

²⁷Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.114.

Keduanya juga berpotensi untuk sehat dan sakit atau mengalami gangguan yang bisa menghambat fungsi. Namun, Al-Balkhi berpendapat bahwa gejala psikologis lebih sering menyerang manusia dibandingkan gejala pada fisik. Gejala psikologis ini sangat penting dipahami karena seringkali memberikan dampak yang buruk bagi dirinya, bahkan orang-orang di sekitarnya. Seseorang yang mengalami gejala psikologis yang dimaksud cenderung akan melakukan hal-hal yang merugikan²⁸. Gejala psikologis sebanding dengan gejala penyakit pada fisik bisa membuat tersiksa dan menderita. Memberikan dampak buruk pada fisik juga. Maka perlu adanya pengetahuan dan paham akan pentingnya kesehatan jiwa.

Pertama adalah perlunya manusia memahami pentingnya nutrisi jiwa sebagaimana tubuh membutuhkan makan dan minum yang bergizi. Meninjau dari rekomendasi Ibnu Sina bahwa Al-Qur'an adalah pelajaran pertama yang harus diajarkan pada manusia, maka Al-Qur'an adalah nutrisi dengan segala keutamaan bagi jiwa manusia²⁹. Kemudian, tubuh adalah bagian dari jiwa maka asupan yang masuk ke dalam tubuh juga penting untuk diperhatikan yakni makanan yang halal dan tayib³⁰. Yang tak kalah penting dari itu adalah pendidikan yang tepat untuk melatih keterampilan hidup dan mengembangkan kepribadian³¹. Nutrisi yang diperlukan berupa pengajaran nilai-nilai Al-Qur'an, asupan tubuh, dan pendidikan penting untuk diterapkan agar manusia bisa memiliki kesehatan jiwa secara umum.

Tulisan ini memberikan porsi khusus pada nilai-nilai Al-Qur'an sebagai nutrisi bagi jiwa manusia. Dengan memahami kandungan dan nilai-nilai Al-Qur'anlah, manusia akan tahu bahwa menjaga kesehatan mental adalah hal urgen yang perlu mendapatkan perhatian besar. Jiwa dan mental yang sehat akan memberikan pengaruh terhadap kesehatan tubuh, begitu pula sebaliknya. Nilai-nilai Al-Qur'an yang komprehensif dengan jelas merincikan perhatian besar terhadap kemuliaan manusia sebagai makhluk yang berakal. Dengan akal inilah bisa memilih dan memilah cara hidup yang baik dan benar. Termasuk menjaga hak-hak tubuh untuk mengonsumsi dan merespons yang baik dan halal. Selain itu, dengan nilai-nilai Al-Qur'an ini juga manusia akan dididik secara paripurna untuk menjadi manusia seutuhnya.

²⁸Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.115.

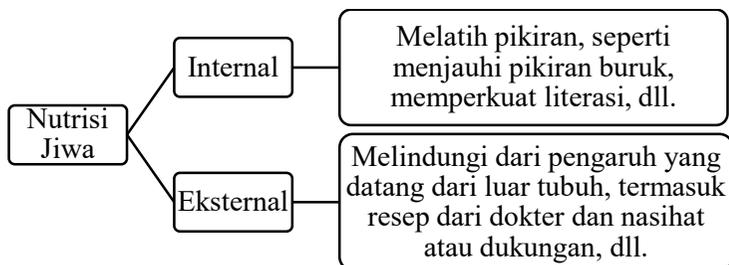
²⁹Muhammad Athiyah al-Ibrasyi, *al-Tarbiyah al-Islâmiyah wa Falâsifatuhâ*, t.tp: Dar al-Fikr, t.th., hal.219.

³⁰Anton Ismunanto, "Teori Jiwa Ibnu Sina dan Relevansinya bagi Pendidikan Islam," dalam *Jurnal Idrak* Vol.2 No.1 Tahun 2019, hal.194.

³¹Haderani, "Tinjauan Filosofis tentang Fungsi Pendidikan dalam Hidup Manusia," dalam *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol.7 No.1 Tahun 2018, hal.49.

Secara khusus, Al-Balkhi membagi nutrisi jiwa dalam dua jenis yakni nutrisi internal yang berasal dari dalam diri dan eksternal yaitu persuasi dari pihak luar. Berikut penjelasan dari kedua faktor tersebut.

Bagan III.1 Nutrisi Jiwa Menurut Al-Balkhi



Nutrisi paling utama bagi jiwa adalah akidah. Keyakinan ini adalah keterkaitan akan segala sesuatu dengan Tuhan. Meyakini bahwa Tuhan adalah satu-satunya yang kekal, akan membuat manusia memahami bahwa segala sesuatu selain Tuhan itu fana, termasuk kesenangan di dunia. Hal penting yang perlu dilakukan saat manusia sedang dalam masa tenang atau damai adalah meyakinkan diri bahwa dunia tercipta bukan untuk memenuhi segala harapannya³². Masalah dan kesulitan duniawi bersifat alami, karena dengan itulah manusia bisa mengembangkan potensi. Perlu adanya upaya untuk melatih pikiran pada prasangka-prasangka baik. Manusia juga tidak boleh memaksakan diri atas sesuatu yang tidak bisa dicapai.

Al-Balkhi memberikan pendapat bahwa terdapat perbedaan emosional pada setiap individu.³³ Pada masa kini kita mengetahui bahwa memang terdapat banyak faktor yang mempengaruhi perbedaan emosional individu ini. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab regulasi emosi di antaranya faktor usia, jenis kelamin, konteks sosial, lokasi, dan kepribadian³⁴. Oleh karena itu penanganan masalah kejiwaan dan mental pun harus disesuaikan dengan tingkat daya tahan yang berbeda. Dengan demikian dapat diketahui langkah yang tepat dalam penindakan dan penyelesaian.

Kesehatan dan ketenangan jiwa bukan hal permanen, tetapi bisa berubah-ubah. Kondisi mental setiap individu bisa berubah-ubah tergantung keadaan yang dialami dan menurunkan fokus serta produktivitas dalam

³²Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.119.

³³Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.120.

³⁴Ying Tang dan Yun Huang, "Contextual Factors Influence the Selection of Specific and Broad Types of Emotion Regulation Strategies," dalam *Jurnal British Journal of Social Psychology* Vol.58 No.4 Tahun 2019, hal.1008—1033.

menjalani rutinitas³⁵. Hal wajar jika mendapat kemalangan atau bencana yang bisa merusak jiwanya meskipun telah berusaha menghindar. Sebagai perumpamaan, fisik manusia tidak berarti akan lolos dari penyakit selamanya meskipun telah berusaha untuk menjaga dan menjauhkan diri dari penyakit. Begitupun dengan jiwa manusia yang tidak stagnan. Seyogianya dunia memang tempat kecemasan, kesedihan, kekhawatiran, dan bencana³⁶. Karena keniscayaan ini, setiap manusia perlu untuk senantiasa berikhtiar untuk melindungi jiwanya agar tetap sehat.

Gejala psikologis yang menjadi masalah kesehatan jiwa di antaranya adalah marah dan kebencian, teror ketakutan, sedih dan depresi atau melankoli berlebih, kemudian yang terakhir adalah obsesif-kompulsif. Al-Balkhi menyebutnya sebagai penyakit mental, dan inti dari semua gejala psikologis tersebut Al-Balkhi menyebutnya sebagai *al-gham*³⁷ yang artinya tekanan atau kecemasan. Dalam artian, kecemasan bisa menjadi pintu masuk bagi gangguan-gangguan psikologis yang lain. Dunia modern menyebutnya dengan istilah *anxiety*, yaitu bentuk emosi yang berkaitan dengan rasa terancam. Kecemasan yang wajar bisa menjadi motivasi, tetapi akan menjadi negatif dan merugikan apabila tingkatnya berlebihan³⁸.

Garis besar psikoterapi Islam yang dipaparkan Al-Balkhi mencakup pentingnya nutrisi bagi jiwa. Selain memahami perbedaan emosi individu, perlu adanya kesadaran manusia untuk tidak mengosongkan jiwa dari nilai-nilai Al-Qur'an dan akidah yang kuat. Manusia harus mampu membangun pikiran-pikiran positif dan menjauhi prasangka buruk yang hanya akan memberikan dampak tidak baik bagi jiwa. Manusia perlu juga membangun hubungan sosial yang sehat agar terus menerus mendapatkan dukungan dan motivasi yang bisa memberikan nilai tambah kepercayaan diri untuk pertumbuhan dan perkembangan kepribadian.

3. Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi dan Ilmu Kesehatan Modern

Dihimpun dari *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* Al-Balkhi memperkenalkan pendekatan kognitif tentang pikiran dan keyakinan negatif

³⁵Zalfa Nuraeni Rudianto, "Pengetahuan Generasi Z tentang Literasi Kesehatan dan Kesadaran Mental di Masa Pandemi," dalam *Jurnal Pendidikan Kesehatan* Vol.11 No.1 Tahun 2022, hal.63.

³⁶Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.122.

³⁷Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.126.

³⁸Pernyataan ini dikutip dari Pendapat Resminingsih. Wisnu Catur Bayu Pati, *Pengantar Psikologi Abnormal (Definisi, Teori, dan Intervensi)*, Bojong: Nasya Expanding Management, 2022, hal.15.

berbahaya menjadi sebab gangguan-gangguan psikologis. Untuk itu, Al-Balkhi menawarkan empat teknik terapi sebagai berikut³⁹.

- a. Teknik dengan cara mengondisikan penderita gangguan emosional agar tenang dan nyaman. Ini dilakukan untuk mengingatkan hukum alam bahwa apa saja mungkin terjadi dan dunia memang tempatnya masalah diselesaikan;
- b. Teknik penghambatan-timbal-balik yang berkaitan dengan terapi kognitif sekaligus terapi *behavioris*. Dalam teknik ini, menghubungkan rangsangan bahaya dengan respons relaksasi psikologis agar terjalin ikatan di antaranya sehingga rangsangan membahayakan menjadi hal biasa yang tidak akan merangsang kecemasan;
- c. Teknik terapi kognitif rasional dengan cara mengubah pemikiran dan keyakinan;
- d. Teknik terapi dengan pendekatan kognitif religius psiko-spiritual, di antaranya meyakinkan bahwa dunia ini adalah tempat kecemasan dan kesedihan biasa muncul. Akhirat adalah tempat kekal dengan kebahagiaan hakiki bagi manusia.

Para ahli psikologi modern mendefinisikan manusia bukan hanya sebagai makhluk biologis, tetapi juga makhluk unik yang berbeda dengan makhluk lain. Manusia adalah subjek sekaligus objek, juga makhluk individual sekaligus sosial. Sehingga, manusia tidak semestinya pasif, tetapi sadar untuk mengembangkan potensi untuk menjadi makhluk yang berarti⁴⁰. Pengembangan diri ini diperlukan agar manusia bisa memahami keadaan diri. Pemahaman atas diri ini bisa menjadi pemicu atas kemampuan mengelola jiwa dan memberikan penanganan yang tepat dalam penyelesaian masalah. Gangguan-gangguan kecemasan sangat mungkin muncul karena dunia ini bukan tempat kenikmatan, tetapi terdapat banyak sekali tantangan dan ujian.

Psikoterapi juga dikenal dalam dunia kesehatan modern sebagai cara pengobatan terhadap masalah emosional seorang pasien yang dilakukan oleh seorang yang terlatih. Tujuan hubungan profesional ini adalah menghilangkan, mengubah, atau menghambat gejala yang ada, maupun mengoreksi perilaku yang terganggu dan mengembangkan kepribadian secara positif⁴¹. Tidak ada perbedaan besar dalam pengertian psikoterapi modern dengan konsep psikoterapi Al-Balkhi. Ikatan yang terbangun secara

³⁹Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik*, Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2022, hal.70—71.

⁴⁰Sunaryo, *Psikologi untuk Keperawatan*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2002, hal.1.

⁴¹Willy F. Maramis dan Albert A. Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*, Surabaya: Airlangga University Press, 2009, hal.478.

profesional antara pasien dengan terapis harus kuat dan serius. Pengobatan yang dilakukan berkaitan erat dengan perilaku serta mengubah gejala yang ada menjadi kepribadian yang positif agar bisa menjadi manusia seutuhnya menuju kebahagiaan hakiki. Itulah inti dalam penanganan masalah psikologis sesuai dengan definisi manusia sebagai sebaik-baik makhluk.

Ada dua pembagian besar dalam psikoterapi modern, yaitu psikoanalisis dan psikoterapi yang berorientasi pada psikoanalisis⁴². Ada juga pendapat lain yaitu terbagi dari psikoterapi suportif atau supresif dan psikoterapi genetik-dinamik⁴³. Terapi suportif merupakan terapi kelompok yang dibentuk untuk membantu mengatasi permasalahan dengan cara menggali pikiran dan perasaan untuk menciptakan rasa nyaman agar meningkatkan kepercayaan dan harga diri klien, memberikan motivasi, dan memperkuat harapan⁴⁴. Sementara terapi genetik-dinamik atau disebut sebagai terapi wawasan terbagi atas psikoterapi reedukatif dan psikoterapi rekonstruktif. Psikoterapi reedukatif diperuntukan mencapai pengertian mengenai konflik-konflik yang lebih banyak berada di alam sadar untuk kemudian menyesuaikan diri kembali, memodifikasi tujuan, dan menghidupkan kembali potensi kreatif. Berbeda dengan psikoterapi rekonstruktif, pengertian konflik-konflik yang dicapai terletak di alam tak sadar agar mendapatkan perubahan perluasan struktur dan pertumbuhan kepribadian dengan potensi yang dikembangkan menuju penyesuaian diri yang baru⁴⁵.

Benang merah psikoterapi Al-Balkhi dan psikoterapi modern terletak pada pengatasan masalah dengan melatih pikiran dan motivasi. Meskipun lebih dekat pada psikoterapi suportif, teori psikoterapi Al-Balkhi telah menyentuh konflik sadar dan tidak sadar manusia. Dibuktikan dengan pernyataannya bahwa perenungan dan refleksi menjadi bagian dari bentuk latihan mental⁴⁶. Selain itu, teknik yang dipaparkan oleh Al-Balkhi juga telah mencakup teknik yang diperkenalkan dalam psikoterapi modern, baik yang berkaitan dengan emosional, kognitif, dan perilaku. Dengan upaya-upaya tersebut diharapkan bisa ditemukan masalah-masalah baik yang disadari maupun yang tidak disadari oleh pasien.

⁴²Suhartono Taat Putra (ed.), *Psikoneuroimunologi Kedokteran Edisi 2*, Surabaya: Airlangga University Press, 2011, hal.195.

⁴³Willy F. Maramis dan Albert A. Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2, ...*, hal.478.

⁴⁴Mundakir, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*, Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2019, hal. 22—23.

⁴⁵Willy F. Maramis dan Albert A. Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2, ...*, hal.479.

⁴⁶Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik, ...*, hal-94—96.

4. Psikoterapi Barat

Perkembangan psikoterapi mendapat sumbangan dari berbagai pemikiran yang tidak hanya dari satu sudut pandang pengetahuan. Khazanah keilmuan perlu digali bukan hanya dari satu perspektif, sehingga nantinya bisa disandingkan dan dibandingkan. Psikoterapi Barat yang cukup dikenal adalah pemikiran Gerald Corey yang mengklasifikasikan jenis terapi yang disebutnya sebagai teori dan teknik konseling⁴⁷.

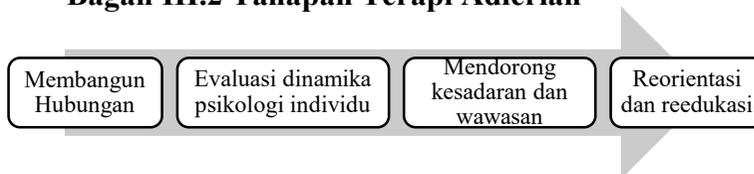
a. Terapi Psikoanalitik

Terapi ini sangat penting dipelajari oleh para konselor menurut perspektif historis. Dikembangkan dan dipopulerkan oleh Sigmund Freud (1856—1939) untuk pertama kalinya, teori psikoanalisis membahas perkembangan kepribadian manusia secara komprehensif dan mencakup metode terapi⁴⁸. Teori ini membagi tiga sistem utama dalam kepribadian yaitu *id*, *ego*, dan *superego*. *Id* adalah warisan genetik yang bekerja berdasarkan prinsip kesenangan. *Ego* adalah satu-satunya unsur rasional dalam kepribadian yang bekerja dengan cara melakukan interaksi dengan dunia realitas. Sementara *superego* menekankan pada suara hati yang bekerja berdasarkan prinsip realisme moral⁴⁹.

b. Terapi Adlerian

Pendekatan konseling ini bisa digunakan sebagai peningkat kepercayaan diri. Aspek penting dalam pendekatan ini yaitu harapan, imbalan, dan perilaku yang harus diubah⁵⁰. Dengan mengubah harapan, imbalan, dan perilaku ini mengubah seseorang agar bisa melepaskan diri dari perasaan rendah diri yang dapat mengganggu jiwa sehingga tidak dapat berkembang dengan optimal. Tahapan dalam terapi ini ada empat fase⁵¹ yaitu digambarkan dalam bagan berikut.

Bagan III.2 Tahapan Terapi Adlerian



⁴⁷Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, USA: Cengage Learning, 2015, hal.vii—ix.

⁴⁸Fatimatul Husna, *et.al.*, “Studi Literatur Permasalahan Klien Kriteria Psikoanalitis,” dalam *Indonesia Journal of Advanced Research (IJAR)* Vol.2 No.8 Tahun 2023, hal.1065.

⁴⁹Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, ..., hal.60.

⁵⁰Wahyu Permadi, “Komparasi Teori Konseling Kelompok Realitas Corey dan Konseling Kelompok Adlerian,” dalam *Jurnal Mutiara* Vol.1 No.1 Tahun 2023, hal.30.

⁵¹Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, ..., hal.108—117.

c. Terapi Eksistensial

Terapi ini masyhur dengan sebutan konseling eksistensial humanistik yang sangat tepat digunakan untuk mengembangkan kepercayaan diri dan jati diri. Adapun layanan yang diberikan adalah tidak serta merta memberikan solusi secara langsung pada konseli, tetapi membantu konseli menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Upaya ini memberikan dampak untuk menyadarkan dan meningkatkan kemampuan untuk lebih mengenal diri dan menemukan letak kompetensinya. Asumsi utamanya adalah kesadaran manusia⁵². Konsep utama pendekatan ini terdiri dari empat proposisi yaitu:

- 1) Kapasitas kesadaran diri, yang mencakup kesadaran akan alternatif, motivasi, faktor-faktor yang memberikan pengaruh, serta tujuan pribadi;
- 2) Kebebasan dan tanggung jawab, dengan maksud kebebasan yang menyiratkan bahwa ada tanggung jawab atas hidup, tindakan, dan kegagalan untuk bersikap;
- 3) Berjuang untuk identitas dan hubungan dengan orang lain;
- 4) Mencari makna, yaitu berupaya menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang bisa memberikan pengaruh terhadap kehidupan;
- 5) Kecemasan sebagai kondisi hidup, sebab kecemasan merupakan aspek manusia yang tidak terelakkan⁵³.

d. Terapi *Person-Centered*

Pendekatan ini menekankan pada kemampuan klien dalam menentukan isu penting bagi dirinya dan memecahkan masalahnya. Terapi ini didasari dengan konsep tentang diri, aktualisasi diri, teori kepribadian, serta hakikat dari kecemasan⁵⁴. Ada tiga karakteristik yang menjadi ciri khas pribadi atau sikap terapis yaitu, pertama *congruence* atau *gerendness* yang artinya harmonis (tulus/jujur) seorang pribadi. Yang kedua adalah *conditional positive regard* yang artinya penghargaan tanpa syarat. Yang ketiga yakni *accurate*

⁵²Syatria Adymas Pranajaya, Ananda Firdaus, dan Nurdin, "Eksistensial Humanistik dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam," dalam *Jurnal Al-Ittizaan* Vol.3 No.1 Tahun 2020, hal.30.

⁵³Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, ..., hal.138—144.

⁵⁴Gusman Lesmana, *Teori dan Pendekatan Konseling*, Medan: Umsu Press, 2021, hal.132.

emphatic understanding yang artinya pemahaman empatik yang akurat⁵⁵.

e. Terapi Gestalt

Terapi yang dikembangkan oleh Federick S. Perls (1894—1970) ini merupakan terapi yang memosisikan setiap individu mampu memahami konteks hubungan diri dengan lingkungan agar bisa mendapatkan kesadaran tentang pengalaman⁵⁶. Terapi ini didasari empat aliran yaitu eksistensialisme, fenomenologis, psikoanalisis, dan psikologi gestalt. Teknik-teknik dalam terapi gestalt merupakan sejumlah permainan yang mencakup permainan dialog, bermain proyeksi, teknik pembalikan, permainan ulangan, permainan melebih-lebihkan, tetap dengan perasaan, filsafat-filsafat dasar, hubungan terapeutik, dan penerapan serta sumbangan gestalt⁵⁷.

f. Terapi Tingkah Laku

Skinner (1904—1990) bukanlah ahli terapi, tetapi teori dan praktik pengondisian operan yang dikembangkan membawa dampak pada upaya-upaya terapeutik. Asumsi yang menjadi dasar terapi ini yaitu sesungguhnya tingkah laku yang menyimpang ada pada individu yang mengalami kondisi keliru⁵⁸. Terapi ini berpusat pada modifikasi perilaku yang artinya mengubah perilaku⁵⁹. Terapi yang dikembangkan pertama kali oleh Pavlov (1849—1936) sangat berguna untuk menjelaskan perkembangan ketakutan dan kecemasan. Psikoterapinya menggunakan pendekatan *learning theory* untuk menyembuhkan penyakit gangguan psikologis dengan penguatan terhadap perilaku konstruktif serta menghilangkan perilaku destruktif⁶⁰.

g. Terapi Kognitif behavioral

Terapi ini menggabungkan teknik behavior dengan teknik kognitif yang muncul karena sanggahan atau kritik yang menganggap teori psikoanalisa dianggap kurang empiris. Terapi ini bertujuan

⁵⁵Muhammad Syahrul dan Nur Setiawati, *Konseling (Teori dan Aplikasinya)*, Gowa: Aksara Timur, 2020, hal.164.

⁵⁶Totok Agus Suryanto dan Fuadi, *Memahami Bimbingan dan Konseling Belajar*, Indramayu: Penerbit Adab, 2021, hal.31.

⁵⁷Ulfiah, *Psikologi Konseling: Terapi dan Implementasi*, Jakarta: Kencana, 2020, hal.80—82.

⁵⁸Ladislaus Nasaiban, *Para Psikolog Terkemuka Dunia*, Jakarta: Grasindo, 2004, hal.363.

⁵⁹Ruslia Isnawati, *Cara Kreatif dalam Proses Belajar*, Surabaya: Jakad Media Publishing, 2020, hal.94.

⁶⁰Muhammad Anwari, *et.al.*, *Dasar Keperawatan Jiwa*, Solok: Mafy Media Literasi Indonesia, 2023, hal.188—189.

untuk membantu klien menjadi lebih sehat, mendapatkan pengalaman optimal, dan bisa memenuhi gaya hidup dengan memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu⁶¹. Terapi kognitif perilaku merupakan teknik penyembuhan yang menggabungkan aspek kognitif, perilaku, dan kepercayaan. Teknik yang digunakan adalah untuk memotivasi dan memberikan pengajaran pada klien agar berpikir alternatif saat menyelesaikan masalah, memodifikasi pikiran, dan mengubah keyakinan yang diikuti perubahan emosi dan perilaku⁶².

h. Terapi Realitas

Terapi realitas memfokuskan pada tingkah laku sekarang dengan cara konselor mengonfrontasi konseli untuk mampu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Inti dari terapi ini adalah penerimaan tanggung jawab pribadi terhadap kesehatan mental⁶³. Ciri yang menentukan terapi realitas adalah sebagai berikut.

- 1) Menolak konsep tentang penyakit mental, tetapi berasumsi bahwa gangguan tingkah laku merupakan akibat;
- 2) Menekankan kesadaran atas tingkah laku saat ini, tidak bergantung pada pemahaman mengubah sikap-sikap;
- 3) Berfokus pada saat sekarang, bukan masa lalu sebab masa lalu bersifat tetap sedangkan yang bisa diubah adalah masa kini dan masa depan;
- 4) Menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai;
- 5) Tidak menekankan transferensi sebagai suatu cara terapis bersembunyi sebagai pribadi dan berperan sebagai sosok dekat klien;
- 6) Menghapus hukuman karena tidak efektif, perkuatan identitas kegagalan, dan merusak hubungan terapeutik;
- 7) Menekankan tanggung jawab sebagai kemampuan memenuhi kebutuhan sendiri dengan tidak mengurangi kemampuan orang lain⁶⁴.

⁶¹Wahyu Firdaus dan Muhammad Sholeh Marsudi, "Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget melalui Terapi Kognitif Behavior," dalam *Jurnal Studia* Vol.6 No.1 2021, hal.18.

⁶²Andris Noya, *Melawan Stigma*, Indramayu: Penerbit Adab, 2021, hal.72.

⁶³Rasimin dan Muhammad Hamdi, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Bumi Aksara, 2018, hal.113.

⁶⁴Endang Pudjiastuti Sartinah dan Sujarwanto, *Bimbingan dan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*, Surabaya: Jakad Media Publishing, 2021, hal.168—169.

i. Terapi Feminis

Terapi ini cukup asing dan tidak begitu dikenal, tetapi cukup untuk diperhitungkan terutama dalam masalah yang berkaitan dengan perempuan. Ada ahli terapi feminis yang menyatakan suatu posisi atas-bawah *vis-a-vis*, ada seorang ahli terapi menghalangi kesempatan wanita untuk mengembangkan sikap tegas dan percaya diri dalam terapi⁶⁵. Teknik-teknik dalam terapi feminis dikembangkan dari pendekatan tradisional menjadi menjadi model konseling feminis. Adapun strategi konseling feminis yaitu pemberdayaan, keterbukaan, analisis peran gender, intervensi peran gender, biblioterapi, latihan untuk asertif, *reframing* dan *relabeling*, *group work*, dan aksi sosial⁶⁶.

j. Pendekatan *Postmodern*

Pendekatan-pendekatan terapi *postmodern* memiliki beberapa ciri yaitu berlangsung singkat hingga empat sampai lima sesi, fokus pada perubahan konseli bukan penyebab, dan menekankan pada perspektif keunikan dan subjektivitas konseli⁶⁷. Terapi ini berhubungan dengan pandangan konstruktivisme yang dalam konstruktivisme sosial, konselor tidak merasa serba tahu atau ahli tetapi menempatkan pada suatu sikap mental yang kolaboratif dan konsultatif⁶⁸.

k. Terapi Sistem Keluarga

Terapi sistem keluarga bertujuan untuk mengurangi derita keluarga serta meningkatkan fungsional anggota keluarga yang mencakup pemahaman dinamika keluarga yang jelas memberi sumbangan terhadap psikopatologi pasien, mobilisasi keluarga, sumber fungsional, menstruktur ulang perilaku yang kurang mampu beradaptasi, serta kekuatan keluarga dalam menyelesaikan problem⁶⁹. Prinsip sistem keluarga bisa mendiagnosis lebih akurat, kesesuaian pengobatan, kepatuhan yang membaik, dan usaha pencegahan⁷⁰.

⁶⁵Dennis Fox dan Isaac Prilleltensky (ed.), *Critical Psychology: An Introduction* diterjemahkan oleh Achmad Chusairi dan Ilham Nur Alfian dengan judul *Psikologi Kritis: Metaanalisis Psikologi Modern*, Jakarta: Teraju, 2005, hal.142.

⁶⁶Haryati dan Sekar Ayu Aryani, "Konseling Multikultural dengan Terapi Feminis dalam KDRT pada Perempuan," dalam *Jurnal J-CEKI* Vol.1 No.6 Tahun 2022, hal.813—814.

⁶⁷Najlatun Naqiyah, *Konseling Komunitas*, Malang: Media Nusa Creative, 2017, hal.150.

⁶⁸Mulawarman, *SFBC (Solution Focused Brief Counseling), Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*, Jakarta: Kencana, 2019, hal.5.

⁶⁹M. Siregar Hutagalung, *Panduan Lengkap Stroke Mencegah, Mengobati, dan Menyembuhkan*, Bandung: Nusa Media, 2019, hal.109.

⁷⁰Melfiawati (ed.), *The Handbook of Psychiatry* diterjemahkan oleh R.F Maulany dengan judul *Buku Saku Psikiatri*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1997, hal hal.584.

Dari sebelas jenis psikoterapi barat tersebut dapat diambil poin-poin penting yang akan menjadi indikator dalam peninjauan psikoterapi Al-Balkhi. Sehingga dapat diketahui tingkat kesesuaian yang menjadikan berlaku tidaknya teori digunakan di masa sekarang. Poin-poin tersebut di antaranya adalah masalah kepribadian, kepercayaan diri, penyelesaian problem secara mandiri, pemahaman empatik, hubungan diri dengan lingkungan, perilaku keliru terhadap penyimpangan, pengombinasian teknik terapi, penerimaan dan tanggung jawab diri, persoalan feminis, konselor bukanlah ahli tahu, dan pentingnya peran keluarga.

5. Psikoterapi Islam

Belum diketahui secara pasti kapan psikoterapi islam pertama kali diperkenalkan. Sebelum Al-Balkhi, telah muncul seorang tokoh bernama Ali Ibnu Sahl Rabban At-Tabari (838—870 M) yang terkenal sebagai dokter pribadi khalifah di masanya. Ali Ibnu Sahl Rabban At-Tabari yang merupakan dokter dan menguasai bidang kejiwaan mengatakan bahwa psikoterapi berguna untuk mengatasi gangguan kejiwaan⁷¹. Tokoh-tokoh besar Islam di bidang kejiwaan yang lain hidup setelah masa Al-Balkhi, seperti Abu Bakar Muhammad bin Zakariya Ar-Razi (865—925 M), Ibnu Sina (980—1037 M), Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Gazali Ath-Thusi (1058—1111 M), Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (1292—1350 M), Abu Zaid `Abdurrahman bin Muhammad bin Khaldun Al-Hadhrami (1332—1406 M), dan Malik Babikir Badri (1932—2021)⁷². Bisa dikatakan bahwa pada masa Ali Ibnu Sahl Rabban At-Tabari pertama kalinya psikoterapi diperkenalkan dalam sejarah psikoterapi Islam.

a. Ali Ibnu Sahl Rabban At-Tabari

Terapi penyakit jiwa dalam psikologi Islam pertama kali dicetuskan oleh seorang psikolog muslim legendaris di abad IX. Keberhasilannya dalam masalah penanganan penyakit jiwa tertuang dalam kitab berjudul *Firdaus al-Hikmah* mengenai psikoterapi yang dikembangkannya. At-Tabari berpendapat bahwa pasien gangguan jiwa membutuhkan pengobatan dengan konseling dan psikoterapi⁷³. Karyanya merupakan ikhtisar karangan ilmiah yang lengkap membahas tentang obat-obatan.⁷⁴

⁷¹Mutiara Andini, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina, “Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental,” dalam *Jurnal Psychosophia* Vol.3 No.2 Tahun 2021, hal.168.

⁷²Gendis Hanum Gumintang, “8 Tokoh Psikologi Muslim yang Wajib Diketahui,” dalam <https://dosenpsikologi.com/tokoh-psikologi-muslim>, diakses pada tanggal 28 Desember 2023.

⁷³Abdul Syukur Al-Azizi, *Untold Islamic History*, Yogyakarta: Laksana, 2018, hal.134.

⁷⁴Mahrus dan Chofifatin Nur Zuroida, “Kontribusi IPTEK pada *Golden Age* Dinasti Abbasiyah dan Implikasinya bagi Revitalisasi Umat Muslim Indonesia,” dalam *Jurnal Rabbayani* Vol.1 No.1 Tahun 2021, hal.18.

At-Tabari juga merupakan perintis psikologi perkembangan anak. Pendapatnya tentang keharusan para dokter untuk menerapkan psikoterapi menjadikan pentingnya komunikasi yang positif untuk kesembuhan pasien. Sebabnya tidak lain adalah komunikasi yang positif akan memberikan ketenangan dan kepercayaan yang besar⁷⁵.

b. Abu Bakar Muhammad bin Zakariya Ar-Razi

Ilmuwan berkebangsaan Persia ini memiliki karya berjudul *Al-Mansuri* yaitu ilmu kedokteran lengkap, dan juga karya-karya lain yang mencapai lebih dari 200 buku. Ar-Razi adalah ilmuwan muslim yang dominan dan memberikan warna di Eropa pada perkembangan praktik ilmu kedokteran⁷⁶. Perlu diketahui bahwa Ar-Razi merupakan murid dari At-Tabari di bidang kedokteran sekaligus murid Al-Balkhi di bidang filsafat⁷⁷. Melalui *At-Tibb ar-Ruhani*, Ar-Razi mengemukakan bahwa sebagai sebaik-baik penciptaan, manusia memiliki potensi ilahiah yaitu akal untuk berpikir. Tanda kesehatan jiwa manusia adalah kemampuannya untuk berpikir sehingga mampu mengekang hawa nafsunya⁷⁸.

c. Abu Ali Al-Hussein bin Abdullah Ibnu Sina

Cendekiawan yang dikenal dengan nama Avicenna ini bukanlah orang pertama dalam dunia kedokteran Islam, tetapi mampu menjadi puncak dari segala dokter di masanya⁷⁹. Karyanya yang membahas tentang ilmu kejiwaan yakni *al-Qânûn fî al-Thibb* berisi penjelasan mengenai macam-macam kekuatan jiwa berdasarkan metode kedokteran⁸⁰. Pandangannya tentang jiwa sama dengan ruh, tetapi lebih fokus pada bentuk hakikat serta eksistensinya. Baginya, jiwa adalah kesempurnaan pertama bagi tubuh⁸¹. Buah tangan yang juga masyhur dengan nama *The Canon of Medicine* telah digunakan untuk panduan di

⁷⁵Nuzulul Khair, “Relasi Islam dan Psikologi: Ikhtiar Menuju Integrasi Keilmuan,” dalam *Jurnal ‘Anil Islam* Vol.2 No.1 Tahun 2019, hal.82.

⁷⁶M. Saifudin Hakim dan Siti Aisyah Ismail, *Thibbun Nabawi Tinjauan Syari’at dan Medis*, Jakarta: Gema Insani, 2020, hal.24—25.

⁷⁷Ubaidillah Anshari, “Polemik Teori Kenabian Perspektif Filosof Muslim (Studi Komparasi Pemikiran Al-Farabi dan Abu Bakar Al-Razi),” dalam *Jurnal Koloni* Vol.2 No.1 Tahun 2023, hal.75.

⁷⁸Rostam bin Abdul dan Nael Alwi bin Abdul, *Ruqyah Syar’iyah Terapi Spiritual bagi Psikosomatik (Kajian di Pusat Rawatan Darusysyifa’ Warrafahah Brunei Darussalam)*, Brunei Darussalam: Universiti Islam Sultan Sharif Ali, 2021, hal.6.

⁷⁹Ahmad Ridlo Shohibul Ulum, *Ibnu Sina: Ilmuwan, Pujangga, Filsuf Besar Dunia*, Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2018, hal.106.

⁸⁰Jarman Arroisi dan Rahmat Ardi Nur Rifa da’i, “Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina),” dalam *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains* Volume 2 Tahun 2020, hal.200.

⁸¹Umar Yusuf, *Psikologi dalam Epistemologi Islam*, Jakarta: kencana, 2023, hal.203.

dunia kedokteran Islam berabad-abad lamanya. Pembahasannya meliputi berbagai aspek kedokteran⁸². Tidak mengherankan berkat pemikiran-pemikiran cemerlangnya itu, Ibnu Sina dijuluki sebagai bapak kedokteran modern.

d. Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali Ath-Thusi

Dikenal sebagai seorang filsuf, Imam Ghazali juga menguasai berbagai bidang keilmuan. Salah satunya adalah pandangan besarnya tentang tasawuf. Adapun esensi tasawuf memiliki hubungan erat dengan psikologi sehingga muncul bidang kajian tasawuf-psikologi. Bahkan memunculkan upaya aktual dengan menghadirkan tasawuf psikologi Al-Ghazali untuk psikoterapi⁸³. Al-Ghazali menawarkan konsep kebahagiaan yang sama sebagaimana Ibnu Sina, yaitu kenikmatan atau kebajikan bahkan penderitaan dan keburukan tertentu dimiliki oleh daya jiwa. Kenikmatan hati tercipta untuk makrifatullah, sehingga semakin besar makrifat itu akan semakin besar juga kenikmatannya⁸⁴. Tidak dipungkiri bahwa tasawuf mengajarkan pada area moralitas yang mendongkrak pemeliharaan diri untuk memenuhi kebutuhan spiritual, emosional, dan mental.

e. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah

Tidak hanya Al-Ghazali yang membawa tasawuf pada ranah psikoterapi, demikian pula cendekiawan muslim bernama Ibnu Qayyim. Dalam bukunya berjudul *igâtsah al-lahfân* Ibnu Qayyim memberikan penjelasan tentang dua macam psikoterapi, yakni psikoterapi *tâbi'iyah* dan psikoterapi *syar'iyah*. Psikoterapi *tâbi'iyah* adalah bentuk terapi yang diterapkan untuk pengobatan psikologis terhadap gejala yang tidak bisa diamati. Sementara psikoterapi *syar'iyah* digunakan untuk penyakit yang tidak diketahui gejalanya pada kondisi tertentu⁸⁵. Salah satu cara yang dapat ditempuh dalam upaya menyembuhkan terhadap penyakit-penyakit adalah dengan sabar, zuhud, tawakal, dan sebagainya yang dalam tasawuf disebut sebagai *maqamat*⁸⁶.

⁸²Hamid Sakti Wibowo, *Ibnu Sina: Pemikiran dan Warisan Ilmiah*, Semarang: Tiram Media, 2023, hal.34.

⁸³Amirul Muttaqin, *Tasawuf Psikologi Al-Ghazali: Tazkiyat al-Nafs sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental*, Serang: A-Empat, 2022, hal.iv.

⁸⁴Jarman Arroisi, *Psikologi Islam: Membaca Anatomi Pemikiran Jiwa Fakhr al-Din al-Razi*, Ponorogo: Unida Gontor Press, 2022, hal.59.

⁸⁵Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018, hal.20.

⁸⁶Jarman Arroisi, Maulida 'Izzatul Amin, dan Rohmah Akhirul Mukharom, "Sufistic Psychoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah," dalam *Jurnal Analisis* Vol.21 No.2 Tahun 2021, hal.270.

f. Abu Zaid ‘Abdurrahman bin Muhammad bin Khaldun Al-Hadhrami

Ibnu Khaldun termasuk sebagai ilmuwan Muslim yang berperan dalam perkembangan ilmu kedokteran. Meskipun dikenal sebagai seorang sejarawan, ahli politik, dan mendapat julukan sebagai Bapak Ekonomi Islam, Ibnu Khaldun memberikan hasil pemikirannya tentang psikologi. Di antaranya adalah pendapatnya tentang keharmonisan tubuh yang dipicu oleh indra, pikiran, dan spiritual. Adapun jenis jiwa manusia menurut Ibnu Khaldun berdasarkan pengaruhnya terhadap perilaku yaitu sebagai berikut:

- 1) Jenis yang perilakunya lebih mengacu pada sisi logis dan sistem indrawi;
- 2) Jenis yang perilakunya tidak hanya mengacu pada instrumen tubuh dan melebihi batas logis sehingga mampu mengetahui banyak hal tak terbatas;
- 3) Jenis yang mampu melepaskan sisi kemanusiaan secara menyeluruh⁸⁷.

Upaya psikoterapi untuk gejala gangguan kesehatan jiwa adalah kebahagiaan. Menurut Ibnu Khaldun, kebahagiaan adalah tunduk dan patuh untuk mengikuti rambu-rambu agama dan perikemanusiaan⁸⁸. Pendapat tersebut berkaitan erat dengan ilmu tasawuf yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan seseorang. Ini juga yang menjadi alasan bahwa tasawuf bisa digunakan sebagai terapi jiwa sebagaimana pendapat Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim .

g. Malik Babikir Badri

Malik Badri adalah tokoh terkemuka yang bergelut di bidang psikologi Islam. Malik Badri menggunakan pendekatan falsafi dalam menangani konflik akal dengan nas. Sementara untuk psikoterapi, Malik Badri menggunakan pendekatan tasawuf sebagai proses penyembuhan psikologis. Salah satu caranya adalah memberikan stimulus yang kontradiksi dengan pola pikir dan emosi khusus pasien. Sehingga, terapis dilakukan untuk mengubah ketakutan menjadi rasa nyaman dan rasa aman serta mampu mengendalikan emosi⁸⁹.

Tokoh-tokoh yang dijelaskan ini merupakan pengantar dari kesimpulan bahwa ada kesan unik yang membedakan antara psikologi Islam dengan psikologi barat. Teori-teori konseling, psikoterapi, dan profesi lain yang

⁸⁷Muhammad Izzudin Taufiq, *At-Ta`shîl Al-Islâmî li Ad-Dirâsât An-Nafsiyyah* diterjemahkan oleh Sari Nurlita, dkk. dengan judul *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Depok: Gema Insani Press, 2006, hal.296—297.

⁸⁸Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1990, hal.12.

⁸⁹M. Iqbal Azmi Al Latif, *et.al.*, “Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam,” dalam *Jurnal TJISS* Vol.4 No.1 Tahun 2023, hal.5.

membantu masalah kepribadian, motivasi, dan tingkah laku manusia ditinjau berdasarkan perspektif Islam. Dengan metode beragam dan semuanya terkoneksi dengan ajaran Al-Qur'an dan sunah.

Psikoterapi Islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan penyakit spiritual, mental, fisik, atau moral dengan menerapkan nilai-nilai atau pedoman Al-Qur'an maupun hadis⁹⁰. Psikoterapi Islam adalah layanan terarah yang diberikan oleh psikoterapis kepada pasien yang memiliki masalah atau gangguan agar menyadari pentingnya meraih kebahagiaan dunia dan akhirat dengan panduan dan petunjuk dari Al-Qur'an dan sunah⁹¹. Dari dua pendapat tersebut ditarik kesimpulan bahwa poin utama dari psikoterapi Islam adalah penerapan nilai-nilai Al-Qur'an dan sunah sebagai panduan untuk ikhtiar pemulihan gangguan atau penyakit kejiwaan.

Di tengah polemik tentang teori kemunculannya⁹², psikoterapi Islam eksis dan mendapatkan ruang untuk terus dikaji menjadi solusi dari masalah kejiwaan. Dibuktikan dengan masifnya studi dan penelitian yang membahas tentang kesehatan jiwa dan terapi pengobatan dalam perspektif Islam. Psikoterapi Islam bertujuan untuk mengenali model-model psikoterapi yang dirumuskan kembali secara teori dan praktik dengan memasukkan prinsip-prinsip Islam⁹³. Prinsip Islam yang dimaksud adalah elemen dasar dari ajaran Nabi Muhammad yaitu Islam, iman, dan ihsan⁹⁴. Hasil penerapan iman, Islam, dan ihsan adalah rasa aman, tenang, serta memberikan kesan positif pada jiwa manusia⁹⁵. Karena alasan ini muncul bentuk-bentuk psikoterapi melalui iman, ibadah, tasawuf, dan sebagainya.

⁹⁰Yusron Masduki dan Idi Warsah, *Psikologi Agama*, Palembang: Tunas Gemilang Press, 2020, hal.318.

⁹¹Khairunnas Rajab, Mas'ud Zein, dan Yasmaruddin Bardansyah, *Rekonstruksi Psikoterapi Islam*, Pekanbaru: Cahaya Firdaus Publishing and Printing, 2016, hal.4.

⁹²Ada dua pandangan yang bertentangan yang menjadi sebab polemik terhadap psikoterapi Islam ini, yang pertama adalah pendapat bahwa tidak ada integrasi antara agama dengan psikologi bahkan menganggap bahwa psikoterapi Islam merupakan bentuk intervensi, dan pendapat yang kedua yaitu golongan yang mendukung integrasi antara agama dengan psikologi. Lihat Ahmad Rusdi dan Subandi, *Psikologi Islam Kajian Teoretik dan Penelitian Empirik*, Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam, 2019, hal.233.

⁹³Rifki Rosyad, *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*, Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021, hal.80.

⁹⁴Hadis yang dimaksud adalah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dan masuk dalam hadis Arba'in nomor dua. Dikatakan dengan sangat jelas bahwa Islam itu berkaitan dengan iman dan ibadah, begitu juga dengan iman yang berkaitan dengan akidah, serta ihsan yang dicerminkan dengan perilaku mulia (akhlak).

⁹⁵Mohd Nasir bin Masroom, Siti Norlina bt Muhammad, dan Siti Aisyah bt Panatik, "Iman, Islam, dan Ihsan: Kaitannya dengan Kesehatan Jiwa," dalam *Seminar Pendidikan dan Penyelidikan Islam* pada 17 dan 18 September 2013, UTM Johro Bahru, Malaysia.

Psikoterapi yang ditawarkan dalam konsep psikoterapi Al-Balkhi tidak terlepas dari esensi Islam, iman, dan ihsan. Alasan ini diperkuat dengan statusnya sebagai ulama yang mempertimbangkan nilai-nilai Al-Qur'an dan sunah dalam konsep yang dibangunnya. Berkali-kali dalam kitab *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, Al-Balkhi menegaskan dan mengingatkan pentingnya rasa yakin atau keimanan pada Tuhan dan juga perilaku serta pikiran positif yang mencerminkan akhlak yang mulia dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan.

B. Tinjauan Tafsir Al-Qur'an dan Teori Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi

Perspektif Al-Qur'an diperlukan untuk mengambil sudut pandang Islam dalam mengatasi berbagai persoalan dalam kehidupan. Sebagai seorang ilmuwan yang tidak hanya memberi kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, Al-Balkhi juga menjadi representasi dari ulama. Ulama sejatinya tidak hanya memberikan dukungan dan peran sebagai pemuka agama, tetapi juga posisinya sebagai Muslim untuk mencerminkan akhlak sosial. Sejalan dengan sabda Nabi Muhammad bahwa sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi sesamanya⁹⁶. Manusia tidak hanya ditakar dengan ibadah individu dan vertikal, karena sebagai manusia seutuhnya harus bisa memberikan nilai ibadah atas setiap sikap dan perbuatan. Dengan peduli secara sosial akan memberikan dampak besar terhadap peradaban hidup manusia yang berkualitas.

Al-Balkhi memberi afeksi terhadap peradaban manusia berkualitas melalui karyanya yang mengupas tentang kesehatan jiwa, khususnya adalah psikoterapi. Kiat-kiat penanganan masalah-masalah kejiwaan yang dibahas Al-Balkhi secara khusus dengan penjelasan rinci adalah untuk penanganan gangguan emosional dan mental: 1) amarah atau *gadhab*; 2) ketakutan dan kepanikan atau *khawf wa faz'*; 3) kesedihan dan depresi atau *huzn wa jaz'*; dan 4) obsesif kompulsif atau *waswas*. Sebagai ulama, tentu pemikiran dan karyanya tidak lepas dari perspektif Islam, khususnya Al-Qur'an yang menjadi pedoman hidupnya. Sehingga perlu bagi peneliti untuk mengkaji teori Al-Balkhi ini untuk membuktikan keselarasan antara pemikirannya dengan nilai-nilai yang ditafsirkan dari Al-Qur'an.

1. Meredam Amarah

Salah satu gejala psikologis yang umum menimpa seseorang dan menimbulkan kerugian adalah rasa marah. Mudarat yang diakibatkan dari marah bisa menimpa seseorang yang meluapkan marah maupun bagi orang lain dan lingkungan sekitarnya. Perlu kehati-hatian dalam mengekspresikan rasa marah, karena jika tidak akan memberikan bahaya yang bisa

⁹⁶Al-Qadhi Abi Abdullah Muhammad bin Salamah Al-Qudha'i, *Musnad asy-Syihab*, Beirut: Muassisaturrisalah, 1985, hal.108. Hadis ini dikategorikan sebagai hadis hasan.

berkelanjutan. Kemarahan bisa menimpa siapa pun, baik orang awam bahkan hingga seorang pemimpin. Rasa amarah ini memiliki serangan kuat dan sering dialami secara berlebihan bagi orang berperangai keras dan intoleran. Al-Balkhi berpendapat bahwa rasa marah bisa menjadi gejala kronis yang mengendalikan perilaku seseorang⁹⁷.

Lebih lanjut, Al-Balkhi menawarkan penanganan untuk meredam amarah dengan beberapa cara. Pengobatan dari gejala psikologis berupa kemarahan bisa dilakukan dari dalam dan juga dari luar diri. Pengobatan dari luar diri yaitu dengan pendampingan, nasihat, dan bimbingan dari orang yang profesional. Dalam nasihat, ditekankan tentang pentingnya memberi maaf. Adapun cara meredam kemarahan dari dalam diri adalah dengan melatih pikiran, perenungan, refleksi, berpikir positif, menguatkan keyakinan akan bahaya marah, dan memusatkan emosi negatif dengan tepat⁹⁸. Penjabaran Al-Balkhi tentang meredam amarah ini sejalan dengan apa yang dijelaskan dalam Al-Qur'an.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْعَفَايِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan. (Āli 'Imrân/3:134)⁹⁹

Tafsir Al-Azhar menerangkan tentang ayat ini bahwa tingkatan takwa orang mukmin dicirikan dengan sifat pemurah, pandai menahan amarah, dan pemaaf. Tiga sifat tersebut jika dimiliki oleh seorang mukmin diiringi dengan berbuat baik, akan menempatkannya pada posisi tertinggi¹⁰⁰. Sementara Tafsir Al-Mishbâh menjabarkan bahwa ayat tersebut berkaitan dengan peristiwa Perang Uhud dan menggambarkan sifat-sifat penghuni surga. Manusia yang dimaksud adalah mereka yang terbiasa atau terus menerus menafkahkan harta baik di waktu lapang maupun sempit, mampu menahan amarah, memaafkan kesalahan orang lain, berbuat kebajikan bahkan terhadap orang yang bersalah. Dijelaskan lebih lanjut bahwa terdapat klasifikasi ditinjau dari konteks menghadapi kesalahan orang lain. Kelas itu terbagi menjadi tiga golongan yaitu *al-kâzhimîn*, *al-'âfîn*, dan sebaik-baik dari

⁹⁷Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.129.

⁹⁸Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.130—134.

⁹⁹Ayat ini memiliki keterkaitan sebagai lanjutan dari ayat sebelumnya yaitu Surah Āli-'Imrân ayat 133 yakni menjelaskan tentang sifat orang-orang yang bertakwa.

¹⁰⁰Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, Singapura: Pustaka Nasional PTE.LTD., 1989, hal.926—927.

keduanya¹⁰¹. Berdasarkan kedua penafsiran ini, sifat terbaik yang dimiliki oleh seorang mukmin adalah mampu berbuat baik terhadap pelaku kesalahan, tidak sekadar menahan amarah dan memaafkan.

Menahan amarah, memaafkan, dan berbuat kebajikan merupakan sifat para penghuni surga. Orang yang mampu mengendalikan diri ketika marah adalah orang yang kuat. Marah adalah sumber dari keburukan-keburukan, sehingga kemampuan mengendalikan amarah yang diiringi dengan memaafkan kesalahan menjadikan keadaan seseorang menjadi lebih sempurna. Dalam ayat ini juga disebutkan makam ihsan yang disebut dengan istilah *muhsinîn* sebagai tingkatan paling mulia karena Allah menyukai sifat ini¹⁰². Merujuk pada hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim bahwa ihsan bermakna menyembah Allah seakan-akan melihat-Nya¹⁰³. Hakikat seakan-akan melihat Allah ini mencakup ibadah dan cara hidup seseorang. Salah satu yang tidak kalah penting adalah berbuat baik dalam segala hal dengan sebaik-baiknya perbuatan.

Orang-orang yang menafkahkan harta, baik saat keadaan sulit maupun mudah itulah golongan beruntung. Demikian juga halnya orang-orang yang menahan amarah meskipun dalam keadaan emosi membuncah. Adapun Firman Allah *وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظِ*, memiliki makna bukan hanya amarah dalam istilah *كظم*, tetapi juga kesedihan dan kegalauan serta pergolakan sebagaimana air yang memenuhi wadah. Selain itu, keistimewaan juga untuk orang-orang pemaaf yang secara maknanya adalah tidak membalas kesalahan walaupun sanggup melakukannya. Sifat-sifat ini termasuk dalam kebajikan¹⁰⁴, dan sesungguhnya Allah menyukai orang-orang tersebut¹⁰⁵. Kebajikan yang dilakukan dan disukai Allah akan menjadikan hati dan jiwa bersih dan dibimbing oleh kebenaran dan kebaikan.

Empat mufasir yang dikutip dalam penjelasan ini memberikan kesimpulan besar tentang pentingnya menahan amarah, memaafkan, dan berbuat kebajikan. Tiga sifat ini berkaitan erat dengan keadaan jiwa manusia.

¹⁰¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 2*, Ciputat: Penerbit Lentera Hati, 2002, hal.220—221.

¹⁰²Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Labâbu at-Tafsîr min Ibnî Katsîr* diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*, Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003, hal.139—142.

¹⁰³Imam Nawawi, *Syarah Sahih Muslim*, diterjemahkan oleh Wawan Djunaedi, Jakarta: Pustaka Azzam, 2010, hal.58—59.

¹⁰⁴Ath-Thabari menyimpulkan bahwa perbuatan ini disebut ihsan, dan pelakunya disebut *al-muhsinûn*.

¹⁰⁵Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 5*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007, hal.870—873.

Kemampuan dalam menahan amarah maupun sifat negatif lain seperti sedih dan galau, bisa memaafkan, dan keluasaan hati untuk berbuat baik akan menjadikan seseorang memiliki sifat sabar dan tenang. Ini sangat berkaitan dengan dampak kesehatan yang dibutuhkan jiwa dan raga manusia agar manusia sehat lahir dan batin.

2. Meredakan Ketakutan dan Kepanikan

Masih dalam kategori wajar apabila seseorang mengalami rasa takut. Sebagai contoh, rasa takut pada pemimpin, ketakutan orang kaya akan kemiskinan, dan lain-lain. Gejala rasa takut yang berbahaya adalah jika sudah mencapai tingkat yang mengancam. Ancaman atau teror adalah bentuk ekstrem dari rasa takut. Rasa takut berlebihan ini muncul ketika seseorang merasakan dan bertemu langsung peristiwa yang ditakutkan, seperti kematian, atau rasa sakit yang hebat. Bahkan keadaan ini bisa menjadi sangat mengerikan dan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya¹⁰⁶.

Rasa takut berbeda dengan fobia maupun kecemasan. Rasa takut hanyalah keadaan emosi tidak menyenangkan yang timbul dan dirasakan. Fobia adalah rasa takut yang tidak masuk akal terhadap suatu objek atau situasi. Sementara kecemasan merupakan pengalaman individu atas rasa takut yang objek dan alasannya tidak bisa dipastikan¹⁰⁷. Rasa takut bisa disebabkan oleh suatu hal dan bisa juga naluriah, selain itu juga bisa memiliki sisi negatif dan positif¹⁰⁸. Tidak hanya berkaitan dengan hal buruk, rasa takut justru bisa menjadi motivasi untuk melindungi diri dari bahaya. Situasi ini tentu saja berkaitan dengan kemampuan dari tiap-tiap individu untuk mengelolanya. Inilah pentingnya penanganan dan respons positif terhadap rasa takut sehingga tidak sampai pada tahap cemas dan menimbulkan kepanikan.

Jika rasa takut tidak ditangani dengan tepat, bisa menjadi lebih parah dan menjadi sebuah kecemasan. Dalam ilmu psikologi disebut sebagai *anxiety disorder*, gangguan mental yang menjadi sebab rasa takut berlebih. *Anxiety disorder* kerap terjadi dan biasanya memiliki serangan awal dan seringkali menjadi berkepanjangan, menyebabkan banyak tekanan personal, mengganggu kecakapan sehari-hari, kualitas hidup menjadi lebih rendah, bahkan membawa beban ekonomi yang besar¹⁰⁹. Sebelum menjadi gejala yang lebih parah, sebaiknya ada tindakan penanganan atas gejala kecemasan ini.

¹⁰⁶Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.135.

¹⁰⁷Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," dalam *Jurnal Indonesian Journal of Islamic Psychology* Vol.2 No.1 Tahun 2020, hal.4—5.

¹⁰⁸Rossi Delta Fitriana, "Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental Manusia dalam Perspektif Psikologi Agama," dalam *Jurnal Syi'ar* Vol.18 No.1 Tahun 2018, hal.93.

¹⁰⁹D.S. Baldwin dan B.E. Leonard (ed.), *Anxiety Disorders*, Jerman: Karger, 2013, hal.vii.

Langkah penanganan ini tergantung respons kesesuaian serta tingkat kecemasan.

Ada berbagai langkah, teknik, maupun pendekatan yang bisa digunakan dalam penanganan kecemasan. Salah satunya diungkapkan oleh Psikolog *Medical Center* Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Fatimatuzzakiah, M.Psi., ada tiga tahap yang bisa diterapkan. *Pertama*, mengakui dan memvalidasi bahwa perasaan cemas itu memang ada, sebab sadar akan kecemasan bisa menjadi langkah pertama untuk memperbaiki kecemasan. *Kedua*, menimbang ulang pikiran-pikiran yang menjadi penyebab kecemasan agar dapat diurai dan dikejar dari pemicu kecemasan yang ada. *Ketiga*, fokus pada tindakan pemulihan yang dipilih disertai pemilahan mana yang bisa dikendalikan dan mana yang ada di luar kendali dengan tujuan mengingatkan kembali prioritas dan kapasitas¹¹⁰.

Tindakan yang bisa ditempuh untuk menghilangkan rasa takut menurut Al-Balkhi adalah dengan beberapa langkah terkait kekuatan dari dalam diri. *Pertama*, harus disadari bahwa ancaman sebetulnya tidaklah seburuk kenyataan. *Kedua*, membuang bayang-bayang ancaman yang mengganggu dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif agar tidak tunduk pada rasa takut dan panik. *Ketiga*, rasa takut berlebihan harus bisa dilawan dengan rasa bangga dan percaya diri. *Keempat*, menguatkan rasa percaya diri dan membangun rasa malu berperilaku pengecut dan lemah. *Kelima*, keyakinan bahwa orang yang menyerah dari ketakutan adalah orang bodoh yang tidak berpengalaman. *Keenam*, pembiasaan atas rasa takut atau sesuatu yang menakutkan agar terlatih menghadapi karena telah mengetahui gejala-gejalanya. *Keenam*, mempelajari banyak pengetahuan dari rasa takut dan terus membuka pendengaran dan penglihatan pada hal-hal yang berbahaya¹¹¹. Langkah keenam ini berkaitan dengan penguatan literasi.

Teori yang ditawarkan Al-Balkhi dan tahap pemulihan yang dipaparkan oleh Psikolog Medcen ITS memiliki persamaan, yaitu kesadaran atas kecemasan, melatih pikiran, dan keyakinan. Sadar menjadi langkah awal dalam penanganan rasa takut dan kepanikan. Selain digunakan untuk mencari sebab-sebab rasa takut, pikiran juga perlu dilatih untuk hal-hal yang positif dan menangkis pikiran-pikiran negatif. Yang tidak kalah penting adalah menumbuhkan rasa yakin bisa menang melawan rasa takut, membangun rasa percaya diri, dan mementingkan prioritas dengan kemampuan yang dimiliki. Penjelasan tentang rasa takut dan panik ini dalam Al-Qur'an terdapat di ayat ketiga puluh, surah keempat puluh satu berikut.

¹¹⁰Itsric, "Tiga Langkah Menghadapi Kecemasan Lebih dari Psikolog Medcen ITS," dalam <https://www.its.ac.id/news/2023/06/04/tiga-langkah-menghadapi-kecemasan-berlebih-dari-psikolog-medcen-its/>, diakses pada tanggal 21 Desember 2023

¹¹¹Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.136—140.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ
الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (Fushshilat/41:30)

Poin penting dalam pemahaman terhadap ayat di atas adalah tentang akidah tauhid. Esensi dari tauhid yaitu mengesakan Allah dengan istikamah dan berada di titian jalan yang lurus serta selamat. Dengan kesadaran tauhid ini, pendirian dan iman yang teguh memberikan dampak luar biasa besar dalam kehidupan seseorang. Salah satunya adalah ketenteraman hati di dunia agar bisa memperkuat pertahanan jiwa menghadapi gelombang kehidupan. Hendaknya kondisi keimanan ini dipupuk hingga terlepas dari keluh kesah, gelisah, dan putus asa¹¹². Keimanan yang kuat dan teguh juga akan memperindah seseorang dengan kebaikan dari tahap ke tahap kehidupan. Tafsir mengenai kalimat *teman-teman yang baik* adalah ketenangan yang diumpamakan sebagai malaikat-malaikat yang turun dan mengatakan kalimat *jangan tidak takut dan bersedih*. Turunnya malaikat kepada seseorang ini ditandai dengan keadaan hati yang optimis tentang hidup dan dorongan untuk berbuat baik. Dengan demikian tidaklah akan dikepung dengan pesimisme dan keputusasaan¹¹³. Maka, jelaslah bahwa meskipun gangguan psikologis tidak bisa dinilai berdasarkan ada tidak adanya iman dalam diri seseorang, iman yang kokoh dapat memberikan dampak dalam keadaan jiwa seseorang.

Malaikat-malaikat pelindung di kehidupan dunia dan akhirat membisikkan kabar gembira kepada kaum mukmin yang beriman serta *istiqâmah*. Tidak ada rasa takut akan masa depan dan tidak ada juga rasa sedih atas masa lalu¹¹⁴. Ini dikarenakan keyakinan yang baik dari dalam diri akan memberikan motivasi untuk hidup yang baik. Ketauhidan dalam diri harus disempurnakan dengan tidak menodai ucapan dan keteguhan hati. Kepariपूर्णan iman ini akan membawa kebaikan khususnya pada saat kematian. Firman Allah *أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا* merujuk pada pesan agar tidak merasa

¹¹²Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir al-Azhar Jilid 8*, ..., hal.6456—6463.

¹¹³M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Kekeragaman Al-Qur'an Volume 12*, ..., hal.409—411.

¹¹⁴Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Labâbu at-Tafsîr min Ibni Katsîr* diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*, ..., hal.210—213.

takut dan sedih atas sesuatu baik di masa lalu maupun di masa depan¹¹⁵. Akan tetapi, rasa sedih dan takut merupakan perasaan yang memang telah ada pada diri manusia sepanjang hidupnya, bukan hanya di saat kematian datang. Pesan agar tidak bersedih dan takut ini tentu saja akan memberikan hasil yang baik sebelum manusia menutup lembaran hidupnya.

Berdasarkan keempat penafsiran yang telah dipaparkan, tauhid sangat penting ditanamkan kuat dalam diri manusia. Keimanan yang teguh pendirian dan disempurnakan dengan seluruh aspek yang menjadi bukti keyakinan itu akan memberikan dampak besar terhadap hidup. Keimanan akan mengantar kabar gembira berupa hilangnya rasa sedih dan takut, memberikan ketenangan dan kedamaian baik di dunia maupun di akhirat, dan juga bagi jasmani dan rohani manusia. Jiwa akan menjadi tangguh dan mampu bertahan menghadapi masalah-masalah kehidupan. Kemudian, yang lebih penting dari itu adalah kekonsistenan dalam mempertahankan kesabaran, menghindari sikap-sikap negatif, dan selalu terdorong untuk melakukan hal-hal baik. Saat sudah terlatih dan menjadi karakter kuat dalam diri, maka tidak akan ada rasa takut baik terhadap masa lalu atau penyesalan maupun rasa takut pada masa depan atau harapan.

3. Mengatasi Kesedihan dan Depresi

Gangguan mental yang dianggap paling umum sebagai tekanan emosional berat adalah depresi. Beban yang dirasakan oleh penyandang depresi ini bukanlah sekadar rasa sedih sementara, tetapi kondisi serius yang sangat berpengaruh secara signifikan terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku¹¹⁶. Depresi tidak mengenal batas-batas kelas, status, etnis, dan kesehatan fisik sehingga bisa menyerang siapa saja bahkan mampu membatasi kehidupan dalam kasus ekstrem¹¹⁷. Meskipun dikategorikan sebagai gangguan mental yang bisa dikenali dengan jelas sejak dulu, kategori pada depresi berubah dan berkembang secara dramatis di abad ke-20¹¹⁸. Adapun gejala depresi tidak hanya tentang kesedihan, tetapi juga rasa bersalah, rasa stres di tempat kerja, lelah yang berlebihan, duka yang begitu

¹¹⁵Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 22*, ..., hal.735—744.

¹¹⁶Tresno Saras, *Mengatasi Depresi Panduan Lengkap untuk Memahami, Mengelola, dan Menemukan Kembali Kesejahteraan Emosional*, Semarang: Tiram Media, 2023, hal.1.

¹¹⁷Colin R. Martin, et.al. (ed.), *The Neuroscience of Depression: Features, Diagnosis, and Treatment*, London: Academic Press, 2021, hal.xxv.

¹¹⁸Jerome C. Wakefield dan Steeves Demazeux (ed.), *Sadness or Depression? International Perspectives on the Depression Epidemic and Its Meaning*, Dordrecht: Springer, 2016, hal.1.

dalam, kelesuan, dan ketidakbahagiaan¹¹⁹. Dari semua pendapat tersebut disimpulkan bahwa depresi merupakan kondisi serius yang bisa menimpa siapa pun dan identifikasinya terus mengalami perkembangan, sehingga sangat berpengaruh pada kualitas kehidupan seseorang maupun masyarakat.

Gejala depresi dapat dilihat dari gejala fisik, gejala psikis, dan gejala sosial. Gejala fisik meliputi gangguan pola tidur, menurunnya tingkat aktivitas, juga menurunnya efisiensi dan produktivitas kerja, serta mudah merasa letih dan sakit. Gejala psikis bisa kehilangan rasa percaya diri, sensitif, merasa tidak berguna, perasaan bersalah, dan terbebani. Gejala fisik dan psikis tersebut berimbas menjadi gejala sosial kesulitan untuk menjalin hubungan di masyarakat¹²⁰. Wajar jika dikatakan depresi ini merusak sendi-sendi kehidupan dan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia, gejalanya bukan hanya meliputi individu tetapi juga sosial-masyarakat.

Al-Balkhi berpendapat bahwa gejala kesedihan dan depresi memiliki kedudukan yang benar-benar sangat penting karena begitu membahayakan dan memicu reaksi yang hebat. Kesedihan dan depresi ini merupakan gejala paling kuat di antara gejala psikologis lain¹²¹. Ketika seseorang depresi akan terjadi pengurasan energi sehingga mengakibatkan kelelahan. Depresi tidak hanya mengambil gairah dan semangat hidup, tetapi juga ada ancaman titik puncak penderitaan manusia dan titik ekstrem keputusan, yaitu bunuh diri¹²². Sebelum ancaman bunuh diri itu terjadi harus ada kesadaran dan penanganan yang tepat.

Al-Balkhi tidak hanya mengatakan bahwa gejala kesedihan dan depresi ini wajar¹²³, tetapi juga berhasil membuat klasifikasi dari jenis kesedihan, yaitu depresi ringan dan depresi berat. Depresi ringan merupakan suasana hati reaktif yang diketahui alasannya atau dengan sebab yang jelas. Sementara depresi berat berkaitan dengan disfungsi kemistri tubuh dalam hal ini adalah otak, dan sebabnya tidaklah jelas. Penanganan yang ditawarkan oleh Al-Balkhi adalah psikoterapi, sedangkan jenis depresi berat membutuhkan penanganan lebih ekstra dengan bantuan perawatan fisik¹²⁴. Al-Balkhi memperjelas bentuk-bentuk penanganan depresi dengan konsultasi

¹¹⁹Jerome C. Wakefield dan Steeves Demazeux (ed.), *Sadness or Depression? International Perspectives on the Depression Epidemic and Its Meaning, ...*, hal.6.

¹²⁰Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana, 2016, hal.21—25.

¹²¹Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus, ...*, hal.141.

¹²²J.B. Suharjo B. Cahyono, *Is Suffering The Enemy? Bertumbuh dalam Sakit dan Penderitaan*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019, hal.28.

¹²³Al-Balkhi mengatakan bahwa kesedihan merupakan hukum alam yang tidak seorang pun dapat menghindari dari kemungkinan yang bisa menyimpannya.

¹²⁴Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus, ...*, hal.142.

dan obrolan yang lembut dan menyentuh jiwa untuk membangun dan mengembalikan kebahagiaan. Sebelas abad kemudian dari wafatnya Al-Balkhi, dunia psikologi mengenalnya dengan istilah “psikoterapi”. Dalam penjelasan ini, Al-Balkhi menambahkan kutipan dari ayat Al-Qur’an sebagai berikut.

فَلَمَّا اهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَأَمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.” (al-Baqarah/2:38)

Al-Balkhi menjelaskan ayat ini sebagai penegasan Allah secara berulang-ulang, bahwa orang yang bahagia adalah mereka yang tidak takut terhadap apa pun, baik yang akan terjadi di masa depan maupun yang telah terjadi di masa lalu. Kendati tidak berharap akan terhindar dari kesedihan dan kecemasan, sebab dunia ini bukanlah kehidupan yang terbebas dari rasa takut dan sedih¹²⁵.

Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk memberikan dukungan pada penderita depresi. Berikut ayat lain yang menjadi proteksi dan anjuran dalam menghadapi rasa sedih.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin. (Āli ‘Imrân/3:139)

Jumhur mufasir menafsirkan ayat ini menerangkan tentang kondisi setelah Perang Uhud. Dalam perang ini Nabi Muhammad terluka dan dihampiri dukacita karena banyaknya sahabat yang tewas. Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk mengangkat wajah dan tidak merasa lemah. Ada hal paling penting sebagai modal utama yang masih utuh yakni iman. Keimanan ini menjadikan derajat tinggi dan sebagai pemandu dalam menghadapi kehidupan¹²⁶. Iman memang bisa memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan mental. Dijelaskan bahwa ketegaran dalam menerima kekalahan, juga perlawanan terhadap rasa lemah dan sedih akan membuat seseorang memiliki derajat yang tinggi. Salah satu bentuk derajat yang tinggi adalah keparipurnaan dari kondisi kesehatan jiwa dan raga manusia.

¹²⁵Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, ..., hal.141—142.

¹²⁶Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir al-Azhar Jilid 2*, ..., hal.933.

Kekalahan dalam Perang Uhud memberikan pelajaran berharga. Rasulullah dan para sahabat bersabar dan menyadari bahwa Allah-lah yang mengatur segalanya. Selain itu, terdapat pula ibrah untuk menguatkan mental agar tidak mudah lemah dan merasa sedih¹²⁷. Ayat ini terhimpun dari ayat 137—143 mengisahkan tentang musibah yang terjadi pada umat Islam dan hendaknya memberikan hikmah besar terhadap umat manusia. Dalam kandungan Al-Qur'an terdapat berita mengenai orang-orang terdahulu agar menjadi petunjuk dan pelajaran seperti pencegahan terhadap hal-hal yang dilarang Allah. Bagi orang beriman akan ada pertolongan. Sungguh, penderitaan merupakan ujian bahkan cobaan berupa malapetaka dan kesengsaraan¹²⁸. Manusia tidak boleh berputus asa atas bencana yang menimpa sebagaimana dicontohkan dalam kisah dalam kekalahan Perang Uhud ini. Kalimat *jangan bersikap lemah* memiliki makna bahwa hendaknya maju berjuang di jalan Allah untuk mendapatkan kemenangan¹²⁹.

Penanganan depresi menurut Al-Balkhi, bisa dilakukan dengan psikoterapi dan pengobatan fisik tergantung ringan atau berat tingkat depresi yang dialami. Penanganan tersebut diiringi rasa percaya dan yakin bahwa Allah bersama hamba yang berusaha untuk tidak takut terhadap apa pun, termasuk bersabar terhadap hukum alam. Tidak berbeda dengan perspektif Al-Qur'an sebagaimana dijelaskan oleh para mufasir bahwa inti dari menjaga jiwa dan raga tetap sehat adalah dengan keimanan, yaitu perjuangan melawan rasa lemah dan sedih. Tidak kalah penting dari itu adalah menguatkan diri penderitaan yang disebabkan oleh bermacam cobaan hidup.

4. Menangkal Obsesif Kompulsif

Sebagaimana istilah yang digunakan, gangguan obsesif kompulsif memiliki dua gejala mayor, yaitu obsesi dan kompulsi. Obsesi adalah pemikiran atau dorongan yang menyulitkan serta terus-menerus muncul dalam pikiran sehingga mengakibatkan kecemasan, kengerian, atau bahkan rasa jijik. Pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan tersebut kerap kali berhasil ditolak dan diabaikan, tetapi upaya ini justru bisa menyebabkan pikiran-pikiran itu lebih sering muncul. Kecemasan yang timbul mengakibatkan kemustahilan untuk melarikan diri dari gejala yang ada, sehingga sejumlah kompulsi bisa berkembang. Kompulsi sendiri merupakan

¹²⁷Quraish Shihab, *Tafsîr al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 2*, ..., hal.226—227.

¹²⁸Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Labâbu at-Tafsîr min Ibni Katsîr* diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*, ..., hal.147—150.

¹²⁹Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 5*, ..., hal.900—905.

pikiran atau perilaku yang muncul dan dilakukan untuk mengurangi atau mencegah bahaya dari pikiran obsesi. Kompulsi cenderung mengurangi kecemasan dan menjadi kepuasan bagi penderitanya, meskipun tidak secara realistis terkait dengan obsesi atau bahkan terlalu berlebihan. Kepuasan yang dirasakan dari kompulsi akan menjadikannya lebih kuat dan menyebabkan tindakan berulang¹³⁰.

Gejala obsesif-kompulsif dijabarkan sebagai manifestasi dari obsesi berupa tindakan ritual untuk menghilangkan rasa cemas yang disebabkan oleh obsesi untuk waktu yang sementara. Gangguan obsesif-kompulsif dirasakan oleh 2,3% populasi dan menunjukkan derajat keparahan bervariasi¹³¹. Gangguan jiwa ini membuat penderita melakukan tindakan berulang yang diakibatkan dari desakan yang menyerang pikiran secara terus-menerus¹³². Obsesif-kompulsif dicirikan dengan kekakuan dan perfeksionisme dengan gejala dan sifat yang dibentuk dari pengaruh umum sebagaimana pembentuk kondisi neurotisme dari emosionalitas negatif¹³³. Dikemukakan oleh Fred Penzel bahwa “*OCDs are an emotionally painful and humiliating experience for sufferers. Many more than we know have suffered in silence for fear of being judged as ‘crazy’*”¹³⁴. Dari beberapa pendapat ini, dapat disimpulkan bahwa gangguan obsesif kompulsif ini berakar dari rasa cemas. Rasa cemas yang ada ditutupi dengan tindakan ritual yang dilakukan berulang dengan tujuan mengurangi tekanan pikiran. Tingkat keseriusan gangguan ini bisa berbeda pada tiap individu, dan di antaranya bisa merupakan kepribadian. Terlepas dari gangguan atau kepribadian, beberapa kasus obsesif kompulsif dirasakan sebagai pengalaman yang menyakitkan dan memalukan bagi penderitanya sehingga memilih diam karena takut dianggap gila.

Al-Balkhi menyatakan bahwa gejala obsesif kompulsif bukan murni gangguan mental, tetapi juga meliputi aspek fisik. Ini pun terbukti dengan penelitian modern yang menyatakan bahwa di balik penderita gangguan obsesif kompulsif terdapat turunan dan etiologi neurologis¹³⁵. Gangguan obsesif kompulsif mempengaruhi fungsi otak, sehingga penderita memiliki

¹³⁰Lynne M. Drummond dan Laura J. Edwards, *Obsessive Compulsive Disorder*, United Kingdom: Cambridge University Press, 2018, hal.1—2.

¹³¹David A. Tomb, *Hos Psychiatry 6/E*, diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar dengan judul *Buku Saku Psikiatri Edisi 6*, Jakarta: EGC, 2003, hal.108.

¹³²Hanie Kusuma Wardani, *et.al.*, *Farmakologi: Neurologi dan Psikiatri*, Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2023, hal.161.

¹³³Nisa Rachmah Nur Anganthi, *Psikologi Kepribadian dalam Perspektif Spiritual Ilahiah*, Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2020, hal.90.

¹³⁴Fred Penzel, *obsessive-Compulsive Disorders A Complete Guide to Getting Well and Staying Well*, New York: Oxford University Press, 2000, hal.xv.

¹³⁵Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.146.

fungsi otak yang berbeda dibandingkan dengan yang tidak. Ada perubahan serotonin neurokimia dan juga dalam neurokimia dopamin atau glutaman pada otak penderita gangguan obsesif kompulsif¹³⁶. Sebuah hasil studi dari University of Cambridge Inggris, berdasarkan pencitraan otak untuk mendiagnosis gangguan pada pasien obsesif kompulsif, menunjukkan pada orbitofrontal cortex tidak bekerja semestinya¹³⁷. Walaupun belum jelas perubahan neurokimia ini menjadi sebab atau akibat, tetaplah jelas bahwa gangguan obsesif kompulsif berhubungan dengan neurologis.

Penemuan menakjubkan lainnya yang dihasilkan dari penelitian Al-Balkhi adalah tentang watak bawaan atau genetik yang bisa menjadi penyebab gangguan obsesif kompulsif¹³⁸. Para peneliti modern banyak yang membenarkan penemuan ini, bahwa baik gangguan panik maupun gangguan obsesif kompulsif cenderung dipengaruhi faktor genetik¹³⁹. Berdasarkan sebuah hasil studi genetik, diduga kuat kelainan pada mekanisme imunologi dapat menyebabkan *obsessive compulsive disorder*, juga beberapa mekanisme spesifik seperti disfungsi *microglial*, atau proses autoimun¹⁴⁰. Pendapat-pendapat ini menjadi dugaan kuat bahwa faktor genetik mempengaruhi gejala obsesif kompulsif, tetapi belum bisa dipastikan dengan jelas sebagai penyebab gejala.

Al-Balkhi menggunakan istilah empedu hitam sebagai penyebab obsesif kompulsif. Bisa dikarenakan cacat bawaan atau bisa juga karena cairan tubuh yang tidak proporsional¹⁴¹. Empedu hitam atau *black bile* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tipe temperamen melankolis atau mudah sedih dan depresi¹⁴². Lebih lanjut Al-Balkhi menjelaskan bahwa orang

¹³⁶Fadhli Rizal Makarim, “Hal yang Terjadi pada Otak Saat Mengalami OCD,” dalam <https://www.halodoc.com/artikel/hal-yang-terjadi-pada-otak-saat-mengalami-ocd-1>, diakses pada tanggal 24 Desember 2023.

¹³⁷R.S. Jiwa Grhasia, “Obsessive Compulsive Disorder, OCD,” dalam <https://grhasia.jogjaprovo.go.id/berita/42/obsessivecompulsive-disorder-ocd>, diakses pada tanggal 24 Desember 2023.

¹³⁸Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.146.

¹³⁹Katie Marwick dan Steven Birrell, *Psychiatry 4th Edition* diterjemahkan oleh A. A. Agung Kusumawardhani, Petrin Redayani Lukman, dan Fransiska Kaligis (ed.) dengan judul *Psikiatri*, Singapore: Elsevier, 2018, hal.271.

¹⁴⁰Hugeus Lamothe, *et.al.*, “Individualized Immunological Data for Precise Classification of OCD Patients,” dalam *Jurnal Brain Science* Vol.8 No.149 Tahun 2018, hal.63.

¹⁴¹Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.147—148.

¹⁴²Teori ini diinisiasi oleh Galen, Ernest Kretschmer, dan William Sheldon. Dasar penemuan ini berasal dari doktrin Hippocrates (460 SM—370 SM) yang membagi tipe temperamen manusia menjadi *blood*, *yellow bile*, *black bile*, dan *phlegm*. Tipe *blood* adalah sanguine sebagai orang yang aktif, giat, dan optimis. Tipe *yellow bile* yaitu koleris sebagai orang yang emosional atau pemarah. Tipe *black bile* yakni melankolis sebagai pemurung dan

yang memiliki cairan empedu hitam lebih dominan, secara psikologis akan tampak muram, cenderung pendiam, dan menampakkan wajah seperti raut kesal atau marah¹⁴³. Meskipun demikian tidak berarti semua tanda ini dimiliki oleh penderita gangguan obsesif kompulsif, karena bisa juga dialami oleh orang yang tampak ramah dan suka berbicara¹⁴⁴.

Penanganan untuk gangguan obsesif kompulsif lebih serius dibandingkan gejala lain. Tindakan pemulihan yang dilakukan tidak hanya dari strategi mental, tetapi juga pengobatan dengan bantuan obat-obatan atau perilaku fisik. Pengobatan dilakukan baik dari luar maupun dari dalam karena gangguan tidak hanya menyerang psikis tetapi juga saraf. Al-Balkhi menawarkan teknik terapi menghindari kesendirian dan menyibukkan pikiran dengan hal-hal positif. Yang tidak kalah penting adalah merenungkan fakta bahwa Allah memiliki sifat Rahman dan Rahim sehingga memampukan manusia untuk menemukan dari penyakit-penyakit obat di penjuru bumi. Anugerah Allah sangat luas untuk kebaikan dan kesejahteraan makhluk¹⁴⁵. Selalu ada obat untuk menangkal segala penyakit, sebagaimana makanan untuk mengobati lapar, air untuk mengobati dahaga. Perlu diingat bahwa setiap ada kesulitan pasti ada kemudahan.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ ۖ وَزُجِّدْنَا إِلَيْكَ الْغَنِيَّةَ ۖ إِنَّكَ لَا تَرَىٰ عِندَ رَبِّكَ إِلَّا الْوَجْدَ ۚ فَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
 مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْجِعْ ۚ

Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad), meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu, yang memberatkan punggungmu, dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu? Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah. (asy-Syahr/94:1—8)

Kelapangan yang Allah karuniakan mencakup petunjuk untuk menghadapi berbagai macam kesulitan. Demikian juga beban berat atau tanggungan yang diringankan oleh Allah¹⁴⁶. Meskipun konteks ayat dan

mudah bersedih. Tipe *phlegm* merupakan plegmatis sebagai orang yang tenang, malas, dan cepat lelah. Lihat Djaali, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007, hal.3—4.

¹⁴³Pendapat Al-Balkhi juga terpengaruh oleh pemikiran Hippocrates. Ini menjadi bukti kuat bahwa penerjemahan sumber-sumber pengetahuan pada masa Abbasiyah sangat berdampak bagi perkembangan ilmu pengetahuan di masa itu.

¹⁴⁴Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâliḥ al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.148.

¹⁴⁵Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâliḥ al-Abdân wa al-Anfus*, ..., hal.163—164.

¹⁴⁶Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir al-Azhar Jilid 10*, ..., hal.8039—8040.

penafsiran surah ini merujuk dan dikhususkan kepada Nabi Muhammad, tetapi bisa menjadi inspirasi dan diimplementasikan dalam kehidupan umat. Lebih khusus lagi pada penekanan kalimat *beserta kesulitan ada kemudahan*, memberikan motivasi besar bagi manusia. Segala sesuatu yang berbahaya dan mengancam pasti ada jalan keluar dan penyelesaian. Kelapangan dada yang dimaksud dalam surah ini menjadi nikmat yang dikhususkan bagi Nabi Muhammad dalam menjalankan tugas kenabian. Kata syaraha (شرح) digunakan dalam konteks imateriel berupa kemampuan menerima dan menemukan kebenaran, hikmah dan kebijaksanaan, serta kesanggupan menampung dan memaafkan. Manusia pada umumnya dianugerahi dengan kelapangan dada, tetapi kapasitas yang diberikan kepada Nabi Muhammad berbeda. Hal ini dikarenakan kelapangan yang diperoleh Nabi Muhammad merupakan keistimewaan dan kekhususan dan tidak didapatkan oleh yang lain. Demikian pula dengan beban berat yang ditanggalkan baginya, termasuk beban psikologis yang dihadapi. Keistimewaan-keistimewaan yang diberikan kepada Nabi Muhammad ini termasuk dimuliakan dan ditinggikannya nama beliau¹⁴⁷. Yang bisa kita petik pelajaran adalah Nabi Muhammad sebagai manusia, memiliki kecenderungan untuk diuji berupa beban psikologis, apalagi umatnya yang manusia biasa.

Allah menegaskan bahwasannya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Berita ini diperkuat dengan sabda Nabi Muhammad dengan wajah gembira sesungguhnya satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan¹⁴⁸. Kesulitan yang dialami dibersamai dengan kemudahan atau jalan keluar. Dengan demikian, hendaknya manusia apabila telah selesai dari urusan dunia, maka harus bersungguh-sungguh dalam beribadah dan meletakkan segala harapan dan niat hanya kepada Allah¹⁴⁹. Kesulitan ini mencakup berbagai macam ujian dan beban kehidupan. Beban yang dimaksud tentu saja tidak hanya beban yang terasa berat dan melelahkan secara fisik tetapi yang lebih merujuk pada beban mental dan psikologis. Penafsiran surah asy-syarh memberikan pesan rasa syukur atas nikmat dan juga kesabaran atas segala ujian. Kecenderungan manusia untuk berkeluh kesah dan merasa gelisah atas hidupnya bisa diminimalkan dengan usaha sungguh-sungguh.

¹⁴⁷Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 15*, ..., hal.353—360.

¹⁴⁸Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Labâbu at-Tafsir min Ibni Katsir* diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*, ..., hal.498.

¹⁴⁹Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 26*, ..., hal.751—757.

5. Pencegahan Bunuh Diri

Titik ekstrem dari ketidakmampuan seseorang dalam menangani gangguan-gangguan mental sebagaimana dipaparkan adalah ancaman final dari tidakproduktifan manusia, yaitu bunuh diri. Jelas bahwa menjaga kesehatan mental dan fisik merupakan usaha untuk menjaga jiwa manusia dan hak hidupnya. Masalah-masalah kejiwaan yang telah dibahas wajib ditangani dan diberikan solusi tepat, agar tidak berakibat fatal berujung pada kematian. Secara eksplisit, bunuh diri ini diterangkan dalam Al-Qur'an di antaranya adalah ayat berikut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ
مِّنكُمْ ۖ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan harta sesamamu dengan cara yang batil (tidak benar), kecuali berupa perniagaan atas dasar suka sama suka di antara kamu. Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. (an-Nisâ'/4:29)

Ayat ini memberikan penjelasan tentang kondisi jiwa dan raga manusia, *janganlah kamu membunuh dirimu* sangat jelas ditegaskan sebagai suatu larangan. Ini juga didukung dalam ayat lain yang menjelaskan bahwa membunuh adalah suatu dosa besar bahkan diperumpamakan telah merusak bumi. Penderitaan batin memberikan sumbangsih besar bagi keputusan seseorang untuk mempertahankan hidup. Hidup yang terasa sempit bahkan berputus asa bisa mempengaruhi perasaan untuk membunuh diri sendiri agar terlepas dari beban dan derita¹⁵⁰. Hendaknya untuk mencegah pikiran-pikiran buruk ini terjadi, manusia harus mengingat bahwa betapa luas rahmat Allah sebagaimana dalam penghujung ayat difirmankan *sesungguhnya Allah Maha Penyayang*.

Pelarangan untuk tidak membunuh diri sendiri ini juga sama seperti pelarangan untuk tidak membunuh orang lain secara batil¹⁵¹. Pelarangan melakukan pembunuhan ini mencakup pada hal-hal yang dilarang oleh Allah, sibuk melakukan kemaksiatan, dan memakan harta sesamanya dengan cara yang tidak benar. Adapun bunuh diri merupakan kezaliman, kemaksiatan dan dosa yang besar, dan kelakuan melampaui batas¹⁵². Perbuatan melenyapkan

¹⁵⁰Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir al-Azhar Jilid 2, ...*, hal.1176.

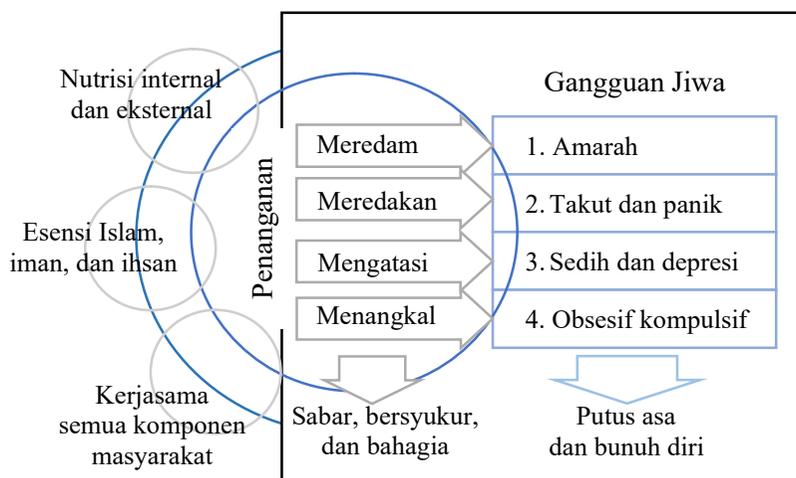
¹⁵¹Quraish Shihab, *Tafsîr al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Kekeragaman Al-Qur'an Volume 2, ...*, hal.412.

¹⁵²Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Labâbu at-Tafsîr min Ibni Katsîr* diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2, ...*, hal.282—284.

jiwa ini akan dibalas dengan lebih pedih di hari pembalasan kelak¹⁵³. Berkaitan dengan ayat berikutnya, bunuh diri merupakan pelanggaran hak dan tindakan aniaya¹⁵⁴. Jelaslah bahwa bunuh diri adalah perbuatan yang sangat keras kecamannya. Bahkan selain merusak kehidupan di dunia, akibat bunuh diri ini juga merusak kehidupan akhirat dari pelaku pembunuhan tersebut. Upaya pencegahan ini harus dilakukan oleh individu, keluarga, dan seluruh elemen masyarakat.

Tawaran penanganan gangguan-gangguan jiwa oleh Al-Balkhi perlu dimaksimalkan dengan sosialisasi dan penguatan literasi. Berikut adalah gambaran upaya yang bisa dilakukan dalam pencegahan bunuh diri berdasarkan upaya konklusi pada kitab *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* karya Abu Zaid Al-Balkhi.

Gambar III.1 Upaya pencegahan bunuh diri



C. Pengobatan Psikosomatik

Sumbangan besar lain dari Al-Balkhi terhadap dunia kedokteran adalah pemikiran jeniusnya tentang pengobatan psikosomatik. Diketahui dari karya yang dituliskannya, Al-Balkhi seringkali membandingkan gangguan fisik dengan gangguan psikis. Perbandingan ini menjadi

¹⁵³Sebagaimana diriwayatkan Ibnu Mardawaih dari hadis al-A'masy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah, dalam kitab *Shahih al-Bukhari* dan *Shahih Muslim* bahwa barangsiapa bunuh diri dengan besi maka di akhirat nanti besi itu akan ada di tangannya merobek-robek perutnya, barangsiapa membunuh dirinya dengan racun maka racun itu akan berada di tangan dan diteguk di neraka jahanam.

¹⁵⁴Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 6, ...*, hal.803.

penjelasan penting dari hubungan erat antara fisik dan jiwa. Belum ada satu pun tokoh sebelumnya yang membahas kesehatan jiwa sangat berhubungan dengan tubuh¹⁵⁵. Sebelum psikologi modern memberikan istilah psikosomatik, Al-Balkhi telah lebih dahulu menjelaskan secara rinci apa dan bagaimana fisik dan psikis memiliki korelasi yang begitu nyata. Badan yang sakit akan membuat jiwa banyak kehilangan kemampuan kognitif, begitupun jika jiwa sakit maka badan akan kehilangan kehilangan semangat dan bahkan bisa jatuh sakit¹⁵⁶. Dapat dinyatakan dengan jelas bahwa Al-Balkhi dengan teori-teori psikologi dan konsep psikoterapinya, menjadi bapak pelopor dari pengobatan psikosomatik.

1. Pengertian, Faktor Penyebab, dan Gejala Psikosomatik

Psikosomatik diambil dari kata *psyche* yang artinya pikiran atau jiwa dan *soma* yang artinya tubuh. Secara istilah psikosomatik diartikan sebagai kondisi saat pikiran memengaruhi tubuh sehingga memunculkan masalah atau keluhan fisik dengan gejala seperti gangguan kecemasan yaitu nyeri dada, sesak napas, dan demam¹⁵⁷. Dengan kata lain psikosomatik merupakan keluhan fisik yang sebenarnya disebabkan oleh tekanan psikososial sehingga gangguan ini adalah contoh bagaimana tubuh menderita oleh karena pikiran negatif¹⁵⁸. Psikosomatik dapat disebut sebagai penyakit gabungan fisik dan mental, jiwa yang sakit menjelma dalam bentuk sakit fisik¹⁵⁹. Pernyataan Al-Balkhi sekitar sebelas abad lalu tentang hubungan fisik dan jiwa yang saling mempengaruhi dan memberikan efek gejala bisa diterima dalam ilmu kesehatan modern hingga saat ini.

¹⁵⁵Pendapat ini dikemukakan oleh Malik Badri seorang penerjemah profesor psikologi di Universitas Afhad, Sudan. Lihat Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik, ...*, hal.34—35.

¹⁵⁶Ini adalah pendapat Al-Balkhi yang sangat menarik. Teori ini juga yang digunakan dalam teori psikosomatik. Lihat Muhammad Fazlurrahman Hadi dan Ismaidah Khoirunnisa', "Penguatan Pendidikan Islam pada Pasien Orang dengan Epilepsi (ODE) dengan Pendekatan Psikologis di Lamongan," dalam *Jurnal Halaqa: Islamic Education* Vol.7 No.2 Tahun 2023, hal.128.

¹⁵⁷Budhi Setianto Purwowiyoto, *Candrajiwa Indonesia Warisan Ilmiah Putra Indonesia Glosarium (Kamus Ringkas)*, Jakarta: H&B/Heart-&Beyond PERKI, 2021, hal.390.

¹⁵⁸J.B. Suharjo B. Cahyono, *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri yang Tak Terbatas*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011, hal.22.

¹⁵⁹St. Nurhayati Ali, *Problema Manusia Modern Solusi Tasawuf Menurut Seyyed Hossein Nasr*, Depok: RajaGrafindo Persada, 2022, hal.129.

Psikosomatik bisa terjadi karena ketidakefektifan manajemen stres sehingga tekanan yang dialami mempengaruhi tubuh yang lemah dan menjadi sakit. Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan psikosomatik yaitu faktor psikologis, sosial dan ekonomi, kesehatan, bahkan perkawinan dan keluarga¹⁶⁰. Ada beberapa bentuk gejala pada gangguan psikosomatik, seperti gastritis, *anorexia nervosa*¹⁶¹, migrain, hipertensi, asma, dan serangan jantung¹⁶². Marah dan kebencian yang tidak bisa dikelola dengan baik membuat lambung memproduksi asam lambung dan pepsin berlebih sehingga terjadi perih dan iritasi, kembung, bahkan sakit. Begitu juga kecemasan dan depresi bisa membuat gangguan pada jantung dan gangguan pernapasan. Rasa marah dan cemas juga bisa mengakibatkan kontraksi otot dan sakit kepala¹⁶³.

2. Psikosomatik dalam Pemikiran Al-Balkhi

Pandangan Al-Balkhi terhadap psikosomatik ditekankan pada pernyataannya tentang posisi manusia yang erat kaitannya dengan interaksi antara tubuh dan jiwa. Tubuh sakit bisa menghilangkan kemampuan kognitif dan kehilangan rasa nyaman. Jiwa yang sakit akan membuat manusia kehilangan kesenangan dan reaksi fisik¹⁶⁴. Al-Balkhi telah menyebutkan gejala-gejala gangguan kesehatan mental seperti marah, ketakutan dan kepanikan, kesedihan dan depresi, serta obsesif kompulsif. Semua gejala dari gangguan mental itu memiliki gejala fisik, atau yang dalam istilah medis disebut dengan psikosomatik.

a) Marah

Amarah memberikan reaksi tubuh berupa sistem syaraf yang bekerja sepanjang waktu sehingga menimbulkan rasa tegang dan aliran darah yang tidak lancar. Saat marah, tubuh mengalami reaksi dan melibatkan hormon, melepaskan adrenalin mengakibatkan manusia sesak pada pernapasan, ketegangan otot, warna merah pada kulit, rahang yang mengencang, dan rasa kaku pada beberapa anggota tubuh seperti

¹⁶⁰Hesti Wulandari, *et.al.*, *Asuhan Kebidanan pada Perempuan dan Anak dalam Kondisi Rentan*, Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2023, hal.65—66.

¹⁶¹Gejala ini merupakan gangguan selera makan seperti ketidakinginan atau selalu muntah setiap selesai makan sehingga tubuh menjadi sangat kurus.

¹⁶²I Wayan Candra, I Gusti Ayu Harini, dan I Nengah Sumirta, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2017, hal.296—297.

¹⁶³Witrin Gamayanti dan Ila Nurlaila Hidayat, “Marah dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik,” dalam *Jurnal Psikologi* Vol.18 No.2 Tahun 2019, hal.178—179.

¹⁶⁴Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik, ...*, hal.36—37.

perut, tangan, dan bahu¹⁶⁵. Sementara Al-Balkhi menjelaskan bahwa gangguan fisik yang disebabkan oleh kemarahan adalah suhu tubuh yang naik, tubuh bergetar¹⁶⁶, dan akan disusul dengan gejala psikologis lain seperti rasa takut dan gelisah. Al-Balkhi memasukkan betapa pentingnya perenungan akan bahaya gangguan fisik dalam langkah meredam amarah.

b) Takut dan panik

Tubuh memiliki reaksi terhadap rasa takut seperti perubahan mimik wajah dan bahasa tubuh¹⁶⁷. Selain itu, rasa takut juga bisa menimbulkan reaksi pikiran, peningkatan detak jantung, dan rasa cemas. Adapun detak jantung yang meningkat dan napas tersengal diakibatkan oleh terlepasnya hormon kortisol dan adrenalin¹⁶⁸. Peningkatan denyut jantung dan tekanan darah serta perut mulas adalah akibat dari pelepasan *neurotransmitter* dari kedua hormon rasa takut tersebut¹⁶⁹. Al-Balkhi tidak menyebutkan secara spesifik gejala fisik apa saja yang dialami oleh seseorang yang menderita rasa takut dan panik. Hanya disebutkan bahwa rasa takut memiliki efek buruk dan ancaman serius terhadap tubuh, juga reaksi yang tampak pada raut muka dan gestur¹⁷⁰. Tentu saja keterbatasan alat penelitian saat itu menjadi salah satu alasan mengapa pengamatan terhadap gejala fisik akibat rasa takut ini kurang mendetail. Terlepas dari itu, pemikiran Al-Balkhi ini cukup memberikan sumbangan besar terhadap kajian psikosomatik dan diaminkan oleh para ahli psikologi berabad-abad kemudian.

c) Sedih dan depresi

Kesedihan ekstrem akan membuat manusia berada pada tingkat depresi dan mengakibatkan munculnya gejala fisik seperti rasa lelah, rasa lemah, kekurangan energi, dan gangguan pada pola makan dan pola

¹⁶⁵Era Findiani, *Berdamai dengan Rasa Marah*, Yogyakarta: Psikologi Corner, 2020, hal.14—15.

¹⁶⁶Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik, ...*, hal.94.

¹⁶⁷Erwin Parengkuan, *From Powerful Words to Powerful Actions*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020, hal.80.

¹⁶⁸Hillary Sekar Pawestri, “Proses Munculnya Rasa Takut dan Cara Mengatasinya,” dalam <https://hellosehat.com/mental/takut/>, diakses pada tanggal 2 Januari 2024.

¹⁶⁹Dan Baker dan Cameron Stauth, *Pergulatan Cinta dan Rasa Takut*, Bandung: Kaifa, 2006, hal.63.

¹⁷⁰Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik, ...*, hal.104—105.

tidur¹⁷¹. Selain itu, seseorang yang depresi akan cenderung murung dan tampak sedih berkepanjangan, juga kehilangan konsentrasi dan daya tahan tubuh yang menurun¹⁷². Depresi juga bisa menimbulkan rasa sakit yang samar, misalnya rasa nyeri pada persendian, punggung, dan anggota badan lain. Adapun rasa sakit dan suasana hati saat depresi disebabkan oleh disregulasi *neurotransmitter* serotonin dan norepinefrin¹⁷³. Al-Balkhi menerangkan gejala fisik pada gejala depresi ini adalah hilangnya cahaya pada tubuh sehingga diliputi kesuraman dan tidak merasakan kesenangan dalam beraktivitas. Lebih menarik lagi, Al-Balkhi memberikan penjelasan bahwa depresi ini mengakibatkan perubahan mekanisme dan gejala tubuh misalnya darah kotor, darah dingin, dan lainnya¹⁷⁴. Tentu saja darah kotor dan darah dingin yang dimaksudkan oleh Al-Balkhi merupakan istilah yang perlu dimaknai secara hati-hati. Didukung dengan penjelasan berikutnya bahwa gejala fisik bisa dilakukan dengan memurnikan dan melancarkan aliran darah.

d) Obsesif kompulsif

Obsesi berupa pikiran yang mengusik dan tak bisa dikendalikan, memunculkan kompulsi berupa perilaku atau ritual yang dilakukan berulang-ulang bisa dalam bentuk apa pun dan yang biasanya bisa diidentifikasi secara jelas adalah perilaku fisik. Adapun dalam teori kognitif, gangguan obsesi yang disebabkan oleh kecemasan dan kepanikan bisa memicu rasa pusing dan sesak¹⁷⁵. Meskipun tidak ditampilkan secara khusus dampak sakit fisik yang dirasakan oleh penderita gangguan obsesif kompulsif, tetap ada akibat fisik yang dirasakan. Seseorang yang membasuh tangan ratusan kali untuk menutupi pikiran yang diliputi kecemasan bisa mengakibatkan kulit penderitanya pecah-pecah¹⁷⁶. Ada juga gangguan obsesif kompulsif berupa

¹⁷¹Anisa Fitriani, "Cognitive Behavior Religious Therapy untuk Menurunkan Tingkat Episode Depresi pada Pasien Depresi dengan Gejala Psikotik," dalam *Jurnal Proyeksi* Vol.12 No.1 Tahun 2017, hal.78.

¹⁷²Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, ..., hal.21.

¹⁷³Dewi Indra, *Seni Melupakan dan Berdamai dengan Masa lalu*, Yogyakarta: Psikologi Corner, 2018, hal.127.

¹⁷⁴Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik*, ..., hal.118—120.

¹⁷⁵Jeffrey S. Nevid, *Psychology: Concepts and Applications 3rd Edition* diterjemahkan oleh M. Chozim dengan judul *Gangguan Psikologis Konsep dan Aplikasi Psikologi*, t.tp.: Nusamedia, 2021, hal.26.

¹⁷⁶Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* diterjemahkan oleh T. Hermaya dengan judul *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari IQ*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996, hal.320.

trikotilomania¹⁷⁷ yang menyebabkan kerusakan dan kerontokan pada rambut di bagian tubuhnya¹⁷⁸. Itu adalah beberapa kasus gangguan obsesif kompulsif yang bisa dijadikan contoh. Al-Balkhi memberikan penjelasan bahwa reaksi penderita gejala psikologis yang merupakan lintasan-lintasan perusak suasana hati ini mirip dengan respons penderita penyakit fisik. Ada dua macam rasa sakit yang dirasakan yaitu gejala ringan dan gejala sakit yang menyiksa. Gejala ringan bisa hilang dengan sendirinya tanpa perlu diobati karena telah terbiasa, seperti sakit kepala, nyeri dada, saki perut, atau sakit telinga. Sementara gangguan sakit yang menyiksa adalah efek dari rasa sakit yang datang menyerang tiba-tiba¹⁷⁹.

Berdasarkan penjabaran keempat gangguan mental disertai dengan gejala fisik yang ditimbulkan, diambil kesimpulan bahwa pemikiran Al-Balkhi tentang hubungan erat antara tubuh dan jiwa adalah konsisten. Al-Balkhi selalu mengaitkan penyebab dan dampak dari suatu penyakit terhadap aspek fisik dan psikis. Setiap langkah pengobatan yang ditawarkan dalam meredakan amarah, meredakan ketakitan dan kepanikan, mengatasi kesedihan dan depresi, serta menangkal obsesif kompulsif, Al-Balkhi menyelipkan tahap penyembuhan atau pengobatan secara fisik.

D. Terapi Kognitif

Saat ini, kita mengenal istilah psikoterapi sebagai bagian dari psikologi klinis. Terapi yang dikenal dalam perkembangan psikologi klinis terdiri dari terapi behavioral yang kemudian berkembang lagi menjadi terapi behavioral kognitif. Dalam sejarahnya, terdapat hasil buruk dan ketidakberhasilan dalam terapi berlandaskan behavioral terhadap pasien depresi, sehingga muncul terapi yang memberikan penekanan pada cara berpikir dan masalah-masalah berpikir yang kemudian disebut sebagai terapi kognitif. Sebagaimana yang disadari oleh Albert Ellis¹⁸⁰ bahwa harus ada penanganan cara berpikir yang salah secara langsung dan menemukan pendekatan terapi emotif rasional¹⁸¹. Sementara itu, Al-Balkhi memberikan pendapatnya tentang ilmu penyakit

¹⁷⁷Trikotilomania merupakan penyakit psikologis yang membuat penderitanya ingin menarik atau mencabut rambut baik di kepala atau anggota tubuh lainnya.

¹⁷⁸Robin Graham Brown dan Tony burns, *Lecture Notes on Dermatology* diterjemahkan oleh M. Anies Zakaria dengan judul *Dermatologi*, Jakarta: Erlangga, 2005, hal.199.

¹⁷⁹Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik, ...*, hal.131—132.

¹⁸⁰Tokoh penemu rational emotive behaviuoral therapy (REBT) yang hidup pada kurun waktu 1913—2007 M.

¹⁸¹Alan Porter, *Psychology Everything You Need to Know to Master the Subject-in One Book* diterjemahkan oleh Dharmawati Chen dengan judul *Segala Sesuatu yang Perlu Anda Ketahui tentang Psikologi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020, hal.207—208.

berkaitan dengan emosional dan berkesimpulan bahwa alasan utama terjadinya gangguan psikis terdiri dari kecemasan, kesedihan, bahkan amarah. Pemikiran ini menjadi landasan Al-Balkhi mengembangkan suatu terapi yang kemudian disebut sebagai terapi kognitif¹⁸².

Terapi kognitif merupakan salah satu strategi terapi yang digunakan untuk memodifikasi keyakinan dan sikap yang mempengaruhi perasaan dan perilaku. Adapun tujuan dari terapi ini adalah mengembangkan pola pikir rasional dan pengetesan realita serta membantu perilaku dengan pesan internal untuk menyelesaikan masalah¹⁸³. Proses kognitif mencakup citra mental, keyakinan, ide-ide, dan sikap yang didasarkan pada prinsip cara berpikir sebagai pemicu atau penyebab masalah kesehatan seperti rasa cemas, ketakutan, dan depresi. Terapi dilakukan dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih realistis agar terhindar dari ide-ide negatif dan perilaku yang merugikan¹⁸⁴. Bentuk terapi ini cukup mendapatkan ruang dalam ilmu kedokteran meskipun seiring perkembangan zaman berkembang pula jenis-jenis terapi yang semakin disempurnakan.

Terapi kognitif modern memperkenalkan nama Albert Ellis dan Aaron T. Beck sebagai tokoh sekaligus psikiater yang mengembangkan terapi kognitif pertama kali. Setelah Albert Ellis memberikan kesimpulan tentang pentingnya cara berpikir dalam penanganan pasien terapi, Aaron Beck menyusul dengan kesimpulan sama dan menemukan bahwa depresi memiliki gangguan dialog internal pikiran-pikiran negatif tentang dunia yang menakutkan dan malapetaka yang menghadang¹⁸⁵. Perlu disadari bahwa jauh sebelum teori ini muncul dari hasil pemikiran Albert Ellis dan Aaron Beck, Al-Balkhi telah lebih dahulu menyadari akan pentingnya terapi kognitif untuk menangani pasien dengan gangguan kesehatan mental. Dari pendapat-pendapatnya yang begitu brilian dalam kitab *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, salah satunya adalah substansi bahwa faktor internal berupa pikiran yang memicu berbagai kecemasan seperti rasa sedih, marah, dan takut¹⁸⁶.

¹⁸²Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik, ...*, hal.40.

¹⁸³Agus Ari Pratama dan amalia Senja, *Keperawatan Jiwa*, Rawamangun: Bumi Medika, 2022, hal.22.

¹⁸⁴Neil Aldrin, *Healing-Talks Keajaiban Kata-Kata*, Jakarta: Puspa Swara, 2014, hal.76—77.

¹⁸⁵Alan Porter, *Psychology Everything You Need to Know to Master the Subject-in One Book* diterjemahkan oleh Dharmawati Chen dengan judul *Segala Sesuatu yang Perlu Anda Ketahui tentang Psikologi, ...*, hal.209—210.

¹⁸⁶Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik, ...*, hal.44.

Berbagai jenis terapi kognitif yang saat ini dikenal di antaranya *dialectical behavioral therapy (DBT)*, *cognitive processing therapy (CPT)*, dan *rational emotive behavior therapy (REBT)*¹⁸⁷. Masing-masing bentuk terapi kognitif tersebut memiliki kelebihan masing-masing untuk disesuaikan pada kecocokan terapi bagi pasien.

1. *Dialectical Behavior Therapy (DBT)*

Terapi ini dikembangkan oleh Marsha M. Linehan dan digunakan untuk berbagai masalah gangguan emosi dengan menekankan perubahan pada perilaku serta penerimaan. Dalam prosesnya, terapi dengan metode konseling diterapkan untuk mengajak pasien sadar dan menerima apa yang terjadi pada dirinya. Sehingga, nantinya akan bisa dibimbing melakukan perubahan dari apa yang kurang sesuai¹⁸⁸.

2. *Cognitive Processing Therapy (CPT)*

Terapi ini adalah jenis terapi perilaku kognitif khusus yang dikembangkan untuk mengurangi gejala gangguan stres pascatrauma. Terapi ini digunakan untuk membantu pasien mempelajari cara untuk menentang dan mengubah keyakinan terkait peristiwa traumatis yang dialami sehingga menciptakan pemahaman dan konsep baru untuk mengurangi dampak negatif yang berkelanjutan¹⁸⁹.

3. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis ini merupakan aliran psikoterapi yang landasannya berupa anggapan bahwa manusia disertai oleh potensi untuk berpikir rasional dan jujur juga berpikir irasional dan jahat. Sehingga terapi ini menekankan bahwa manusia itu berpikir, beremosi, dan bertindak secara serentak. Tujuan dari pendekatan ini adalah membantu individu sadar untuk mampu hidup lebih rasional serta memperbaiki

¹⁸⁷Rizal Fadli, "Jenis-Jenis Terapi Kognitif Berdasarkan Keluhannya," dalam <https://www.halodoc.com/artikel/jenis-jenis-terapi-kognitif-berdasarkan-keluhannya>, diakses pada tanggal 5 Januari 2024.

¹⁸⁸Wiryo Nuryono dan Evita Roesnilam Syafitri, "*Dialectical Behavior Therapy (DBT)* sebagai Upaya Mengatasi *Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)* selama Masa Pandemi Covid-19," dalam *Prosiding Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling PD ABKIN JATIM dan UNIPA SBY*, Tahun 2020, hal.471.

¹⁸⁹APA, "Cognitive Processing Therapy (CPT)," dalam <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/cognitive-processing-therapy>, diakses pada tanggal 5 Januari 2024.

kesalahan berpikir atau sikap yang menyakiti dirinya sendiri¹⁹⁰. Adapun teknik dalam terapi kognitif menurut metode ini adalah sebagai berikut¹⁹¹.

- a) *Disputing irrational beliefs*, yaitu tindakan terapi untuk mengubah pikiran dari irasional menjadi rasional;
- b) *Doing cognitive homework*, yaitu penugasan pekerjaan rumah (PR) yaitu berupa tugas yang dibawa pulang dengan memberikan kesempatan menuangkan berbagai keterampilan atau bereksperimen dengan rangsangan dan respon¹⁹²;
- c) *Bibliotherapy*, yaitu membaca buku;
- d) *Changing one's language*, yaitu mengubah bahasa yang menyebabkan distorsi proses berpikir, sehingga pola bahasa yang digunakan tidak mencerminkan hal negatif seperti ketidakberdayaan atau menyalahkan diri sendiri;
- e) *Psychoeducational methods*, yaitu diperkenalkan dengan materi yang memuat pendidikan baik dalam bentuk buku, DVD, atau artikel.

Dari ketiga jenis terapi kognitif tersebut memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan terdapat pada cara pandang terhadap pengaruh emosi. Secara khusus *dialectical behavioral therapy (DBT)* dan *cognitive processing therapy (CPT)* cocok digunakan untuk pasien dengan pengalaman buruk dari peristiwa traumatis. Sementara *rational emotive behavior therapy (REBT)* digunakan untuk pasien yang ingin melakukan pengembangan diri untuk mencapai hidup yang lebih berkualitas dengan menyeimbangkan pikiran, perasaan, dan perilaku.

Terapi kognitif yang ditawarkan Al-Balkhi lebih bersifat pencegahan dengan cara menjaga kesehatan pikiran dan perasaan ketika sedang dalam kondisi tenang dan nyaman¹⁹³. Ini berbeda dengan para terapis kognitif modern yang fokus pada terapi. Tentu saja yang paling menarik dari itu semua adalah hasil pemikiran Al-Balkhi yang selaras dengan esensi Islam dan nilai-nilai Al-Qur'an. Sehingga tidak salah jika selain disebut sebagai perintis terapi kognitif, Al-Balkhi juga memberikan sumbangan besar

¹⁹⁰Mustika Sari, Yeni Karneli, dan Netrawati, "Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Mengatasi *Self Image Negative* pada Remaja: Studi Library Research," dalam *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*, Vol.1 No.4 Tahun 2023, hal.444-445.

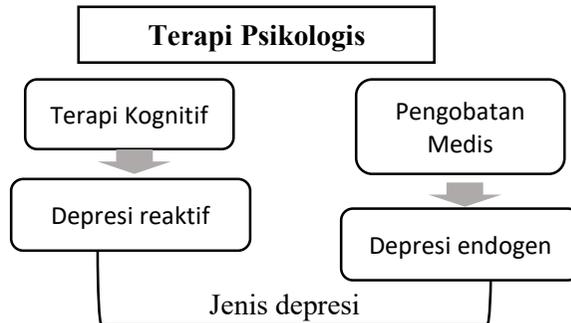
¹⁹¹Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Tenth Edition*, USA: Cengage Learning, 2015, hal.276—277.

¹⁹²Nicole Celestine, "How to Design Homework in CBT That Will Engage Your Clients," dalam <https://positivepsychology.com/homework-in-cbt/>, diakses pada tanggal 6 Januari 2024.

¹⁹³Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik*, ..., hal.45.

terhadap terapi dengan pendekatan Islam. Pada pembahasan tentang *huzn* atau kesedihan dan depresi, Al-Balkhi membagi depresi dalam dua jenis, yang pertama yaitu depresi yang diketahui alasannya atau depresi reaktif, dan yang kedua yaitu depresi yang tidak diketahui alasannya (endogen). Terapi kognitif dianjurkan bagi depresi reaktif¹⁹⁴. Untuk lebih jelasnya, pemikiran Al-Balkhi tentang terapi kognitif bisa dilihat dari bagan berikut.

Bagan III.3 Program Terapi Kognitif Al-Balkhi



E. Pemikiran Al-Balkhi tentang *Maqâshid al-Syari'ah*

Al-Qur'an dan hadis tidak hanya dipahami dengan mengandalkan ilmu bahasa, tetapi juga didukung oleh faktor-faktor lain demi menghasilkan suatu hukum yang memberikan kemaslahatan kepada umat tanpa lepas dari prinsip syariat¹⁹⁵. Semakin berkembangnya zaman, problematika mengalami kontinuitas dan makin pelik. Kondisi dan keadaan yang senantiasa berubah menuntut manusia untuk bisa menyesuaikan diri dan menemukan pemecahan masalah yang sesuai dengan konteks yang ada. Bukan dengan cara mengubah nas agar sesuai dengan tujuan, justru nas itu tetap berlaku sepanjang zaman di setiap waktu dan tempat. Yang perlu diubah adalah penafsiran dan pemahaman akan nas yang sesuai dengan problematika terkini. Metode yang bisa digunakan untuk hal ini disebut sebagai *maqâshid al-syari'ah*.

Sebagai cendekia yang menguasai berbagai bidang pengetahuan, Al-Balkhi memberikan berbagai sumbangan dari hasil pemikirannya termasuk dalam bidang *maqâshid al-syari'ah*. Al-Balkhi memberikan penekanan terhadap hukum Islam yang harus memiliki kontribusi terhadap kesehatan jiwa dan raga manusia sebagaimana dikutip dari Jasser Auda: "*he explained*

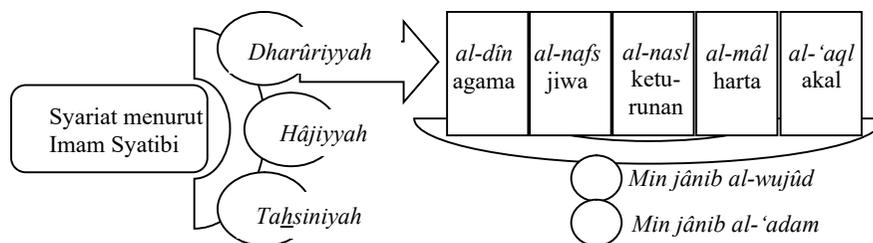
¹⁹⁴Pendapat ini diterangkan oleh Malik Badri dalam kitab *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* terbitan IIIT London. Lihat Abu Zaid Al-Balkhi, *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik*, ..., hal.52.

¹⁹⁵Ahmad Jalili, "Teori Maqashid Syariah dalam Hukum Islam," dalam *Jurnal Teraju* Vol.3 No.2 Tahun 2021, hal.71.

how Islamic practices and rulings contribute to health, physically and mentally."¹⁹⁶ Bahkan Al-Balkhi mengemukakan dan menelaah maqâshid di balik hukum-hukum yuridis Islam dalam buku tentang maqâshid muamalah yaitu *al-Ibanah 'an 'Ilal al-Diyanah*¹⁹⁷. Ini menjadi sinyal bahwa Al-Balkhi benar-benar menghargai keutuhan manusia sebagai makhluk yang bukan hanya fisik. Bukan hanya masalah hukum Islam yang memberikan dampak terhadap manusia, tetapi bagaimana hukum itu diproduksi untuk menjaga manusia. Namun, pemikiran Al-Balkhi tentang *maqâshid syari'ah* ini tidak bisa ditelusuri lebih jauh sebab karya Al-Balkhi yang ada hingga sekarang hanya dua bukan termasuk kitab tentang maqâshid ini.

Dalam kitab *al-muwafaqat* dijelaskan bahwa syariat memiliki *maqâshid* yang terbagi atas tiga bagian yaitu *dharûriyyah* (primer), *hâjiyyah* (sekunder), dan *tahsiniyah* (tersier). *Dharûriyyah* mesti ada untuk kemaslahatan dunia dan akhirat dengan pembagian lebih rinci mengacu pada perlindungan terdapat agama (*al-dîn*), jiwa (*al-nafs*), keturunan (*al-nasl*), harta (*al-mâl*), dan akal (*al-'aql*). Untuk menjaga kelima hal tersebut bisa dengan dua cara yakni dari segi adanya (*min jâ nib al-wujûd*) dan dari segi tidak adanya (*min jâ nib al-'adam*)¹⁹⁸. Selain merupakan aspek penting dalam pengembangan dan pembangunan hukum Islam, *maqâshid al-syari'ah* menjadikan hukum Islam mampu untuk beradaptasi dengan segala perubahan waktu dan tempat, termasuk perubahan-perubahan sosial.

Gambar III.2 Maqâshid menurut Al-Syatibi



Lebih lanjut dijelaskan bahwa segi maslahat selain *dharûriyyah* adalah *hâjiyyah* sebagai hal yang sebaiknya dipertimbangkan ada supaya bisa leluasa dan terhindar dari kesulitan dalam pelaksanaannya. Jika tidak ada tidak menimbulkan kerusakan atau bahaya kematian kecuali kesulitan atau

¹⁹⁶Jasser Auda, *Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law*, USA: The International Institute of Islamic Thought, 2007, hal.14.

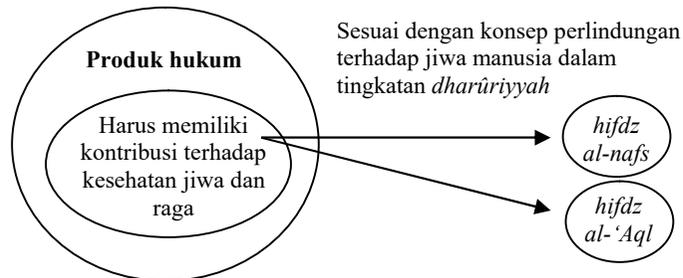
¹⁹⁷Rosidin, *Pendidikan Agama Islam Referensi Perkuliahan Terlengkap, ...*, hal.42.

¹⁹⁸Abu Ishaq Ibrahim al-Syatibi, *al-Muwafaqat*, Saudi: Dâr ibn Affân, 1997, juz 2, hal.17—20.

kesempitan¹⁹⁹. Sementara masalah *taḥsiniyyah* merupakan keadaan yang dipertimbangkan dari segi akhlak yang baik atau sesuai dengan adat. Ketidakterdapat *taḥsiniyyah* ini tidak menimbulkan bahaya, kerusakan, atau hilangnya sesuatu, dan tidak pula menimbulkan kesulitan atau kesempitan. Hanya saja, memiliki nilai buruk dalam ukuran tata krama²⁰⁰. Dari penjelasan ini terangnya bahwa dalam menetapkan suatu hukum patut untuk mempertimbangkan tingkat keperluan yang paling mendesak dan penting hingga pertimbangan terhadap akhlak. Yang perlu didahulukan dari itu semua adalah bagian *dharûriyyah*.

Digali dari bukunya *mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*, bisa dipahami bagian dalam pemikiran Al-Balkhi tentang maqashid berdasarkan kesehatan jiwa dan raga manusia untuk berkontribusi terhadap produk hukum sebagai berikut.

Gambar III.3 Maqâshid dalam Pemikiran Al-Balkhi



Pertimbangan hukum terhadap penjagaan jiwa manusia harus ada demi terwujudnya maslahat. Jika tidak dipertimbangkan sebagai suatu hal yang penting akan sangat jelas menimbulkan bahaya, kerusakan, bahkan hilangnya kehidupan. Sampai pada kesimpulan penting bahwa memelihara kesehatan mental merupakan upaya darurat dalam kemaslahatan umat manusia. Al-Balkhi berhasil memberikan keterpaduan pada pemikirannya dengan tidak hanya berpikir tentang aspek keilmuan tetapi juga aspek hukum. Artinya, sebagai seorang ilmuwan brilian dengan penguasaan terhadap beragam pengetahuan, Al-Balkhi juga berhasil menjadi seorang ulama yang mementingkan aspek humanis.

Hasil dari penggalian terhadap psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi dalam tinjauan Al-Qur'an memberikan kesadaran besar akan kontribusi Islam terhadap kesehatan jiwa manusia meliputi kesehatan mental, fisik, sosial, dan

¹⁹⁹Sebagai contoh adalah *rukshah* pada menjamak atau qasar dalam salat, yang mana keberadaannya memberi kemudahan, tetapi tidak sampai pada tingkat darurat.

²⁰⁰Fitra Nelli, "Maqasid al-Syari'ah sebagai Katalisator Pembaharuan Hukum Islam," dalam *Jurnal Sakena* Vol.3 No.1 Tahun 2018, hal.68.

spiritual. Al-Balkhi berhasil menonjolkan nilai-nilai Al-Qur'an dalam psikoterapi yang dikembangkannya. Di antaranya adalah esensi iman, Islam, dan ihsan. Selain itu juga bentuk nutrisi internal dan eksternal yang disebut sebagai langkah penjagaan kesehatan jiwa sesungguhnya merupakan bentuk langkah preventif terhadap gangguan kesehatan mental. Bisa dipastikan bahwa keseriusan Al-Balkhi dalam hal ini adalah kekonsistennya dalam memasukkan langkah kesadaran terhadap keyakinan (iman) dan pesan tauhid berupa penegasan bahwa Tuhanlah muara dari semua bentuk kesadaran yang terbangun dari pikiran-pikiran positif.

Beberapa poin penting yang menjadi kesimpulan dalam bab ini adalah, *pertama* tentang kontribusi Al-Balkhi sebagai ulama secara khusus dan ilmuwan *polymath* secara umum menjadi bukti bahwa ilmu agama tidak terpisahkan dari pengetahuan umum sehingga menjadi seorang Muslim yang bijak artinya juga menjadi manusia yang humanis dan memperhatikan kemaslahatan umum. *Kedua*, latar belakang kehidupan politik yang sedang ada pada masa kemunduran dinasti Abbasiyah tidak melemahkan semangat Al-Balkhi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Justru dampak dari kekacauan politik yang diperlihatkan dari khalifah yang tidak berkompeten menjadikan Al-Balkhi semakin memperkuat argumen tentang pentingnya menjaga keutuhan unsur manusia yang diibaratkan sebagai kekuatan politik dengan cara menjaga kesehatan jiwa. *Ketiga*, pemikiran Al-Balkhi dalam konsep psikoterapi yang dikukuhkannya tidak bertentangan dengan nilai-nilai Al-Qur'an, justru memperkuat dan diperkuat oleh kajian penafsiran terhadap ayat-ayat tentang kondisi jiwa, kesehatan mental, gangguan mental, dan pengobatan dari berbagai bentuk gangguan jiwa yang meliputi kesejahteraan mental, fisik, sosial, dan spiritual.

Bentuk-bentuk gangguan mental yang menjadikan kecemasan sebagai sumber utama dari gangguan berupa gejala amarah, ketakutan dan kepanikan, kesedihan dan depresi, serta obsesif kompulsif dipaparkan dengan langkah-langkah pemulihan atau pengobatan secara rinci. Sehingga psikoterapi yang ditawarkan Al-Balkhi bisa menjadi pilihan tepat untuk mengobati berbagai macam gangguan mental yang bisa menggerogoti kesehatan jiwa manusia. Dengan cara ini diharapkan bisa mengurangi dampak ekstrem dari puncak gejala gangguan mental yang berujung pada bunuh diri. Tentu saja bentuk penanganan ini akan berhasil jika ada kerja sama yang baik dari seluruh elemen masyarakat seperti kesadaran individu, keluarga, tenaga kesehatan, masyarakat secara umum, dan bahkan pemerintah. Kunci dari kesadaran yang utama adalah tentang penguatan literasi sehingga masyarakat memiliki pengetahuan dan informasi yang mumpuni tentang kesehatan mental.

Pemeliharaan kesejahteraan hidup dengan menjaga kesehatan mental akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia sehingga masyarakat

Indonesia menjadi masyarakat yang produktif karena tidak terganggu oleh ancaman terhadap mutu hidup. Perempuan dan anak yang memiliki posisi rentan terhadap gangguan kesehatan mental sekaligus memberikan kontribusi besar terhadap pembangunan sebagaimana yang ditampilkan pada demografi, menjadi perhatian besar dalam penelitian ini. Pada bab berikutnya dibahas secara rinci tentang fenomena perempuan dan anak yang memiliki masalah gangguan kesehatan mental. Kasus yang diangkat adalah kasus poligini yang dipilih sebagai salah satu dampak dari adanya gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh kekerasan psikis dalam kasus kekerasan rumah tangga. Sebagaimana yang diketahui bahwa kekerasan dalam rumah tangga menjadi momok karena menjadi sumber kekerasan terbesar yang masih terabaikan. Padahal, rumah tangga adalah pondasi dari pendidikan yang akan memberikan dampak besar terhadap pembangunan manusia suatu bangsa.

BAB IV

PSIKOTERAPI ABU ZAID AL-BALKHI PADA TINJAUAN TRAUMA PSIKIS DALAM POLIGINI

Hukum-hukum syariat Islam didirikan demi kemaslahatan, pencegahan kerusakan, dan menakhlikkan kebaikan¹. Pendapat ini dipastikan oleh para pengkaji syariat dan dikukuhkan berdasarkan pemikiran Imam Syatibi tentang lima keniscayaan dalam kebutuhan *dharûriyyah*² yang merupakan perlindungan terhadap hak manusia. Tujuan syariat Islam yang membawa kemaslahatan bagi manusia dicerminkan dengan adanya hikmah dan manfaat pada setiap perintah dan larangan³. Muhammad Thahir bin ‘Asyur dan Abid al-Jabiri menyumbangkan pemikiran serupa tentang dimensi humanistik syariat bahwa syariat hadir dengan tujuan memanusiaikan manusia⁴. Ini artinya, hukum Islam seharusnya berorientasi pada tugas-tugas syariat yang mengedepankan tujuan kemanusiaan. Perlu dikaji ulang dan didiskusikan secara lebih komprehensif atas suatu hukum yang melahirkan dampak buruk

¹Yusuf Qardhawi, *Madkhal li Dirâsah al-Syari’ah al-Islâmiyyah* diterjemahkan oleh Ade Nurdin dan Riswan dengan judul *Membumikan Islam: Keluasan dan Keluwesan Syariat Islam untuk Manusia*, Bandung: Mizan, 2018, hal.55.

²Penjelasan ini telah ditulis pada bab sebelumnya tentang perlindungan terhadap agama (*al-dîn*), jiwa (*al-nafs*), keturunan (*al-nasl*), harta (*al-mâl*), dan akal (*al-‘aql*).

³Hengki Ferdiansyah, *Pemikiran Hukum Islam Jasser Auda*, Tangerang Selatan: Yayasan Pengkajian Hadits el-Bukhori, 2018, hal.52.

⁴Zuhairi Misrawi, *Hadratussyaikh Hasyim Asy’ari Moderasi, Keumatan, dan Kebangsaan*, Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2010, hal.329.

serta mudarat bagi manusia atau bahkan sampai pada tingkat ekstrem berupa penindasan terhadap kaum tertentu.

Bentuk penjagaan dari dampak buruk dan mudarat suatu keputusan hukum terhadap kaum tertindas sama artinya dengan menjaga harkat dan martabat manusia dan pemeliharaan terhadap jiwanya. Dari lima poin penjagaan terhadap hak-hak dasar manusia dalam syariat Islam yang disebut sebagai *adh-dharûriyyah al-khams*, sebagian besar ulama sepakat bahwa hak paling utama di antara semua itu adalah *hifzh an-nafs* (menjaga jiwa)⁵. Pemeliharaan jiwa ini perlu diupayakan sebagai upaya pencegahan terhadap hal-hal buruk dan kemungkinan-kemungkinan yang bisa mengganggu kelangsungan hidup. Bahkan yang lebih bahaya dari itu adalah merusak potensi hak hidup sehingga mengancam nyawa manusia.

Kekhawatiran muncul dari kekakuan respons dari kalangan konservatif terhadap hukum sehingga tidak acuh dengan tujuan kemaslahatan. Era modern tidak sepenuhnya membawa perubahan terhadap pola pikir manusia. Masa di mana kehidupan semakin diwarnai dengan kompleksitas permasalahan seharusnya membuka wawasan dan pola pikir manusia untuk senantiasa berkembang pula. Kenyataannya, masih banyak golongan orang yang konsisten dengan pemikiran-pemikiran tradisional dan terlalu saklek dalam menerima suatu syariat. Padahal, hukum yang diproduksi oleh ulama dengan konteks sosial dan budaya yang melekat pada kehidupan di masa mereka tentu saja bukanlah penafsiran yang bisa dipastikan cocok dengan konteks kehidupan saat ini.

Suatu hukum diproduksi memiliki konteks yang didasarkan pada subjektivitas mufasir, termasuk membawa serta berbagai pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki. Peran mufasir sangat besar terhadap produk hukum karena Islam menjadikan Al-Qur'an dan sunah sebagai pedoman dan sumber utama dalam menjalankan syariat. Kesadaran tentang segala faktor yang mempengaruhi subjektivitas mufasir tidak akan memberi ruang klaim atas kesempurnaan dalam penafsiran⁶. Ulama klasik pasti mempertimbangkan konsep maslahat dalam setiap memutuskan hukum, tetapi bisa saja tidak cocok diterapkan dalam kultur dan sosial yang lebih kompleks saat ini. Sebagai contoh budaya patriarki yang melatarbelakangi kehidupan bangsa Arab memberikan pengaruh kuat terhadap hukum saat itu. Diperlukan pemahaman kontekstual terhadap nas Al-Qur'an, bukan diubah

⁵Zaprul Khan, *Rekonstruksi Paradigma Maqashid Asy-Syari'ah*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2020, hal.89.

⁶Abdullah Saeed, *Reading the Qur'an in the Twenty-first Century A Contextualist Approach* diterjemahkan oleh Ervan Nurtawab dengan judul *Al-Qur'an Abad 21: Tafsir Kontekstual*, Bandung: Mizan Pustaka, 2016, hal.160.

nasnya, tetapi nas ini yang mengubah kehidupan dengan cara melakukan penafsiran yang memenuhi standar kemaslahatan.

Ayat-ayat yang dijadikan sebagai legitimasi harusnya bisa ditafsirkan dengan cara pembacaan yang tidak parsial. Ini dikarenakan pesan utama dalam teks-teks keagamaan hanya bisa diambil secara utuh jika berhasil dihimpun secara menyeluruh. Sehingga dapat diketahui bahwa teks tentang pemukulan istri justru menganjurkan agar tidak main pukul. Teks tentang perkawinan anak sebenarnya memberi pesan untuk pendewasaan usia pernikahan. Bahkan ayat-ayat tentang poligami sesungguhnya adalah saran untuk monogami⁷. Ayat Al-Qur'an atau hadis yang tampak seperti kontradiktif justru bisa menghasilkan penafsiran yang lebih komprehensif. Penafsiran terhadap teks-teks keagamaan memang tidak bisa hanya dilihat dari satu aspek. Mufasir tidak hanya dituntut atas penguasaan bahasa tetapi juga pemahaman keilmuan yang luas, akidah yang benar, dan memiliki prinsip kemanusiaan. Jika tidak memiliki prinsip kemanusiaan, akan lemah perlindungan terhadap hak-hak setiap manusia. Lemahnya perlindungan terhadap hak-hak manusia akan mengaburkan tujuan syariat yang digadag-gadang sebagai pembawa kemaslahatan.

Pro dan kontra poligami merupakan contoh nyata dari polemik yang terjadi atas dasar perbedaan dalam pemahaman penafsiran. Dalam sudut pandang hukum, masih terjadi selisih pendapat yang hingga saat ini belum kukuh. Ada yang mendukung sampai memberi level sunah, dan ada juga yang menentang hingga mengharamkan. Hal ini dikaitkan dengan hukum pernikahan yang asalnya adalah mubah⁸, sehingga bisa saja berubah dari satu hukum ke hukum yang lain. Terlepas dari pro dan kontra terhadap hukum poligami, ada fenomena ketidakadilan yang ditimbulkan akibat praktik poligami (selanjutnya akan disebut poligini⁹). Fenomena ini menjadi sumber kekerasan psikis, sehingga tidak mencerminkan prinsip humanis.

A. Fenomena Kekerasan Psikis Perempuan Indonesia

Karakteristik SDM yang berkualitas meliputi aspek spiritual, emosional, intelektual, dan fisik¹⁰. Keempat aspek ini adalah suatu kesatuan yang menjadi ukuran keutuhan jiwa seseorang. Keutuhan jiwa ini sangat

⁷Nur Rofiah, *Nalar Kritis Muslimah*, Bandung: Afkaruna, 2020, hal.70.

⁸Siti Ropiah, "Studi Kritis Poligami dalam Islam (Analisa terhadap Alasan Pro dan Kontra Poligami)," dalam *Jurnal al-Afkar* Vol.1 No.1 Tahun 2018, hal.91.

⁹Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan bahwa suatu perkawinan hanya boleh memiliki satu pasangan. Akan tetapi, ada peraturan izin poligami atas suami (poligini) dengan syarat tertentu, dan tidak ada perbolehkan untuk poliandri.

¹⁰Sulaiman Asang, *Membangun Sumber Daya Manusia Berkualitas*, Surabaya: Brillan Internasional, 2012, hal.35.

dipengaruhi oleh kesehatan psikis. Sebagaimana mental yang secara definitif belum dipastikan pengertiannya secara jelas, psikis ini meliputi sesuatu yang berhubungan dengan batin, watak,¹¹ sukma, rohani, jiwa dan segala sesuatu yang tidak bersifat jasmani atau fisik. Karena tidak bisa dikenali dengan jelas sebagaimana kekerasan lain yang bisa dijelaskan dengan bukti fisik, kekerasan psikis kerap dianggap sepele dan bahkan diabaikan. Padahal ancumannya nyata terhadap potensi manusia dan pembangunan peradaban.

1. Definisi Kekerasan Psikis

Termaktub dalam Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004 Bab III Pasal 7 bahwa kekerasan psikis yaitu *“perbuatan yang mengakibatkan ketakutan, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk bertindak, rasa tidak berdaya, dan/atau penderitaan psikis berat pada seseorang.”*¹² Kekerasan psikis ini meliputi berbagai tindakan seperti pengendalian, eksploitasi, manipulasi, kesewenangan, pemaksaan, ancaman, dan perendahan atau penghinaan baik berupa tindakan atau ucapan¹³. Fenomena kekerasan psikis ini merupakan bentuk kezaliman dan menempatkan korban sebagai kaum tertindas atas berbagai tindakan yang sangat merugikan.

2. Bentuk-bentuk Kekerasan Psikis

Setelah mengetahui batasan kekerasan psikis itu seperti apa, bisa kita ketahui juga bentuk-bentuk dari kekerasan psikis. Musdah Mulia membagi kekerasan psikis berdasarkan akibatnya menjadi dua kategori yaitu kekerasan psikis berat dan kekerasan psikis ringan. Termasuk kategori berat apabila tindakan kezaliman yang dilakukan mengakibatkan gangguan pola hidup seperti tidur dan makan, disfungsi seksual, ketergantungan obat, stres, trauma, depresi, bahkan gangguan jiwa dan kematian (bunuh diri). Sementara kategori ringan dalam bentuk kekerasan psikis meliputi berbagai suasana emosi dan mental seperti ketakutan, teror, hilangnya kemampuan dalam bertindak dan kepercayaan diri, perasaan lemah, dan fobia atau depresi temporer. Selain mengganggu suasana emosi dan mental, terdapat gangguan fisik yang ditimbulkan dari kekerasan psikis seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan¹⁴. Bentuk-bentuk kekerasan psikis berdasarkan cara pelaku beragam, tetapi hanya akan dijelaskan lima bentuk yang dianggap

¹¹Labib Maimun, *et.al.*, *Islamic Studies & Character Building*, Pemalang: Penerbit NEM, 2017, hal.31.

¹²Pemerintah Indonesia, Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga, Jakarta: Sekretariat Negara, 2004, hal.5.

¹³Eneng Daryanti dan Lina Marlina, *Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga*, Tasikmalaya: Langgam Pustaka, 2021, hal.42.

¹⁴Musdah Mulia, *Ensiklopedia Muslimah Reformis: Pokok-Pokok Pemikiran untuk Reinterpretasi dan Aksi*, Tangerang Selatan: BACA, 2020, hal.564—565.

paling sering dilakukan yaitu eksploitasi, manipulasi, pemaksaan, ancaman, dan penghinaan.

a. Eksploitasi

Eksploitasi merupakan pendayagunaan atau pemanfaatan yang hanya menguntungkan diri sendiri¹⁵. Eksploitasi ini suatu tindakan memanfaatkan kemampuan pihak lain dengan tujuan memperoleh keuntungan materiel atau imateriel baik atas persetujuan atau ketidakpersetujuan korban¹⁶. Secara umum istilah eksploitasi ini memang lebih dikenal sebagai perlakuan sewenang-wenang terhadap potensi orang lain seperti eksploitasi seksual, perbudakan, pelayanan paksa, hingga perdagangan orang¹⁷. Akan tetapi, bukan berarti praktik serupa itu tidak terjadi dalam lingkup rumah tangga dan dilakukan oleh orang terdekat sendiri demi mendapatkan keuntungan sepihak.

b. Manipulasi

Istilah ini merujuk pada upaya mempengaruhi perilaku, sikap, atau pendapat tanpa sepengetahuan seseorang yang juga dalam artian penyelewengan atau penggelapan¹⁸. Manipulatif merupakan perilaku yang berupaya mengendalikan orang lain melalui cara tidak jujur untuk memperoleh manfaat pribadi tanpa mempertimbangkan perasaan pihak lain¹⁹. Meskipun manipulatif tidak pasti diartikan sebagai sifat buruk, tetapi sifat ini menjadi tanda dari perilaku yang mengarah pada bentuk kekerasan psikis. Ini dikarenakan usaha manipulasi yang dilakukan mampu menjadi strategi emosional dalam mengatur atau mengendalikan orang lain. Usaha ini kemudian membuat korban tanpa sadar melakukan atau bersikap sesuai dengan keinginan pelaku untuk mendapatkan keuntungan sepihak dan merugikan orang lain.

c. Pemaksaan

Pemaksaan berasal dari kata paksa yang artinya melakukan suatu hal yang diharuskan meskipun tidak mau²⁰. Sudah jelas perbuatan ini

¹⁵KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/eksploitasi>, diakses pada 19 Januari 2024.

¹⁶Rianto Adi, *Sosiologi Hukum: Kajian Hukum Secara Sosiologis*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2012, hal.111.

¹⁷Erica Harper, *International Law and Standard Applicable in Natural Disaster Situation*, diterjemahkan oleh Remigius Jumarlan dengan judul *International Law and Standard Applicable in Natural Disaster Situation: Perlindungan Hak-Hak Warga Sipil dalam Situasi Bencana*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009, hal.279.

¹⁸KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/manipulasi>, diakses pada 19 Januari 2024.

¹⁹Nisrina Lubis, *Panduan Mengelola Kemampuan Mempengaruhi Orang Lain*, Yogyakarta: Laksana, 2024, hal.45.

²⁰KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/paksa>, diakses pada 19 Januari 2024.

sangat merugikan korban dan mengabaikan haknya untuk menjadi manusia yang memiliki martabat. Tidak ada yang dibenarkan dalam setiap tindakan pemaksaan, bahkan dalam ruang lingkup keluarga baik bentuk pemaksaan dari seorang suami pada istri atau dari orang tua pada anaknya. Hubungan komunikasi yang baik sangat ditekankan untuk menyelesaikan suatu keputusan dan berdiskusi untuk mencari kebaikan bersama. Ada pengaruh sangat besar dari hubungan komunikasi dalam lingkungan keluarga. Komunikasi tidak hanya berperan dalam pembentukan karakter seseorang, tetapi juga bagi keharmonisan dan penyampaian pendapat seperti persetujuan dan ketidaksetujuan²¹. Untuk menghindari adanya tindakan pemaksaan, orang tua harus menjadi teladan dan berperan aktif dalam menjalin komunikasi yang positif dengan keluarga.

d. Ancaman

Ancaman adalah perbuatan yang menimbulkan kerugian, kesulitan, atau celaka. Kata tersebut merupakan kata benda yang diambil dari kata ancang yang artinya rugi, sulit, susah, celaka²². Ada dua jenis ancaman dalam komunikasi menurut Tedeschi dan Felson sebagaimana yang dikutip oleh Liliweri, yaitu ancaman kontingen dan ancaman nonkontingen. Ancaman kontingen yaitu melakukan bentuk komunikasi membujuk berupa paksaan yang apabila tidak dituruti akan membahayakan agar seseorang taat dan patuh. Sementara ancaman nonkontingen terlihat lebih halus berupa tindakan menakut-nakuti atau bahkan mempermalukan²³. Apa pun bentuk dari ancaman baik secara terang-terangan maupun secara tersirat, atau bahkan hanya melalui gestur dan ekspresi semua itu perlu dihindari. Tidak ada ancaman yang ditoleransi sebagai komunikasi persuasif yang baik karena bisa menimbulkan kerugian di pihak yang terancam.

e. Penghinaan

Terbentuk dari kata dasar hina yang artinya rendah, keji, tercela, atau tidak baik²⁴, istilah ini mengacu pada proses, cara, atau perbuatan yang menistakan²⁵. Secara lebih spesifik, penghinaan merupakan perbuatan melanggar berupa penyerangan terhadap rasa harga diri dengan tujuan menjatuhkan harkat dan martabat seseorang sehingga

²¹Feby Anggela, *et.al.*, *Bunga Rampai Urgensi Komunikasi dalam Ilmu Sosial*, Bengkulu: Sinar Jaya Berseri, 2023, hal.79.

²²KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ancam>, diakses pada 19 Januari 2024.

²³Alo Liliweri, *Komunikasi Serba Ada Serba Makna*, Jakarta: Kencana, 2011, hal.304

²⁴KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/hina>, diakses pada 19 Januari 2024.

²⁵KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/penghinaan>, diakses pada 19 Januari 2024.

menyebabkan penderitaan batin²⁶. Serangan penghinaan ini bisa bersifat pribadi atau bersifat komunal dan dalam kasus berat bisa dipidanakan. Seseorang yang tidak kuat dalam menerima penghinaan akan memperoleh efek terhadap kondisi psikisnya.

3. Kekerasan Psikis sebagai Ancaman Pembangunan

Pembangunan menjadi isu yang tak lekang oleh zaman dan selalu dinamis, berkembang sesuai dengan perubahan serta kebutuhan. Teori pembangunan adalah suatu proses akan harapan perubahan suatu komunitas atau masyarakat, sedangkan praktik pembangunan merupakan respons terhadap situasi dalam suatu komunitas atau masyarakat yang tujuannya adalah menciptakan perbaikan²⁷. Sementara pembangunan nasional merupakan “*upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa dalam rangka mencapai tujuan bernegara*”²⁸. Tentu saja yang dimaksud dengan pembangunan di sini bukan hanya yang bersifat fisik, tetapi juga nonfisik. Pembangunan bukan hanya berupa infrastruktur, sebab pembangunan manusia yang mencakup aspek sosial, kultural, dan politik juga sangat perlu mendapatkan perhatian besar. Konsep pembangunan yang hanya terkonsentrasi pada pertumbuhan ekonomi beriringan dengan kerusakan alam, karena alasan inilah muncul konsep pembangunan berkelanjutan²⁹. Oleh sebab itu, SDM berkualitas menjadi kunci dari keberhasilan pembangunan berkelanjutan.

Dikutip dari laman Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia, pembangunan SDM di Indonesia menjadi tantangan karena kualitas dan daya saing SDM Indonesia masih perlu upaya untuk ditingkatkan. Menurut Bank Dunia kualitas SDM Indonesia ada di urutan 87 dari 157 negara, dan menurut *Business World* daya saing SDM Indonesia berada di peringkat 45 dari 63 negara³⁰. Di tengah tantangan ini, perlu adanya upaya untuk menciptakan SDM yang berkualitas di mulai dari hal yang paling dasar yaitu kesehatan

²⁶Adami Chazawi, *Hukum Pidana Positif Penghinaan*, Malang: Bayumedia Publishing, 2013, hal.5.

²⁷Mochamad Chazienul Ulum dan Niken Lastiti Veri Anggani, *Community Empowerment: Teori dan Praktik Pemberdayaan Komunitas*, Malang: UB Press, 2020, hal.4.

²⁸Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2004 Tentang Sistem Perencanaan Pembangunan Nasional*, Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI, 2004, hal.2.

²⁹Mohammad Mulyadi *et.al.*, Sali Susiana (ed.), *Pembangunan Berkelanjutan: Dimensi Sosial, Ekonomi, dan Lingkungan*, Jakarta: Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI), 2015, hal.211.

³⁰Eddy Cahyono Sugiarto, “Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) Menuju Indonesia Unggul,” dalam https://www.setneg.go.id/baca/index/pembangunan_sumber_daya_manusia_sdm_menuju_indonesia_unggul, diakses pada 22 Januari 2024.

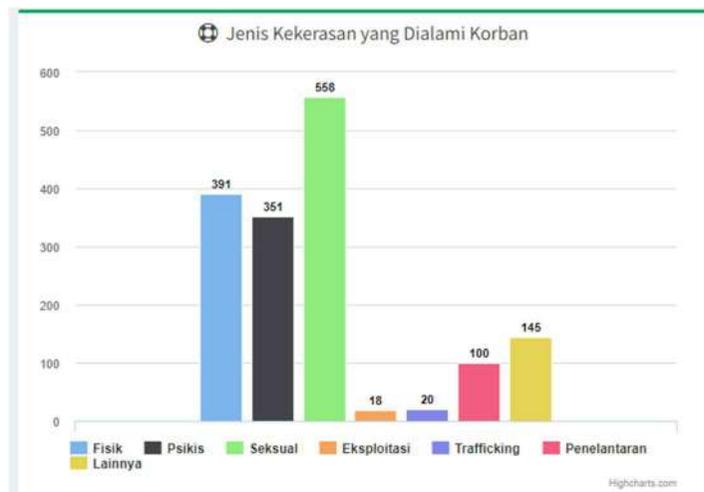
dan pendidikan. Ketahanan fisik, mental, spiritual, dan sosial perlu dijaga agar proses pemberdayaan manusia menjadi lebih terjamin. Ini juga menjadi tantangan karena bangsa Indonesia belum maksimal dalam menerapkan sistem pendidikan nasional dan layanan kesehatan juga belum merata³¹. Rendahnya kualitas SDM ini berpengaruh terhadap pola pikir masyarakat yang masih menganggap remeh terhadap pentingnya kesehatan bagi kesejahteraan hidup. Demikian juga ketahanan fisik, mental, spiritual, dan sosial berpengaruh terhadap kualitas SDM.

Kekerasan menjadi momok yang bisa merusak sendi-sendi kehidupan termasuk sisi kesehatan dan berdampak terhadap kualitas SDM. Kekerasan memiliki dampak yang beragam bukan hanya penderitaan dan kerugian yang terjadi pada korban, tetapi juga berdampak negatif terhadap SDM berkualitas dan menjadi ancaman untuk kelangsungan hidup serta mutu dari generasi bangsa³². Data terbaru dari Kemen PPPA dari tanggal 1 Januari hingga saat ini sudah ada kasus kekerasan sebanyak 1.205 dengan korban laki-laki berjumlah 257 dan korban perempuan berjumlah 1.053³³. Data kekerasan sebagaimana diambil dari laman Simfoni PPA menunjukkan bahwa kasus kekerasan baik berdasarkan tempat kejadian maupun jumlah korban paling banyak ada di rumah tangga. Sudah semestinya dipertanyakan seperti apa bentuk rumah tangga di Indonesia sehingga menjadi tempat yang rawan kekerasan. Padahal seharusnya, rumah merupakan tempat aman bagi seluruh orang. Fakta ini perlu menjadi tugas besar dan kesadaran dari seluruh masyarakat Indonesia. Belum lagi bentuk-bentuk kekerasan yang perlu dikenali untuk mengetahui solusi yang tepat dilakukan. Masih mengambil data dari Simfoni PPA, berikut grafik yang menunjukkan bentuk kekerasan yang terjadi.

³¹Sekretariat Jenderal MPR RI, “Bonus Demografi Harus Mampu Wujudkan Kesejahteraan Masyarakat,” dalam <https://www.mpr.go.id/berita/Bonus-Demografi-Harus-Mampu-Wujudkan-Kesejahteraan-Masyarakat#:~:text=Bonus%20demografi%20yang%20dimaksud%20adalah,dari%20total%20jumlah%20penduduk%20Indonesia>, diakses pada 22 Januari 2024.

³²RSUD Adhyatma, “Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak Masih Banyak,” dalam <https://rstugurejo.jatengprov.go.id/artikel-kesehatan/kekerasan-terhadap-perempuan-dan-anak-masih-banyak/>, diakses pada 22 Januari 2024.

³³Simfoni PPA, “Ringkasan,” dalam <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>, diakses pada 22 Januari 2024.

Gambar IV.1 Jenis Kekerasan

Sumber: Simfoni-PPA per 22 Januari Januari 2024

Bentuk kekerasan paling tinggi adalah kekerasan seksual, diikuti oleh kekerasan fisik dan psikis menjadi tiga bentuk kekerasan paling banyak terjadi. Meskipun kekerasan psikis berada di posisi ketiga, perlu diingat bahwa setiap jenis kekerasan baik seksual maupun fisik pasti meninggalkan luka psikis. Dari dasar itu, penelitian ini menjelaskan bahwa kesehatan psikis harus menjadi perhatian besar karena akan menjadi ancaman terhadap kualitas SDM di Indonesia.

4. Penguatan Keluarga sebagai Pencegahan terhadap Kekerasan Psikis

Keluarga menjadi bagian dalam pembangunan suatu bangsa, sehingga penting sekali adanya program untuk penguatan keluarga. Bahkan syarat mutlak untuk menjaga ketahanan di tingkat nasional adalah dari ketahanan dan kualitas keluarga³⁴. Data yang menunjukkan bahwa tempat yang paling rawan dengan tindak kekerasan adalah rumah tangga menjadi tugas besar untuk bangsa ini. Diperlukan langkah solusi, baik preventif maupun represif dalam penanganan kekerasan di ranah rumah tangga. Salah satunya adalah dengan penguatan keluarga. Penguatan keluarga dibutuhkan seiring dengan adanya langkah dalam pembangunan keluarga sebagai berikut.

- a. Meningkatkan kesejahteraan keluarga;
- b. Membangun kualitas keluarga berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa;

³⁴Mangku Alam, "Jadi 'Tiang Negara', Ketahanan Keluarga Mutlak Dibangun," dalam <https://www.kemenkopmk.go.id/jadi-tiang-negara-ketahanan-keluarga-mutlak-dibangun>, diakses pada 23 Januari 2024.

- c. Membangun keluarga sejahtera, sehat, maju, mandiri, berkeadilan, dan kesetaraan;
- d. Membangun keluarga berketahanan sosial, mempunyai perencanaan pemberdayaan, berwawasan nasional, dan ikut berperan dalam lingkup masyarakat, bangsa, dan negara³⁵.

Penguatan keluarga bisa direalisasikan dengan cara mengembalikan fungsi keluarga³⁶. Peraturan Pemerintah Nomor 87 Tahun 2014 memberikan aturan jelas bahwa pembinaan keluarga dilakukan untuk mendukung pengembangan ketahanan dan kesejahteraan keluarga serta pelaksanaan fungsi keluarga. Adapun fungsi keluarga yaitu fungsi keagamaan, fungsi sosial budaya, fungsi cinta kasih, fungsi perlindungan, fungsi reproduksi, fungsi sosialisasi dan pendidikan, fungsi ekonomi, dan fungsi pembinaan lingkungan³⁷. Jadi sangat salah jika menganggap bahwa adanya keluarga hanya untuk menjalankan fungsi reproduksi. Komitmen pernikahan sebagai ikatan lahir dan batin untuk kebahagiaan yang kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa³⁸ jelas sekali memiliki tujuan besar dan mulia, termasuk bagi tujuan berbangsa dan bernegara. Setiap anggota keluarga memiliki peran yang sesuai dengan pelaksanaan fungsi keluarga, terutama orang tua.

Tabel IV.1 Fungsi Keluarga

No.	Fungsi keluarga	Pelaksanaan
1	Fungsi keagamaan	<ul style="list-style-type: none"> • Secara umum fungsi keagamaan ini adalah untuk membentuk insan-insan agamis³⁹, sehingga memahami nilai-nilai dan norma sesuai ajaran agamanya sehingga tercermin dalam ibadah, sikap, dan tingkah laku; • Secara khusus, fungsi keagamaan dalam ajaran Islam yaitu melaksanakan perintah dan menjauhi larangan agama; memahami ajaran agama sesuai dengan prinsip dasar

³⁵Suparman, *et.al.*, *Pembangunan Kependudukan: Teori, Konsep, dan Studi Empiris*, Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2022, hal.108.

³⁶Neila Ramdhani dan Bhina Patria (ed.), *Psikologi untuk Indonesia Maju dan Beretika*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018, hal.70.

³⁷Pemerintah Indonesia, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2014 Tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, Keluarga Berencana, dan Sistem Informasi Keluarga, Jakarta: Sekretariat Negara, 2014, hal.7—8.

³⁸Pemerintah Indonesia, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan, Jakarta: Sekretariat Negara, 1974, hal.1.

³⁹Evy Clara dan Ajeng Agrita Dwikasih Wardani, *Sosiologi Keluarga*, Jakarta: UNJ Press, 2020, hal.52.

		iman (akidah), Islam (ibadah), dan ihsan (akhlaqul karimah); berpedoman pada Al-Qur'an dan Sunah.
2	Fungsi sosial budaya	Melaksanakan nilai-nilai sosial dan budaya yang berlaku di masyarakat dan lingkungan tinggal; mengenalkan kebiasaan, adat istiadat, tradisi dan budaya bangsa pada anggota keluarga ⁴⁰ .
3	Fungsi cinta kasih	Menciptakan suasana kasih sayang dan cinta dalam kehidupan; memberikan rasa aman dan perhatian antar anggota keluarga yang penuh dengan kasih sayang lahir dan batin ⁴¹ .
4	Fungsi perlindungan	Memunculkan rasa adil, aman, nyaman, dan terlindungi dari tindakan-tindakan tak baik; menjadi tempat mengadu atas segala permasalahan ⁴² .
5	Fungsi reproduksi	Melahirkan keturunan berkualitas yang mewarisi dan meneruskan tugas kemanusiaan ⁴³ .
6	Fungsi sosialisasi dan pendidikan	Menyosialisasi nilai-nilai dan norma-norma sehingga bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk; berupaya untuk mendidik, mencerdaskan, dan membentuk karakter dalam keluarga ⁴⁴ .

⁴⁰Mardiya, "Menghidupkan Fungsi Sosial Budaya Keluarga," dalam <https://pemberdayaan.kulonprogokab.go.id/detil/1414/menghidupkan-fungsi-sosial-budaya-keluarga#:~:text=Fungsi%20sosial%20budaya%20menjadi%20salah,bangsa%20pada%20s eluruh%20anggota%20keluarga>, diakses pada 24 Januari 2024.

⁴¹Badan Penyuluhan Bina Keluarga Balita dan Anak, *Penanaman dan Penerapan Nilai Karakter Melalui 8 Fungsi Keluarga*, Jakarta: BKKBN, 2017, hal.45.

⁴²Pemerintah Kabupaten Buleleng, "Penyuluh Tentang 8 Fungsi Keluarga," dalam <https://daldukkbpppa.bulelengkab.go.id/informasi/detail/berita/penyuluh-tentang-8-fungsi-keluarga-33#:~:text=Fungsi%20Perlindungan,yang%20anggota%20keluarga%20tersebut%20lakukan>, diakses 24 Januari 2024.

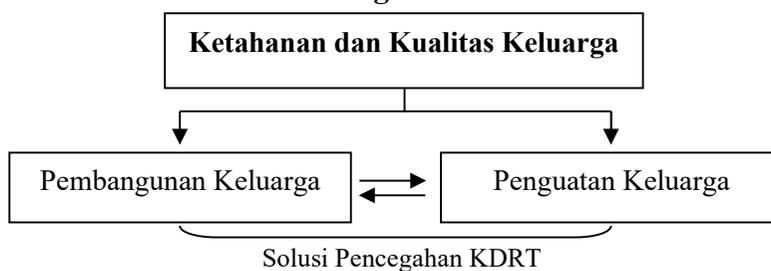
⁴³Amirulloh Syarbini, *Model Pendidikan Karakter dalam Keluarga*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014, hal.29.

⁴⁴M. Akbar Hasyim Lbs, *Komunikasi Penyuluhan & Pembangunan Keluarga: Suatu Pendekatan Praktis*, Kepanjen: AE Publishing, 2023, hal.48.

7	Fungsi ekonomi	Memenuhi kebutuhan sandang, pangan, papan, dan kesehatan; mengatur keuangan sehingga dapat memenuhi kebutuhan dengan pendapatan yang dimiliki ⁴⁵ .
8	Fungsi pembinaan lingkungan	Memberikan kompetensi untuk bisa memosisikan diri dengan seimbang, selaras, dan serasi sesuai aturan serta daya dukung dari alam dan lingkungan yang dinamis ⁴⁶ .

Penguatan keluarga merupakan bagian dari pembangunan keluarga yang menekankan ketahanan baik secara lahir maupun secara batin. Langkah tak kalah penting adalah dengan pendidikan keluarga yang perlu dilalui oleh setiap warga negara untuk menjadi anggota keluarga yang baik dan sadar akan ancaman kekerasan dalam rumah tangga. Disampaikan oleh Ratna Susianawati, Deputi Perlindungan Hak Perempuan Kemen PPPA bahwa ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah pemicu KDRT yaitu persiapan mental, edukasi akan pentingnya komunikasi dan ketersalingan, peningkatan keimanan dan akhlak, pelibatan laki-laki dalam kampanye, dan penyediaan layanan berupa konseling atau konsultasi keluarga⁴⁷. Dengan usaha-usaha tersebut diharapkan masyarakat teredukasi untuk menjadi warga negara yang bertanggung jawab dengan menjadi anggota keluarga yang taat pada aturan dan memahami fungsi keluarga. Dengan pemahaman yang mumpuni, segala macam bentuk kekerasan dalam rumah tangga termasuk kekerasan psikis dapat diatasi sejak dini. Berikut bagan untuk memudahkan memahami peran penguatan keluarga terhadap pencegahan kekerasan psikis.

Bagan IV.1



⁴⁵M. Norsanah, *et.al.*, *Keperawatan Keluarga*, Parepare: Kaaffah Learning Center, 2022, hal.7.

⁴⁶Ansari, *Hukum Keluarga Islam Indonesia*, Yogyakarta: Deepublish, 2020, hal.356.

⁴⁷Biro Hukum dan Humas Kemen PPPA, "Kemen PPPA: Penguatan Keluarga sebagai Upaya Pengendalian dan Pencegahan KDRT," dalam <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NDk4NA==>, diakses pada 19 Januari 2024.

B. Ketidakadilan dalam Praktik Poligini sebagai Kekerasan Psikis

Istilah poligini dipilih dalam penelitian ini karena dianggap lebih relevan dibandingkan istilah poligami yang secara umum digunakan untuk menyebut sistem perkawinan yang membolehkan seseorang memiliki istri lebih dari satu dalam waktu yang bersamaan⁴⁸. Kata poligami merujuk pada laki-laki dan perempuan sebagai pelaku, sedangkan dalam hukum perkawinan di Indonesia tidak ada peraturan yang membolehkan seorang perempuan memiliki pasangan lebih dari satu. Dalam literatur Islam di Arab, istilah poligini disebut sebagai *ta'addud al-zawjât* (تعدد الزوجات) yang artinya pernikahan dengan lebih dari satu pasangan. Poligini pada praktiknya memiliki berbagai dampak yang menimbulkan masalah baru di bidang kemanusiaan. Selain disebabkan oleh praktik poligini yang tidak sesuai dengan syarat dan ketentuan dalam syariat dan undang-undang, poligini bisa menjadi pintu kekerasan psikis bagi perempuan serta dampak buruk terhadap anak.

1. Hukum Poligini

Untuk mengetahui hukum poligini, maka perlu dipahami terlebih dahulu hukum pernikahan. Di tengah perbedaan atau bahkan perdebatan pendapat para ulama, kesimpulan jumbuh mengenai hukum menikah adalah dianjurkan dalam keadaan stabil. Sementara Imam Syafi'i berpendapat bahwa pada dasarnya hukum pernikahan adalah mubah, artinya boleh dilakukan dan boleh ditinggalkan⁴⁹. Dari dasar inilah sehingga hukum menikah bisa berubah sesuai dengan kondisi, meskipun dilihat dari hikmahnya pernikahan itu disyariatkan. Dari segi dikerjakan atau tidak, para ahli fikih berpendapat bahwa sifat pernikahan bergantung pada keadaan orang masing-masing.

- a. Wajib menikah apabila seseorang diyakini akan terjerumus dalam perzinahan, sedangkan dirinya mampu memberi nafkah dan hak-hak pernikahan pada pasangannya;
- b. Sunah menikah jika kondisi seseorang tidak khawatir terjerumus ke dalam zina saat tidak menikah dan tidak khawatir berbuat zalim saat menikah. Pendapat ini disandarkan pada para ulama yang mengambil fatwa dari hadits Riwayat Imam Bukhari, Muslim, dan Nasa'i dari Anas bin Malik yang redaksinya "*Barang siapa yang berpaling dari sunahku maka bukan termasuk golongan dariku*" untuk menanggapi orang yang bertekad tidak menikah selamanya;

⁴⁸KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/poligini>, diakses pada 20 Januari 2024.

⁴⁹A. Fatih Syuhud, *Jihad Keluarga: Membina Rumah Tangga Sukses Dunia Akhirat*, Malang: Pustaka Alkhoirot, 2021, hal.94.

- c. Mubah merupakan pendapat Imam Syafi'i atas keadaan seseorang tidak khawatir terjerumus ke dalam zina saat tidak menikah dan tidak khawatir berbuat zalim saat menikah;
- d. Makruh menikah seandainya seseorang khawatir berdosa dan terancam bahaya saat melakukannya;
- e. Haram menikah kalau diyakini seseorang akan berbiat zalim dan mengancam atau membahayakan pasangannya karena tidak mampu memenuhi hak-hak atau kebutuhan pernikahan⁵⁰.

Dari pemaparan tersebut, jika hukum pernikahan ada yang sampai pada tingkat keharaman, maka mustahil disimpulkan bahwa poligini yang bisa memberikan dampak buruk terhadap istri dan anak bisa dihukumi sebagai anjuran. Al-Qur'an Surah an-Nisâ`/4:3 merupakan ayat yang sering dijadikan sebagai legitimasi pembolehan poligini.

وَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُقْسِطُوا فِي الْيَتَامَىٰ فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَنِّي وَثَلَاثَ وَرُبْعَ ۚ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ ذَلِكَ آدَبُ الْآلَاءِ تَعْوَلُونَ

Jika kamu khawatir tidak akan mampu berlaku adil terhadap (hak-hak) perempuan yatim (bilamana kamu menikahinya), nikahilah perempuan (lain) yang kamu senangi: dua, tiga, atau empat. Akan tetapi, jika kamu khawatir tidak akan mampu berlaku adil, (nikahilah) seorang saja atau hamba sahaya perempuan yang kamu miliki. Yang demikian itu lebih dekat untuk tidak berbuat zalim. (Q.S. an-Nisâ`/4:3)

Berdasarkan riwayat yang sahih, sebab dari dipersilakannya memiliki istri lebih dari satu dalam ayat tersebut adalah karena alasan memelihara anak yatim. Ayat ini berkenaan dengan kisah seorang laki-laki yang menjadi wali dan merawat anak yatim, kemudian bermaksud untuk menikahi anak yatim tersebut dengan cara yang tak adil. Oleh sebab itu, turunlah Surah an-Nisâ`/4:3 yang memberikan peringatan agar tidak ada perlakuan aniaya atau kecurangan terhadap anak yatim. Ketegasan dari peringatan ini sangat mendalam sehingga daripada menganiaya anak yatim lebih baik menikahi perempuan lain sampai empat⁵¹. Menikahi perempuan lain hingga empat sebenarnya juga merupakan suatu kesulitan. Akan tetapi, ada hikmah yang bisa kita ambil dari perbandingan ini yaitu betapa Islam sangat memuliakan anak yatim dan amat pentingnya manusia mampu bersikap adil. Bisa disimpulkan bahwa menikahi perempuan sampai empat itu adalah solusi terbatas, bukan merupakan suatu perintah.

⁵⁰Wahbah az-Zuhaili, *Al-Fiqhu al-Islâmi wa Adillatuhu* diterjemahkan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani judul *Fiqh Islam Wa Adillatuhu*, Jakarta: Gema Insani, 2011, hal.41—42.

⁵¹Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, Singapura: Pustaka Nasional PTE.LTD., 1989, hal.1061—1063.

Surah an-Nisâ`/4:3 ini tidak seyogianya menjadi satu-satunya dasar dalam menetapkan hukum poligini. Ayat ini juga tidak bisa dijadikan patokan dalam peraturan poligini dikarenakan praktik poligini memang sudah dikenal dan dilakukan di berbagai syariat agama dan adat masyarakat sebelumnya. Tidak ada sama sekali anjuran apalagi kewajiban, karena ayat ini hanya memberikan kebolehan⁵² dengan perumpamaan yang mana diperuntukkan bagi keadaan mendesak dan demi menjaga keadilan. Tidak dibenarkan jika mengatakan bahwa poligini merupakan sunah, sebab menurut para ulama, kekhususan ini hanya dimiliki Rasulullah dan tidak diperuntukkan bagi umatnya⁵³. Diperlukan kajian terhadap dalil-dalil yang lain dan juga sumber lebih banyak untuk memahami hukum poligini. Tidak cukup memahami dari satu ayat, apalagi hanya bersumber dari penafsiran dan pendapat dari ulama yang sedikit.

Di antara banyaknya sumber penafsiran terhadap Surah an-Nisâ`/4:3 ini, ada pendapat yang memberikan kesimpulan bahwa Islam sesungguhnya memperkenalkan sistem monogami sebagai bentuk rumah tangga yang ideal. Dalam Tafsir Thabari, dijelaskan secara detail masalah menikahi perempuan hingga empat adalah untuk menghilangkan kesewenang-wenangan. Hal ini ditunjukkan oleh Firman Allah *فَإِنْ حِفْتُمْ إِلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً* yang maknanya adalah “Jika kamu takut (sewenang-wenang terhadap hak) dua istri maka nikahilah satu orang saja.”⁵⁴ Seorang ulama perempuan Indonesia yang juga merupakan aktivis gender, Musdah Mulia, memberikan kesimpulan besar terhadap pemikirannya tentang poligini, yaitu praktik perkawinan yang menjadi penghambat keharmonisan keluarga. Sementara monogami merupakan media yang ditawarkan Islam agar bisa mencapai kebahagiaan hidup dengan terapi manajemen syahwat sebagai solusi dari permasalahan seksualitas⁵⁵. Sampai sini dapat kita simpulkan bahwa hukum poligami yang digaugkan oleh kaum konservatif sebagai anjuran tidaklah tepat.

2. Dalil tentang Poligini

Beberapa alasan yang selama ini dijadikan pembenaran dalam praktik poligami di antaranya menganggap bahwa poligami itu sunah Nabi, perintah

⁵²Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 2*, Ciputat: Penerbit Lentera Hati, 2002, hal.341.

⁵³Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq al-Sheikh, *Lubâbut at-Tafsîr min Ibni Katsîr*, diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*, Bogor: Pustaka Imam Al-Syafi'i, 2003, hal.233.

⁵⁴Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 6*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007, hal.401.

⁵⁵Musdah Mulia, *Ensiklopedia Muslimah Reformis: Pokok-Pokok Pemikiran untuk Reinterpretasi dan Aksi*, Tangerang Selatan: BACA, 2020, hal.190.

Al-Qur'an, perbandingan jumlah laki-laki dengan perempuan, kekurangan istri, dan menghindari zina. Menurut Musdah Mulia kelima alasan tersebut sangatlah tidak relevan karena dipengaruhi oleh nilai patriarki dan nilai foedal bahkan jauh dari nilai-nilai Islam dan kemanusiaan⁵⁶. Oleh karena itu perlu digali ayat-ayat lain yang mengindikasikan tentang kebolehan atau ketidakbolehan praktik poligini selain Surah an-Nisâ`/4:3. Pada penelitian ini diambil tiga dalil yang mewakili atas teks pemakluman, kebolehan, dan ketidakbolehan poligini.

a. Surah an-Nisâ`/4:129

وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا
كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

Kamu sekali-kali tidak akan dapat berlaku adil di antara istri-istri(-mu) walaupun kamu sangat ingin berbuat demikian. Oleh karena itu, janganlah kamu cenderung (kepada yang kamu cintai) sehingga kamu biarkan yang lain terkatung-katung. Jika kamu mengadakan islah (perbaikan) dan memelihara diri (dari kecurangan), sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S. an-Nisâ`/4:129)

Maksud dari perkara ketidaksanggupan berlaku adil dalam ayat ini adalah hati. Dikatakan bahwa kecenderungan urusan hati adalah Tuhan yang menakdirkan. Oleh karena itulah ada satu kepayahan dari seorang suami yang beristri banyak⁵⁷. Meskipun dalam ayat ini suami diberikan kelonggaran berupa keadilan hati yang tidak mutlak, tetapi harus tetap sekuat kemampuan mengatur perasaan dan tidak membiarkan istri yang lain terabaikan⁵⁸. Pada kenyataannya, banyak sekali poligini berakhir pada rasa terkatung-katung yang dialami oleh istri sehingga nyata tidak ada keadilan yang menjadi syarat utama dalam menjalankan pernikahan. Kalau sudah seperti ini akan terwujud kegagalan pernikahan sebagai ikatan lahir batin yang bukan hanya bertujuan untuk melestarikan keturunan, tetapi seharusnya bisa memberikan kebahagiaan dunia dan akhirat baik bagi suami maupun bagi istri.

Peringatan untuk tidak terlalu cenderung ini dikhawatirkan pada akibat istri yang tidak dibagi rasa cinta yang adil akan merasa seperti wanita yang tidak memiliki suami atau tidak juga

⁵⁶Musdah Mulia, *Ensiklopedia Muslimah Reformis: Pokok-Pokok Pemikiran untuk Reinterpretasi dan Aksi*, Tangerang Selatan: BACA, 2020, hal.152—173.

⁵⁷Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, ..., hal.1456.

⁵⁸Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 2*, ..., hal.607.

diceraikan⁵⁹. Dengan demikian cara untuk mengatasi ketidakbisaan dalam berlaku adil masalah hati adalah dengan berdamai dan memberikan pembagian yang adil terhadap nafkah lahir dan batin atas istrinya. Jangan sampai kecenderungan cinta pada salah satu istri menjadi beban untuk bertindak zalim pada istri lain. Suami yang meninggalkan kewajiban berakibat pada tidak terpenuhinya hak-hak istri⁶⁰ dan menjadi pemicu dari adanya beban psikologis.

Ayat ini memberikan pemakluman pada ketidakmampuan suami untuk berlaku adil masalah perasaan. Rasa ketidakadilan ini tidak menimpa istri Nabi dan istri dari orang-orang saleh yang mampu berbuat adil. Namun, pada masa kini berbagai penelitian membuktikan telah terjadi adanya dampak buruk dari pengabaian atas perasaan yang tidak adil di hati istri yang tidak terbagi nafkah lahir dan batin.

b. Hadis pembatasan poligini

عَنِ الْحَارِثِ بْنِ قَيْسٍ قَالَ مُسَدَّدُ ابْنِ عَمِيرَةَ وَقَالَ وَهَبُ الْأَسَدِيِّ قَالَ: أَسَلَمْتُ وَعِنْدِي ثَمَانُ نِسْوَةٍ، فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "اخْتَرِي مِنْهُنَّ أَرْبَعًا"⁶¹

Dari Al-Harits bin Qays, berkata: Musaddab bin 'Umayrah dan Wahb Al-Asadi berkata: Aku masuk Islam dan aku mempunyai delapan istri, lalu aku datang kepada Nabi dan menyampaikan hal itu kepada Beliau lalu Beliau bersabda: "Pilihlah empat orang dari mereka"

Hadis tersebut diriwayatkan oleh perawi yang terpercaya dan bisa dipertanggungjawabkan keautentikannya. Secara tekstual, hadis ini memberikan pemakluman terhadap poligini karena perintah untuk menceraikan istri yang banyak dan hanya boleh menyisakan empat⁶². Meskipun dinilai sahih oleh Ibnu Hibban dan Al-Hakim, Tirmidzi menilainya sebagai hadis mursal yang sanadnya terputus dari sahabat

⁵⁹Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq al-Sheikh, *Lubâbut at-Tafsîr min Ibni Katsîr*, diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*, ..., hal.423.

⁶⁰Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi al-Qur'ân* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 7*, ..., hal.865.

⁶¹Abu Dawud as-Sijistani, *Sunan Abî Dâwud Juz 2*, Beirut: Al-Maktabah al-'Ashriyyah, t.th., hal.272.

⁶²Ahmad Muzaki, Sayful Islam Ali, dan Moh. Toriquddin, "Kajian dan Analisis Hadir tentang Poligami," dalam *Jurnal el-Sunnah* Vol.1 No.2 Tahun 2021, hal.166.

atau disandarkan pada tabi'in⁶³. Hikmah yang bisa diambil dari hadis ini adalah pelarangan memiliki istri lebih dari empat sesuai batasan dalam Al-Qur'an Surah an-Nisâ'/4:3 atau dalam arti yang lebih tegas adalah pembatasan poligini dari yang sebelumnya dikenal tak ada batasan dan menjadi budaya turun-menurun. Dapat kita simpulkan bahwa Islam membawa syariat yang memuliakan wanita dengan tidak menjadikannya sebagai objek syahwat, meskipun langkah dakwah ini tidak serta-merta pada pelarangan poligini pada masa itu.

c. Hadis larangan Rasulullah saat putrinya hendak dipoligini

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ ابْنِ أَبِي مُلَيْكَةَ عَنِ الْمِسْوَرِ بْنِ مَخْرَمَةَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ وَهُوَ عَلَى الْمِنْبَرِ إِنَّ بَنِي هِشَامِ بْنِ الْمُغِيرَةِ اسْتَأْذَنُوا فِي أَنْ يُنْكَحُوا ابْنَتَهُمْ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ فَلَا آذَنْ لِي لَمْ لَا آذَنْ إِلَّا أَنْ يُرِيدَ ابْنُ أَبِي طَالِبٍ أَنْ يُطَلِّقَ ابْنَتِي وَيَنْكَحَ ابْنَتَهُمْ فَإِنَّمَا هِيَ بَضْعَةٌ مِنِّي يُرِيدُني مَا أَرَاهَا وَيُؤْذِينِي مَا آذَاهَا⁶⁴

Qutaibah meriwayatkan hadis kepada kami, Al-Layts meriwayatkan hadis kepada kami, dari Ibn Abi Mulaikah dari Al-Miswar ibni Makhramah, berkata: aku mendengar Rasulullah shalallâhu 'alaihi wasallam bersabda di mimbar: sesungguhnya beberapa keluarga Bani Hisyâm ibn Al-Mugîrah meminta izin untuk menikahkan putri mereka dengan 'alyy ibna Abi Thâlib maka aku tidak akan mengizinkan, sungguh aku tidak akan mengizinkan kecuali kalau 'Ali mau menceraikan putraku, lalu menikahi putri mereka. Putraku adalah bagian dariku, apa yang mengganggu perasaannya berarti mengganggu perasaanku juga, apa yang menyakiti hatinya berarti menyakiti hatiku pula.

Sanad hadis ini adalah sahih⁶⁵ sehingga bisa dipertanggungjawabkan. Secara tekstual hadis ini memberikan penjelasan bagaimana Rasulullah tidak mengizinkan atau melarang Ali untuk poligini terhadap Fatimah. Ini dikarenakan hal itu mengganggu perasaan dan menyakiti hati putri Rasulullah dan sama artinya dengan mengganggu perasaan dan menyakiti Rasulullah. Ini bukan hanya membuktikan betapa besarnya rasa cinta Rasulullah terhadap putrinya, tetapi juga memberikan pesan

⁶³Nadia dan Sapruddin, "Menelaah Hukum Pernikahan Monogami dan Poligami Perspektif Hadis," dalam *Jurnal Comparativa* Vol.2 No.2 Tahun 2021, hal.126.

⁶⁴Abû Abdillâh Muḥammad ibn Ismâ'îl al-Bukhârî, *Al-Jâmi' al-Shâhîh* 3, Kairo: Al-Salafiyah, 1978, hal.394.

⁶⁵Lisanatul Layyinah, "Poligami dalam Perspektif Hadis (Telaah Hadis Tematik)," dalam *Jurnal El-Nubuwwah* Vol.1 No.1 Tahun 2023, hal.19.

yang lebih mendalam tentang hati perempuan. Perempuan memiliki kecenderungan untuk menjadi satu-satunya, bahkan meskipun dia adalah perempuan salihah yang sudah dijamin kemuliaannya⁶⁶.

Ketiga dalil yang telah dijelaskan memberikan pengetahuan bahwa hukum poligini itu berproses dan tergantung pada konteks karena terdapat kontradiksi dari dalil-dalil yang diambil. Dari Surah an-Nisâ`/4:129 didapatkan penafsiran seragam bahwa keadilan merupakan syarat mutlak dalam pelaksanaan poligini, kecuali kecenderungan hati. Oleh karena itulah ditekankan kepada suami yang berpoligini untuk tidak condong pada salah satu istri dalam masalah nafkah lahir dan batin. Lebih tepatnya ayat ini menghimbau untuk bisa berusaha seadil-adilnya membagi nafkah batin. Pada kepayahan untuk berbuat adil terhadap para istri ini mengandung hikmah bahwa perempuan harus dimuliakan dan tidak dizalimi. Secara tekstual ayat ini memang tidak melarang adanya poligini, tetapi memberikan contoh dari kehidupan Rasulullah bersama istri-istrinya.

Dua hadis yang diambil mewakili dalil kebolehan dan ketidakbolehan poligini. Hadis pertama tentang pembatasan jumlah istri kerap dijadikan legitimasi untuk memberikan hukum kebolehan poligini. Secara jelas memang tidak ada pelarangan, sebab pesan utama yang disampaikan dalam hadis tersebut memang pembatasan. Jumlah istri sebelum syariat Islam datang tidak ada batasan, sehingga hadis ini bisa juga dijadikan sandaran untuk menjelaskan bahwa Islam mengangkat derajat perempuan. Perempuan tidak boleh diperlakukan semena-mena, dijadikan objek pemuas syahwat dan keliaran laki-laki. Pembatasan ini berarti juga sebagai proses penghapusan praktik poligini yang ugal-ugalan. Sementara hadis terakhir secara jelas menyatakan bahwa poligini bisa mengganggu keharmonisan. Secara nalar, tidak mungkin Rasulullah akan melarang Ali untuk poligini jika itu tidak berdampak buruk terhadap Fathimah. Dua hadis yang kontradiksi ini seharusnya bisa membuka pemikiran untuk memahami bahwa poligini bukan hanya sekadar masalah hukum, tetapi juga kemanusiaan.

C. Bentuk Trauma Psikis dalam Praktik Poligini

Terlepas dari perdebatan pemakluman, kebolehan, dan ketidakbolehan poligini, tidak bisa dipungkiri bahwa ada masalah kemanusiaan yang perlu diperhatikan. Terutama pada praktik poligini yang tidak memenuhi syarat sehingga mengakibatkan adanya unsur-unsur kekerasan dan meninggalkan trauma psikis bagi istri maupun dampaknya terhadap anak. Tidak sedikit praktik poligini yang berujung pada penelantaran baik secara finansial,

⁶⁶Banyak hadis yang memberikan informasi bahwa Fâthimah bint Muhammad merupakan wanita pilihan.

emosional, maupun fisik⁶⁷. Untuk menjawab masalah trauma psikis dalam praktik poligini, pembahasan ini didasarkan pada hasil survei yang dilaksanakan terhadap 22 responden pada 12 hingga 17 Januari 2024. Ada pun kualifikasi responden yang mengikuti survei adalah sebagai berikut.

Gambar IV.2 Kualifikasi Responden



Data survei ini diambil dari responden yang merasakan dampak praktik poligini tanpa keadilan. Artinya praktik poligini yang dilakukan sama sekali tidak memenuhi syarat utama, yaitu adil. Dengan menggunakan data ini penelitian menemukan permasalahan yang sebenarnya dirasakan secara nyata oleh responden. Dari alasan tersebut maka responden selanjutnya akan disebut sebagai korban.

1. Gejala Kecemasan dan Depresi pada Korban Poligini

Banyak perempuan yang merasa hancur dan harga dirinya diabaikan karena menjadi korban poligini⁶⁸. Implikasi poligini menyebabkan dampak psikologis bernama krisis yang dicirikan dengan stres berkepanjangan⁶⁹. Krisis ini juga bisa berbentuk kecemasan bahkan depresi yang bisa melahirkan masalah-masalah psikologis yang lain. Berdasarkan hasil survei didapatkan persentase sebesar 95,5% responden tidak merasakan ketenangan, dan 4,5% merasa biasa.

⁶⁷Meidiana Novriyanti, "Analisis Yuridis Terhadap Unsur-Unsur Noodweer dalam Putusan Pengadilan Negeri Bandung Nomor 162/PID.B/2021/PN.BDG," dalam *Jurnal Hukum Adigama* Vol.5 No.2 Tahun 2022, hal.100.

⁶⁸Siti Hikmah, "Fakta Poligami sebagai Bentuk Kekerasan terhadap Perempuan," dalam *Jurnal Sawwa* Vol.7 No.2 Tahun 2012, hal.12.

⁶⁹Herlina Fitriana dan Novia Suhastini, "Dinamika Psikologis Istri Pertama yang Dipoligami (Studi Kasus pada Suku Sasak Nusa Tenggara Barat)," dalam *Jurnal Qawwam* Vol.15 No.2 Tahun 2021, hal.30.

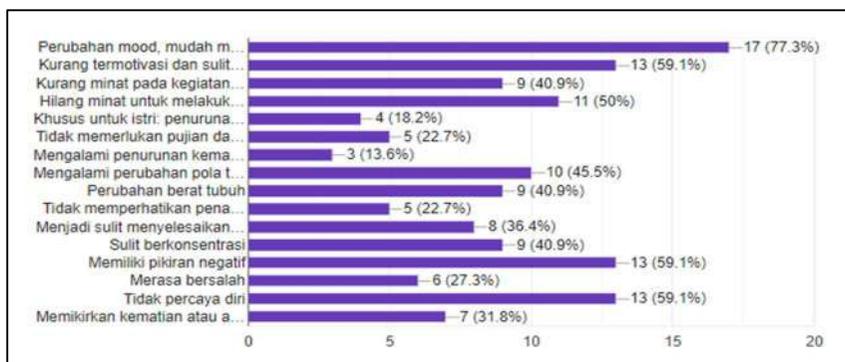
Gambar IV.3 Kondisi Jiwa atau Mental Responden



Dapat disimpulkan bahwa benar, praktik poligini yang tidak dirasa adil mengakibatkan penelantaran psikologis pada perempuan dan anak. Ketidakadilan nafkah baik lahir maupun batin yang dialami istri bukan satu-satunya akibat dari praktik poligini yang tidak memenuhi syarat adil. Anak bisa menjadi korban penelantaran atas kegagalan dalam pemenuhan kebutuhannya. Dari segi emosional, orang tua yang gagal harmonis akan menyebabkan anak kekurangan perhatian dan kasih sayang⁷⁰.

Ketenangan jiwa merupakan aspek yang dibutuhkan oleh setiap manusia, alih-alih pemenuhan kebutuhan biologis yang hanya memberikan kepuasan fisik⁷¹. Ketenangan jiwa sebagaimana disinggung sebelumnya merupakan kondisi yang dibutuhkan untuk mencapai *nafsu al-muthma`innah* yang menjadi jiwa paling diharapkan manusia. Untuk menggapai kondisi jiwa ini harus diupayakan agar jiwa terhindar dari kecemasan dan gangguan-gangguan lainnya.

Gambar IV.4 Gangguan Psikis yang Dialami Responden



⁷⁰Christiana Hari Soetjningsih, *Seri Psikologi Perkembangan Anak Sejak Pembuahan sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*, Jakarta: Kencana, 2012, hal.205.

⁷¹Arda Dinata, *Mengikat Cinta Kasih*, Pangandaran: Arda Publishing, 2018, hal.16.

Dikonversikan dalam bentuk tabel dan disesuaikan dengan skema gangguan depresi dalam panduan ilmu kedokteran jiwa⁷² diperoleh data sebagai berikut.

Tabel IV.2 Skema Gangguan Depresi Responden

No.	Skema gangguan depresi	Hasil survei
1	Gejala utama	
	a. Afek depresi	77,3 %
	b. Mudah lelah	13,6%
	c. Kehilangan minat	59,1%
2	Gejala tambahan	
	a. Konsentrasi berkurang	40,9%
	b. Percaya diri berkurang	59,1%
	c. Rasa bersalah dan tidak berguna	27,3%
	d. Pandangan masa depan suram	59,1%
	e. Ide bunuh diri	31,8%
	f. Tidur terganggu	45,5%
	g. Nafsu makan berkurang	40,9%

Terlepas dari beragamnya jumlah persentase gejala depresi yang dialami, data ini menyuguhkan kenyataan bahwa praktik poligini mampu menjadi pemicu dari adanya trauma psikis yang artinya memang ada kekerasan psikis di dalamnya. Pada pertanyaan terpisah 95,5% artinya hampir semua responden merasa setuju bahwa dampak poligini yang dialami membuat mereka menjadi kurang motivasi, kurang percaya diri, kurang minat, dan cenderung mudah merasa lelah.

2. Upaya Menemukenali Trauma Psikis

Kekerasan psikis sama seperti bentuk kekerasan lain yang bisa dibawa ke ranah hukum. Akan menjadi rumit manakala harus menyertakan dengan bukti agar bisa ditangani lebih lanjut. Satu sisi memang bukti sangat penting menjadi dasar dalam suatu gugatan, tetapi perlu diketahui bahwa setiap kekerasan apa pun pasti menimbulkan efek terhadap psikis korban. Sementara itu, kekerasan psikis tidak selalu diiringi dengan kekerasan lain. Padahal, kekerasan psikologis lebih berbahaya daripada kekerasan lain⁷³. Hal ini dikarenakan akan menimbulkan efek atau pengalaman traumatis yang

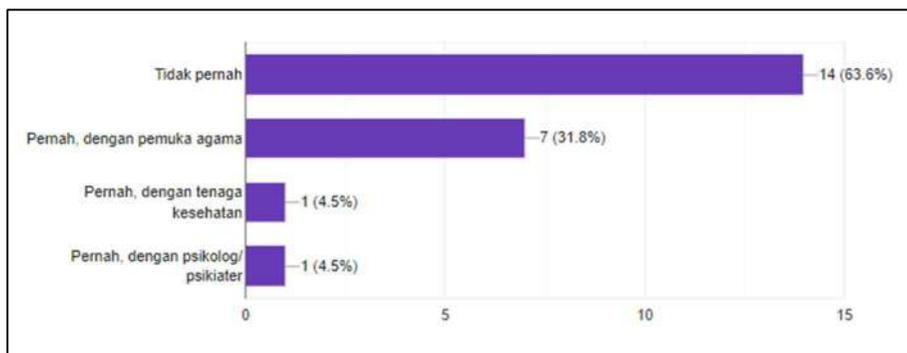
⁷²Putu Gede Sudira dan Made Ratna Saraswati (ed.), *Buku Panduan Belajar Koas Ilmu Kedokteran Jiwa*, Denpasar: Udayana University Press, 2017, hal.8.

⁷³Yessy Nur Endah Sary, "Fenomena Kekerasan Psikologis pada Anak Usia Dini dalam Keluarga," dalam *Jurnal Obsesi* Vol.7 No.1 Tahun 2023, hal.80.

senantiasa terpatrit⁷⁴ selama efek atau pengalaman tersebut belum dapat dihilangkan.

Bahaya yang ditimbulkan dari adanya dampak kekerasan psikis tidak hanya mengancam harkat dan martabat sebagai manusia yang patut dijaga jiwanya. Namun, juga bisa mengganggu hubungan sosial sekaligus menghambat pembangunan bangsa. Bangsa kita sangat membutuhkan SDM-SDM yang bermutu yang jiwa raganya sehat dan tangguh. Dalam upaya yang perlu dilakukan secara masif, bentuk kekerasan psikis ini harus bisa ditemukanali agar bisa segera diatasi. Proses menemukanali bentuk trauma dan pengatasan masalah gangguan traumatis, masih sangat perlu dilakukan. Sebagaimana pada kasus poligini, survei atas 22 responden yang mengalami pengalaman traumatis diketahui banyak yang tidak pernah sekali pun meluangkan waktu untuk membagi cerita pada pihak lain atau berkonsultasi.

Gambar IV.5 Konsultasi Responden



Banyaknya penyandang trauma psikis yang tidak atau belum pernah berkonsultasi menjadi sebab mengapa kekerasan psikis ini sulit ditemukanali. Meskipun konsultasi tidak membahas semua permasalahan atau bahkan kurang membantu menyelesaikan masalah, tetapi sangat dibutuhkan untuk melepaskan tekanan yang dirasakan oleh korban. Berbeda halnya dengan konseling yang memiliki prosedur yang harus dilakukan dengan tertib dan melalui tahapan-tahapan tertentu. Tugas konselor memberikan arahan, pengetahuan keterampilan, nilai, dan sikap⁷⁵. Bahkan yang jauh lebih dibutuhkan

⁷⁴Karlinawati Silalahi dan Eko A. Meinarno (ed.), *Psikologi Keluarga*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010, hal.74.

⁷⁵Zulamri Zulamri, "Layanan Konsultasi dalam Membantu Menangani Kasus Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan

dari itu adalah memberikan dukungan dan mendongkrak motivasi. Oleh sebab itu, memang diperlukan layanan konsultasi yang profesional dan tidak dilakukan secara sembarangan.

Pada dasarnya, konsultasi merupakan program bimbingan konseling yang berupa penyediaan bantuan teknis pada seseorang dalam identifikasi masalah dan mencari solusi⁷⁶. Pada psikoterapi Al-Balkhi, posisi konselor atau seorang profesional sangat dibutuhkan dalam tahapan pemulihan gangguan psikologis. Perannya sangat jelas menjadi salah satu sumber nutrisi eksternal. Nutrisi eksternal menjadi upaya yang penting dilakukan untuk mengidentifikasi trauma psikis. Selain daripada konselor dan seorang profesional, ada nutrisi eksternal lain yang tak kalah penting, yaitu peningkatan literasi kesehatan. Setiap dari manusia harus terus-menerus mau belajar untuk menguatkan literasi dengan membaca literatur-literatur terpercaya atau bertanya langsung pada ahli. Kekuatan literasi menjadi kunci keberhasilan seseorang dalam mengontrol diri baik secara emosi maupun intelektual.

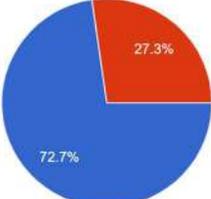
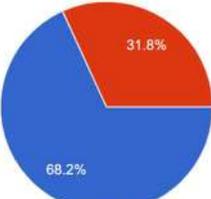
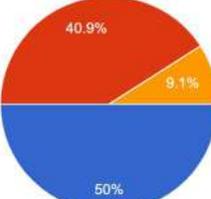
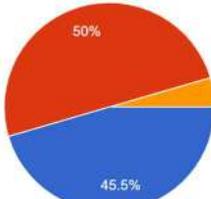
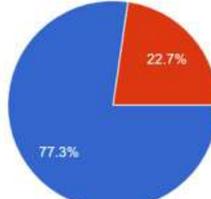
D. Relevansi Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi Terhadap Penanganan Trauma Psikis dalam Praktik Poligini

Dari 22 responden yang mengikuti survei, diketahui bahwa gejala psikologis yang dipaparkan oleh Al-Balkhi memang dirasakan oleh korban poligini. Sebanyak 95,5% mengaku bahwa efek poligini berdampak terhadap kesabaran dan amarah. Adapun dampak terhadap rasa takut, panik, dan kegelisahan sebanyak 86,4%. Dilanjutkan dengan dampak terhadap kesedihan dan depresi sebanyak 95,5%. Terakhir, dampak terhadap rasa putus asa sebanyak 81,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa psikoterapi yang ditawarkan oleh Al-Balkhi bisa diterima untuk mengatasi trauma psikis oleh korban poligini. Kiat-kiat yang ditawarkan oleh Al-Balkhi terkait mengatasi permasalahan psikologis memiliki relevansi yang strategis. Tidak salah jika kemudian dikatakan bahwa penderita trauma psikis dalam praktik poligini memang membutuhkan terapi psikis. Psikoterapi yang dikembangkan oleh Al-Balkhi menjadi tawaran menarik untuk diterapkan sebagai salah satu solusi dalam penanganan trauma psikis. Sebab terkuat bukan pada masalah keimanan pribadi seseorang, tetapi terletak pada kesadaran untuk menjadi manusia seutuhnya. Kalimat yang selalu diulang-ulang Al-Balkhi di antaranya pentingnya keseimbangan antara kesehatan badan dan jiwa.

Perempuan dan Anak (P2TP2A) Provinsi Riau,” dalam *Jurnal Al-Ittizaan* Vol.1 No.1 Tahun 2018, hal.9.

⁷⁶Ulfiah, *Psikologi Konseling: Teori dan Implementasi*, Jakarta: Kencana, 2020, hal.49.

Tabel IV.3 Relevansi Psikoterapi Al-Balkhi Terhadap Korban Poligini

No.	Kecakapan	Hasil survei 
1	Kemampuan menahan amarah	
2	Ketenangan untuk menghindari rasa takut dan panik	
3	Mencari kesenangan Agar tidak sedih	
4	Terapi psikis dan dukungan Agar tidak merasa lemah dan takut	
5	Melatih keimanan	

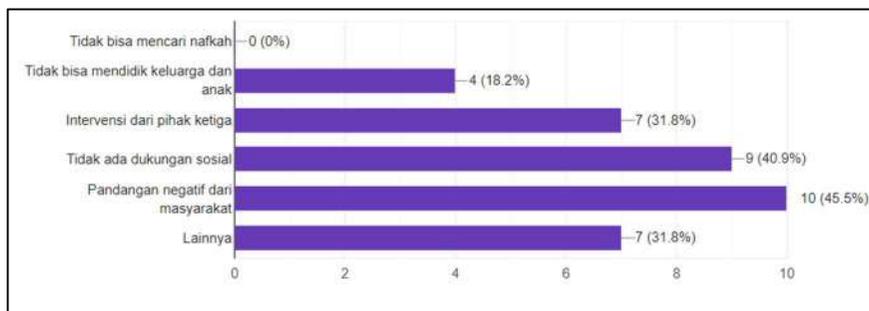
Berdasarkan hasil survei diketahui bahwa sebagian besar menyatakan pentingnya kecakapan yang dimaksud seperti menahan amarah, menghindari rasa takut dan panik, mencari kesenangan, terapi psikis dan motivasi, serta

melatih keimanan. Tidak ada masalah dalam kecakapan yang harus dimiliki untuk menghadapi ancaman psikis.

1. Keresahan Korban Poligini

Ada beberapa sebab yang menjadi kekhawatiran para korban poligini, seperti khawatir tidak bisa mendidik keluarga dan anak, ada intervensi dari pihak ketiga, tidak adanya dukungan sosial, pandangan negatif dari masyarakat, dan lainnya. Berikut persentase yang dihasilkan berdasarkan survei.

Gambar IV.6 Kekhawatiran Responden



Selain dari tekanan psikis yang dialami, cukup berat bagi istri maupun anak untuk membentengi diri dari pikiran-pikiran negatif lain yang menambah beban psikologisnya. Pada grafik di atas menunjukkan tidak ada satu pun responden yang mengkhawatirkan finansial. Ada banyak hal yang menyebabkan ketidakkhawatirannya seperti masalah ekonomi yang tercukupi, keyakinan dan kemandirian, tidak mementingkan materi, dan sebagainya. Sementara itu, kekhawatiran terbanyak adalah tentang pandangan negatif dari masyarakat. Kita bisa menggali masalah ini lebih rinci.

Pandangan negatif datang karena respons atas suatu kejadian atau peristiwa yang memang secara norma dalam masyarakat itu buruk. Terkait poligini, masyarakat masih terpolarisasi pada pendapat yang setuju dan tidak setuju. Meskipun hingga saat ini masih banyak masyarakat meyakini pandangan-pandangan yang berasal dari hukum-hukum dari produk ulama di masa lampau, tetapi terkait masalah rasa akan memiliki tanggapan berbeda. Salah satunya adalah pandangan negatif yang tidak hanya ditujukan pada pelaku poligini, tetapi juga istri yang dipoligini. Bisa karena alasan ketidakmampuan istri melayani suami sehingga suami menikah lagi, atau karena keputusan istri memilih cerai dan menjadi janda. Seperti yang diketahui bahwa janda memiliki beban sosial yang berat karena masyarakat cenderung menghakimi dan memberi label buruk

terhadap mereka⁷⁷. Ini bisa terjadi tanpa melihat faktor penyebab dari perceraian yang dialami, baik cerai hidup atau cerai mati.

Kekhawatiran terbanyak kedua adalah tidak adanya dukungan sosial. Ini menjadi sebuah teguran terhadap masyarakat yang tidak memberikan kesan yang baik pada korban poligini. Terlepas dari sebab apa pun yang menjadi dasar dari praktik poligami yang dilakukan, sebagai sesama manusia sudah seharusnya saling mengayomi dan tetap merangkul. Lebih dibutuhkan lagi adalah bentuk dukungan karena sebagaimana dikatakan Al-Balkhi bahwa peran eksternal tidak kalah penting dengan nutrisi internal. Dukungan masyarakat ini termasuk dalam nutrisi eksternal yang juga sangat dibutuhkan oleh para korban poligini.

2. Upaya dalam Mengatasi Trauma Psikis

Selain adanya kekhawatiran dalam benak responden, ada upaya-upaya yang mereka lakukan untuk mengatasi tekanan psikis yang dialami. Hasil dari penggalian pengalaman tersebut bisa dilihat pada tabel berikut.

Tabel IV.4 Upaya yang Dilakukan Responden

No.	Nama	Upaya yang Dilakukan
1	Ha	Melakukan kegiatan yang bisa mengalihkan masalah
2	Hamba Allah	1. Mendekatkan diri pada Allah 2. Menumbuhkan kepercayaan diri 3. Senantiasa bersyukur, bersabar, dan sering merenungkan segala peristiwa yang dialami terutama peristiwa yang tidak diinginkan terjadi.
3	Aimee	Mencoba berdamai walau sulit
4	Wulandari	Tidak tahu
5	Angelia	Berdoa
6	Sea	Mengalihkan perhatian dengan cara membaca buku, mendengarkan motivasi, dan menuliskan semua keluhan
7	Lana	Lebih banyak mengurung diri dan bermain game
8	Sofi	Melakukan hal yang disukai, pergi ke tempat yang disukai
9	Nuha	Pergi ke psikolog dan tidak mendapatkan jawaban

⁷⁷M. Abdul Hakim, "Status Janda Akibat Perceraian dan Implikasinya Terhadap Keluarga (Studi Teori Fungsionalisme Struktural di Desa Gendangsewu Kecamatan Pare Kabupaten Kediri)," dalam *Jurnal Hukum Al-Fuadiy* Vol.5 No.1 Tahun 2023, hal.53.

10	Wilda	Belajar dan mendekatkan diri kepada Allah
11	Riya	Fokus pada anak
12	Rida	Berkonsultasi dengan tokoh agama dan menyibukkan diri
13	Iin Musamli	Bercerita pada orang yang dipercaya
14	Aisyahh	Tidak tahu apa yang ingin dilakukan karena bingung dan kalut
15	A	Introspeksi diri
16	Lydy	Tidak percaya diri
17	SN	Mendekatkan diri kepada Allah
18	Fian	Harus tetap percaya diri
19	Niana	Mencari kesibukan atau sesuatu yang membuat diri sendiri lupa hal tersebut meskipun sebentar
20	Atika	Meyakinkan diri bahwa tidak akan terjadi apa-apa
21	Nia	Melakukan hal yang disukai
22	Saep	Ibadah

Memanggil kembali kiat-kiat terapi yang ditawarkan Al-Balkhi tidak memiliki kesenjangan berarti dari upaya yang telah dilakukan oleh para korban poligini. Upaya itu meliputi mengelola emosi dan iman.

3. Tantangan dalam Mengatasi Trauma Psikis

Selain melakukan upaya untuk mengatasi trauma psikis yang dialami, responden juga memiliki tantangan tersendiri dalam upaya tersebut. Berikut adalah hasil survei yang berisi jawaban tentang tantangan dalam upaya pulih dari tekanan psikis yang dialami.

Tabel IV.5 Tantangan Mengatasi Tekanan Psikis

No.	Nama	Tantangan
1	Ha	Masih sering teringat
2	Hamba Allah	Mengambil pelajaran
3	Aimee	Berusaha menerima dan pergi menjauh
4	Wulandari	Tidak ada dukungan dari orang terdekat
5	Angelia	Kerusakan mental
6	Sea	Tidak bisa mengontrol ucapan orang lain, komentar yang menyulitkan untuk menjadi lebih baik
7	Lana	Ekonomi
8	Sofi	Kurang dukungan dari orang terdekat
9	Nuha	Tidak ada dukungan dari siapa pun

10	Wilda	Kurang motivasi
11	Riya	Kuangan tidak stabil dan kurang dukungan
12	Rida	Provokasi dan teror dari orang ketiga
13	Iin Musamli	Pandangan masyarakat yang tahu masa lalu keluarga sehingga sering mengungkit dan jadi teringat kembali
14	Aisyahh	Orang-orang sekitar yang tidak mau memahami dan menghakimi sendiri
15	A	Menahan sabar, sakit, dan malu
16	Lydy	Ketakutan
17	SN	Melawan pikiran negatif
18	Fian	Harus berpikir positif
19	Niana	Trauma yang selalu membayangkan
20	Atika	Tekanan dari orang sekitar
21	Nia	Tekanan dari orang sekitar
22	Saep	Tantangan dari keluarga sendiri

Dari hasil di atas kita bisa mengetahui bahwa masih banyak sekali tantangan yang harus dihadapi oleh para penyandang trauma psikis. Trauma psikis identik dengan kondisi krisis. Hal ini disebabkan karena trauma berdampak pada rasa khawatir, cemas, stres, bahkan hingga depresi. Tidak jarang orang-orang dengan kondisi krisis tidak bisa berpikir jernih dan bijak sehingga akan memilih menyakiti diri atau mengakhiri hidup dengan bunuh diri⁷⁸. Jadi, dibutuhkan jalan keluar yang tepat untuk bisa menanggulangi trauma psikis atau setidaknya mengurangi efek terburuk berupa ancaman terhadap keselamatan hidupnya.

Pada bab sebelumnya telah dibahas dengan rinci masalah solusi yang ditawarkan terutama melalui psikoterapi Al-Balkhi yang dikuatkan dengan perspektif Al-Qur'an. Pada bab ini akan diekstraksikan kembali tawaran pencegahan dan solusi gangguan kesehatan mental bagi korban poligini dengan konsep yang telah dipaparkan secara rinci.

E. Ekstraksi Pencegahan dan Solusi Gangguan Kesehatan Mental

Ada banyak tawaran dari pencegahan dan solusi gangguan kesehatan mental yang bisa diterapkan bagi penyandang trauma psikis, khususnya bagi korban poligini. Alasan kuat dipilihnya psikoterapi Al-Balkhi telah menjadi pembahasan penting dalam bab-bab sebelumnya. Utamanya adalah nilai-nilai Islam, iman, dan ihsan yang terangkum dalam konsep psikoterapi Al-Balkhi yang ditawarkan sekaligus mencakup berbagai pemikiran cemerlang yang berhasil memadukan lintasan zaman klasik dan modern.

⁷⁸Arri Handayani, Siti Fitriana, dan Senowarsito, *Modul Konseling Krisis Berfokus Solusi*, Semarang: Cahya Ghani Recovery, 2022, hal.4.

1. Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Trauma Psikis Korban Poligini

Berdasarkan pemaparan pada bab kedua tentang konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an, didapatkan satu kesimpulan bahwa psikoterapi yang diindikasikan dalam Al-Qur'an mencakup dimensi iman (akidah), Islam (ibadah), dan ihsan (*akhlâqul karîmah*).

a. Iman

1) Ayat-ayat tentang relevansi akidah dengan jiwa

Banyak penelitian yang telah mengeksplorasi dan mengakui bahwa ada kontribusi positif dari spiritualitas terhadap kesehatan mental. Ayat-ayat berikut menjadi landasan dari relevansi akidah.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Q.S. ar-Ra'd/13:28)

Rasa ragu dan gelisah bisa menjadi pangkal dari segala penyakit, maka dengan keyakinan dan prasangka baiklah penangkal dari hal itu. Iman yang direalisasikan dengan zikir menimbulkan rasa tenang, dan rasa tenang inilah yang bisa menyebabkan hati mempunyai pusat ingatan dan tujuan. Dampak dari itu adalah rasa aman, nyaman, dan tenteram sehingga menghilangkan segala macam pikiran negatif⁷⁹. Keimanan dalam ayat ini berkaitan dengan zikir yang memiliki koneksi terhadap Zat Maha Tinggi, sehingga manusia bukan hanya bisa mengingat tetapi juga bisa merasa dekat dan terlindungi.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفَامُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah," kemudian tetap istikamah, tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak (pula) bersedih. (Q.S. al-Aḥqâf/46:13)

Tidak ada kekhawatiran dan ketakutan bagi orang yang beriman, terutama bagi yang teguh pendirian di atas pembenaran tanpa dicampuri kesyirikan sehingga tidak ada pula duka cita⁸⁰. Keimanan di sini berkaitan dengan konsistensi akidah, yaitu bukan sekadar akidah yang tertanam tetapi juga keimanan yang tidak mudah goyah.

⁷⁹Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 5, ...*, hal.3761.

⁸⁰Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 23, ...*, hal.372.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ يَوْمَئِذٍ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِي قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Tidak ada satu musibah pun yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (Q.S. at-Tagâbun/64:11)

Ayat ini memaparkan penjelasan tentang hakikat iman akan bermuara pada ketenangan hati terhadap apa pun yang menimpa, entah itu bentuk kesulitan atau kesenangan. Iman artinya mengembalikan segala sesuatu pada Allah, tidak ada baik atau buruk yang menimpa seseorang melainkan atas izin Allah. Tugas manusia adalah bersabar dalam kesulitan dan bersyukur atas kesenangan⁸¹. Keimanan di ayat ini berhubungan dengan respons manusia beriman atas setiap kejadian yang menimpanya, yaitu sabar dan syukur.

...وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

...Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membuka jalan keluar baginya dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu. (Q.S. ath-Thalâq/65:2—3)

Ayat ini sebenarnya membahas tentang masalah talak dan idah, tetapi diambil kutipan sebagian karena akan fokus pada masalah ketakwaan, dan ketakwaan hanya bisa dicapai dengan iman. Ketakwaan seseorang bisa dihadiahi jalan keluar dari berbagai masalah dan rezeki bahkan dari arah yang tidak pernah bisa diduga. Maksud lain dari jalan keluar ini adalah keselamatan dari setiap kesusahan⁸². Kesusahan dalam bentuk apa pun pasti akan ada jalan keluarnya. Keimanan dalam ayat ini adalah ketakwaan yang akan

⁸¹Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14, ...*, hal.274.

⁸²Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq al-Sheikh, *Lubâbut at-Tafsîr min Ibnî Katsîr*, diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsîr Ibnu Katsîr Jilid 8, ...*, hal.212—213.

melahirkan rasa cukup dan yakin bahwa Allah menetapkan seluruh ketetapan dan hukum yang terukur.

2) Relevansi dengan psikoterapi Al-Balkhi

Kita bisa memetakan kesimpulan empat ayat di atas dengan menghimpun konsep keimanan sebagai berikut, dan bagaimana pautannya dengan psikoterapi Al-Balkhi.

- a) Ayat : Q.S. ar-Ra'd/13:28
 Bentuk iman : zikir
 Fungsi : ketenteraman
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : perlunya perenungan, dan perenungan ini mencakup zikir (mengingat Allah) dengan merenungi dan merefleksikan segala nikmat sekaligus merenungi masalah yang menyimpannya dari sudut yang positif.
- b) Ayat : Q.S. al-Ahqâf/46:13
 Bentuk iman : istikamah
 Fungsi : hilang rasa takut dan sedih
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : perlunya melatih diri untuk terbiasa menghadapi kemalangan, sehingga bisa menerima dan menjadi lebih kuat dan tangguh untuk menjalani ujian ketakutan dan kesedihan. Tentu saja keistikamahan ini akan terbangun dengan keterbiasaan.
- c) Ayat : Q.S. at-Tagâbun/64:11
 Bentuk iman : sabar dan syukur
 Fungsi : memberikan petunjuk, sabar dan syukur
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : perlunya menjaga sabar agar tidak menjadi pengecut dan juga bersyukur atas segala karunia dan nikmat yang diberikan tak berhenti bahkan ketika seseorang ditimpa musibah.
- d) Ayat : Q.S. ath-Thalâq/65:2-3
 Bentuk iman : ketakwaan
 Fungsi : memberikan jalan keluar dari berbagai masalah
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : perlunya menjaga ketakwaan berulang-ulang dibahas oleh Al-Balkhi bahkan mengutipkan

pemaknaan dari al-Baqarah/2:38 yaitu Allah akan membawakan harapan. Juga pentingnya usaha sehingga membuahkan harapan berupa jalan keluar dari berbagai masalah.

3) Penerapan

Konsep keimanan yang mencakup zikir, istikamah, sabar dan syukur, serta ketakwaan ini berlaku untuk seluruh umat beriman. Bagi korban poligini, sebagaimana dari hasil survei juga membuktikan bahwa keimanan bagi mereka penting dan sangat penting.

b. Islam

1) Ayat-ayat tentang relevansi ibadah dengan jiwa

Dalam literatur Islam telah banyak dibahas tentang peran ibadah terhadap kesehatan manusia. Ibadah bisa memberikan rasa tenang sehingga berfaedah terhadap kesehatan. Berbagai kajian ilmiah dan riset telah dilakukan dan hasilnya membuktikan bahwa ketenangan jiwa bisa memperbaiki sistem imun. Kemudian, ibadah juga mampu mengembalikan kesucian jiwa⁸³. Salah satu alasannya yaitu ibadah dalam Islam yang didahulukan dengan wudu bisa menjadi langkah tepat untuk menjaga kebersihan dan kesucian.

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ يُوَدِّعُكَ اللَّهُ أَكْبَرُ يُوَالِلُ مَا تَصْنَعُونَ

Bacalah (Nabi Muhammad) kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S. al-'Ankabût/29:45)

Salat menjadi salah satu cara untuk memperteguh jiwa dan menjadi benteng dari perbuatan zalim (keji dan mungkar) baik pada diri sendiri, orang lain, atau lingkungannya. Salat erat kaitannya dengan zikir, karena salat memang dimaknakan sebagai mengingat Allah⁸⁴. Definisi mencegah dari perbuatan keji dan mungkar ini tidak bisa serta-merta menjadi klaim bahwa seseorang yang melaksanakan salat sudah dijamin terhindar dari segala perbuatan dan sikap buruk.

⁸³Warto, "Ibadah dan Kesehatan dalam Perspektif Islam dan Sains," dalam *Jurnal Rausyan Fikr* Vol.15 No.2 Tahun 2019, hal.119.

⁸⁴Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 7, ...*, hal.5441.

Justru takaran baik tidaknya salat diukur dari bagaimana perbuatan dan sikapnya sehari-hari.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Wahai orang-orang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. (Q.S. al-Baqarah /2:183)

Makna puasa sebagai “menahan diri” dibutuhkan oleh setiap orang tanpa peduli latar belakang, kondisi sosialnya, jenis kelamin, umur, dan bahkan zamannya⁸⁵. Takwa sebagai buah dari ibadah puasa, secara kejiwaan memberikan motivasi pada manusia untuk memiliki karakter ketuhanan. Karakter ini meliputi keteguhan dalam prinsip dan kebjiaksanaan, tekun, senantiasa belajar, bersyukur, kanaah, dan bersikap indah⁸⁶. Manfaat puasa memang begitu besar terhadap kesehatan manusia, termasuk kesehatan fisik, psikis, sosial, dan spiritual.

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ هُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ
رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Sesungguhnya orang-orang beriman, beramal saleh, menegakkan salat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan tidak (pula) mereka bersedih. (Q.S. al-Baqarah /2:277)

Amal saleh yang dimaksudkan dalam ayat ini mencakup perintah Allah dan sunah, melaksanakan salat beserta rukun dan sunah, serta membayarkan zakat. Amalan-amalan ini akan dibalas dengan janji terhindarnya dari rasa takut dan rasa sedih⁸⁷. Setiap amalan yang dikerjakan dengan ikhlas akan memberikan kedamaian dan ketenteraman dalam hati. Zakat memiliki fungsi utama untuk keadilan sosial ekonomi dan dialokasikan untuk mustahik. Secara umum, selain membantu kestabilan sosial dan ekonomi, zakat juga

⁸⁵Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume I*, ..., hal.401.

⁸⁶Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Jakarta: Gema Insani, 2003, hal.3.

⁸⁷Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 4*, ..., hal.739.

berfungsi di bidang moral⁸⁸. Masalah moral yang dimaksud adalah mencakup muzaki dan mustahik. Sehingga zakat berefek pada hilangnya sifat tamak dan munculnya rasa terima kasih bagi mustahik.

2) Relevansi dengan psikoterapi Al-Balkhi

- a) Ayat : Q.S. al-‘Ankabût/29:45
 Ibadah : salat
 Fungsi : mencegah perbuatan keji dan mungkar (zalim)
 Psikoterapi Al-Balkhi : tidak jarang setiap kali menuliskan tahapan-tahapan dalam terapi, dijelaskan tentang pentingnya berbuat baik seperti menyingkirkan prasangka buruk, meredam amarah, dan perbuatan zalim lain.
- b) Ayat : Q.S. al-Baqarah /2:183
 Ibadah : puasa
 Fungsi : menahan diri dan usaha takwa
 Psikoterapi Al-Balkhi : penjelasan tentang kepedulian mengatur urusan makan minum dan juga mengatur emosi seperti meredam amarah dan bersabar merupakan contoh dari menahan diri sebagaimana berpuasa.
- c) Ayat : Q.S. al-Baqarah /2:277
 Ibadah : amal saleh, salat, zakat
 Fungsi : menghilangkan rasa takut dan sedih, memiliki fungsi moral, dan membantu kestabilan sosial ekonomi.
 Psikoterapi Al-Balkhi : ada pemaparan tentang pembiasaan hal-hal baik seperti mengolah pikiran, meskipun tidak secara eksplisit, Al-Balkhi cukup tegas memberikan tips memperbaiki hubungan sosial dalam terapi.

3) Penerapan

Ibadah dalam syariat Islam bermacam-macam, tetapi yang berhasil dirangkum dan dihubungkan dengan kesehatan mental meliputi salat, puasa, zakat, dan amal saleh secara umum.

⁸⁸Rahmad Hakim, *Manajemen Zakat: Histori, Konsepsi, dan Implementasi*, Jakarta: Kencana, 2020, hal.4.

Sebagaimana relevansi pada konsep iman, konsep ibadah ini juga terbukti dibutuhkan untuk sarana mendekatkan diri pada Tuhan.

c. Ihsan

1) Ayat-ayat tentang relevansi akhlak dengan jiwa

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (Q.S. al-Baqarah /2:155)

Ujian yang dimaksudkan adalah dari ketakutan seperti ancaman-ancaman atau bahaya penyakit yang menimbulkan rasa cemas dan terteror. Selain itu, ujian juga bisa berupa kelaparan atau kemiskinan, dan kekurangan harta benda. Jiwa pun menjadi sumber ujian bagi manusia, bisa berupa kematian dan sebagainya. Buah-buahan dan kebun-kebun pun bisa menjadi sumber derita. Dengan sabar semua itu bisa diatasi⁸⁹. Ada dua poin penting yang menjadi catatan dalam tafsir ini yaitu bentuk ujian jiwa dan sabar sebagai solusi. Gejala-gejala jiwa berupa kecemasan, ketakutan, depresi, dan sebagainya itu merupakan bentuk ujian yang bisa dihadapi dengan tangguhnyanya kesabaran.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْعَظِيمَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

(yaitu) orang-orang yang selalu berinfaq, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan. (Q.S. Āli ‘Imrân/3:134)

Tafsir ayat ini telah dibahas di bab sebelumnya, maka penjelasan ini hanya akan mengambil kata kunci infak, mengendalikan amarah, dan memaafkan. Berinfak di saat lapang maupun sempit, mengendalikan amarah, dan memaafkan adalah contoh sikap-sikap yang mulia. Infak bisa menyelamatkan kehidupan,⁹⁰ inilah sebabnya

⁸⁹Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1, ...*, hal.351—352.

⁹⁰Muhammad Rusli Malik, *Puasa: Menyelami Arti Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Emosional di Bulan Ramadhan*, Jakarta: Pustaka Zahra, 2003, hal.90.

berinfak tidak memandang kondisi seseorang sedang dalam keadaan kaya atau miskin. Mengendalikan amarah melatih seseorang agar bisa menahan diri dari kelakuan atau tindakan tercela⁹¹. Maaf merupakan tindakan yang bisa mengubah suatu situasi ke arah berbeda usai suatu kejadian, bahasa kemenangan yang hanya bisa diucapkan oleh pemilik tekad dan keberanian⁹². Tiga sifat ini perlu dimiliki seseorang karena tidak hanya berguna untuk kebaikan diri sendiri tetapi juga bagi orang lain. Tidak hanya bagi terlaksananya hubungan sosial yang baik, tetapi juga terbentuk sikap mental yang mempengaruhi kesehatan jiwa.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ ۖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا
 أَكْتَسَبُوا ۗ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْتَسَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
 بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu. (Q.S. an-Nisâ`/4:32)

Berbeda dengan ayat sebelumnya yang memberikan contoh sikap mulia, ayat ini menyampaikan pesan agar jangan memiliki iri hati terhadap apa yang dimiliki oleh orang lain. Selain itu juga pesan untuk melakukan amal baik sesuai kemampuan karena pasti akan ada balasan⁹³. Iri hati merupakan penyakit batin yang sangat berbahaya, selain karakter diri yang buruk juga akan dijauhi oleh orang-orang sehingga mempersempit rezeki. Ada beberapa cara untuk mengikis iri hati yaitu 1) menguatkan iman dan takwa; 2) mengingat mudarat iri hati; 3) bersyukur atas nikmat; 4) introspeksi dengan melihat ke bawah; dan 5) mendoakan orang lain⁹⁴.

⁹¹Muhammad Irfan Helmy, *Cermin Muslim*, Pati: Maghza Pustaka, 2020, hal.113.

⁹²Lee Ki Joo, *Temperature of Language* diterjemahkan oleh Gitta Lestari dengan judul *Apakah Ucapan Bisa Menjadi Obat? Memilih Kata yang Tepat untuk Merangkul Kesedihan dan Memercikkan Kebahagiaan*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2021, hal.30.

⁹³Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq al-Sheikh, *Lubâbut at-Tafsîr min Ibni Katsîr*, diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2, ...*, hal.293.

⁹⁴Rizem Aizid, *The 10 Habits of Rasulullah*, Yogyakarta: DIVA Press, 2020, hal..83—85.

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ
السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang sombong lagi sangat membanggakan diri. (Q.S an-Nisâ`/4:36)

Selain perintah ketaatan, ayat ini juga memerintahkan manusia untuk menjalin hubungan sehat dengan cara berbakti pada kedua orang tua, berbuat baik pada karib kerabat, anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat, tetangga jauh, orang-orang yang sejawat, musafir yang melintas, dan hambasahaya. Dicantumkan pula sifat buruk yang tidak disukai yaitu sombong dan membanggakan diri⁹⁵, artinya sifat ini harus dijauhi. Akhlak mulia ini berkaitan dengan hubungan sosial dan pentingnya sikap baik kita kepada orang lain.

لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نُّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ
النَّاسِ ۗ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا

Tidak ada kebaikan pada banyak pembicaraan rahasia mereka, kecuali (pada pembicaraan rahasia) orang yang menyuruh bersedekah, (berbuat) kebaikan, atau mengadakan perdamaian di antara manusia. Siapa yang berbuat demikian karena mencari rida Allah kelak Kami anugerahkan kepadanya pahala yang sangat besar. (Q.S. an-Nisâ`/4:114)

Meskipun ayat ini turun berhubungan dengan keluarga Thu`mah bin Ubairiq yang melakukan pembicaraan rahasia yang penuh dengan konspirasi jahat, ayat ini memberikan pesan untuk berbuat baik. Perbuatan baik itu merupakan kontradiksi dari bisik-bisik buruk, berupa bisik-bisik dengan maksud dan tujuan yang baik. Pembicaraan yang dimaksud adalah perintah bersedekah, menyerukan kebajikan, serta mendamaikan dan memperbaiki

⁹⁵Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 7, ...*, hal.1—24.

hubungan di antara perselisihan/persengketaan⁹⁶. Demikian pentingnya menjaga lisan dan berucap yang baik-baik. Perbincangan yang isinya keburukan memiliki nilai kemudaratannya yang seharusnya dihindari agar hidup kita menjadi lebih baik terhindar dari segala macam bentuk penyakit hati dan membawa efek buruk pada orang lain.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا
وَلَا يَعْتَبْ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang. (Q.S. al-Hujurât/49:12)

Jenis prasangka ada banyak salah satunya adalah berburuk sangka kepada orang mukmin yang baik, dan prasangka serupa inilah yang dilarang dan bisa menjerumuskan kepada dosa. Kita juga dilarang untuk mencari aib serta menggunjing karena sangat tidak layak atau bahkan sangat menjijikan untuk dilakukan. Yang perlu dilakukan adalah bertakwa dengan takut pada azabnya dan selayaknya bertobat⁹⁷. Sering berprasangka buruk atau negatif bisa berakibat buruk bagi kesehatan, bukan menguntungkan tetapi akan menambah kecemasan dan ketakutan berlebih⁹⁸. Begitu pula dengan menggunjing dan mencari-cari aib orang lain tidaklah ada manfaatnya sama sekali, justru lebih baik adalah introspeksi⁹⁹.

⁹⁶Wahbah az-Zuhaili, *At-Tafsîr Al-Munîr: Fî Al-Aqidah wa Asy-Syari'ah wa Al-Manhaj* diterjemahkan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., dengan judul *Tafsîr Al-Munîr: Akidah, Syari'ah, dan Manhaj Jilid 1*, Depok: Gema Insani, 2013, hal.265.

⁹⁷Imam Jalaluddin Al-Mahali dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsîr Jalalain 2* diterjemahkan oleh Bahrn Abu Bakar dengan judul *Tafsîr Jalalain 2*, Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1990, hal.894.

⁹⁸Maria Fenny, *Happy Women: Saya Bahagia Hari Ini, Esok, Seterusnya, Sampai Selamanya*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020, hal.37.

⁹⁹Imam Ghazali, *Āfat al-Lisân* diterjemahkan oleh Fuad Kauma dengan judul *Bahaya Lisan*, Jakarta: Qisthi Press, 2005, hal.140.

2) Relevansi dengan psikoterapi Al-Balkhi

- a) Ayat : Q.S. al-Baqarah /2:155
 Akhlak : sabar
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : kesabaran yang dimaksud adalah ketangguhan untuk menerima setiap cobaan hidup dan hukum alam bahwa kecemasan, ketakutan, dan kesedihan adalah normal dirasakan oleh manusia.
- b) Ayat : Q.S. Āli ‘Imrân/3:134
 Akhlak : tidak mudah marah, memaafkan, dan santun
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : kemarahan merupakan salah satu bentuk gejala gangguan psikis, Al-Balkhi juga menjelaskan tentang pentingnya memberi maaf.
- c) Ayat : Q.S. an-Nisâ`/4:32
 Akhlak : tidak iri dengki dan hasad
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : tidak kurang tips yang diberikan tentang pentingnya menguatkan iman, introspeksi, dan bersyukur.
- d) Ayat : Q.S. an-Nisâ`/4:36
 Akhlak : berbuat baik pada sesama
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : setiap manusia membutuhkan dukungan dan harus memberikan dukungan baik berupa nasihat, pengobatan, perhatian, kasih sayang, dan lain sebagainya.
- e) Ayat : Q.S. an-Nisâ`/4:114
 Akhlak : menjaga lisan
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : ada salah satu langkah penyembuhan yang dilakukan dengan cara menyendiri bukan sekadar merenung, tetapi juga memperbanyak menyimak nasihat dibandingkan berbicara.

- f) Ayat : Q.S. al-Hujurât/49:12
 Akhlak : berprasangka baik dan tidak mudah berburuk sangka
 Psikoterapi
 Al-Balkhi : selain senantiasa melatih diri untuk berpikir positif dan mengekang pikiran negatif, Al-Balkhi juga sempat menjelaskan salah satu langkah dalam menangani gejala psikologis yang buruk adalah dengan mengingat kebaikan orang lain.

3) Penerapan

Akhlak bukan hanya sebatas perilaku yang mencerminkan identitas seseorang dan pembangun peradaban, tetapi juga berperan dalam konstruksi kesehatan manusia. Kesabaran, menahan amarah, memaafkan, santun, tidak iri dengki atau hasad, berbuat baik pada sesama, menjaga lisan, dan berprasangka baik. Semua itu merupakan akhlak yang harus senantiasa dipupuk dan dijadikan kebiasaan. Akhlak yang baik yang sudah menjadi kebiasaan akan memberikan kesan tenang dan tenteram baik secara lahir maupun batin.

Dalam keilmuan Islam dikenal tasawuf sebagai sebagai ajaran untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dengan mengutamakan akhlak. Tasawuf memberikan sumbangan besar pada perkembangan ilmu kejiwaan. Ada bidang kajian bernama tasawuf psikoterapi yang berupa bimbingan ajaran tasawuf untuk pengobatan atau penyembuhan suatu penyakit termasuk penyakit mental¹⁰⁰. Praktik tasawuf bertujuan mengubah sifat-sifat buruk atau kepribadian, membuka hati, menghubungkan kearifan dalam diri, dan mendekatkan diri kepada Allah¹⁰¹.

Bukanlah suatu paksaan dan penghakiman apabila dikatakan keimanan, ibadah, dan akhlak yang mulia dibutuhkan dalam menjadi solusi dari trauma psikis. Tiga prinsip ini bahkan bisa menjadi langkah preventif agar trauma bisa diminimalisasi. Berdasarkan survei, responden juga masih meletakkan prinsip tersebut sebagai upaya untuk mengatasi trauma psikis secara mandiri. Tentu saja ayat-ayat yang dikutipkan ini masih belum bisa dikatakan cukup dan masih luas kemungkinan ditemukan dalil-dalil yang lain.

¹⁰⁰Muhamad Basyrul Muvid, *Tasawuf Kontemporer*, Jakarta: Amzah, 2020, hal.66.

¹⁰¹Robert Froger, *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony* diterjemahkan oleh Hasmiyah Rauf dengan judul *Hati, Diri, & Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002, hal.199.

2. Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi Terhadap Korban Poligini

Relevansi antara psikoterapi Al-Balkhi dengan trauma psikis yang dialami korban poligini telah dianggap sesuai. Berikut langkah-langkah psikoterapi Al-Balkhi secara lebih spesifik dan keefektifannya terhadap konsep kesehatan mental korban poligini.

a. Empat kecakapan

- 1) Meredam amarah
 - Pendampingan atau bimbingan
 - Melatih pikiran untuk melawan amarah
 - Merenungkan gangguan fisik yang bisa muncul akibat amarah
 - Merefleksikan perasaan bersalah dan penyesalan
 - Berpikir positif
 - Meyakinkan diri untuk tidak melampiaskan amarah
 - Memusatkan emosi negatif bukan pada pelaku
 - Bertanya jujur pada diri sendiri tentang masa lalu
 - Melihat segala kelembutan dan kebaikan orang
- 2) Meredakan ketakutan dan kepanikan
 - Menyadari bahwa ketakutan diciptakan oleh bayangan, dan apa yang ditakutkan tidaklah semengerikan bayangan
 - Melawan rasa takut dengan perasaan bangga dan percaya diri
 - Merekayasa pemikiran agar tidak menyerah terhadap rasa takut
 - Pembiasaan dan pengenalan pengalaman akan rasa takut
 - Mempelajari banyak pengetahuan dan informasi tentang hal-hal yang menakutkan itu tidak berbahaya
- 3) Mengatasi kesedihan dan depresi
 - Membedakan jenis kesedihan dan depresi melalui penyebabnya sehingga penanganan tepat
 - Rekayasa mental dengan memikirkan dampak negatif jika tenggelam dalam kesedihan
 - Senantiasa berpikir secara rasional
 - Memahami dan menyadari hukum alam bahwa hidup bukan hanya tentang sukacita dan kebahagiaan, jadi kesedihan adalah hal yang wajar
 - Beranggapan bahwa watak yang lemah malapetaka, karena kehidupan ini memang dipenuhi kehilangan dan kemalangan
 - Menyadari bahwa kehilangan kesabaran, menyerah, dan putus asa adalah pengecut

- Melatih pikiran untuk mengurangi efek bencana dengan rasa syukur
 - Mencermati pengalaman sendiri dengan orang lain
- 4) Menangkal obsesif kompulsif
- Terapi psikis

b. Nutrisi

- 1) Internal
- Melatih pikiran, Al-Balkhi kerap menyebutnya sebagai rekayasa pikiran atau mental;
 - Memperkuat literasi, yaitu dengan cara banyak belajar dan membaca tentang berbagai pengetahuan serta informasi yang bisa membantu pemahaman mengenai kesehatan mental.
- 2) Eksternal
- Motivasi atau dukungan dari seluruh pihak
 - Obat-obatan

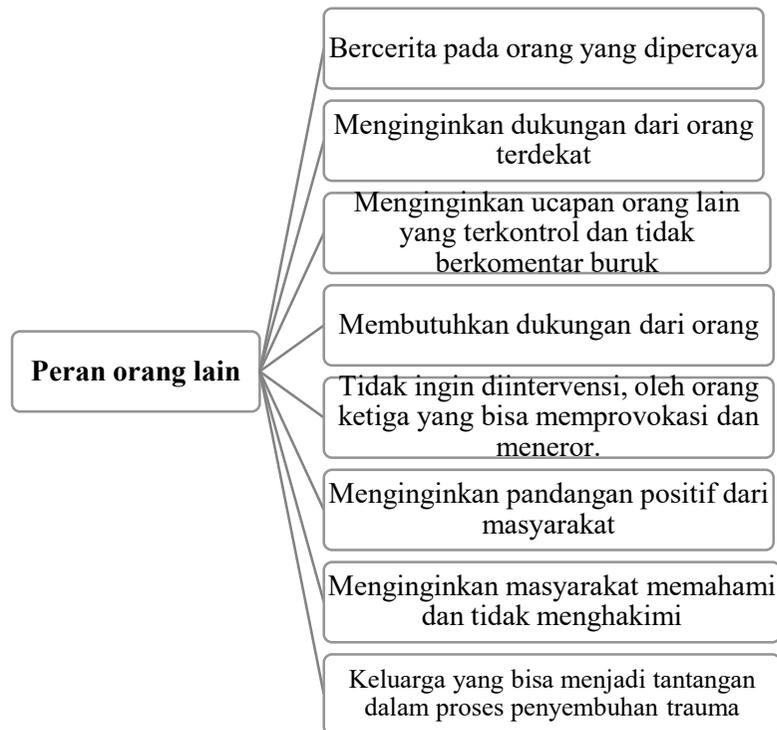
c. Esensi Iman, Islam, dan Ihsan

- 1) Esensi iman terlihat dari bagaimana Al-Balkhi selalu mengaitkan atau melibatkan konsep akidah dalam langkah terapinya;
- 2) Esensi ibadah tidak begitu gamblang dijelaskan, hanya saja secara implisit Al-Balkhi menyampaikan tentang pentingnya bersikap makruf yang menjadi efek dari ibadah;
- 3) Keikutsertaan dan kepedulian dari pihak eksternal memberikan kesan akan pentingnya hubungan sosial yang harmonis. Selain itu, setiap langkah terapi yang dipaparkan selalu dikaitkan dengan melakukan sifat-sifat terpuji atau positif dan menghindari sifat-sifat buruk atau negatif, itu adalah akhlak.

d. Peran orang lain

Suatu langkah solusi yang diterapkan tidaklah berarti lebih besar jika tidak melibatkan peran orang lain. Hal ini terlihat dari bagaimana Al-Balkhi menempatkan orang lain sebagai pembimbing atau penasihat sebagai salah satu nutrisi. Ini sesuai dengan ungkapan responden saat mengemukakan upaya dan tantangan dalam mengatasi trauma psikis, mereka menjawab berhubungan dengan pentingnya peran orang lain sebagai berikut.

Bagan IV.2 Peran Orang Lain yang Diharapkan Responden



Dapat kita pahami bahwa konsep psikoterapi yang dikembangkan Al-Balkhi tidak bisa dikatakan seratus persen efektif terhadap korban poligini. Meskipun demikian, psikoterapi Al-Balkhi yang sudah menyentuh berbagai sisi kebutuhan penyandang trauma psikis yang sangat utama seperti empat kecakapan penting yang bisa dilakukan untuk melatih ketangguhan diri dalam menghadapi gejala-gejala gangguan mental yang terjadi. Langkah-langkah pemulihan ini bisa digunakan tidak hanya oleh korban poligini, tetapi juga pelaku poligini. Hal ini dikarenakan psikoterapi Al-Balkhi yang banyak memberikan teknik kesadaran diri diperlukan untuk membina kesehatan mental, utamanya sebagai solusi preventif.

Masyarakat cenderung menganggap bahwa trauma psikis korban poligini merupakan masalah yang harus segera diatasi. Padahal, mereka bukan orang yang seharusnya dihakimi dan mendapatkan pandangan negatif dikarenakan gangguan mental yang dialami. Justru pelaku yang tega melakukan hal-hal yang zalim sehingga menyebabkan trauma psikis bagi istri dan anak-anaknya, mereka inilah yang semestinya juga masuk ruang rehabilitasi dan dinasihati serta dibimbing. Sebab, mental mereka telah terganggu sehingga tidak bisa menahan diri untuk tidak meninggalkan luka psikologis.

F. Gangguan Mental Pelaku Kekerasan Psikis

Psikoterapi yang dilakukan terhadap pelaku kekerasan psikis memang seharusnya juga dicanangkan dalam program pemulihan kesehatan mental. Perlu dikatakan bahwa ada kerusakan mental pada pelaku poligini yang menjadi pelaku kekerasan. Berikut ini beberapa alasan yang menjadi penguat bahwa pelaku kekerasan psikis tidak hanya pantas mendapatkan sanksi, tetapi juga membutuhkan terapi pengobatan.

1. Perspektif Hukum

Beberapa penyebab indikasi adanya gangguan mental bagi pelaku kekerasan psikis adalah tidak pedulinya kepada hukum. Sudah jelas bahwa kekerasan dalam bentuk apa pun bahkan kekerasan psikis sudah pasti bisa diseret ke meja hukum. Ada beberapa bentuk tindakan pidana yang bisa dilakukan pada kekerasan psikis ini adalah sebagai berikut.

- a. Tindak pidana atas kekerasan psikis yang akibatnya adalah ketakutan, kehilangan kepercayaan diri, kehilangan kemampuan untuk bertindak, adanya perasaan tidak berdaya, serta penderitaan psikis yang berat;
- b. Tindak pidana atas kekerasan psikis yang tidak mengakibatkan adanya penyakit atau hambatan untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari.

Dua bentuk tindak pidana di atas bisa diadukan dan memiliki formulasi delik serta sistem sanksi yang sama sebagaimana kekerasan fisik, tetapi ada perbedaan pada nominal pidana denda. Sanksi pada kekerasan fisik adalah dengan pidana paling rendah adalah Rp5.000.000,00 (lima juta rupiah), paling tinggi Rp45.000.000,00 (empat puluh lima juta rupiah). Sementara sanksi untuk kekerasan psikis adalah paling rendah Rp3.000.000,00 (tiga juta rupiah) dan paling tinggi Rp9.000.000,00 (sembilan juta rupiah). Terdapat ketimpangan dalam pidana denda ini karena hanya melihat kerugian materiel pada korban, sedangkan kerugian imateriel tidaklah dipertimbangkan¹⁰². Dampak kekerasan psikis lebih berbahaya daripada kekerasan fisik. Hal ini disebabkan korban trauma akan membawa beban berkepanjangan dalam hidupnya. Kekerasan secara emosional menjadi suatu penghinaan yang akan abadi dalam pengalaman hidupnya¹⁰³. Namun, pidana itu juga tidak sepenuhnya salah karena memang setiap bentuk kekerasan apa pun pasti akan meninggalkan luka psikis, meskipun tidak sampai pada beban trauma berkepanjangan.

¹⁰²Efendik Kurniawan, *Viktimologi dalam Kebijakan Hukum Pidana*, Surabaya: Jakad Media Publishing, 2022, hal.32—33.

¹⁰³Oktir Nebi dan Yudi Anton Rikmadani, *Hukum Kekerasan dalam Rumah Tangga: Perspektif Teori Perlindungan Hukum*, Pasaman: CV. Azka Pustaka, 2021, hal.28.

2. Perspektif Kesehatan

Masyarakat belum teredukasi dalam menghadapi fenomena kekerasan. Misalkan pada kasus kekerasan seksual, penilaian negatif sering ditujukan pada korban sehingga tidak hanya berdampak pada rasa malu dan keengganan untuk melaporkan. Penderitaan korban yang terjadi malah menjadi lebih bertambah, karena merasa tidak hanya mengantongi aib tetapi juga kritikan dan cacian¹⁰⁴. Ada beberapa karakteristik pelaku tindak kekerasan yang menjadi ciri kepribadian atau karakter khusus.

- a) Memiliki tipe kepribadian tidak mandiri, tidak tegas, dan kurang rasa percaya diri;
- b) Pernah menyaksikan tindak kekerasan yang dialami di rumah saat kanak-kanak;
- c) Mudah cemburu dan kecemburuan ini mengarah pada gejala suatu penyakit;
- d) Penyalahgunaan alkohol atau zat adiktif lain;
- e) Perhatian berlebihan terhadap penampilan luar orang;
- f) Sikap superior yang merendahkan wanita; dan
- g) Tidak mampu menyelesaikan konflik dengan bijaksana¹⁰⁵.

Berdasarkan karakteristik di atas bisa disimpulkan bahwa pelaku kekerasan, termasuk pelaku kekerasan psikis memang memiliki masalah dalam kepribadiannya dan harus segera diperbaiki. Ada suatu darurat kesehatan mental atas fenomena di mana korban kekerasan menjadi pasien gangguan mental¹⁰⁶. Padahal, pelaku kekerasan justru harus menjadi perhatian juga. Posisi pasien dengan gejala gangguan mental yang paling terlihat memang akibat atau dampak dari adanya kekerasan yang telah terjadi. Jika ditelusuri sebagai sebab, tentunya pelaku juga harus diselesaikan masalah yang ada dalam dirinya. Tindak kekerasan tidak akan terjadi jika pelaku adalah orang yang sehat secara fisik, emosi, spiritual, dan mental. Dengan demikian, pelaku kekerasan psikis seharusnya melakukan terapi untuk memperbaiki mentalnya.

3. Perspektif Agama

Agama memberikan banyak sekali regulasi yang humanis dan berkeadilan. Jauh sebelum adanya tindak kekerasan, Islam telah

¹⁰⁴Risma Novia *et.al.*, *Terapi Krisis Persoalan Bangsa*, Malang: Media Nusa Creative, 2023, hal.5.

¹⁰⁵Lely Setyawati Kurniawan, *Refleksi Diri Para Korban & Pelaku Kekerasan dalam Rumah Tangga*, Yogyakarta: ANDI, 2015, hal.29.

¹⁰⁶Teifion Davies & TKJ Craig (ed.), *ABC of Mental Health* diterjemahkan oleh Alifa Dimanti dengan judul *ABC Kesehatan Mental*, Jakarta: EGC, 2009, hal.38.

mengatur bagaimana seharusnya manusia memiliki iman, ibadah, dan akhlak yang baik. Ketiga prinsip ini akan membentuk sikap seseorang menjadi manusia seutuhnya sehingga sadar bahwa keberadaannya adalah untuk kemaslahatan, bukan kemudharatan. Terkait dengan trauma psikis korban poligini yang berkaitan erat dengan kekerasan yang terjadi dalam rumah tangga, Islam telah mengatur bagaimana membina rumah tangga yang sesuai dengan kriteria Al-Qur'an dan Sunah.

Poligini berkaitan dengan relasi pasangan suami istri menjadi problem krusial yang mesti dibongkar dan diperbaiki. Sejatinya, ikatan suami istri dikokohkan berdasarkan niat, tujuan, dan lima pilar pernikahan. Lima pilar yang dimaksudkan adalah sebagai berikut.

- a. Perempuan (istri) telah menerima perjanjian kokoh yang disebut sebagai *mîtsâqan galîzhan* dari laki-laki yang menikahi. Ini adalah janji, kesepakatan, dan komitmen berupa ikatan kokoh yang berlaku bagi dua pihak;
- b. Relasi pernikahan antara laki-laki dan perempuan yaitu “berpasangan”;
- c. Sikap untuk saling memperlakukan secara patut atau *mu'âsyarah bi al-ma'rûf* satu sama lain;
- d. Sikap dan perilaku untuk selalu bermusyawarah atau saling bertukar pendapat dalam memutuskan sesuatu¹⁰⁷.

Masalah terkait poligini, perspektif kesalingan menyimpulkan bahwa poligini bukanlah solusi dalam relasi pasangan suami istri. Justru poligini ini telah menjadi sumber masalah yang seringkali mendatangkan keburukan. Ada beberapa poin yang harus disadari oleh pelaku poligini.

- a. Kesabaran adalah perilaku baik, mulia, dan dicintai Allah. Oleh karena itu, jangan hanya menuntut perempuan atau istri untuk bersabar dengan suami yang poligini. Seharusnya, suami menyadari bahwa dirinya harus sabar untuk tidak memilih poligini agar menjadi orang mulia yang dicintai Allah;
- b. Perempuan memiliki hak untuk menolak poligini sepenuhnya dengan dasar menjauhkan diri dari kerusakan dan mudarat yang bisa menimpa diri dan keluarga;
- c. Perempuan memiliki hak cerai jika suami memaksa untuk melakukan poligini¹⁰⁸.

¹⁰⁷Faqihuddin Abdul Kodir, *Qirâ'ah Mubâdalah: Tafsir Progresif untuk Keadilan Gender dalam Islam*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2019, hal.343—355.

¹⁰⁸Faqihuddin Abdul Kodir, *Qirâ'ah Mubâdalah: Tafsir Progresif untuk Keadilan Gender dalam Islam*, ..., hal.421—422.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa pelaku poligini bisa jadi memiliki masalah gangguan kesehatan mental. Gangguan mental ini bisa karena ketidakmampuannya mengelola nafsu dan emosi. Didukung juga dengan ketidakmampuannya dalam menjalankan prinsip pernikahan berdasarkan pilar-pilar yang dikokohkan untuk menjalankan komitmen, relasi, sikap kesalingan, dan musyawarah. Selain itu juga ditinggalkannya perilaku sabar serta menghargai pendapat istri. Seorang suami tidak bisa melakukan poligini tanpa alasan yang dibenarkan dalam syariat, meskipun dalam syariat dijelaskan secara khusus tentang poligini. Jika poligini diperumpamakan sebagai pintu darurat, pelaku yang menggunakan pintu darurat padahal tidak diperlukan sama saja seperti orang yang tidak tahu aturan.

Masalah gangguan mental dalam kasus kekerasan psikis akibat praktik poligini bukan hanya menjadikan korban sebagai objek dari upaya penanganan atau solusi. Akar masalah yang sebenarnya ada pada penyebab terjadinya kekerasan psikis. Trauma yang diderita oleh istri dan anak merupakan hasil dari perlakuan tidak adil oleh pelaku poligini. Maka, sudah seharusnya pelaku poligini mendapatkan perlakuan untuk menyembuhkan kesehatan mentalnya yang terganggu. Telah dipaparkan sebelumnya bahwa salah satu kiat yang menjadi fondasi dalam penyaluran hasrat seksual adalah manajemen syahwat, bukan menambah istri. Manajemen syahwat merupakan contoh terapi yang bisa dilakukan oleh suami-suami yang mengaku memiliki gejala syahwat yang tinggi dan tidak perlu menyalahkan keterbatasan istri untuk melayani. Psikoterapi Al-Balkhi juga bisa diterapkan pada calon pelaku poligini dengan kasus serupa. Meredam amarah merupakan salah satu bentuk manajemen syahwat, dan ini sangat bisa dilakukan oleh para pelaku kekerasan. Demikian pula dengan nutrisi internal, nutrisi eksternal, realisasi iman, Islam, dan ihsan juga diperlukan bagi pelaku kekerasan.

Masalah gangguan mental yang terjadi pada seseorang tidak disebabkan oleh kadar keimanan. Iman memang bisa memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental, caranya adalah dengan meningkatkan kualitas iman bukan dengan menghakimi orang gangguan mental sebagai orang yang imannya lemah. Hal ini disebabkan karena ujian pada setiap manusia berbeda-beda. Contoh dari bentuk ujian itu adalah musibah, rasa sedih, takut, dan cemas. Keimanan yang baik ini akan mendukung amal ibadah yang berdampak pada kualitas kesehatan seseorang, sama halnya dengan keutamaan untuk berlaku yang patut sehingga setiap orang memiliki kecakapan untuk berakhlak mulia. Akhlak mulia inilah yang akan menjadi wasilah hubungan yang sehat antar manusia sehingga tidak akan terjadi yang namanya kasus kekerasan atau penyebab dari adanya gangguan mental.

Kekerasan psikis menjadi harus diatasi dengan kerja sama yang harmoni dari seluruh komponen masyarakat. Apa bila tidak diatasi akan berdampak pada kerusakan. Sasaran kerusakan itu adalah sendi-sendi kehidupan yang sangat berdampak terhadap kualitas SDM dan menjadi ancaman besar bagi kelangsungan kehidupan berbangsa dan bernegara. Langkah solusi yang ditawarkan bisa berupa langkah preventif maupun represif dan yang paling mendasar dalam bidang ketahanan nasional adalah dengan penguatan keluarga. Penguatan keluarga ini bisa diambil dari konstitusi maupun bekal dari pengetahuan agama. Tatanan kenegaraan dan keagamaan memiliki tujuan yang sama untuk menyejahterakan umat manusia. Pengelolaan yang baik dan seimbang akan menjadi pedoman yang layak dalam menjalankan pola kehidupan yang dilandasi oleh pola pengasuhan dalam keluarga.

Terkait diskursus poligini, terutama masalah hukum syariat, poligini yang digaungkan oleh kaum konservatif sebagai anjuran tidaklah tepat. Suatu pengkhianatan akal jika poligini dihukumi sebagai anjuran jika memberikan dampak buruk terhadap keutuhan keluarga. Keutuhan keluarga sangat dibutuhkan untuk membentuk generas-generasi yang berkualitas karena kesehatan lahir dan batinnya bagus. Sehingga kemudian menjadi pendorong dalam pencapaian cita-cita luhur bangsa untuk menjadi bangsa yang bermartabat. Sistem monogami merupakan bentuk rumah tangga yang ideal karena bisa memberikan sistem kebahagiaan hidup. Solusi terbaik untuk permasalahan seksualitas dalam pasangan suami istri sejatinya adalah dengan terapi manajemen syahwat. Dalil kontradiksi yang dikutipkan dalam penelitian ini menjadi dasar dalam menetapkan pendapat bahwa poligini bukan hanya sekadar masalah hukum, tetapi juga kemanusiaan.

Bentuk kekerasan psikis yang dialami berupa rasa tidak tenang dan beberapa gejala lain yang mengindikasikan pada gejala depresi bahkan bisikan hati untuk melakukan upaya bunuh diri. Berdasarkan hasil penelitian ini, poligini terbukti menjadi pemicu dari adanya trauma psikis. Responden sebanyak 95,5% setuju bahwa dampak poligini yang dialami membuat mereka mengalami gangguan psikis. Masalahnya, kekerasan psikis ini sulit ditemukan karena penyandang trauma psikis banyak yang tidak atau belum pernah berkonsultasi pada ahli atau pun tenaga profesional. Ini menjadi PR bersama untuk manusia lebih peduli dengan kesehatan jiwa.

Psikoterapi Al-Balkhi selaras dan relevan dengan fenomena trauma psikis korban poligini sekaligus pelaku poligini. Baik dari empat kecakapan yang meliputi langkah meredam amarah, meredakan ketakutan dan keoanikan, mengatasi sedih dan depresi, menangkal obsesif kompulsif, serta nutrisi internal dan eksternal, dan juga esensi iman, Islam, dan ihsan. Yang tak kalah penting adalah peran dari orang di luar diri penyandang trauma yang harus bisa merangkul dan memberikan dukungan atau bimbingan.

Berdasarkan upaya yang dilakukan oleh penyandang trauma psikis korban poligini memiliki kesesuaian dengan kiat-kiat terapi yang ditawarkan Al-Balkhi. Masih banyak dalil atau ayat-ayat lain yang bisa digali lagi untuk semakin memperjelas fenomena kesehatan mental dan juga konsep psikoterapi yang lebih komprehensif. Tidak cukup hanya dengan mengandalkan satu atau dua sumber, sebab banyak sekali literatur-literatur yang bisa kita kaji dan pelajari.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Solusi yang ditawarkan Al-Qur'an atas kesehatan mental dalam penelitian ini meliputi pembinaan akhlak dan sikap hidup serta memperhalus jiwa dan akal budi. Al-Qur'an tidak hanya mampu menjadi obat fisik dan psikis tetapi mencakup ranah pembentuk manusia agar mampu menggunakan akal, spiritual, dan etika dalam kehidupan sosial. Al-Qur'an memberikan gambaran keadaan jiwa manusia yang mengarah pada kejahatan dan kebaikan untuk bisa sampai pada makam tertinggi yakni *muthma'innah* yaitu kondisi jiwa yang takut (cinta) kepada Tuhan. Rasa takut, pikiran jahat, kegelisahan, dan putus asa merupakan bentuk gangguan yang bisa ditangani dengan tepat sehingga tidak menjadi masalah dan penyakit mental yang parah, bahkan berujung pada kematian atau bunuh diri.

Peran agama yang tidak berlepas diri dari identitas seorang muslim yang memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan lahir batin. Salah satunya adalah psikoterapi menjadi tawaran solusi atas gangguan mental yang dialami manusia. Tiga poin utama yaitu aspek akidah atau keimanan, aspek ibadah, dan aspek etika (akhlak) menjadi benang merah besar antara konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dengan psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi.

Abu Zaid Al-Balkhi berhasil menjadi representasi dari kontribusi Islam terhadap kesehatan jiwa manusia meliputi kesehatan mental, fisik, sosial, dan spiritual. Nilai-nilai Al-Qur'an tidak terlepas dari psikoterapi yang dikembangkannya. Al-Balkhi konsisten dalam memasukkan langkah kesadaran terhadap akidah (iman) dan pesan tauhid berupa penegasan bahwa Tuhan adalah pusat dari seluruh daya dan usaha manusia untuk membangun kesehatan yang paripurna. Al-Balkhi adalah ulama sekaligus ilmuwan brilian serba bisa yang memahami konsep memanusiakan manusia dengan perhatiannya terhadap kemaslahatan umum. Bentuk-bentuk gangguan mental yang menjadikan kecemasan sebagai sumber utama dari gangguan menurut Al-Balkhi terdiri dari gejala amarah, ketakutan dan kepanikan, kesedihan dan depresi, serta obsesif kompulsif.

Kesejahteraan hidup harus diperjuangkan karena sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Masyarakat yang produktif memberikan kontribusi besar terhadap pembangunan. Dengan demikian, kekerasan psikis harus diatasi dengan kerja sama yang baik oleh seluruh elemen masyarakat. Kekerasan psikis merupakan ancaman besar bagi kelangsungan kehidupan berbangsa dan bernegara. Penguatan keluarga adalah salah satu dari solusi preventif paling mendasar untuk memulai langkah solusi terhadap kekerasan psikis dalam keluarga.

Tidak ada kaitan sebab bahwa masalah gangguan mental yang terjadi pada seseorang karena kadar keimanan yang lemah. Justru dengan adanya gangguan mental ini, manusia akan berupaya untuk meningkatkan kualitas iman. Begitu juga terkait hukum poligini, tidak bisa dihukumi sebagai anjuran karena memberikan dampak buruk terhadap keutuhan keluarga. Justru berdasarkan analisis dalil-dalil poligini dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa sistem monogami merupakan salah satu tawaran bijak untuk membentuk rumah tangga yang ideal. Poligini bukan hanya sekadar masalah hukum, tetapi juga kemanusiaan.

Ada banyak bentuk kekerasan psikis yang dialami oleh korban poligini. Gejala depresi bahkan bisikan hati untuk melakukan upaya bunuh diri menjadi keprihatinan yang harus dituntaskan bersama. Psikoterapi Abu Zaid Al-Balkhi selaras dan relevan dengan fenomena trauma psikis yang dialami oleh korban poligini. Lebih dari itu, psikoterapi ini juga bisa diterapkan bagi pelaku poligini. Sebabnya adalah langkah terapi yang dikembangkan meliputi kecakapan dalam membangun kesehatan mental setiap manusia meliputi langkah meredam amarah, meredakan ketakutan dan kepanikan, mengatasi sedih dan depresi, dan menangkal obsesif kompulsif. Begitu juga pentingnya nutrisi internal dan eksternal serta esensi iman, Islam, dan ihsan. Semua itu adalah kebutuhan manusia tidak memandang siapa orangnya.

B. Saran

Penelitian ini memiliki banyak celah untuk bisa dikembangkan menjadi lebih utuh. Baik dalam perspektif Al-Qur'an terkait kesehatan mental, psikoterapi Islam, maupun fenomena kekerasan dalam poligini. Masih sangat banyak dalil atau ayat-ayat lain yang bisa dijadikan referensi untuk penggalian lebih maksimal terhadap fenomena kesehatan mental dan juga konsep psikoterapi. Penelitian ini lebih banyak mengeksplorasi tentang kesehatan mental yang terjadi pada penyandang trauma psikis korban poligini, alangkah baiknya ada penelitian khusus yang berfokus pada kesehatan mental dari pelaku kekerasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Rostam dan Nael Alwi bin Abdul. *Ruqyah Syar'iyah Terapi Spiritual bagi Psikosomatik (Kajian di Pusat Rawatan Darusysyifa` Warrafahah Brunei Darussalam)*. Brunei Darussalam: Universiti Islam Sultan Sharif Ali, 2021.
- Abdullah, *et.al.* "Psikoterapi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis." *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah*, Vol.1 No.2 Tahun 2022, hal.69.
- Adi, Rianto. *Sosiologi Hukum: Kajian Hukum Secara Sosiologis*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2012.
- Ahmad, Emran. *Merawat Penyakit Was-was dan Masalah Kejiwaan*. Selangor: Santai Ilmu Publication, 2018.
- Aizid, Rizem. *The 10 Habits of Rasulullah*. Yogyakarta: DIVA Press, 2020.
- Alam, Mangku. "Jadi 'Tiang Negara', Ketahanan Keluarga Mutlak Dibangun." <https://www.kemenkopmk.go.id/jadi-tiang-negara-ketahanan-keluarga-mutlak-dibangun>, diakses pada 23 Januari 2024.
- Aldrin, Neil. *Healing-Talks Keajaiban Kata-Kata*. Jakarta: Puspa Swara, 2014.
- Ali, St. Nurhayati. *Problema Manusia Modern Solusi Tasawuf Menurut Seyyed Hossein Nasr*. Depok: RajaGrafindo Persada, 2022.
- Alwi, Dudung Basori. *Metode Ilmu-Ilmu Islam dan Sosiologi*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Amrullah, Haji Abdulmalik Abdulkarim. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE.LTD., 1989.

- Andina, Elga. “Perlindungan Bagi Kelompok Beresiko Gangguan Jiwa.” *Jurnal Aspirasi*, Vol.4 No.2 Tahun 2013, hal.143—154.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, dan Primalita Putri Distina. “Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental.” *Jurnal Psychosophia* Vol.3 No.2 Tahun 2021, hal.168.
- Anganthi, Nisa Rachmah Nur. *Psikologi Kepribadian dalam Perspektif Spiritual Ilahiah*. Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2020.
- Anggela, Feby, *et.al.* *Bunga Rampai Urgensi Komunikasi dalam Ilmu Sosial* Bengkulu: Sinar Jaya Berseri, 2023.
- Ansari. *Hukum Keluarga Islam Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Anshari, Ubaidillah. “Polemik Teori Kenabian Perspektif Filosof Muslim (Studi Komparasi Pemikiran Al-Farabi dan Abu Bakar Al-Razi).” *Jurnal Koloni* Vol.2 No.1 Tahun 2023, hal.72—82.
- Anwari, Muhammad, *et.al.* *Dasar Keperawatan Jiwa*. Solok: Mafy Media Literasi Indonesia, 2023.
- APA. “Cognitive Processing Therapy (CPT).” <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/cognitive-processing-therapy>, diakses pada tanggal 5 Januari 2024.
- Ariadi, Purmansyah. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam.” *Jurnal Syifa Medika*, Vol.3 No.2 Tahun 2013, hal.118—127.
- Arroisi, Jarman. *Psikologi Islam: Membaca Anatomi Pemikiran Jiwa Fakhr al-Din al-Razi*. Ponorogo: Unida Gontor Press, 2022.
- Arroisi, Jarman dan Rahmat Ardi Nur Rifa da’i. “Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina).” *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains* Volume 2 Tahun 2020, hal.199—206.
- Arroisi, Jarman, Maulida ‘Izzatul Amin, dan Rohmah Akhirul Mukharom. “Sufistic Psychoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.” *Jurnal Analisis* Vol.21 No.2 Tahun 2021, hal.253—278.
- Asang, Sulaiman. *Membangun Sumber Daya Manusia Berkualitas*. Surabaya: Brilian Internasional, 2012.
- Asmadi, Erwin. “Peran Psikiater dalam Pembuktian Kekerasan Psikis pada Korban Tindak Pidana Kekerasan dalam Rumah Tangga.” *Jurnal De Lega Lata*, Vol.3 No.1 Tahun 2018, hal.40.
- Asmawati, *et.al.* *Sejarah Peradaban Islam*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2016.
- Auda, Jasser. *Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law*. USA: The International Institute of Islamic Thought, 2007.
- Azizi, Abdul Syukur. *Untold Islamic History*. Yogyakarta: Laksana, 2018.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar 2007*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI, 2008.

- Badan Penyuluhan Bina Keluarga Balita dan Anak. *Penanaman dan Penerapan Nilai Karakter Melalui 8 Fungsi Keluarga*. Jakarta: BKKBN, 2017.
- Badan Pusat Statistik. *Potret Sensus Penduduk 2020*. Jakarta: BPS RI, 2021.
- Badri, Malik. *Abū Zayd al-Balkhī's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician*. Malta: Gutenberg Press, 2013.
- Baidan, Nasharuddin dan Erwati Aziz. *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Bainus, Arry dan Junita Budi Rahman. "Psikologi dalam Hubungan Internasional: Dari Idiografi ke Neurologi." Editorial *Jurnal Intermeistic* Vol.6 No.1 Tahun 2021, hal.8—9.
- Baker, Dan dan Cameron Stauth. *Pergulatan Cinta dan Rasa Takut*. Bandung: Kaifa, 2006.
- Baldwin, D.S. dan B.E. Leonard (ed.). *Anxiety Disorders*. Jerman: Karger, 2013.
- Balkhi, Abu Zaid. *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus* diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi & Hilman Hidayatullah Subagyo dengan judul *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik*. Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2022.
- . *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*. Kairo: Ma'had al-Makhtutât al-'Arabiyah, 2005.
- . *Mashâlih al-Abdân wa al-Anfus*. Riyadh: Markaz Al-Malik Faishal Lilbuhûts Wa al-Dirâsât al-Islâmiyyah, 1424 H.
- Baqi, Safiruddin dan Abdah Munfaridatus Sholihah. "Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim." *Jurnal Qalamuna*, Vol.11 No.1 Tahun 2019, hal.83—92.
- Bartolini, Nadia, Sara MacKian, and Steve Pile (ed.). *Spaces of Spirituality*. New York: Routledge, 2018.
- Biro Hukum dan Humas Kemen PPPA. "Kemen PPPA: Penguatan Keluarga sebagai Upaya Pengendalian dan Pencegahan KDRT." <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NDk4NA==>, diakses pada 19 Januari 2024.
- Black, Antony. *The History of Islamic Political Thought: From the Prophet to the Present* diterjemahkan oleh Abdullah Ali & Mariana Ariestyawati dengan judul *Pemikiran Politik Islam dari Masa Nabi hingga Masa Kini*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2006.
- Bps.go.id. "Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk." <https://www.bps.go.id/indicator/27/176/4/jumlah-nikah-talak-dan-cerai-serta-rujuk.html>. Diakses pada 3 Juni 2023.

- Brown, Robin Graham dan Tony burns. *Lecture Notes on Dermatology* diterjemahkan oleh M. Anies Zakaria dengan judul *Dermatologi*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Bukhârî, Abû Abdillâh Muhammad ibn Ismâ'îl. *Al-Jâmi' al-Shâhîh 3*. Kairo: Al-Salafiyah, 1978.
- Bukhori, Baldi. "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup." *Jurnal Psikologika*, Vol. 22 No. 11 Tahun 2006, hal.93—105.
- Cahyono, J.B. Suharjo B. *Is Suffering The Enemy? Bertumbuh dalam Sakit dan Penderitaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri yang Tak Terbatas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- Candra, I Wayan, I Gusti Ayu Harini, dan I Nengah Sumirta. *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2017.
- Celestine, Nicole. "How to Design Homework in CBT That Will Engage Your Clients." <https://positivepsychology.com/homework-in-cbt/>, diakses pada tanggal 6 Januari 2024.
- Chazawi, Adami. *Hukum Pidana Positif Penghinaan*. Malang: Bayumedia Publishing, 2013.
- Clara, Evy dan Ajeng Agrita Dwikasih Wardani. *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: UNJ Press, 2020.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Tenth Edition*. USA: Cengage Learning, 2015.
- Dahlia, Marty Mawarpury, dan Zaujatul Amna. *Kesehatan Mental*. Aceh: Syah Kuala University Press, 2021.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2012.
- Darusti, Fahmi, Syamsuddin, dan Usman. "Kemunduran Pendidikan Islam Abad Pertengahan: Daulah Abbasiyah dan Daulah Umayyah." *Jurnal Setyaki* Vol.1 No.2 Tahun 2023, hal.59.
- Daryanti, Eneng dan Lina Marlina. *Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga*. Tasikmalaya: Langgam Pustaka, 2021.
- Davies, Teifion & TKJ Craig (ed.). *ABC of Mental Health* diterjemahkan oleh Alifa Dimanti dengan judul *ABC Kesehatan Mental*. Jakarta: EGC, 2009.
- Deliati dan Sri Nurrabdiyah Pratiwi. *Psikologi Pendidikan Implementasi dalam Strategi Pembelajaran*. Medan: UMSU Press, 2022.
- Dewi, Elizabeth Diana. "Profil Psikolog Muslim: Abu Zaid Al-Balkhi." <https://insists.id/profil-psikolog-muslim-abu-zaid-al-balkhi/>. Diakses pada 7 Mei 2023.
- Dinata, Arda. *Mengikat Cinta Kasih*. Pangandaran: Arda Publishing, 2018.
- Djaali. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2007.

- Djuwita, Warmi, *et.al.* *Tasawuf dan Psikologi Pendidikan Islam*. Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- Drummond, Lynne M. dan Laura J. Edwards. *Obsessive Compulsive Disorder*. United Kingdom: Cambridge University Press, 2018.
- Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik hingga Modern*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2015.
- Erna. “Webinar CPMH Fakultas Psikologi UGM Bahas Keterkaitan Spiritualitas dan Kesehatan Mental.” <https://psikologi.ugm.ac.id/webinar-cpmh-ugm-bahas-keterkaitan-spiritualitas-dan-kesehatan-mental/>. Diakses pada 27 Desember 2023.
- Fachri, Hisyam A. *Tarot Psikologi*. Jakarta: Gagasmedia, 2010.
- Fadila, Ihda. “Mengenal Neurotransmitter, Si Pembawa Pesan untuk Mengontrol Tubuh.” <https://hellosehat.com/saraf/neurotransmitter/>. Diakses pada 26 Desember 2023.
- Fadli, Rizal. “Jenis-Jenis Terapi Kognitif Berdasarkan Keluhannya.” <https://www.halodoc.com/artikel/jenis-jenis-terapi-kognitif-berdasarkan-keluhannya>, diakses pada tanggal 5 Januari 2024.
- . “Ketahui Segala Hal Mengenai Ketidakseimbangan Kimiawi Otak.” <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-segala-hal-mengenai-ketidakseimbangan-kimiawi-otak>. Diakses pada 26 Desember 2023.
- Fakhriani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Farihat, Hikmat Abdulkarim. “Ash-Shihhat An-Nafsiyyah fi Al-Islâm.” *Jurnal Almandumah* Vol.8 No.49, 2005, hal.91.
- Fathiha, Nuril. “Peradaban Islam Masa Dinasti Abbasiyah (Periode Kemunduran).” *Jurnal Istoria* Vol.17 No.1 Tahun 2021, hal.3—5.
- Fauziah, Amira, *et.al.* “Anxiety Disorder dalam Al-Qur’an (Telaah Lafadz Khauf, Halu’, dan Huzn).” *Jurnal Triwikrama*, Vol.1 No.2 Tahun 2023, hal.78.
- Fenny, Maria. *Happy Women: Saya Bahagia Hari Ini, Esok, Seterusnya, Sampai Selamanya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Ferdiansyah, Hengki. *Pemikiran Hukum Islam Jasser Auda*. Tangerang Selatan: Yayasan Pengkajian Hadits el-Bukhori, 2018.
- Findiani, Era. *Berdamai dengan Rasa Marah*. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2020.
- Firdaus, Muhammad Irkham. “Prinsip Maqashid Ash-Shariah dalam Konsep Kebutuhan Islam.” *Jurnal Tafaqquh STIS Darul Falah*, Vol.7 No.1 Tahun 2022, hal.83—84.
- Firdaus, Wahyu dan Muhammad Sholeh Marsudi. “Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget melalui Terapi Kognitif Behavior.” *Jurnal Studia* Vol.6 No.1 2021, hal.18.

- Fitriana, Herlina dan Novia Suhastini. “Dinamika Psikologis Istri Pertama yang Dipoligami (Studi Kasus pada Suku Sasak Nusa Tenggara Barat).” *Jurnal Qawwam* Vol.15 No.2 Tahun 2021, hal.30.
- Fitriannah, Rossi Delta. “Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental Manusia dalam Perspektif Psikologi Agama.” *Jurnal Syi’ar* Vol.18 No.1 Tahun 2018, hal.93.
- Fitriani, Anisa. “Cognitive Behavior Religious Therapy untuk Menurunkan Tingkat Episode Depresi pada Pasien Depresi dengan Gejala Psikitik.” *Jurnal Proyeksi* Vol.12 No.1 Tahun 2017, hal.78.
- Fox, Dennis dan Isaac Prilleltensky (ed.). *Critical Psychology: An Introduction* diterjemahkan oleh Achmad Chusairi dan Ilham Nur Alfian dengan judul *Psikologi Kritis: Metaanalisis Psikologi Modern*. Jakarta: Teraju, 2005.
- Froger, Robert. *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony* diterjemahkan oleh Hasmiyah Rauf dengan judul *Hati, Diri, & Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002.
- Gamayanti, Witrin dan Ila Nurlaila Hidayat. “Marah dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik.” *Jurnal Psikologi* Vol.18 No.2 Tahun 2019, hal.178—179.
- Ghazali, Imam. *Āfat al-Lisân* diterjemahkan oleh Fuad Kauma dengan judul *Bahaya Lisan*. Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence* diterjemahkan oleh T. Hermaya dengan judul *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996.
- Gumintang, Gendis Hanum. “8 Tokoh Psikologi Muslim yang Wajib Diketahui.” <https://dosenpsikologi.com/tokoh-psikologi-muslim>, diakses pada tanggal 28 Desember 2023.
- Gunarsa, Singgih D. *Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: Gunung Mulia, 2004.
- Haderani. “Tinjauan Filosofis tentang Fungsi Pendidikan dalam Hidup Manusia.” *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol.7 No.1 Tahun 2018, hal.49.
- Hadi, Muhammad Fazlurrahman dan Ismaidah Khoirunnisa`. “Penguatan Pendidikan Islam pada Pasien Orang dengan Epilepsi (ODE) dengan Pendekatan Psikologis di Lamongan.” *Jurnal Halaqa: Islamic Education* Vol.7 No.2 Tahun 2023, hal.128.
- Hakim, M. Abdul. “Status Janda Akibat Perceraian dan Implikasinya Terhadap Keluarga (Studi Teori Fungsionalisme Struktural di Desa Gendangsewu Kecamatan Pare Kabupaten Kediri).” *Jurnal Hukum Al-Fuadiy* Vol.5 No.1 Tahun 2023, hal.53.
- Hakim, M. Saifudin dan Siti Aisyah Ismail. *Thibbun Nabawi Tinjauan Syari’at dan Medis*. Jakarta: Gema Insani, 2020.

- Hakim, Rahmad. *Manajemen Zakat: Histori, Konsepsi, dan Implementasi*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1990.
- Handayani, Arri, Siti Fitriana, dan Senowarsito. *Modul Konseling Krisis Berfokus Solusi*. Semarang: Cahya Ghani Recovery, 2022.
- Harper, Erica. *International Law and Standard Applicable in Natural Disaster Situation*, diterjemahkan oleh Remigius Jumarlan dengan judul *International Law and Standard Applicable in Natural Disaster Situation: Perlindungan Hak-Hak Warga Sipil dalam Situasi Bencana*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009.
- Haryati dan Sekar Ayu Aryani. “Konseling Multikultural dengan Terapi Feminis dalam KDRT pada Perempuan.” *Jurnal J-CEKI* Vol.1 No.6 Tahun 2022, hal.813—814.
- Hayati, Sri Ayatina dan Sabit Tohari, “Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan *Social Anxiety Disorder (SAD)* dan *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)* Pada Remaja.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, Vol.4 No.1 Tahun 2022, hal.153.
- Hayatussofiyyah, Surayya. “Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk Menurunkan Depresi pada Remaja.” *Jurnal Psikoislamedia* Vol.2 No.1 Tahun 2017, hal.51.
- Helmy, Muhammad Irfan. *Cermin Muslim*. Pati: Maghza Pustaka, 2020.
- Hikmah, Siti. “Fakta Poligami sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan.” *Jurnal Sawwa*, Vol.7 No.2 Tahun 2012, hal.15.
- Hitachi dan Universitas Tokyo. *Society 5.0*. Singapore: Springer Open, 2020.
- Husna, Fatimatul, *et.al.* “Studi Literatur Permasalahan Klien Kriteria Psikoanalitis.” *Jurnal Indonesia Journal of Advanced Research (IJAR)* Vol.2 No.8 Tahun 2023, hal.1065.
- Hutagalung, M. Siregar. *Panduan Lengkap Stroke Mencegah, Mengobati, dan Menyembuhkan*. Bandung: Nusa Media, 2019.
- Ibrahim, ‘Ula Abdul Baqi. *Ash-Shihati An-Nafsiyyah wa Tanmiyatul Al-Insân*. Kairo: ‘Alamu al-Kutub, 2014.
- Ibrasyi, Muhammad Athiyah. *al-Tarbiyah al-Islâmiyah wa Falâsifatuhâ*. T.tp: Dar al-Fikr, t.th.
- Indra, Dewi. *Seni Melupakan dan Berdamai dengan Masa lalu*. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2018.
- Irianto, Putri Oviolanda dan Liffia Yola Febrianti. “Pentingnya Penguatan Literasi bagi Generasi Muda dalam Menghadapi MEA.” *International Conference Proceeding ELIC 2017*, hal.642.
- Ishaq, Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman al-Sheikh. *Lubâbut at-Tafsîr min Ibni Katsîr*, diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoffar dengan judul *Tafsîr Ibnu Katsîr*. Bogor: Pustaka Imam Al-Syafi’i, 2003.

- Ismunanto, Anton. "Teori Jiwa Ibnu Sina dan Relevansinya bagi Pendidikan Islam." *Jurnal Idrak* Vol.2 No.1 Tahun 2019, hal.194.
- Isnawati, Ruslia. *Cara Kreatif dalam Proses Belajar*. Surabaya: Jakad Media Publishing, 2020.
- Itsric. "Tiga Langkah Menghadapi Kecemasan Berlebih dari Psikolog Medcen ITS." <https://www.its.ac.id/news/2023/06/04/tiga-langkah-menghadapi-kecemasan-berlebih-dari-psikolog-medcen-its/>, diakses pada tanggal 21 Desember 2023.
- Jalili, Ahmad. "Teori Maqashid Syariah dalam Hukum Islam." *Jurnal Teraju* Vol.3 No.2 Tahun 2021, hal.71.
- Jannah, Lilis Raodatul dan Basmalah Harun. "Dampak Pandemi Coronavirus Disease Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Vol.11 Nomor 1 Tahun 2022, hal.112.
- Jannah, Raehatul. "Perbedaan Antara Psikis dan Mental." <https://dosenpsikologi.com/perbedaan-antara-psikis-dan-mental>. Diakses pada 3 Juni 2023.
- Jaya, Yahya dan Dina Haya Sufya. *Spiritualisasi Taubat dan Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2023.
- Joo, Lee Ki. *Temperature of Language* diterjemahkan oleh Gitta Lestari dengan judul *Apakah Ucapan Bisa Menjadi Obat? Memilih Kata yang Tepat untuk Merangkul Kesedihan dan Memercikkan Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2021.
- Jung, Carl Gustav. *Psychology and Religion*, diterjemahkan oleh Afthonul Afif dengan judul *Psikologi dan Agama*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2017.
- *Psychology and Religion*. New York: The Vail-Ballou Press, 1938.
- Kahar, Syadidul dan Muhammad Irsan. *Pendidikan Perspektif Islam Analisis Teologis dan Filosofis dalam Konteks Kontemporer*. Mandailing Natal: Madina Publisher, 2020.
- Kartikasari, M. Nur Dewi, *et.al*. *Kesehatan Mental*. Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Kasdi, Abdurrahman. "Maqasyid Syari'ah Perspektif Pemikiran Imam Syatibi dalam Kitab *Al-Muwafaqat*." *Jurnal Yudisia*, Vol.5 No.1 Tahun 2014.
- Kasdu, Dini. *Anak Cerdas*. Jakarta: Puspa Swara, 2004.
- Kasiram, Moh. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. Malang: UIN Maliki Press, 2009.
- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/eksploitasi>, diakses pada 19 Januari 2024.
- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/hina>, diakses pada 19 Januari 2024.
- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/paksa>, diakses pada 19 Januari 2024.
- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/poligini>, diakses pada 20 Januari 2024.

- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/spiritual>. Diakses pada 27 Desember 2023.
- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. Diakses pada 4 Juni 2023.
- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ancam>, diakses pada 19 Januari 2024.
- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/manipulasi>, diakses pada 19 Januari 2024.
- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/penghinaan>, diakses pada 19 Januari 2024.
- KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/psikoterapi>. Diakses pada 28 November 2023.
- KemenPPPA. “Poligami Tak Sesuai Syariat Berpotensi Rugikan Perempuan.” <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/3140/poligami-tak-sesuai-syariat-ber-potensi-rugikan-perempuan>. Diakses pada 3 Juni 2023.
- Khair, Nuzulul. “Relasi Islam dan Psikologi: Ikhtiar Menuju Integrasi Keilmuan.” *Jurnal ‘Anil Islam* Vol.2 No.1 Tahun 2019, hal.63—89.
- Kholil, Syukur. *Komunikasi Islami*. Bandung: Cipta Pustaka Media, 2007.
- Kodir, Faqihuddin Abdul. *Qirâ’ah Mubâdalah: Tafsir Progresif untuk Keadilan Gender dalam Islam*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2019.
- Komnas Perempuan. “Menemukanali Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT).” <https://komnasperempuan.go.id/instrumen-modul-referensi-pemantauan-detail/menemukanali-kekerasan-dalam-rumah-tangga-kdrt>. Diakses pada 3 Juni 2023.
- Kurniawan, Efendik. *Viktimologi dalam Kebijakan Hukum Pidana*. Surabaya: Jakad Media Publishing, 2022.
- Kurniawan, Lely Setyawati. *Refleksi Diri Para Korban & Pelaku Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Yogyakarta: ANDI, 2015.
- Lamothe, Huges, *et.al.* “Individualized Immunological Data for Precise Classification of OCD Patients.” *Jurnal Brain Science* Vol.8 No.149 Tahun 2018, hal.63.
- Latif, M. Iqbal Azmi, *et.al.*, “Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam.” *Jurnal TJISS* Vol.4 No.1 Tahun 2023, hal.5.
- Latipun. *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.
- Layyinah, Lisanatul. “Poligami dalam Perspektif Hadis (Telaah Hadis Tematik).” *Jurnal El-Nubuwwah* Vol.1 No.1 Tahun 2023, hal.19.
- Lbs, M. Akbar Hasyim. *Komunikasi Penyuluhan & Pembangunan Keluarga: Suatu Pendekatan Praktis*. Kapanjen: AE Publishing, 2023.
- Lesmana, Gusman. *Teori dan Pendekatan Konseling*. Medan: Umsu Press, 2021.
- Liliweri, Alo. *Komunikasi Serba Ada Serba Makna*. Jakarta: Kencana, 2011.

- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Lubis, Nisrina. *Panduan Mengelola Kemampuan Mempengaruhi Orang Lain*. Yogyakarta: Laksana, 2024.
- Mahali, Imam Jalaluddin dan Imam Jalaluddin As-Suyuti. *Tafsir Jalalain 2* diterjemahkan oleh Bahrhun Abu Bakar dengan judul *Tafsir Jalalain 2*. Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1990.
- Mahrus dan Chofifatin Nur Zuroida. “Kontribusi IPTEK pada *Golden Age* Dinasti Abbasiyah dan Implikasinya bagi Revitalisasi Umat Muslim Indonesia.” *Jurnal Rabbayani* Vol.1 No.1 Tahun 2021, hal.18.
- Maimun, Labib, *et.al.* *Islamic Studies & Character Building*. Pemalang: Penerbit NEM, 2017.
- Maitri, Sandra. *The Enneagram of Passions and Virtues: Finding the Way Home* diterjemahkan oleh Agung Prihantoro dengan judul *Cerdas Emosi dengan Eneagram*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008.
- Makarim, Fadhli Rizal. “Hal yang Terjadi pada Otak Saat Mengalami OCD.” <https://www.halodoc.com/artikel/hal-yang-terjadi-pada-otak-saat-mengalami-ocd-1>, diakses pada tanggal 24 Desember 2023.
- Malik, Muhammad Rusli. *Puasa: Menyelami Arti Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Emosional di Bulan Ramadhan*. Jakarta: Pustaka Zahra, 2003.
- Maramis, Willy F. dan Albert A. Maramis. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press, 2009.
- Mardiya. “Menghidupkan Fungsi Sosial Budaya Keluarga.” <https://pemberdayaan.kulonprogokab.go.id/detil/1414/menghidupkan-fungsi-sosial-budaya-keluarga#:~:text=Fungsi%20sosial%20budaya%20menjadi%20salah,bangsa%20pada%20seluruh%20anggota%20keluarga>, diakses pada 24 Januari 2024.
- Martin, Colin R., *et.al.* (ed.). *The Neuroscience of Depression: Features, Diagnosis, and Treatment*. London: Academic Press, 2021.
- Marwick, Katie dan Steven Birrell. *Psychiatry 4th Edition* diterjemahkan oleh A. A. A. Agung Kusumawardhani, Petrin Redayani Lukman, dan Fransiska Kaligis (ed.) dengan judul *Psikiatri*. Singapore: Elsevier, 2018.
- Masduki, Yusron dan Idi Warsah. *Psikologi Agama*. Palembang: Tunas Gemilang Press, 2020.
- Masood, Ehsan. *Ilmuwan-ilmuwan Muslim Pelopor Hebat di Bidang Sains Modern*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009.
- Masroom, Mohd Nasir bin, Siti Norlina bt Muhammad, dan Siti Aisyah bt Panatik. “Iman, Islam, dan Ihsan: Kaitannya dengan Kesehatan Jiwa.” *Seminar Pendidikan dan Penyelidikan Islam* pada 17 dan 18 September 2013, UTM Johro Bahru, Malaysia.

- Melfiawati (ed.). *The Handbook of Psychiatry* diterjemahkan oleh R.F Maulany dengan judul *Buku Saku Psikiatri*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1997.
- Misrawi, Zuhairi. *Hadratussyaikh Hasyim Asy'ari Moderasi, Keumatan, dan Kebangsaan*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2010.
- Monavia Ayu Rizaty, "Kasus Perceraian Paling Banyak di Jawa Barat pada 2021." <https://dataindonesia.id/ragam/detail/kasus-perceraian-paling-banyak-di-jawa-barat-pada-2021>. Diakses pada 3 Juni 2023.
- Muhammad, Narmeen Luthfi. "Manhaj Al-Qur'ân Al-Karîm fî 'Ilâj Al-Amrâdh Al-Nafsiyyah." *Jurnal Al-Dirâyah* Edisi 15 Tahun 2015, hal.52—60.
- Mulawarman. *SFBC (Solution Focused Brief Counseling), Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana, 2019.
- Mulia, Musdah. *Ensiklopedia Muslimah Reformis: Pokok-Pokok Pemikiran untuk Reinterpretasi dan Aksi*. Tangerang Selatan: BACA, 2020.
- , *Membangun Surga di Bumi*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2011.
- Mulyadi Mohammad, et.al. Sali Susiana (ed.). *Pembangunan Berkelanjutan: Dimensi Sosial, Ekonomi, dan Lingkungan*. Jakarta: Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI), 2015.
- Mundakir. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2019.
- Murharyati, Atiek, et.al. *Keperawatan Jiwa Mengenal Kesehatan Mental*. Malang: Ahlimedia Press, 2021.
- Musfichin. "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi." *Jurnal Studia Insania* Vol.7 No.1 Tahun 2019, hal.69.
- Musripah. *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Pekalongan: Nasya Expanding Management, 2022.
- Muttaqin, Amirul. *Tasawuf Psikologi Al-Ghazali: Tazkiyat al-Nafs sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental*. Serang: A-Empat, 2022.
- Muvid, Muhamad Basyrul. *Tasawuf Kontemporer*. Jakarta: Amzah, 2020.
- Muzaki, Ahmad, Sayful Islam Ali, dan Moh. Toriquddin. "Kajian dan Analisis Hadir tentang Poligami." *Jurnal el-Sunnah* Vol.1 No.2 Tahun 2021, hal.166.
- Muzakkir. *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Nadia dan Sapruddin. "Menelaah Hukum Pernikahan Monogami dan Poligami Perspektif Hadis." *Jurnal Comparativa* Vol.2 No.2 Tahun 2021, hal.126.
- Naqiyah, Najlatun. *Konseling Komunitas*. Malang: Media Nusa Creative, 2017.
- Narti, Sri. *Biblio Therapy Dua*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2022.

- Nasaiban, Ladislaus. *Para Psikolog Terkemuka Dunia*. Jakarta: Grasindo, 2004.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Three Muslim Sages* diterjemahkan oleh Ach. Maimun Syamsuddin dengan judul *Tiga Mazhab Utama Filsafat Islam*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2020.
- Nawawi. *Syarah Sahih Muslim*. Diterjemahkan oleh Wawan Djunaedi. Jakarta: Pustaka Azzam, 2010.
- Nebi, Oktir dan Yudi Anton Rikmadani. *Hukum Kekerasan dalam Rumah Tangga: Perspektif Teori Perlindungan Hukum*. Pasaman: CV. Azka Pustaka, 2021.
- Nelli, Fitra. "Maqasid al-Syari'ah sebagai Katalisator Pembaharuan Hukum Islam." *Jurnal Sakena* Vol.3 No.1 Tahun 2018, hal.68.
- Nevid, Jeffrey S. *Psychology; Concepts and Applications 3rd Edition* diterjemahkan oleh M. Chozim dengan judul *Gangguan Psikologis Konsep dan Aplikasi Psikologi*. T.tp.: Nusamedia, 2021.
- Norsanah, M. *et.al. Keperawatan Keluarga*. Parepare: Kaaffah Learning Center, 2022.
- Novia, Risma *et.al. Terapi Krisis Persoalan Bangsa*. Malang: Media Nusa Creative, 2023.
- Novriyanti, Meidiana. "Analisis Yuridis Terhadap Unsur-Unsur Noodweer dalam Putusan Pengadilan Negeri Bandung Nomor 162/PID.B/2021/PN.BDG." *Jurnal Hukum Adigama* Vol.5 No.2 Tahun 2022.
- Noya, Andris. *Melawan Stigma*. Indramayu: Penerbit Adab, 2021.
- Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Indonesian Journal of Islamic Psychology* Vol.2 No.1 Tahun 2020, hal.4—5.
- Nugroho, Viki Adi. *Menggembirakan Jiwa Perbaiki Diri Raih Kebahagiaan Sejati*. Yogyakarta: Gaza Library Publishing, 2019.
- Nunzairina. "Dinasti Abbasiyah: Kemajuan Peradaban Islam, Pendidikan dan Kebangkitan Kaum Intelektual." *Jurnal Sejarah Peradaban Islam* Vol.3 No.2 Tahun 2020, hal.95.
- Nuryamin, *et.al.* "Hakikat Manusia (Perspektif Filsafat Pendidikan Islam)." *Jurnal Al-Qalam*, Vol.13 No.1 Tahun 2021, hal.40.
- Nuryono, Wiryo dan Evita Roesnilam Syafitri. "Dialectical Behavior Therapy (DBT) sebagai Upaya Mengatasi Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) selama Masa Pandemic Covid-19." *Prosiding Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling PD ABKIN JATIM dan UNIPA SBY*, Tahun 2020, hal.471.
- Parengkuan, Erwin. *From Powerful Words to Powerful Actions*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020.

- Pati, Wisnu Catur Bayu. *Pengantar Psikologi Abnormal (Definisi, Teori, dan Intervensi)*. Bojong: Nasya Expanding Management, 2022.
- Pawestri, Hillary Sekar. "Proses Munculnya Rasa Takut dan Cara Mengatasinya." <https://hellosehat.com/mental/takut/>, diakses pada tanggal 2 Januari 2024.
- PDSKJI. "Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi Covid-19 di Indonesia." <https://pdsjki.org/home>. Diakses pada 14 September 2023.
- Pemerintah Indonesia. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2014 Tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, Keluarga Berencana, dan Sistem Informasi Keluarga*. Jakarta: Sekretariat Negara, 2014.
- Pemerintah Indonesia. *Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. Jakarta: Sekretariat Negara, 2004.
- Pemerintah Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan*. Jakarta: Sekretariat Negara, 1974.
- Pemerintah Kabupaten Buleleng. "Penyuluh Tentang 8 Fungsi Keluarga." <https://daldukkbpppa.bulelengkab.go.id/informasi/detail/berita/penyuluh-tentang-8-fungsi-keluarga33#:~:text= Fungsi%20Perlindungan,yang%20anggota%20keluarga%20tersebut%20lakukan>, diakses 24 Januari 2024.
- Penzel, Fred. *Obsessive-Compulsive Disorders A Complete Guide to Getting Well and Staying Well*. New York: Oxford University Press, 2000.
- Permadi, Wahyu. "Komparasi Teori Konseling Kelompok Realitas Corey dan Konseling Kelompok Adlerian." *Jurnal Mutiara* Vol.1 No.1 Tahun 2023, hal.30.
- Portal Informasi Indonesia. "Mewujudkan Indonesia Emas di 2045." <https://www.indonesia.go.id/kategori/editorial/7269/mewujudkan-indonesia-emas-di-2045?lang=1>. Diakses pada 21 September 2023.
- Porter, Alan. *Psychology Everything You Need to Know to Master the Subject in One Book* diterjemahkan oleh Dharmawati Chen dengan judul *Segala Sesuatu yang Perlu Anda Ketahui tentang Psikologi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Pradiansyah, Arvan. *You Are Not Alone*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010.
- Pranajaya, Syatria Adymas, Ananda Firdaus, dan Nurdin. "Eksistensial Humanistik dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam." *Jurnal Al-Ittizaan* Vol.3 No.1 Tahun 2020, hal.30.
- Pratama, Agus Ari dan amalia Senja. *Keperawatan Jiwa*. Rawamangun: Bumi Medika, 2022.
- Primananda, Antari Puspita. "Definisi *mental Illness* (Gangguan Mental)." https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-

- Republik Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2004 Tentang Sistem Perencanaan Pembangunan Nasional*. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara RI, 2004.
- Rofiah, Nur. *Nalar Kritis Muslimah*. Bandung: Afkaruna, 2020.
- Rohmad, Nur. “Khutbah Jumat: Agama Adalah Nasihat.” <https://nu.or.id/khutbah/khutbah-jumat-agama-adalah-nasihat-UxEMm>. Diakses pada 25 Desember 2023.
- Rokom, “Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia.” <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasala-han-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>. Diakses pada 3 Juni 2023.
- Ropiah, Siti. “Studi Kritis Poligami dalam Islam (Analisa terhadap Alasan Pro dan Kontra Poligami).” *Jurnal al-Afkar* Vol.1 No.1 Tahun 2018, hal.91.
- Rosidin. *Pendidikan Agama Islam Referensi Perkuliahan Terlengkap*. Malang: Media Sutra Atiga, 2020.
- Rosyad, Rifki. *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*. Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- RSUD Adhyatma. “Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak Masih Banyak.” <https://rstugurejo.jatengprov.go.id/artikel-kesehatan/kekerasan-terhadap-perempuan-dan-anak-masih-banyak/>, diakses pada 22 Januari 2024.
- Rudianto, Zalfa Nuraeni. “Pengetahuan Generasi Z tentang Literasi Kesehatan dan Kesadaran Mental di Masa Pandemi.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan* Vol.11 No.1 Tahun 2022, hal.63.
- Rusdi, Ahmad dan Subandi. *Psikologi Islam Kajian Teoretik dan Penelitian Empirik*. Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam, 2019.
- Saeed, Abdullah. *Reading the Qur'an in the Twenty-first Century A Contextualist Approach* diterjemahkan oleh Ervan Nurtawab dengan judul *Al-Qur'an Abad 21: Tafsir Kontekstual*. Bandung: Mizan Pustaka, 2016.
- Saifuddin, Ahmad. “Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia.” *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol.30 No.1 Tahun 2022, hal.26.
- Saifuddin, Ahmad. *Psikologi Umum Dasar*. Jakarta: Kencana, 2022.
- Saras, Tresno. *Mengatasi Depresi Panduan Lengkap untuk Memahami, Mengelola, dan Menemukan Kembali Kesejahteraan Emosional*. Semarang: Tiram Media, 2023.
- Sari, Mustika, Yeni Karneli, dan Netrawati. “Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Mengatasi *Self Image Negative* pada Remaja: Studi Library Research.” *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*, Vol.1 No.4 Tahun 2023, hal.444-445.

- Sari, Restiana Mustika dan Yudi Setiadi. “*The Golden Age of Islam: Antara Pemikiran dan Peradaban Abad Pertengahan.*” *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains* Volume 2, Tahun 2020, hal.25.
- Sartinah, Endang Pudjiastuti dan Sujarwanto. *Bimbingan dan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*. Surabaya: Jakad Media Publishing, 2021.
- Sary, Yessy Nur Endah. “Fenomena Kekerasan Psikologis pada Anak Usia Dini dalam Keluarga.” *Jurnal Obsesi* Vol.7 No.1 Tahun 2023, hal.80.
- Savitri, Tania. “Putus Asa Bisa Jadi Tanda Gangguan Mental, Kenali Gejala dan Cara Mengatasinya.” <https://helohehat.com/mental/mental-lainnya/putus-asa/>, diakses pada 25 November 2023.
- Scheid, Teresa L. dan Tony N, Brown. *A Handbook for The Study of mental health*. UK: Cambridge University Press, 2010.
- Sekretariat Jenderal MPR RI. “Bonus Demografi Harus Mampu Wujudkan Kesejahteraan Masyarakat.” <https://www.mpr.go.id/berita/Bonus-Demografi-Harus-Mampu-Wujudkan-Kesejahteraan-Masyarakat#:~:text=Bonus%20demografi%20yang%20dimaksud%20a%20dala%20h,dari%20total%20jumlah%20penduduk%20Indonesia,> diakses pada 22 Januari 2024.
- Shihab, M. Quraish. *Khilafah: Peran Manusia di Bumi*. Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2020.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Ciputat: Penerbit Lentera Hati, 2021.
- Sijistanî, Abu Dawud. *Sunan Abî Dâwud Juz 2*. Beirut: Al-Maktabah al-‘Ashriyyah, t.th.
- Silalahi, Karlinawati dan Eko A. Meinarno (ed.). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010.
- Simfoni PPA. “Ringkasan.” <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan,> diakses pada 22 Januari 2024.
- Simfoni-PPA. “Jumlah Kasus Kekerasan Berdasarkan Tempat Kejadian.” <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>. Diakses pada 3 Juni 2023.
- Soetjiningsih, Christiana Hari. *Seri Psikologi Perkembangan Anak Sejak Pembuahan sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*. Jakarta: Kencana, 2012.
- Subagiya, Bahrum. “Ilmuwan Muslim Polimatik di Abad Pertengahan.” *Jurnal Ta'dibuna* Vol.11 No.1 Tahun 2022, hal.117.
- Sudarma, Momon. *Sosiologi untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Sudira, Putu Gede dan Made Ratna Saraswati (ed.). *Buku Panduan Belajar Koas Ilmu Kedokteran Jiwa*. Denpasar: Udayana University Press, 2017.
- Sugiarti,Titi. “Analisis Terhadap Keseimbangan Badan dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zaid Al-Balkhi dalam Psikologi Kognitif.” *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Couston Journal*, Vol.2 No.1 Tahun 2021, hal.61.

- Sugiarto, Eddy Cahyono. “Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) Menuju Indonesia Unggul.” https://www.setneg.go.id/baca/index/pembangunan_sumber_daya_manusia_sdm_menuju_indonesia_unggul, diakses pada 22 Januari 2024.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sultanate Institute. “Abu Zaid Al-Balkhi Pencetus Madzhab ‘Balkhi School’.” <https://sultanateinstitute.com/islamic-civilization/5092/abu-zayd-al-balkhi-pencetus-madzha-b-balkhi-school/>, diakses pada tanggal 20 Desember 2023.
- Sumarni. “Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis *Islamic Intervention of Psychology*.” *Jurnal Nalar*, Vol.3 No.2 Tahun 2019, hal.142.
- Sunaryo, et.al. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2015.
- Sunaryo. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2002.
- Suparman, et.al. *Pembangunan Kependudukan: Teori, Konsep, dan Studi Empiris*. Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2022.
- Suryanto, Totok Agus dan Fuadi. *Memahami Bimbingan dan Konseling Belajar*. Indramayu: Penerbit Adab, 2021.
- Syahira, Risqan. “Citra Islam di Mata Dunia dan Label Negatif Islam.” *Jurnal Peurawi* Vol.1 No.2 Tahun 2018, hal.41.
- Syahrul, Muhammad dan Nur Setiawati. *Konseling (Teori dan Aplikasinya)*. Gowa: Aksara Timur, 2020.
- Syakir, Syaikh Ahmad Muhammad dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir. *Jami' al-Bayan an Ta'wil Ayi al-Qur'an* diterjemahkan oleh Ahsan Askan dengan judul *Tafsir Ath-Thabari*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Syarbini, Amirulloh. *Model Pendidikan Karakter dalam Keluarga*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014.
- Syarifuddin, Ahmad. *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*. Jakarta: Gema Insani, 2003.
- Syatibi, Abu Ishaq Ibrahim. *Al-Muwâfaqât. Juz 2*. Saudi: Dâr Ibn ‘Affân, 1997.
- Syofiyanti, Dessy, et.al. *Teori Psikologi Agama*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021.
- Syuhud, A. Fatih. *Jihad Keluarga: Membina Rumah Tangga Sukses Dunia Akhirat*. Malang: Pustaka Alkhoiroh, 2021.
- Tang, Ying dan Yun Huang. “Contextual Factors Influence the Selection of Specific and Broad Types of Emotion Regulation Strategies.” *Jurnal British Journal of Social Psychology* Vol.58 No.4 Tahun 2019, hal.1008—1033.

- Taufiq, Muhammad Izzudin. *At-Ta`shil Al-Islâmi li Ad-Dirâsât An-Nafsiyyah* diterjemahkan oleh Sari Nurlita, dkk. dengan judul *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Depok: Gema Insani Press, 2006.
- Tim Institut Terjemahan & Buku Malaysia Berhad. *Falsafah Ibnu Khaldun*. Kuala Lumpur: Institut Terjemahan & Buku Malaysia Berhad, 2015.
- Tomb, David A. *Hos Psychiatry 6/E*, diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar dengan judul *Buku Saku Psikiatri Edisi 6*. Jakarta: EGC, 2003.
- Ubab, Alwi Jamalulel. "Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 155-157: 4 Makna Kalimat "Inna Lillahi wa Inna Ilaihi Raji'un" Menurut Para Ahli Tafsir." <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-155-157-4-makna-kalimat-inna-lillahi-wa-inna-ilaihi-raji-un-menurut-para-ahli-tafsir-anxHR>. Diakses pada 10 Oktober 2023.
- Ulfiah. *Psikologi Konseling: Teori dan Implementasi*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Ulum, Ahmad Ridlo Shohibul. *Ibnu Sina: Ilmuwan, Pujangga, Filsuf Besar Dunia*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2018.
- Ulum, Mochamad Chazienul dan Niken Lastiti Veri Anggaini. *Community Empowerment: Teori dan Praktik Pemberdayaan Komunitas*. Malang: UB Press, 2020.
- Universitas Gadjah Mada. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>. Diakses pada 22 September 2023.
- Wahid, Abdul. *Isu-Isu Kontemporer Pendidikan Islam*. Semarang: Walisongo Press, 2011.
- Wakefield, Jerome C. dan Steeves Demazeux (ed.). *Sadness or Depression? International Perspectives on the Depression Epidemic and Its Meaning*. Dordrecht: Springer, 2016.
- Wardani, Hanie Kusuma, et.al. *Farmakologi: Neurologi dan Psikiatri*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- Warto. "Ibadah dan Kesehatan dalam Perspektif Islam dan Sains." *Jurnal Rausyan Fikr* Vol.15 No.2 Tahun 2019, hal.119.
- Wibowo, Hamid Sakti. *Ibnu Sina: Pemikiran dan Warisan Ilmiah*. Semarang: Tiram Media, 2023.
- Widiandari, Maria Ruthastuti, Riska Belasunda, dan Wibisono Tegar Guna Putra. "Penataan Kamera pada Video Klip Narrative Mengenai Kehidupan Penyandang *Obsessive Compulsive Disorder*." *E-Proceeding of Art & Design*, Vol.9 No.3 Tahun 2022, hal.1435.
- World Health Organization (WHO). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. Geneva: World Health Organization, 2013.
- Wulandari, Hesti, et.al. *Asuhan Kebidanan pada Perempuan dan Anak dalam Kondisi Rentan*. Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2023.

- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, dan Nurman Hidayah. "Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Manthiq* Vol.5 No.1 Tahun 2020, hal.29.
- Yatim, Badri. *Sejarah Peradaban Islam: Dirasah Islamiyah II*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Yusuf, Umar. *Psikologi dalam Epistemologi Islam*. Jakarta: kencana, 2023.
- Yuwono, Budi. *SQ Power Kuasa Pikiran Spiritual*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2022.
- Zahrán, Hamid Abdussalam. *Ash-Shihatu An-Nafsiyyah wa Al-'Ilâji An-Nafsi*. Kairo: Alamul Kitab, 1974.
- Zainuddin. "Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangan Filsafat Islam." <https://uin-malang.ac.id/blog/post/read/131101/sejarah-pertumbuhan-dan-perkembangan-filsafat-islam.html>, diakses pada tanggal 2 Oktober 2023.
- Zaprulkhan. *Rekonstruksi Paradigma Maqashid Asy-Syari'ah*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2020.
- Zuhaili, Wahbah. *Al-Fiqhu al-Islâmî wa Adillatuhu* diterjemahkan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani judul *Fiqh Islam Wa Adillatuhu*. Jakarta: Gema Insani, 2011.
- . *At-Tafsîr Al-Munîr: Fî Al-Aqidah wa Asy-Syari'ah wa Al-Manhaj* diterjemahkan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., dengan judul *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syari'ah, dan Manhaj*. Depok: Gema Insani, 2013.
- . *Ushul al-Fiqh al-Islami*. Damaskus: Dar al-Fikri, 1986.
- Zulamri. "Layanan Konsultasi dalam Membantu Menangani Kasus Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) Provinsi Riau." *Jurnal Al-Ittizaan* Vol.1 No.1 Tahun 2018, hal.9.
- Zulqarnain, Shoffa Saifillah Al-Faruq, dan Sukatin. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish, 2022.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sholekhawati
Tempat, tanggal lahir : Musi Rawas, 3 Mei 1994
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Nanas Block C SP II Sidomulyo Kecamatan
Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas, Provinsi
Sumatera Selatan
Email : sholekhawati@mhs.ptiq.ac.id

Riwayat Pendidikan:

Pendidikan Formal			
No.	Jenjang	Nama Sekolah	Tahun Lulus
1.	MI/SD	SD Sidomulyo – Sumatera Selatan	2006
2	MTs/SMP	SMPN Marga Baru – Sumatera Selatan	2009
3	MA/SMP	SMAN Muara Lakitan – Sumatera Selatan	2012
4	S1	Universitas Sriwijaya	2016

Riwayat Pekerjaan:

No.	Jabatan	Tempat Bekerja	Tahun
1	Operator	Pondok Pesantren Irsyadut Tholibin Sabilillah Marga Baru	2016—2021
2	Guru Wali Kelas	SDS Sabilillah	2016—2021
3	Wakil Kurikulum	SMP Sabilillah Marga Baru	2016—2021
4	Guru Mapel	SMA Sabilillah Marga Baru	2020—2021

Daftar Karya Tulis Ilmiah

No.	Jenis Tulisan	Judul	Tahun
1	Skripsi	Pengembangan Media Berbentuk Komik Pembelajaran Materi Teks Cerita Pendek Siswa Kelas VII SMP Negeri Marga Baru Kecamatan Muara Lakitan Kabupaten Musi Rawas	2016

Daftar Kegiatan Ilmiah:

No.	Tempat Kegiatan	Jenis Kegiatan	Tahun
1	Mesir	<i>Short Course</i>	2023