

INTEGRASI PSIKOLOGI HUMANISTIK DAN *TAZKIYATUN NAFS*  
DALAM MENGATASI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA  
PERSPEKTIF AL-QUR'AN

DISERTASI

Diajukan kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata Tiga  
Untuk memperoleh gelar Doktor (Dr.)



OLEH:  
MARSITI  
NIM: 213530010

PROGRAM STUDI DOKTOR ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
KONSENTRASI PENDIDIKAN BERBASIS AL-QUR'AN  
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA  
2024 M./1446 H.

## ABSTRAK

Kesimpulan dari disertasi ini adalah integrasi psikologi humanistik Abraham Maslow (lima kebutuhan dasar manusia: fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, harga diri, serta aktualisasi diri) dan *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dengan metode *ilmu, tazakkur, riyadhah, muhasabah, dan muraqabah* untuk mengatasi gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur'an. Kemudian diharapkan dengan integrasi ini dapat menghasilkan solusi yang komprehensif dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja. Isyarat Al-Qur'an terkait kesimpulan ini ditemukan pada QS. Shad/38: 71-72, QS. Al-Mukminun/23: 12-16, QS. Al-Infithar/82: 7, QS. QS. Al-baqarah/2: 164, QS. Al-Baqarah/2: 48, QS. Ali-Imran/3: 145, QS. Yusuf/12: 53, QS. Ali-Imran/3: 14, QS. Al-Isra/17: 70, QS. Al-Hujurat/49: 13, QS. As-Syams/91: 9-10, QS. Ali Imran/3: 14, QS. Al-A'raf/7: 150, QS. An-Najm/53: 43, QS. Ali-Imran/3: 175, QS, Al-Baqarah/2: 216, QS. Yusuf/12: 31.

Kesimpulan ini diperoleh melalui pendekatan integratif-interkoneksi dalam teori jaring laba-laba (*spider web*) M. Amin Abdullah, yaitu mengintegrasikan masing-masing ilmu dengan cara berdiri sendiri tidak melebur menjadi satu, akan tetapi diimplementasikan dari sisi yang berbeda, sehingga memiliki cara pandang yang luas dalam mengatasi masalah gangguan mental emosional remaja.

Temuan disertasi ini sependapat dengan Fatma Laili Khairun Nida, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang (2022), dengan judul *Integrasi Makna Hidup dan Religious Healing dalam Penanganan Pasien Psikosis*. Penelitian ini berkonsentrasi dalam mengatasi pasien yang mengalami psikosis atau masalah kejiwaan secara umum dengan mengintegrasikan metode makna hidup dan *religious healing*. Disertasi ini tidak sependapat dengan Ossi Marga Ramadhan, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung (2020), dengan judul *Pengembangan Sikap Keberagamaan Remaja Melalui Pendidikan Sufistik*. Karena anak remaja tidak akan berkembang secara optimal sikap keberagamaannya jika tidak diberikan cara pandang beragama yang integralistik dengan ilmu lain, seperti psikologi humanistik yang berbasis Al-Qur'an.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Studi Pustaka (*library research*). Penelitian ini menggunakan data dan informasi dari perpustakaan, baik buku-buku, majalah, naskah-naskah, catatan, kisah sejarah, maupun dokumen-dokumen yang tertulis lainnya. Kemudian untuk meneliti perspektif Al-Qur'an, peneliti menggunakan *tafsir maudhu'i* (tematik) dengan menjabarkan isyarat Al-Qur'an tentang psikologi humanistik, *tazkiyatun nafs*, dan gangguan mental emosional remaja.



## ABSTRACT

The conclusion of this dissertation is integration of Abraham Maslow's humanistic psychology (five basic human needs: physiological, security, love and belonging, self-esteem, and self-actualization) and Ibn Qayyim Al-Jauziyah's *tazkiyatun nafs* with the methods of science, *tadzakkur*, *riyadhah*, *muhasabah*, and *muraqabah* to overcome mental emotional disorders in adolescents from the perspective of the Qur'an. The Qur'anic signs related to this conclusion are found in QS. Shad / 38: 71-72, QS. Al-Mukminun / 23: 12-16, QS. Al-Infithar/82: 7, QS. QS. Al-baqarah/2: 164, QS. Al-Baqarah/2: 48, QS. Ali-Imran/3: 145, QS. Yusuf/12: 53, QS. Ali-Imran/3: 14, QS. Al-Isra/17: 70, QS. Al-Hujurat/49: 13, QS. As-Syams/91: 9-10, QS. Ali Imran/3: 14, QS. Al-A'raf/7: 150, QS. An-Najm/53: 43, QS. Ali-Imran/3: 175, QS, Al-Baqarah/2: 216, QS. Yusuf/12: 31.

This conclusion was obtained through an integrative-interconnective approach in M. Amin Abdullah's spider web theory, namely integrating each science in a stand-alone way, not merging into one, but implemented from different sides, so that it has a perspective. extensive in dealing with the problem of mental emotional disorders in adolescents.

The findings of this dissertation agree with Fatma Laili Khairun Nida, Walisongo State Islamic University Semarang (2022), with the title Integration of the Meaning of Life and Religious Healing in the Treatment of Psychosis Patients. This research concentrates on treating patients who experience psychosis or mental problems in general by integrating the meaning of life and religious healing methods. This dissertation does not agree with Ossi Marga Ramadhan, Sunan Gunung Djati State Islamic University, Bandung (2020), with the title Developing Adolescent Religious Attitudes Through Sufistic Education. Because teenagers will not develop their religious attitudes optimally if they are not given an integralistic perspective on religion with other sciences, such as humanistic psychology based on the Koran.

This research uses a qualitative method with a library research approach. This research uses data and information from libraries, including books, magazines, manuscripts, notes, historical stories, and other written documents. Then, to examine the perspective of the Al-Qur'an, the researcher used a *maudhu'i* (thematic) interpretation by explaining the Al-Qur'an's hints about humanistic psychology, *tazkiyatun nafs*, and mental emotional disorders in adolescents.



## خلاصة

وخلاصة هذه الرسالة هي دمج علم النفس الإنساني لإبراهيم ماسلو (الحاجات الإنسانية الخمس الأساسية: الفسيولوجية، والأمن، والحب والانتماء، وتقدير الذات، وتحقيق الذات) وتركيزه النفس لابن قيم الجوزية مع أساليب العلم والتذكر والرياضية والمحاسبة والمراقبة للتغلب على الاضطرابات النفسية والعاطفية لدى المراهقين من منظور القرآن الكريم. وفي دمج هذين العلمين، يستخدم المؤلف نظرية شبكة العنكبوت لـ م. أمين عبد الله. حيث يقف كل علم على حدة ولا يندمج في علم واحد، بل ينفذه من جانب مختلف، بحيث يكون له منظور واسع من علوم مختلفة. ومن ثم، يؤمل أن ينتج عن هذا التكامل حل شامل للتغلب على الاضطرابات النفسية والعاطفية لدى المراهقين. وتوجد الإشارات القرآنية المتعلقة بهذه النتيجة في QS. شاد / ٣٨: ٧١-٧٢، QS. المؤمنون/٢٣: ١٢-١٦، ق. "الانفثار/٨٢: ٧، ق.س. كيوا إس. البقرة/٢: ١٦٤، ق.س. البقرة/٢: ٤٨، ق.س. علي عمران/٣: ١٤٥، ق.س. يوسف/٥٣: ١٢، ق.س. علي عمران/٣: ١٤، ق.س. الإسراء/٧٠: ١٧، ق. الغرفات/١٣: ٤٩، ق.س. الشامس/٩١: ٩-١٠، ق.س. علي عمران/٣: ١٤، ق.س. الأعراف/٧: ١٥٠، ق.س. النجم/٥٣: ٤٣، ق.س. علي عمران/٣: ١٧٥، ق.س. البقرة/٢: ٢١٦، ق.س. يوسف/١٢: ٣١.

يستند هذا البحث إلى نظريات مختلفة في علم النفس الإنساني وتركيزه النفس في التغلب على الاضطرابات النفسية والعاطفية لدى المراهقين من منظور القرآن الكريم. وهذا يتفق مع سورة آل عمران/٣: ١٦٤، وسورة الشمس/٩١: ٩-١٠. فالإنسان مخلوق شريف يهتدي بالحق من الله سبحانه وتعالى ويطهر النفس البشرية من الشر. كما يُمنح الإنسان خيارين في حياته، اختيار طريق الفجور أو طريق التقوى، وبذلك يكون الإنسان مزودًا بالعقل والقلب والروح لنقاء نفسه. وبالمثل، فإن المراهقين، إذا تم تلبية احتياجاتهم الأساسية جسديًا ونفسيًا وعقليًا وروحيًا، فمن المأمول أن يحققوا أنفسهم جيدًا

تتفق نتائج هذه الأطروحة مع ما جاء في بحث فاطمة ليلى خيرون نيدا، جامعة واليسونجو الإسلامية الحكومية، سيمارانج (٢٠٢٢)، بعنوان "دمج معنى الحياة والشفاء الديني في التعامل مع مرضى الزهان". وتركز هذه الدراسة على التعامل مع المرضى الذين يعانون من الزهان أو مشاكل الصحة العقلية بشكل عام من خلال دمج معنى الحياة وطرق الشفاء الديني. وتختلف هذه الأطروحة مع بحث أوسي مارغا رمضان، جامعة سونان جونونج دجاتي الإسلامية الحكومية، باندونج (٢٠٢٠)، بعنوان "تنمية المواقف الدينية للمراهقين من خلال التعليم الصوفي". لأن المراهقين لن يطوروا مواقفهم الدينية على النحو الأمثل إذا لم يتم منحهم منظورًا دينيًا متكاملًا مع العلوم الأخرى، مثل علم النفس الإنساني القائم على القرآن.

تعتمد هذه الدراسة على المنهج النوعي مع منهج البحث المكتبي، حيث تستخدم الدراسة البيانات والمعلومات من المكتبة، سواء الكتب والمجلات والمخطوطات والمذكرات والقصص التاريخية وغيرها من الوثائق المكتوبة. يهدف البحث المكتبي إلى جمع البيانات والمعلومات بمساعدة المواد المختلفة الموجودة في المكتبة. لذلك، فإن ما يفعله الباحث هو جمع البيانات المتعلقة بدمج المعرفة العامة (علم النفس الإنساني) والمعرفة الدينية (تزكية النفس). ثم لفحص منظور القرآن، يستخدم الباحث التفسير الموضوعي (الموضوعي). النفسية العاطفية للمراهقين.

## PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Marsiti  
Nomor Induk Mahasiswa : 213530010  
Program Studi : Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Pendidikan Berbasis Al-Qur'an  
Judul Disertasi : Integrasi Psikologi Humanistik dan *Tazkiyatun Nafs* dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an

Menyatakan:

1. Disertasi 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 dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan disertasi 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, 06 September 2024

Yang membuat pernyataan



Marsiti





**TANDA PERSETUJUAN DISERTASI**

**INTEGRASI PSIKOLOGI HUMANISTIK DAN *TAZKIYATUN NAFS*  
DALAM MENGATASI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL  
REMAJA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

**DISERTASI**

**Diajukan Kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
untuk memenuhi syarat memperoleh gelar  
Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

Disusun oleh:

Nama : MARSITI

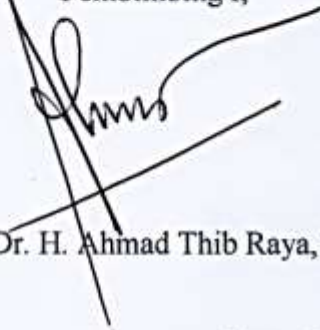
NIM : 213530010

Telah selesai dibimbing oleh kami dan menyetujui untuk selanjutnya dapat  
Diujikan.

Jakarta, 24 September 2024

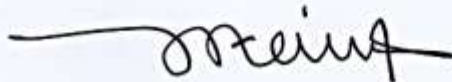
Menyetujui:

Pembimbing I,



Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, M.A.

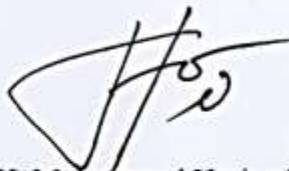
Pembimbing II,



Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.A., M.Pd.I.

Mengetahui:

Ketua Program Studi/Konsentrasi



Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.



## TANDA PENGESAHAN DISERTASI

### INTTEGRASI PSIKOLOGI HUMANISTIK DAN *TAZKIYATUN NAFS* DALAM MENGATASI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Disusun oleh:

Nama : Marsiti  
Nomor Induk Mahasiswa : 213530010  
Program Studi : Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Pendidikan Berbasis Al-Qur'an

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:  
23 Oktober 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.	Prof. Dr. Armai Arief, M.A.	Penguji II	
4.	Prof. Dr. Made Saihu, M.Pd.I.	Penguji III	
5.	Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, M.A.	Pembimbing I	
6.	Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.A., M. PdI.	Pembimbing II	
7.	Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 30 Oktober 2024  
Mengetahui  
Direktur Pascasarjana  
Universitas PTIQ Jakarta

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



## PEDOMAN TRANSLITERASI

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	-	-

Catatan:

- a. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis rangkap, misalnya: ditulis رَبَّ *rabba*.
- b. Vokal panjang (*mad*): *fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *A*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *I*, serta *dhumma* (baris depan) ditulis dengan *û* atau *Û*, misalnya: القارعة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *almasâkîn*, 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 marbutah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h* misalnya: البقرة ditulis *al-baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة المال *zakât al-mâl*, atau سورة النساء surat annisa. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو الخير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-Razîqîn*.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi ini.

Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi akhir zaman, Rasulullah Muhammad SAW, begitu juga kepada keluarganya, para sahabatnya, tabi'in dan tabi'uttabi'in serta umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran-ajarannya. Aamiin.

Selanjutnya penulis menyadari bahwa dalam menyusun Disertasi ini tidak sedikit hambatan, rintangan serta kesulitan yang dihadapi. Namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan Disertasi ini.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A.
2. Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.
3. Ketua Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta, Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.
4. Dosen pembimbing Disertasi I, Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, M.A yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya kepada penulis dalam penyusunan Disertasi ini.
5. Dosen pembimbing Disertasi II, Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.A., M.Pd.I, yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan



- bimbingan, pengarahan dan petunjuknya kepada penulis dalam penyusunan Disertasi ini.
6. Kepala Perpustakaan beserta staf Universitas PTIQ Jakarta.
  7. Segenap Civitas Universitas PTIQ Jakarta, para dosen yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dalam penyelesaian Disertasi ini.
  8. Suami tercinta Wanda, SE., dan putri tersayang Adinda Mawaddah Rahmawati, serta menantuku Huda Rahman Hakim, keluarga besar H. Muhasim, dan keluarga besar H. Niman, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan Disertasi ini.
  9. Rekan-rekan seperjuangan di Program Doktor Universitas PTIQ Jakarta, yang selalu membantu dan memotivasi penulis dalam penyusunan Disertasi ini.
  10. MGMP PAI SMA Negeri 3 Kota Depok, terima kasih atas dukungan, dan motivasinya kepada penulis dalam menyusun Disertasi ini.
  11. Kepala Sekolah, dewan guru dan tenaga administrasi sekolah serta siswa/siswi SMA Negeri 3 Kota Depok Jawa Barat, yang selalu memotivasi penulis dalam menyusun Disertasi ini.
  12. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Disertasi ini.

Hanya harapan dan do'a, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan Disertasi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jualah penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga Disertasi ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, serta anak dan keturunan penulis kelak. Aamiin.

Depok, 6 September 2024  
Penulis

Marsiti

## DAFTAR ISI

Judul.....	i
Abstrak.....	iii
Pernyataan Keaslian Disertasi.....	ix
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	xi
Halaman Pengesahan Penguji.....	xiii
Pedoman Transliterasi.....	xv
Kata Pengantar.....	xvii
Daftar Isi.....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
G. Kerangka Teori.....	9
H. Tinjauan Pustaka.....	19
I. Metode Penelitian.....	26
J. Jadwal Penelitian.....	32
K. Sistematika Penulisan.....	34
<b>BAB II DISKURSUS PSIKOLOGI HUMANISTIK DAN     TAZKIYATUN NAFS.....</b>	<b>37</b>
A. Psikologi Humanistik dalam Kajian Teoritis.....	37

1. Teori Hierarki Kebutuhan dalam Psikologi Humanistik Abraham Maslow .....	40
2. Teori Aktualisasi Diri dalam Psikologi Humanistik Carl Rogers .....	50
3. Teori Logoterapi dalam Psikologi Humanistik Victor Frankl .....	57
B. Psikologi Humanistik dalam Kajian Historis .....	63
1. Psikoanalisis.....	64
2. Behavioristik.....	67
3. Humanistik.....	68
C. <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Kajian Teoritis .....	72
1. <i>Nafs Ammarah</i> .....	73
2. <i>Nafs lawwamah</i> .....	74
3. <i>Nafs Mulhammah</i> .....	74
4. <i>Nafs Muthma'innah</i> .....	74
D. <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Kajian Praktis.....	77
E. <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Pandangan Imam Al-Ghazali.....	85
F. <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Pandangan Sa'id Hawwa .....	92
G. <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah .....	95
<b>BAB III REMAJA DAN GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL .....</b>	<b>99</b>
A. Remaja Ditinjau dari Berbagai Perspektif.....	99
1. Remaja dalam Perspektif Fisiologis.....	100
2. Remaja dalam Perspektif Psikologis.....	104
3. Remaja dalam Perspektif Intelegensia.....	107
4. Remaja dalam Perspektif Hukum .....	109
B. Gangguan Mental Emosional pada Remaja.....	111
C. Jenis-jenis Gangguan Mental Emosional Remaja dan Gejalanya .....	116
1. <i>Mental Stress</i> .....	117
2. <i>Neurosis/Psikoneurosis</i> .....	118
3. Reaksi-konversi.....	119
4. Skizofrenia ( <i>Schizophrenia</i> ).....	119
5. <i>Anorexia Nervosa</i> .....	121
6. <i>Factitious Disorder</i> .....	122
D. Faktor Penyebab Gangguan Mental Emosional Remaja .....	123
1. Faktor Internal.....	123
2. Faktor Eksternal .....	124
E. Orientasi Penanggulangan dan Pencegahan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja.....	132
1. Literasi dan Edukasi Kesehatan Mental Remaja .....	133

2. Peran Agama dan Moral .....	134
3. Peran Bimbingan Konseling dan Psikolog .....	134
4. Peran Keluarga.....	136
5. Peran Sekolah.....	136
6. Peran Organisasi Kepemudaan .....	137
<b>BAB IV</b> ISYARAT AL-QUR'AN TENTANG PSIKOLOGI HUMANISTIK, <i>TAZKIYATUN NAFS</i> , DAN GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA .....	139
A. Psikologi Humanistik Perspektif Al-Qur'an.....	139
1. Makna Manusia dalam Al-Qur'an .....	140
2. Unsur-Unsur Manusia dalam Al-Qur'an .....	145
3. Nilai-Nilai Humanistik dalam Al-Qur'an .....	170
4). Fitrah Alam .....	178
B. <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Al-Qur'an .....	183
C. Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an ...	191
1. Emosi Dasar Manusia dalam Al-Qur'an.....	192
2. Emosi Remaja dalam Al-Qur'an.....	200
3. Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an .....	202
<b>BAB V</b> PSIKOLOGI HUMANISTIK DAN <i>TAZKIYATUN NAFS</i> SEBAGAI UPAYA INTEGRATIF DALAM MENGATASI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA PERSPEKTIF AL-QUR'AN.....	209
A. Interpretasi dan Aksi Psikologi Humanistik dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an.....	209
1. Interpretasi Psikologi Humanistik Abraham Maslow Perspektif Al-Qur'a.....	209
2. Aksi Psikologi Humanistik dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an.....	212
3. Implikasi Psikologi Humanistik dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja .....	219
B. Urgensi <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an.....	223
1. Interpretasi <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an .....	224
2. Aksi <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an .....	231
3. Implikasi <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an .....	236

C. Integrasi Psikologi Humanistik dan <i>Tazkiyatun Nafs</i> Melalui Teori Jaring Laba-laba ( <i>Spider Web</i> ) dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an.....	237
1. Integrasi Ilmu Pengetahuan Umum (Psikologi Humanistik) dan Ilmu Agama ( <i>Tazkiyatun Nafs</i> ) Perspektif M. Amin Abdullah.....	240
2. Implikasi Integrasi Psikologi Humanistik dan <i>Tazkiyatun Nafs</i> dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an .....	250
BAB VI PENUTUP .....	253
A. Kesimpulan.....	253
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	254
C. Saran .....	255
DAFTAR PUSTAKA .....	257
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja adalah masa perkembangan yang dinamis yang terjadi selama masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa, masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional. Perkembangan emosi di masa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.<sup>1</sup>

Masalah-masalah remaja tersebut senantiasa menarik minat para ahli psikologi maupun masyarakat luas, mengingat peran penting remaja di dalam sebuah bangsa. Kekuatan para pemimpin dan penerus bangsa ditentukan oleh kualitas remajanya, terlebih lagi di era digital yang sangat berubah cepat dan drastis serta sarat dinamika, maka dari itu sangat dibutuhkan remaja-remaja yang memiliki mental yang sehat dan kuat dalam meneruskan estafet perjuangan sebuah bangsa yang maju dan bermartabat.

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia, WHO (1995) sekitar seperlima dari penduduk

---

<sup>1</sup> Eka Malfasari, *et.al.*, “Kondisi Mental Emosional Pada Remaja”, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 8 No. 3, Agustus 2020, hal. 242-246.

dunia adalah remaja. Sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang. Di Indonesia menurut Biro Pusat Statistik (1999) kelompok remaja adalah sekitar 22% yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan. Diprediksi pada tahun 2030-2040 usia produktif mencapai angka 205 juta jiwa, dan diprediksikan 2 juta jiwa masuk ke dalam bursa kerja tiap tahunnya.<sup>2</sup>

Keuntungan demografi yang sedang berproses saat ini adalah para remaja yang disebut dengan generasi zilenial, yang diharapkan menjadi kekuatan modal sumber daya manusia di Indonesia. Generasi ini adalah remaja yang sedang mengalami dinamika emosi dan rasio dalam menjalani kehidupannya. Dinamika yang dialami tersebut bisa membuat bertambah matang dalam kedewasaan berpikir dan bertindak atau justru sebaliknya membawa problem yang merusak, bukan hanya merusak karir masa depannya, tetapi merusak dirinya dan orang-orang di sekitarnya.

Di sisi lain generasi zilenial memiliki masalah dalam mengelola emosi, sehingga memunculkan gangguan kecemasan dan depresi. Dalam sebuah hasil riset dengan data sampel 8.477 remaja usia 13-15 tahun dan hasil penelitian menunjukkan sebesar 60,17% pelajar SMP dan SMA/SMK di Indonesia mengalami gejala gangguan mental emosional, dengan gejala yang dialami yaitu sebesar 44,54% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, dan sebanyak 7,33% pernah ingin bunuh diri. Terlebih saat pandemi Covid-19, hasil penelitian memuat data dan menganalisis remaja dan mahasiswa yang mengalami stress dan kecemasan menunjukkan bahwa secara signifikan mereka mengalami stress dan kecemasan.<sup>3</sup>

Dalam konteks remaja saat ini, stress dan kecemasan yang dialami remaja dimunculkan dari dampak interaksi sosial, kelas sosial, perundungan, dan kekerasan terhadap remaja dalam konteks ini adalah para milenial dan zilenial, rentang umur 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa yang unik. Berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk keterpaparan pada kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental, pengalaman buruk bisa memunculkan trauma dan gangguan emosi, hal ini menjadi faktor dominan yang mempengaruhi potensi mereka untuk berkembang, prestasi belajar dan kualitas hidupnya.

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa satu dari enam orang berusia 10-19 tahun, mengalami kondisi sebagai berikut; 16% mengalami gangguan emosi, 50% pada umumnya terjadi pada umur 14

---

<sup>2</sup><http://www.who.int/life-course/partners/global-strategy/ewec-globalstrategyreport-200915.pdf>. Diakses 27 Agustus 2022.

<sup>3</sup>Assosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia (APJII), Data Pengakses Internet di Indonesia, diambil dari <http://www.apjii.or.id/>. Diakses pada 31 Agustus 2022.

tahun, pada umumnya depresi sebagai pemicu gangguan emosi, bunuh diri sebagai akibat depresi terjadi pada rentang umur 15-19 tahun, konsekuensi dari tidak mengatasi kondisi mental remaja meluas hingga dewasa, merusak kesehatan fisik dan mental serta membatasi kesempatan untuk menjalani kehidupan yang berkualitas sebagai orang dewasa. Dalam studi di AS yang melibatkan 920 remaja, 70% pada usia 13-19 tahun mengalami masalah kecemasan dan depresi, bahkan ada yang melakukan bunuh diri.<sup>4</sup>

Anak-anak muda yang melakukan bunuh diri cenderung memiliki riwayat sakit secara emosi. Remaja merupakan individu yang melakukan atau korban kekerasan di sekolah, akademis, atau memiliki masalah perilaku. Banyak dari remaja menderita salah perawatan di masa anak-anak dan memiliki beberapa masalah dengan hubungan. Remaja cenderung kurang berpikir untuk diri mereka sendiri, putus asa, dan memiliki impuls yang lemah serta toleran yang rendah terhadap frustrasi dan stress.

*World Health Organization* (WHO) memberikan laporan pada tanggal 13 September 2021, bahwa dari 26 provinsi yang melaporkan indikator atas persentase gangguan mental emosional, yaitu tertinggi dicapai Provinsi Jambi 5,17%, Jawa Barat 4,25%, dan Daerah Istimewa Yogyakarta 4,15%.<sup>5</sup>

Sangat mengkhawatirkan jika upaya untuk mengatasi gangguan mental emosional rentang usia remaja sampai dewasa masih belum maksimal dilakukan oleh orangtua, sekolah, atau lingkungan masyarakat. Karena remaja merupakan aset bangsa yang akan menjadi generasi penerus untuk pembangunan negara maka dibutuhkan remaja yang sehat secara fisik dan mentalnya.

Sebagaimana setiap individu dapat mengetahui, dalam setiap fase perkembangan, termasuk pada masa remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila tugas-tugas tersebut berhasil diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan. Keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas itu juga akan menentukan keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. Stres, kesedihan, kecemasan, kesepian, keraguan pada

---

<sup>4</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Diakses 3 September 2022.

<sup>5</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia 2020*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2021, hal. 214.



diri remaja membuat mereka mengambil resiko dengan melakukan kenakalan.<sup>6</sup>

Kenakalan remaja adalah perilaku yang mencerminkan adanya kesalahan dalam pola asuh baik itu pendidikan di rumah dan masyarakat. Tentu saja hal ini tidak bisa dinilai dari satu aspek, tapi harus melibatkan banyak aspek, termasuk aspek individu remaja itu sendiri. Pada dasarnya, terjadinya kenakalan remaja menunjukkan adanya ketidaksiplinan remaja terhadap aturan dan norma yang berlaku, baik itu keluarga, sekolah, masyarakat maupun norma diri sebagai individu, dan penanaman norma tersebut sebelumnya tentu harus diberikan kepada individu remaja agar mereka mempunyai pemahaman yang baik terkait dengan norma tersebut.

Data penyimpangan sosial yang dilakukan oleh remaja yang terjadi antara lain: Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat kasus tawuran di Indonesia pada tahun 2017 terdapat 12,9%, tahun 2018 meningkat menjadi 14 persen bahkan pada tahun 2021 terdapat tawuran pelajar mematikan yang terjadi di Sukabumi Jawa Barat dan Depok Jawa Barat.<sup>7</sup>

Selanjutnya masalah remaja yang muncul akibat gangguan mental emosional yang tidak stabil adalah penyalahgunaan narkoba. Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN) Komisaris Jenderal Polisi Heru Winarko menyebut, penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja makin meningkat. Di mana ada peningkatan sebesar 24 hingga 28 persen remaja yang menggunakan narkoba pada tahun 2019. Angka penyalahgunaan Narkoba di kalangan pelajar di tahun 2018 (dari 13 ibukota provinsi di Indonesia) mencapai angka 2,29 juta orang. Salah satu kelompok masyarakat yang rawan terpapar penyalahgunaan narkoba adalah mereka yang berada pada rentang usia 15-35 tahun atau generasi milenial.<sup>8</sup> Penyalahgunaan narkoba juga menjadi salah satu penyebab gangguan mental emosional pada remaja saat ini.

Permasalahan yang terjadi pada masa remaja selanjutnya adalah perilaku seks bebas. Perilaku seks bebas merupakan salah satu akibat dari pergaulan bebas. Permasalahan ini cenderung dilakukan oleh kelompok remaja tengah dan remaja akhir. Remaja tengah (15- 18 tahun) merupakan masa-masa ingin mencari identitas diri, tertarik dengan lawan jenis, timbul perasaan cinta dan mulai berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual. Remaja akhir (19- 21 tahun) merupakan remaja yang

---

<sup>6</sup>Sanktrock, J.W, *PerkembanganAnak. Jilid 1 EdisiKesebelas*, Jakarta: Erlangga, 2007.

<sup>7</sup>Komisi Perlindungan Anak Indonesia, *TawuranPelajar*, Jakarta: KPAI, 2019.

<sup>8</sup>Badan NarkotikaNasional, *PenggunaanNarkotika di kalanganRemaja*, Jakarta: BNN, 2019.

mengungkapkan kebebasan diri dan mewujudkan perasaan cinta yang dirasakannya.<sup>9</sup>

Banyak tulisan, ceramah maupun seminar yang mengupas berbagai segi gangguan mental emosional remaja sehingga terjadinya kenakalan remaja, tawuran pelajar, penyalahgunaan narkoba, pemalakan, geng motor, perundungan, hubungan kurang harmonis dengan orang tua, menunjukkan betapa seriusnya masalah ini dirasakan oleh masyarakat. Dengan kata lain, masalah remaja sudah menjadi kenyataan sosial dalam masyarakat kita. Terlebih lagi bahwa remaja sebagai generasi penerus yang akan mengisi berbagai posisi dalam masyarakat di masa datang, yang menjadi harapan untuk melanjutkan perjuangan kemajuan bangsa dan negara, maka menjadi penting untuk membahas masalah gangguan mental emosional remaja saat ini.

Dalam upaya mencari solusi bagi penyelesaian gangguan mental emosional remaja, peneliti mencoba meneliti masalah remaja ini dengan menggunakan teori dalam psikologi humanistik. Teori ini merupakan kontribusi dari tokoh-tokoh psikologi seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, Victor Frankle, dan tokoh lainnya. Secara universal teori humanistik hakikatnya menekankan tentang artinya menjadi manusia. Asumsi dari teori humanistik adalah teori yang bertujuan memanusiaikan manusia yaitu tercapainya aktualisasi diri, pemahaman diri, dan mengoptimalkan realisasi diri.

Dalam diri individu terdapat dua hal yang menjadi dasar asumsi oleh Maslow, yaitu : 1). Suatu usaha yang positif untuk berkembang, serta 2). Kekuatan guna melawan serta menolak perkembangan itu. Teori yang paling terkenal dalam dirinya adalah teori hirarki kebutuhan., menurut dirinya manusia terdorong agar memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan-kebutuhan ini memiliki tingkatan mulai dari yang paling bawah atau dasar hingga ke yang paling tinggi. Dalam teori ini juga dijelaskan bahwa semakin tinggi atau semakin besar kebutuhan manusia maka diperlukannya kesungguhan dalam meraihnya. Menurut Maslow, hirarki kebutuhan dimulai dari yang terendah yaitu : 1). Fisiologis, 2). Rasa Aman, 3). Cinta dan Rasa memiliki, 4). Harga diri, 5). Aktualisasi diri.

Menurut Maslow semua manusia itu unik, mempunyai bakat, kreatif, dan mempunyai pilihan sendiri. hal ini berhubungan dengan mau berusaha atau tidak manusia tersebut untuk mencapai tahap aktualisasi diri. Berbicara mengenai individu yang sehat mentalnya maka teori humanistik memandang dari keyakinan bisa memahami potensi diri sendiri yang akan membantu untuk menghadapi kenyataan yang ada pada hidupnya karena

---

<sup>9</sup>Kemenkes RI, *Info data Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jakarta Selatan: Kemkes RI, 2019.

individu tersebut bisa berkembang dalam rangka mengaktualisasikan dirinya. Namun jika individu tersebut belum bisa berkembang dan mengaktualisasi diri untuk menghadapi tantangan maka dia masuk kedalam individu yang mengalami gangguan mental.<sup>10</sup>

Selanjutnya adalah Carl Rogers. Selain ahli bidang Humanistik ia juga mahir dalam bidang psikologi lainnya, dimana gagasannya sangat berpengaruh dalam semua bidang psikologi, baik klinis, pendidikan dan lain-lain.<sup>11</sup> Carl Rogers merupakan psikolog humanistik dalam membantu untuk mengatasi masalah-masalah individu dalam kehidupannya menekankan pada perlunya sikap saling menghargai tanpa adanya prasangka (antara klien dengan terapis).<sup>12</sup>

Kemudian peneliti juga mencoba mencari solusi bagi gangguan mental emosional remaja dengan teori *tazkiyatun nafs* (menyucikan jiwa) dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, karena jiwa yang bersih pasti akan menghasilkan amal perbuatan yang baik. Di mana saat ini banyak remaja yang galau atau frustrasi disebabkan harapannya tidak selaras dengan kenyataan yang diterimanya. Maka peneliti merasa penting menggunakan teori *tazkiyatun nafs* dalam menyelesaikan permasalahan remaja tersebut.

Teori *tazkiyatun nafs* diharapkan mampu menyelesaikan masalah-masalah remaja terutama dalam mengolah hati, jiwa dan pikirannya agar mampu menata diri dan perbuatannya di masa remaja sehingga siap mental dan spiritualnya di masa dewasanya, tidak mudah putus asa menghadapi ujian kehidupannya, karena *tazkiyatun nafs* sangat bermanfaat untuk kesehatan jiwa, batin, dan pikiran seseorang. Dengan memiliki jiwa yang bersih seseorang akan mudah menerima kebenaran.

Dari kedua teori ini (teori psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs*) peneliti mencoba mengintegrasikan keduanya sebagai sebuah alternatif dalam mengatasi masalah gangguan mental emosional remaja, sehingga terwujud remaja yang sehat dan kuat mentalnya sebagai bekal membangun peradaban bangsa. Karena mental yang sehat dan agama merupakan bagian yang penting dalam jiwa remaja. Sebagian orang berpendapat bahwa mentalitas dan agama bisa mengendalikan tingkah laku anak yang beranjak dewasa sehingga ia tidak melakukan hal-hal yang merugikan atau bertentangan dengan kehendak atau pandangan masyarakat.

---

<sup>10</sup> Budi Agus Sumantri, dan Nurul Ahmad, "Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam", *Jurnal Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol.3 no. 2 tahun 2019, hal. 10-11

<sup>11</sup>Rachmahana, Ratna Syifa Rachmahana, "Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan", *Jurnal El Tarbawi*, Vol.1 no. 1 tahun 2018, hal. 103.

<sup>12</sup>Arbayah, "Model Pembelajaran Humanistik", *Jurnal Dinamika Ilmu*, Vol. 34 no.3 tahun 2013, hal. 205.

Latar belakang peneliti dalam mengintegrasikan kedua teori ini disebabkan karena hubungan antara paradigma dan teorinya sangat dekat, diasumsikan adanya titik temu kedua teori ini. Teori psikologi humanistik dalam hal ini mewakili ilmu pengetahuan umum dan *tazkiyatun nafs* mewakili agama, diintegrasikan sebagai paradigma keilmuan baru, bukan sekedar menggabungkan wahyu Tuhan dan temuan pikiran-pikiran manusia (ilmu-ilmu holistik-integralistik). Diharapkan konsep integralistik ini dapat mengatasi masalah gangguan mental emosional remaja yang semakin kompleks, dan tentunya penelitian ini juga memotivasi peneliti untuk menemukan pandangan Al-Qur'an tentang psikologi humanistik, *tazkiyatun nafs*, dan gangguan mental emosional remaja.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, yang dapat dijadikan fokus dalam penelitian ini terdapat beberapa identifikasi sebagai berikut:

1. Kemajuan sebuah bangsa sangat ditentukan oleh kualitas remaja yang sehat fisik dan mentalnya. Namun demikian tidak sedikit remaja yang memiliki masalah dalam mengelola emosinya, sehingga memunculkan gangguan kecemasan, stress, dan depresi.
2. Gangguan mental emosional dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya secara fisik dan psikis, maupun akibat perubahan lingkungannya, dan remaja mudah kecewa serta frustrasi karena realita tidak sesuai harapannya.
3. Akibat dari gangguan mental emosional remaja adalah terjadinya kenakalan remaja, tawuran pelajar, penyalahgunaan narkoba, pemalakan, geng motor, perundungan, hubungan kurang harmonis dengan orang tua, menunjukkan betapa seriusnya masalah ini dirasakan oleh masyarakat.
4. Upaya untuk mengatasi gangguan mental emosional usia remaja sampai dewasa masih belum maksimal dilakukan oleh orangtua, sekolah, atau lingkungan masyarakat.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, pembahasan penelitian ini dibatasi pada kajian isyarat Al-Qur'an tentang psikologi humanistik Abraham Maslow dianalisis untuk mengatasi masalah gangguan mental emosional remaja secara empiris dan *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dianalisis dalam mengatasi gangguan mental emosional pada remaja pada sisi mental spiritual. Kedua teori tersebut diintegrasikan dengan

teori jaring laba-laba M. Amin Abdullah dengan pendekatan integratif-interkonektif.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari pembatasan masalah tersebut, rumusan masalah utama (rumusan mayor) yang akan diteliti yaitu: “bagaimana mengintegrasikan teori psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja perpektif Al-Qur’an?”. Masalah utama ini akan dirinci dalam rumusan masalah minor sebagai berikut:

1. Bagaimana menganalisis psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi masalah gangguan mental emosional pada remaja?
2. Bagaimana mengkaji masalah remaja dan penanggulangan gangguan mental emosioanal remaja?
3. Bagaimana mengidentifikasi isyarat Al-Qur’an tentang psikologi humanistik, *tazkiyatun nafs*, dan gangguan mental emosional remaja?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pokok dan uraian perumusan masalah tersebut, maka penelitian ini memiliki tujuan antara lain:

1. Menganalisis psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs*.
2. Mengkaji remaja dari berbagai perspektif dan penanggulangan gangguan mental emosional remaja.
3. Mengidentifikasi isyarat Al-Qur’an tentang psikologi humanistik, *tazkiyatun nafs*, dan gangguan mental emosional pada remaja.
4. Merumuskan integrasi psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi gangguan mental emosional pada remaja perspektif Al-Qur’an.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini akan menghasilkan teori bahwa integrasi psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* perspektif Al-Qur’an, akan menjadi solusi dalam mengatasi masalah gangguan mental emosional remaja, sehingga remaja dapat mengaktualisasikan dirinya dan sehat jasmani maupun rohaninya.

##### **2. Manfaat Praktis**

Integrasi psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* dapat diimplemantasikan oleh guru agama dan bimbingan konseling dalam mengatasi peserta didik usia remaja yang sedang mengalami gangguan

mental emosional. Psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* saling memberikan manfaat dari sisi yang berbeda. Psikologi humanistik digunakan untuk kesehatan fisik dan mental remaja secara empiris sedangkan *tazkiyatun nafs* digunakan khusus untuk kesehatan mental spiritual remaja.

## G. Kerangka Teori

Dalam penelitian disertasi ini, penulis menggunakan teori integrasi Amin Abdullah, teori psikologi humanistik Abraham Maslow, dan teori *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, akan dipaparkan berikut ini:

### 1. Teori Integrasi

Istilah integrasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai penyatuan sesuatu hingga menjadi satu kesatuan yang utuh atau bulat. Wathoni menyebutkan bahwa integrasi merupakan terjemahan dari bahasa Inggris, "*to integrate*" yang diartikan sebagai "*combine (something) so that it becomes fully a part something else*" atau "*mix or be together as one group*." Artinya integrasi merupakan suatu proses mengkombinasikan, menggabungkan atau menyatupadukan sesuatu dengan sesuatu komponen dengan komponen atau unsur lainnya sehingga menjadi sesuatu yang utuh atau bentuk lain yang lebih baik.<sup>13</sup>

Wacana untuk mengintegrasikan ilmu pengetahuan dan agama, semakin meluas setelah adanya indikasi kegagalan proyek modernisme. Degradasi moral, meningkatnya angka kriminalitas, berkembangnya prostitusi, dan perjudian, serta dilegalkannya hal-hal yang sebenarnya dilarang dalam ajaran agama-agama. Hal tersebut, menjadikan "ilmu pengetahuan tanpa agama seperti jasad tanpa jiwa." Selain itu, terdapat tiga faktor tambahan yang mendorong urgensinya integrasi ilmu dan agama, diantaranya berikut ini: Pertama, adanya gagasan dari kaum cendekia untuk membangkitkan ghirah masa keemasan Islam. Hal ini, merupakan anti-tesa dari memudarnya pesona agama di era post-modernisme.<sup>14</sup>

Tambak. S. mengungkapkan bahwa kebangkitan kembali agama adalah reaksi dari sikap taqlid dan jumud yang berdampak pada tertutupnya pintu ijtihad sehingga membawa kemunduran Islam. Kedua, faktor yang berasal dari dampak benturan budaya dan disosiasi historis antara peradaban Barat dan Timur, sains dan agama, selain juga di akibatkan adanya ragam paradigma pemikiran di tataran ontologis, epistemologis, dan aksiologis.

---

<sup>13</sup> Wathoni, *Integrasi Pendidikan Islam dan Sains: Rekonstruksi Paradigma Pendidikan Islam*, Ponorogo: CV. Uwais Inspirasi, 2018.

<sup>14</sup> Muhammad Tisna Nugraha, "Integrasi Ilmu dan Agama: Praktik Islamisasi Ilmu Pengetahuan Umum di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam", *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* Vol. 17 No. 1 April 2020.

Ketiga, masih ditemukannya dikotomi antara ilmu agama dengan ilmu umum.<sup>15</sup>

Wacana tentang integrasi ilmu dan agama telah muncul cukup lama. Meski tak selalu menggunakan kata “integrasi” secara eksplisit, di kalangan muslim modern gagasan perlunya pepaduan ilmu dan agama, atau akal dan wahyu (iman), telah cukup lama beredar. Cukup populer juga di kalangan Muslim pandangan bahwa pada masa kejayaan sains dalam peradaban Islam, ilmu dan agama telah integrated.<sup>16</sup>

Paradigma keilmuan baru yang menyatakan, bukan sekedar menggabungkan wahyu Tuhan dan temuan pikiran manusia (ilmu-ilmu holistik-integralistik), itu tidak akan berakibat mengecilkan peran Tuhan (sekularisme) atau mengucilkan manusia sehingga teralienasi dari dirinya sendiri, dari masyarakat dan lingkungan hidup sekitarnya. Diharapkan konsep integralisme dan reintegrasi epistemology keilmuan akan dapat menyelesaikan konflik antar sekularisme ekstrim dan fundamentalisme negatif agama-agama yang rigid dan radikal dalam banyak hal.<sup>17</sup>

Contoh dari gambaran mengenai ilmu yang bercorak integralistik adalah ilmu Ekonomi Syari’ah, yang sudah nyata ada praktik penyatuan antara ilmu hasil pikiran manusia dengan wahyu Tuhan, di mana agama menyediakan etika dalam perilaku ekonomi dan kerja-sama ekonomi. Selanjutnya pola kerja keilmuan yang integralistik dengan basis moralitas keagamaan yang humanistik ini diharapkan dapat memasuki wilayah-wilayah yang lebih luas seperti psikologi, sosiologi, antropologi, Kesehatan, teknologi, ekonomi, politik, hubungan internasional, hukum, dan yang lainnya.

Dalam konteks Kristen kontemporer, pendekatan “integrasi” dipopulerkan Barbour, yang menyebut salah satu dari empat tipologi hubungan sains-agama dengan “integrasi”. Barbour memetakan empat pandangan dalam tipologi yang dibuatnya: Konflik, Independen, Dialog, Integrasi. Integrasi Barbour adalah integrasi teologis. Teori-teori ilmiah mutakhir dicari implikasi teologisnya, lalu suatu teologi baru dibangun dengan memperhatikan teologi tradisional sebagai salah satu sumbernya. Integrasi ala Barbour memiliki makna yang sangat spesifik, yang bertujuan menghasilkan suatu reformasi teologi dalam bentuk *theology of nature*. Ini dibedakannya dari *natural theology*, yang tujuan utamanya terutama untuk

---

<sup>15</sup>Tambak, S., “Kebangkitan Pendidikan Islam: Melacak Isu Historis Kebangkitan Kembali Pendidikan Islam”, *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 12 No. 1 tahun 2015, hal. 182-199.

<sup>16</sup>Zainal Abidin Bagir, *et.al.*, *Integrasi Ilmu dan Agama, Interpretasi dan Aksi*, Bandung: PT. MizanPustaka, 2005, hal. 20.

<sup>17</sup>M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi, Pendekatan Integratif Interkoneksi*, Yogyakarta: PustakaPelajar, 2012, hal. 104-105.

membuktikan kebenaran-kebenaran agama berdasarkan temuan-temuan ilmiah.<sup>18</sup>

Dalam mengintegrasikan teori psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* pada penelitian ini, penulis menggunakan teori integrasi jaring laba-laba (*spider web*) yang digagas oleh M. Amin Abdullah. Teori ini tidak hanya mengembangkan kerangka ilmu-ilmu dasar keislaman yang bersifat normatif, tetapi juga mengintegrasikannya dengan ilmu pengetahuan umum yang bersifat empiris-rasional. Upaya integrasi ilmu pengetahuan dalam Islam terus dilakukan oleh para Ilmuan Muslim kontemporer, seperti Fazlur Rahman, sayyed Hossein Nasr, Ziauddin Sardar, Ismail Raji' al-Faruqi dan Syekh Muhammad Naquib al-Attas.

Di Indonesia, Amin Abdullah mulai mengembangkan integrasi keilmuan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Ia mendeskripsikan pola hubungan disiplin keilmuan keagamaan dan keilmuan non keagamaan secara metaforis dengan “jaring laba-laba”. Artinya, berbagai disiplin yang berbeda, saling berhubungan dan berinteraksi secara aktif-dinamis. Hubungan antarberbagai disiplin dan metode keilmuan tersebut bercorak integratif-interkoneksi, sehingga masing-masing disiplin ilmu tetap dapat menjaga identitas dan eksistensinya sendiri-sendiri, tetapi selalu terbuka ruang untuk berdialog, berkomunikasi dan berdiskusi dengan disiplin ilmu lain.<sup>19</sup> Melihat fenomena problematika manusia saat ini sangat kompleks, maka integrasi ilmu pengetahuan dan agama penting dilakukan demi mencari sebuah solusi yang tepat, efektif, dan efisien.

**Tabel 1.1 Teori Integrasi M. Amin Abdullah**

No.	Teori	Peranan Teori dalam Penelitian	Keterangan
3.	Teori integrasi M. Amin Abdullah	Mengintegrasikan teori psikologi humanistik Abraham Maslow dan <i>tazkiyatun nafs</i> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, dengan pendekatan integratif, interkoneksi. Dalam	Pendekatan integratif dan interkoneksi adalah sebuah metode yang tetap menjaga eksistensi dan identitas

<sup>18</sup>Zainal Abidin Bagir, *et.al.*, *Integrasi Ilmu dan Agama, Interpretasi dan Aksi*, Bandung: PT. MizanPustaka, 2005, hal. 20-21.

<sup>19</sup>M. Amin Abdullah, *Multidisiplin, Interdisiplin, dan Transdisiplin, Metode Studi Agama dan Studi Islam di Era Kontemporer*, Yogyakarta: IB Pustaka, 2022, Cet. Ke-IV, hal. 329.



		<p>mengintegrasikanya tidak melebur menjadi satu, tetapi masing-masing teori digunakan sesuai fungsinya ( psikologi humanistik pada fisik dan mental bagian luar yang empiris dan <i>tazkiyatun nafs</i> pada mental spiritualnya) diaplikasikan pada objek yang sama yaitu remaja yang mengalami gangguan mental emosional.</p>	<p>keilmuannya, tetapi saling terbuka ruang untuk saling dialog, berdiskusi, dan berfungsi pada ranah keilmuan masing-masing.</p>
--	--	--	---

## 2. Teori Psikologi Humanistik

Sebuah gerakan yang besar psikologi pada tahun 1850-an teori humanistik mulai muncul. Teori ini merupakan kontribusi dari tokoh-tokoh psikologi seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, dan tokoh lainnya. Secara universal teori humanistik hakikatnya menekankan tentang artinya menjadi manusia. Asumsi dari teori humanistik adalah teori belajar yang mampu untuk dimanfaatkan asal dan tujuannya pada memanusiakan manusia, yaitu tercapainya aktualisasi diri, pemahaman diri, dan mengoptimalkan realisasi diri.<sup>20</sup>

Abraham Maslow adalah tokoh yang menonjol dalam psikologi humanistik. Karyanya di bidang pemenuhan kebutuhan berpengaruh sekali terhadap upaya memahami motivasi manusia. Sebagian dari teorinya yang penting didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dorongan positif untuk tumbuh dan kekuatan-kekuatan yang melawan atau menghalangi pertumbuhan.<sup>21</sup>

Maslow berpendapat, bahwa manusia memiliki hierarki kebutuhan yang dimulai dari kebutuhan jasmaniah-yang paling asasi- sampai dengan kebutuhan tertinggi yakni kebutuhan estetis. Kebutuhan jasmaniah seperti makan, minum, tidur dan seks menuntut sekali untuk dipuaskan. Apabila kebutuhan ini terpuaskan, maka muncullah kebutuhan keamanan seperti kebutuhan kesehatan dan kebutuhan terhindar dari bahaya dan

<sup>20</sup>Abd. Qodir, "Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa", *Jurnal Pedagogik*, Vol. 4 No. 2 tahun 2017, hal. 192

<sup>21</sup> Khusnul Mualim, "Gagasan Pemikiran Humanistik dalam Pendidikan", *Jurnal Al-Asasiyya*, Vol.2 No. 1 tahun 2017, hal. 6

bencana. Berikutnya adalah kebutuhan untuk memiliki dan cinta kasih, seperti dorongan untuk memiliki kawan dan berkeluarga, kebutuhan untuk menjadi anggota kelompok, dan sebagainya. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan ini dapat mendorong seseorang berbuat lain untuk memperoleh pengakuan dan perhatian, misalnya dia menggunakan prestasi sebagai pengganti cinta kasih. Berikutnya adalah kebutuhan harga diri, yaitu kebutuhan untuk dihargai, dihormati, dan dipercaya oleh orang lain.

Menurut Maslow dalam Budi dan Nurul<sup>22</sup> “Manusia terdiri dari 5 kebutuhan dasar yang harus dipenuhi atau disebut juga dengan hierarki kebutuhan. Dalam pemenuhan kebutuhan manusia tidak bisa langsung naik ke tingkat atas melainkan ia harus berusaha tahap demi tahap dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Semakin tinggi kebutuhan dasarnya maka akan semakin besar tantangan dan tanggung jawabnya. Berikut ini merupakan 5 dasar kebutuhan manusia menurut Maslow, hirarki kebutuhan dimulai dari yang terendah yaitu : 1) Fisiologis, 2) Rasa Aman, 3) Cinta dan Rasa memiliki, 4) Harga diri, 5) Aktualisasi diri.

Maslow berpendapat, bahwa manusia memiliki hierarki kebutuhan yang dimulai dari kebutuhan jasmaniah -yang paling asasi- sampai dengan kebutuhan tertinggi yakni kebutuhan estetis. Kebutuhan jasmaniah seperti makan, minum, tidur dan sex menuntut sekali untuk dipuaskan. Apabila kebutuhan ini terpuaskan, maka muncullah kebutuhan keamanan seperti kebutuhan kesehatan dan kebutuhan terhindar dari bahaya dan bencana. Berikutnya adalah kebutuhan untuk memiliki dan cinta kasih, seperti dorongan untuk memiliki kawan dan berkeluarga, kebutuhan untuk menjadi anggota kelompok, dan sebagainya. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan ini dapat mendorong seseorang berbuat lain untuk memperoleh pengakuan dan perhatian, misalnya dia menggunakan prestasi sebagai pengganti cinta kasih. Berikutnya adalah kebutuhan harga diri, yaitu kebutuhan untuk dihargai, dihormati, dan dipercaya oleh orang lain.

Maslow membedakan antara empat kebutuhan yang pertama dengan tiga kebutuhan yang kemudian. Keempat kebutuhan yang pertama disebutnya kebutuhan yang timbul karena kekurangan, kedua pemenuhan kebutuhan ini pada umumnya bergantung pada orang lain. Sedangkan ketiga kebutuhan yang lain dinamakan *growth need* (kebutuhan untuk tumbuh) dan pemenuhannya lebih bergantung pada manusia itu sendiri.

---

<sup>22</sup> Budi Agus Sumantri, dan Nurul Ahmad, “Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam”, *Jurnal Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 3 No. 2 tahun 2019, hal. 10-11.

Selanjutnya ada Carl R. Rogers, adalah seorang ahli psikologi humanistik yang gagasan-gagasannya berpengaruh terhadap pikiran dan praktek psikologi di semua bidang, baik klinis, pendidikan, dan lain-lain. Lebih khusus dalam bidang pendidikan, Rogers mengutarakan pendapat tentang prinsip-prinsip belajar yang humanistik, yang meliputi hasrat untuk belajar, belajar yang berarti, belajar tanpa ancaman, belajar atas inisiatif sendiri, dan belajar untuk perubahan.<sup>23</sup>

Menurut Rogers, manusia mempunyai hasrat alami untuk belajar. Hal ini terbukti dengan tingginya rasa ingin tahu anak apabila diberi kesempatan untuk mengeksplorasi lingkungan. Dorongan ingin tahu untuk belajar ini merupakan asumsi dasar pendidikan humanistik. Di dalam kelas yang humanistik anak-anak diberi kesempatan dan kebebasan untuk memuaskan dorongan ingin tahunya, untuk memenuhi minatnya dan untuk menemukan apa yang penting dan berarti tentang dunia di sekitarnya.

Perasaan, persepsi, keyakinan dan maksud merupakan perilaku-perilaku batiniah yang menyebabkan seseorang berbeda dengan yang lain. Agar dapat memahami orang lain, seseorang harus melihat dunia orang lain tersebut, bagaimana ia berpikir dan merasa tentang dirinya. Itulah sebabnya, untuk mengubah perilaku orang lain, seseorang harus mengubah persepsinya.

Menurut Combs, perilaku yang keliru atau tidak baik terjadi karena tidak adanya kesediaan seseorang melakukan apa yang seharusnya dilakukan sebagai akibat dari adanya sesuatu yang lain, yang lebih menarik atau memuaskan. Misalkan guru mengeluh murid-muridnya tidak berminat belajar, sebenarnya hal itu karena murid-murid itu tidak berminat melakukan apa yang dikehendaki oleh guru. Kalau saja guru tersebut lalu mengadakan aktivitas-aktivitas yang lain, barangkali murid-murid akan berubah sikap dan reaksinya.

Sesungguhnya para ahli psikologi humanistik melihat dua bagian belajar, yaitu diperolehnya informasi baru dan personalisasi informasi baru tersebut. Adalah keliru jika guru berpendapat bahwa murid akan mudah belajar kalau bahan pelajaran disusun dengan rapi dan disampaikan dengan baik, sebab arti dan maknanya tidak melekat pada bahan pelajaran itu; murid sendirilah yang mencerna dan menyerap arti dan makna bahan pelajaran tersebut ke dalam dirinya. Masalah dalam mengajar bukanlah bagaimana bahan pelajaran itu disampaikan, tetapi bagaimana membantu murid memetik arti dan makna yang terkandung di dalam bahan pelajaran tersebut, yakni apabila murid dapat mengaitkan bahan pelajaran tersebut

---

<sup>23</sup>Rumini, S, *et.al.*, *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 1993. hal. 121.

dengan hidup dan kehidupan mereka, guru boleh bersenang hati bahwa missinya telah berhasil.

Betapapun agar seseorang bisa mengetahui makna hidup dalam kehidupan yang nyata, mereka harus membekali dirinya dengan suatu kebijakan hidup, kreativitas dan mewujudkannya dengan langkah-langkah yang bijaksana. Dengan cara ini seseorang akan mendapatkan kehidupan yang nikmat dan penuh arti. Berbekal pendidikan non verbal, seseorang akan memiliki banyak strategi untuk lebih tenang dalam menapaki hidup karena memiliki kemampuan untuk menghargai setiap pengalaman hidupnya dengan lebih menarik. Akhirnya apabila setiap manusia memiliki kemampuan ini, akan menjadi sumbangan yang berarti bagi kebudayaan dan moral kemanusiaan.

Dari beberapa pendapat ahli tentang psikologi humanistik tersebut peneliti menggunakan teori Abraham Maslow tentang hierarki kebutuhan manusia. Peneliti juga berasumsi bahwa psikologi humanistik dari Abraham Maslow ini dapat diimplementasikan dalam mengatasi gangguan mental emosional pada remaja sehingga memiliki mental yang sehat sebagai bekal menjalani tugas dan fungsinya sebagai generasi penerus bangsa. Dipaparkan dalam tabel berikut ini:

**Tabel. 1. 2 Teori Psikologi Humanistik Abraham Maslow**

No.	Teori	Peranan dalam Penelitian	Keterangan
1.	Teori hierarki kebutuhan dasar manusia (kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan kasih sayang, penghargaan, dan aktualisasi diri)	Mengaplikasikan lima kebutuhan dasar manusia kepada remaja. 1. Kebutuhan fisiologis, diantaranya: makanan, air, oksigen, seks, semua elemen fisik yang mendukung kehidupan organisme. 2. Kebutuhan atas rasa aman: perlindungan dari hal-hal yang mengancam jiwa, rasa cemas, kebutuhan hukum dan keteraturan. 3. Kebutuhan cinta dan	Diaplikasikan pada fisik dan mental yang tampak dari luar atau secara empiris bagi remaja yang mengalami gangguan mental emosional. Jika kebutuhan dasar remaja terpenuhi dengan baik, diharapkan remaja tumbuh dengan fisik

		kasih sayang: memiliki teman, pasangan, perhatian, dan keluarga. 4. Kebutuhan atas penghargaan: reputasi, harga diri, pengakuan. 5. Kebutuhan aktualisasi diri: kebutuhan kreativitas, kompetensi diri, terbebas dari psikopatologi	dan mental yang sehat.
--	--	--	---------------------------

### 3. Teori *Tazkiyatun Nafs*

Kata *tazkiyah al-nafs* terdiri dari dua kata yaitu kata *tazkiyah* dan kata *an-nafs*. Secara etimologis kata *tazkiyah* berasal dari bahasa Arab yang bermakna penyucian, tumbuh, dan berkembang.<sup>24</sup> Sinonim dari pada kata *tazkiyah* ini adalah *thahara* (membersihkan), namun kata ini biasanya dipergunakan untuk membersihkan hal-hal yang bersifat fisik (materi), seperti mencuci muka, tangan, kepala, telinga dan kaki di dalam berwudhu. Adapun kata *tazkiyah* dalam penggunaannya pada kalimat lebih cenderung dipakai untuk hal-hal yang bersifat immaterial seperti membersihkan hati, pikiran, jiwa dan lain sebagainya. Pemisahan kedua kata tersebut di dalam pemakaiannya dapat dilihat baik di dalam Al-Qur'an ataupun pada kitab *Ihya* karya Imam Al-Ghazali.<sup>25</sup>

*Tazkiyatun Nafs* adalah sebuah proses pembersihan jiwa yang dilakukan oleh orang beriman, hal ini merupakan salah satu hal yang paling fundamental sehingga berkaitan langsung dengan maksud diutusnya para rasul sekaligus *maqashid syariah* dari sebuah gerakan perbaikan dalam perjuangan Islam.

Pensucian jiwa hanya bisa dilakukan oleh manusia yang memahami konsep jiwa. Al-Ghazali menjelaskan tentang eksistensi jiwa adalah satu kesatuan terpadu, jiwa adalah pusat pengalaman manusia yang merupakan substansi yang berdiri sendiri karena jiwa mempunyai fungsi dan fakultas-

<sup>24</sup> Ahmad Warson Munawwir, *al-Munawwir Kamus Arab Indonesia*, Yogyakarta: Pustaka4 Progressif, 1984, hal. 1545.

<sup>25</sup> Solihin, *Tasawuf Tematik Membedah Tema-Tema Penting Tasawuf*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003, hal. 130-131.

fakultas. Jiwa manusia bukan sebuah partisial, melainkan menyebar dan melekat keseluruh organ tubuh. Jiwa manusia terdiri atas substansi yang mempunyai dimensi dan kemampuan merasa untuk bergerak dengan yakin berupa potensi dasar yang dimiliki jiwa.

Menurut Ibnu Taimiyah: Kata *tazkiyah* meski makna asalnya adalah *An-Namaa'* (berkembang), *Al-Barakah* (barakah), dan *Ziyadah Al-Khair* (tambahan kebaikan), tetapi bisa juga bermakna menghilangkan sesuatu. Berdasarkan hal tersebut, orang yang melakukan “*tazkiyah*” terkumpul padanya makna tersebut.<sup>26</sup> Yaitu tauhid dan iman yang dengannya hati dapat menjadi bersih dan suci. Tauhid dan iman merupakan penolakan terhadap ketuhanan yang lain selain Allah Swt dan menetapkannya di dalam hati. Itulah hakikat dari *lâ ilâha illallah* (tidak ada illah yang berhak di ibadahi melainkan Allah) dan inilah inti yang dapat membersihkan dan menyucikan hati. *Tazkiyah* adalah menjadikan sesuatu menjadi bersih dan suci, baik pada dzatnya, keyakinan, maupun pada apa yang diinformasikan.

Asal kata “*az-zakâh*” artinya tambahan dalam kebaikan. Dikatakan, “tanaman atau harta itu bertambah jika tanaman atau harta itu berkembang”. Kebaikan tidak mungkin bertambah melainkan dengan meninggalkan keburukan. Tanaman tidak akan berkembang baik kecuali dengan menyingkirkan apa-apa yang menggangukannya. Seseorang tidak dianggap menyucikan dirinya kecuali dengan meninggalkan keburukan, karena keburukan itu dapat mengotori dan menodai jiwa sehingga ia menjadi rendah dan hina. Orang yang bermaksiat berarti ia telah injak-injak harga dirinya, sedangkan orang-orang yang berbuat baik dan beramal shalih maka telah mengangkat harga diri dan memuliakannya. Jadi *tazkiyatun nafs* adalah menjadikan sesuatu menjadi bersih, baik pada dzatnya, keyakinan, maupun pada apa yang diinformasikannya.

Kata *tazkiyah* berarti membersihkan atau mensucikan. Karena itulah sedekah harta dinamakan zakat. Artinya, dengan dikeluarkannya hak Allah Swt. Dari harta itu, ia menjadi suci, bersih. Menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah *tazkiyah* disini ada beberapa acara; yaitu ikhlas, artinya memurnikan tujuan kepada Allah Swt dari hal-hal yang mengotorinya. Ikhlas adalah syarat diterimannya amal shalih yang dilakukan sesuai dengan sunnah Rasulullah Saw. Apabila suatu amal telah tercampuri oleh harapan-harapan duniawi yang disenangi oleh diri dan hati manusia sedikit atau pun banyak, maka sungguh kejernihan amal itu tercemari, hilang pulalah keikhlasan.

Konsep *tazkiyatun nafs* yang dipaparkan oleh Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah terinspirasi dari ayat *iyâyaka na'budu waiyyâka nasta'in* pada Surah Al-Fatihah dijelaskan dalam kitab *Madârijus Sâlikîn*. Menurutny;

---

<sup>26</sup> Ibnu Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs*, Terj. M. Rasikh, Muslim Arif, Jakarta: Darus Sunnah Press, 2022, hal. 116.

“Sumber penyakit hati dan deritanya ada dua macam: ilmu yang rusak dan tujuan yang rusak. Dari dua sumber ini muncul dua penyakit lain: kesesatan dan kemarahan. Kesestatan akibat dari ilmu yang rusak, sedangkan kemarahan akibat dari tujuan yang rusak. Dua jenis penyakit hati ini merupakan inti dari semua jenis penyakit hati. Penegasan *iyâyaka na’budu waiyyâka nasta’in* secara ilmu dan ma’rifat, amal dan kondisional, menjamin kesembuhan dari penyakit hati dan tujuan yang rusak.<sup>27</sup>

Ibnu Qayyim mengatakan bahwa kesehatan mental adalah jiwa yang tidak dikendalikan oleh syahwat yang melanggar perintah dan larangan serta syubhat (ketidak jelasan hukum dan kondisi) yang bertentangan dengan wahyu. Mental yang sehat adalah mental yang tidak terkontaminasi dengan syirik dalam bentuk apapun, tetapi ikhlas beribadah kepada Allah karena kehendak, cinta, tawakal, tobat, takut, dan berharap. Mental yang sehat akan tunduk dan mengambil keputusan sesuai dengan ajaran yang dibawa Rasulullah saw.

Dari beberapa konsep *tazkiyatun nafs* tersebut peneliti menggunakan teori *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, karena diasumsikan teori ini lebih tepat diimplementasikan oleh dunia pendidikan formal khususnya dalam mengatasi masalah gangguan mental emosional pada remaja. Sedangkan *tazkiyatun nafs* yang dirumuskan Al-Ghazali tepatnya dipraktekkan oleh para *sâlikîn* lembaga pendidikan non formal, seperti; surau, *ribath*, atau majelis-majelis zikir yang pesertanya adalah orang dewasa. Berikut ini adalah tabel teori *tazkiyatun nafs* dan peranannya dalam penelitian:

**Tabel 1. 3 Teori *Tazkiyatunn Nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah**

No.	Teori	Peranan dalam Penelitian	Keterangan
2.	<i>Tazkiyatun Nafs</i> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah	Mengimplementasikan teori <i>tazkiyatun nafs</i> dengan metode: 1. <i>ilmu</i> , yaitu remaja diberikan kesadaran tentang pentingnya menuntut ilmu, agar bisa membedakan antara keraguan dan	Penerapan <i>tazkiyatun nafs</i> pada remaja dalam upaya agar remaja memahami tentang potensi diri, bersyukur atas pemberian

<sup>27</sup> IbnuQoyyim Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah, Penjabaran Kongkrit “Iyyaka Na’budu wa Iyyaka Nasta’in*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2020, cet. Ke-17, hal. 48.

		<p>keyakinan, kesalahan dan kebenaran, karena ilmu merupakan sarana menundukkan emosi yang mengalami gangguan.</p> <p>2. <i>Tadzakkur</i>, remaja diberikan pemahaman tentang introspeksi diri, bersyukur atas potensi yang Allah Swt berikan dan berusaha mengembangkan potensi positif dalam dirinya.</p> <p>3. <i>Riyadhah</i>, remaja dilatih dengan pembiasaan menerima kebenaran-kebenaran ilmu dan orang yang menyampaikan kebenaran ilmu itu.</p>	<p>Allah Swt, dan selalu menerima kebenaran dari sebuah ilmu, semangat belajar menuntut ilmu, sehingga dapat meminimalisir gangguan mental emosionalnya.</p>
--	--	---	--

## H. Tinjauan Pustaka

### 1. Jenis Buku atau Kitab

Dalam penelitian ini data primer di peroleh dari ayat-ayat Al- Qur'an yang berhubungan dengan mencari solusi bagi kesehatan mental remaja. Untuk memudahkan dalam memahami ayat-ayat tersebut, peneliti melakukan pendekatan *tafsir maudhu'i* dengan merujuk beberapa kitab tafsir seperti; kitab *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka, *Tafsir Ibnu Katsir*, *Tafsir Al-Maraghi*, dan *Tafsir Al-Munir* karya Wahbah Az- Zuhayli.

Kemudian data sekunder dalam penelitian ini peneliti menggunakan data dari buku-buku rujukan yang sesuai dengan judul disertasi, berikut ini; *Integrasi Ilmu dan Agama*, *Interpretasi dan Aksi*, penulis Zainal Abidin Bagir, Jarot Wahyudi, dan Afnan Anshori, Penerbit Mizan, tahun 2005. Buku ini menjelaskan tentang bagaimana mengintegrasikan antara



ilmu dan agama. Isu-isu penting yang digarap dalam buku ini mencakup beberapa hal, diantaranya; mengapa ilmu dan agama perlu dipertemukan, perjumpaan paradigma sains Thomas Kuhn dan teologi Hans Kung, ilmu dan agama dalam perspektif kritis Habermas, model integralisme Islam bagi integrasi ilmu dan agama, tantangan integrasi ilmu dan agama di perguruan tinggi di Indonesia. Buku ini sangat mendukung penelitian ini tentang integrasi ilmu-ilmu.

Selanjutnya buku *Islamic Studies di Perguruan Tinggi pendekatan Integratif dan Interkonektif*, penulis Prof. Dr. M. Amin Abdullah, Penerbit Pustaka Pelajar, tahun 2012. Buku ini menawarkan gagasan *paradigma* keilmuan interkoneksi. Paradigma ini menegaskan bahwa bangunan keilmuan apapun baik keilmuan agama, sosial, humaniora, maupun kealaman tidak dapat berdiri sendiri, akan tetapi saling berhubungan satu sama lain dan dapat membantu manusia dalam memahami kompleksitas persoalan kehidupan dan sekaligus upaya pemecahannya. Peneliti sepakat dengan M. Amin Abdullah dalam mengintegrasikan ilmu-ilmu yang interkonektif, karena cara pandang dalam menyelesaikan suatu masalah lebih luas/tidak sempit, sehingga membuka khazanah berfikir bagi para peneliti, khususnya penelitian ilmu-ilmu yang integratif-interkonektif.

Berikutnya buku *Integrasi Ilmu Sebuah Rekonstruksi Holistik*, penulis Dr. Mulyadhi Kartanegara, penerbit Arasy Mizan, tahun 2005. Buku ini menawarkan langkah-langkah integrasi ilmu yang mencakup aspek-aspek; *landasan* atau basis integrasi ilmu, integrasi objek dan sumber ilmu, integrasi bidang-bidang ilmu seperti fisika, matematika, dan metafisika, integrasi metode ilmiah, dan integrasi ilmu-ilmu praktis serta teoritis. Penulis melakukan pendekatan secara holistik.

Selanjutnya buku *Multidisiplin, Interdisiplin, dan Transdisiplin Metode Studi Agama dan Studi Islam di Era Kontemporer*, penulis M. Amin Abdullah, penerbit IB Pustaka, cetakan ke-4 2022. Buku ini memaparkan tentang gagasan “Multidisiplin, Interdisiplin, dan Transdisiplin” merupakan jalan bagi integrasi-interkoneksi keilmuan yang nampaknya akan selalu relevan dengan trend keilmuan masa depan.

Lalu buku *Integrasi Pendidikan dan Sains: Rekonstruksi Paradigma Pendidikan Islam*, karya Wathoni, L.M.N., Penerbit Uwais Inspirasi, Ponorogo, tahun 2018. Buku ini membahas tentang integrasi antara konsep pendidikan Islam dengan konsep ilmu pengetahuan.

Kemudian buku-buku yang berkaitan dengan psikologi humanistik, psikologi remaja, dan kesehatan mental, sebagai berikut; *Pendekatan Humanistik Dalam Pembelajaran* karya Muhammad Muchlis Solichin, penerbit Literasi Nusantara, Batu Malang, cetakan ke-1 tahun 2019. Buku ini merupakan hasil penelitian Muhammad Solichin di Pondok Pesantren Al-Amin Preduan Sumenep. Dalam buku ini dipaparkan tentang penerapan

model pembelajaran humanistik.

Selanjutnya buku *Pendidikan Islam dan Psikologi Humanistik* karya Nurhilaliati, penerbit Alam Tara Institut, Mataram, cetakan ke-1 tahun 2011. *Buku* ini memaparkan wacana tentang potensi manusia dari perspektif pendidikan Islam dan psikologi humanistik. Keduanya memiliki perbedaan dan persamaan dalam mewacanakan manusia sebagai subjek pendidikan.

Berikutnya buku *Psikologi Humanistik* karya Helen Graham, penerbit Pustaka Pelajar, Yogyakarta, cetakan ke-1 tahun 2005. Buku ini memberikan pengantar mendasar tentang psikologi humanistik, baik akar-akarnya dalam peradaban masa lalu maupun perwujudannya pada masa kini. Di *samping* itu juga menjernihkan kesalahpahaman tentang masalah psikologi humanistik, memberikan kerangka berpikir integratif yang ringkas bagi berbagai tema yang tercakup dalam psikologi humanistik, menggali sintesis atas berbagai tren dalam psikologi humanistik, dan memberikan garis besar hubungannya dengan pemikiran ilmiah kontemporer.

Lebih jauh lagi buku *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow* karya Frank G. Goble, penerbit Kanisius, Yogyakarta, cetakan ke-11 tahun 2002. Buku ini memaparkan tentang pokok-pokok pikiran Abraham Maslow yang merupakan tonggak sejarah pemahaman manusia akan diri-nya, menyajikan citra baru tentang manusia, berpusat pada manusia itu sendiri. Buku ini juga memberikan dorongan, membesarkan hati dan menjanjikan harapan pada masa dunia dipenuhi kekacauan dan berbagai masalah sosial yang nampak tak terpecahkan sekarang ini.

Selanjutnya buku *Psikologi Konseling dan Kesehatan Mental, Teori dan Aplokasi* karya Zainal Aqib, penerbit Pustaka Referensi, Yogyakarta, cetakan ke-1 tahun 2021. Buku ini menjelaskan tentang psikologi konseling merupakan sintesis dari berbagai kecenderungan yang *berkaitan* dengan bimbingan kesehatan mental, psikometri, kasus-kasus sosial, dan terapi. Tujuan psikologi konseling untuk mengembangkan penggunaan teori-teori psikologi dalam layanan konseling kepada klien. Teori-teori psikologi tersebut diantaranya teori psikologi Freudian, teori psikologi Behavioristik, dan teori psikologi Humanistik.

Kemudian buku *Psikologi Pendidikan* karya Prof. Dr. H. Djaali, penerbit Bumi Aksara Jakarta, cetakan ke-13 tahun 2021. Buku ini mengajarkan tentang perilaku manusia, baik yang tampak maupun yang tidak *tampak*, yang merupakan manifestasi dari adanya kejiwaan pada manusia. Secara lebih rinci buku ini membahas tentang teori kepribadian; pertumbuhan dan perkembangan manusia; emosi, perkembangan sosial dan karakter, pengalaman sosial remaja, pembentukan karakter; teori kognitif, psikologi behavioristik, dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar.

Berikutnya buku *Psikologi Remaja*, karya Sarlito W. Sarwono, penerbit Raja Grafindo Persada, Depok, cetakan ke-20 tahun 2019. Buku ini

membahas mengenai psikologi remaja ditinjau dari segi teoritis, perkembangan fisik, psikologi remaja, serta perilaku *penyimpangan* (kenakalan) remaja di mana setiap pembahasan disertai contoh-contoh kasusnya.

Selanjutnya buku-buku yang berkaitan dengan *Tazkiyatun Nafs*, antara lain; *Tazkiyatun Nafs* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, Ibu Rajab Al-Hambali, dan Imam Al-Ghazali, alih bahasa oleh Imtihan As-Syafi'i, penerbit Pustaka Arafah Solo, cetakan ke-42 tahun 2021. Buku ini *membahas* bagaimana membina hati yang kotor, melakukan perbaikan dan penjagaan kondisi hati agar tetap baik. Buku ini juga merupakan panduan terapi pengobatan hati yang berpenyakit, agar bersih dan suci kembali.

Lalu ada kitab *Madarijus Salikin*, karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, terjemah oleh Kathur Suhardi, penerbit Pustaka Al-Kautsar Jakarta, cetakan ke-17 tahun 2020. Buku ini penjabaran dari makna *Iyyaka na'budu waiyyaka nasta'in*, sepenggal ayat dan menjadi inti dari Surah Al-fatihah yakni manusia harus menempuh jalan menuju Allah dengan persiapan bekal yang cukup ibarat musafir yang akan melakukan perjalanan jauh.

Berikutnya buku *Tazkiyatun Nafs, Konsep dan Kajian Komprehensif dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa*, karya Sa'id Hawwa, terjemah Nur Hadi dkk, penerbit PT. Era Adicitra Intermedia Solo, tahun 2021. Buku ini menyajikan konsep integral tentang *tazkiyatun nafs* diantaranya adab guru dan murid, sarana *tazkiyatun nafs*, hakikat *tazkiyatun nafs*, dan buah dari *tazkiyatun nafs*.

Kemudian buku *Tazkiyatun Nafs*, karya Ibnu Taimiyah, terjemah M. Rasikh, Lc. dan Muslim Arif, Lc., penerbit Darus Sunnah Press Jakarta, cetakan Ke-25 tahun 2022. Buku ini membahas tentang amalan-amalan hati sebagai sarana untuk penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), seperti ikhlas, ridha, syukur, tawakal, qanaah dan sebagainya. Juga penyucian diri dari berbagai penyakit hati, seperti riya, iri, hasad, dengki, sombong dan sebagainya.

Berikutnya buku *Ikhtisar 'Thya 'Ulumiddin'*, karya Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, diterjemahkan oleh Moh. Yusni Amru Ghazaly, penerbit PT. Rene Turos Jakarta, cetakan ke-1 2020. Buku ini merupakan ringkasan dari kitab *'Thya 'Ulumiddin'*, berisi tentang arti ilmu dan belajar, adab dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah itu kitab *Mukasyafatul Qulub, Intisari Ilmu Tasawuf*, Imam Al-Ghazali, diterjemahkan oleh Abu Husain BSA, penerbit darul Abidin Publisher, 2020. Buku ini memaparkan tentang perilaku dan akhlak, amalan-amalan utama, ketaatan dan amaliyahnya, berbagai maksiat dan cara menghindarinya. Secara garis besarnya kitab *Mukasyafatul Qulub* ini menjelaskan tentang gerakan hati manusia dan cara menata hati dengan benar agar tidak tersesat dan penuh dengan penyakit yang dapat merusak

hati.

Selanjutnya kitab *Mashalih al-Abyan wa al-Anfus, Kesehatan Jiwa*, karya Abu Zaid Al-Balkhi, diterjemahkan oleh Dedi Ahimsa Riyadi dan Hilman Hidayatullah Subagyo, penerbit QAF Media Kreativa, cetakan ke-1 2022. Buku ini menjelaskan tentang mendiagnosis sejumlah gejala psikologis, termasuk stress, depresi, takut dan cemas, fobia dan gejala obsesif-kompulsif, disertai tehnik pemulihannya melalui terapi perilaku kognitif.

Kemudian *Kitab Kesehatan Mental Mashalih al-Abyan wa al-Anfus* kedua, karya Abu Zaid Al-Balkhi, diterjemahkan oleh Ariel Pramudya, penerbit Rene Turos Indonesia, Jakarta, cetakan ke-1 2023. Buku ini memaparkan tentang urgensi kesehatan mental, menjaga kesehatan mental, memulihkan kesehatan mental, gangguan mental dan cara penanggulangannya.

## **2. Jenis Penelitian dalam Bentuk Disertasi**

Pertama, Disertasi Iis Rahmawati, Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya, 2019, berjudul *Model Pendidikan Karakter Remaja Berbasis Keluarga dalam Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah di Kabupaten Jember*. Disertasi ini memaparkan tentang pendidikan karakter bagi remaja berbasis keluarga untuk pencegahan perilaku seksual pra nikah, karena keluarga merupakan garda terdepan dalam pendidikan remaja, pengawasan dan perhatian keluarga sangat mempengaruhi karakter remaja agar terhindar dari perilaku seksual pranikah. Persamaan disertasi ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada masalah remaja secara umum, namun perbedaan signifikan pada masalah gangguan mental emosional remaja dengan mencari solusi melalui integrasi psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs*.

Kedua, Disertasi Abdul Gofar, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2020, dengan judul *Tazkiyatun Nafs Sebagai Basis Penguatan Kompetensi Kepribadian Guru*. Disertasi ini memaparkan tentang *tazkiyatun nafs* kaitannya dengan kompetensi kepribadian guru. Disertasi ini memiliki persamaan pada konsep *tazkiyatun nafs* namun berbeda dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada integrasi psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi masalah gangguan emosional remaja.

Ketiga, Disertasi Bambang Eko Aditya, Universitas Islam Bondowoso, 2019, dengan judul *Pendidikan Anak Perspektif Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah*. Disertasi ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pendidikan anak menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, namun ada titik bedanya yaitu pada usia anak remaja dengan banyak permasalahan seperti gangguan mental emosional.

Keempat, Disertasi Dwi Murti, Universitas Muhammadiyah

Purwokerto, 2017, dengan judul *Konsep Tazkiyatun Nafs Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah dalam Perspektif Pendidikan Islam*. Persamaan disertasi ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah pada konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, namun ada perbedaannya dengan penelitian ini yaitu pada integrasi dengan psikologi humanistik dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja.

Kelima, Disertasi Fatma laili Khairun Nida, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022, dengan judul *Integrasi Terapi Makna Hidup dan Religious Healing Dalam Penanganan Pasien Psikosis*”. Disertasi ini memiliki kesamaan dalam penelitian yang akan ditulis peneliti, yaitu pada masalah integrasi dua teori dalam upaya kesehatan mental. Namun memiliki perbedaan pada masalah psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs*.

Keenam, Disertasi Halida, Universitas Islam Negeri Surabaya, 2019, dengan judul *Konsep Bahagia Dalam Tafsir Al-Sha’rawi Perspektif Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Disertasi ini memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu pada masalah psikologi humanistik Abraham Maslow, namun berbeda pada masalah solusinya yaitu mengintegrasikan dengan konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur’an.

Ketuju, Disertasi M. Muhtadi, Institut PTIQ Jakarta, 2018, dengan judul *Pendidikan Humanistik Perspektif Al-Qur’an*. Disertasi ini memiliki kesamaan dengan penelitian ini pada masalah psikologi humanistik secara umum, namun ada perbedaan pada masalah integrasi psikologi humanistik dengan *tazkiyatun nafs*.

Kedelapan, Disertasi Ossi Marga Ramadhan, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung 2020, dengan judul *Pengembangan Sikap Keberagaman Remaja Melalui Pendidikan Sufistik*. Disertasi ini memaparkan tentang sikap keberagaman remaja akan mudah berkembang dengan Pendidikan yang bercorak sufistik. Namun penulis tidak sependapat, karena anak remaja tidak akan berkembang secara optimal sikap keberagamannya jika tidak diberikan cara pandang beragama yang integralistik dengan ilmu lain, seperti psikologi humanistik yang berbasis Al-Qur’an.

### **3. Jenis Penelitian dalam Bentuk Jurnal**

Selanjutnya penelitian yang berbentuj jurnal, sebagai berikut: pertama, Jurnal Yesi Purnamasari, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA” dalam *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Vol. 5 No.2, Mei tahun 2023. Jurnal ini sangat relevan dengan penelitian yang akan dilakukan sebagai data hasil penelitian yang sudah dilakukan terdahulu, dan akan dikembangkan menjadi lebih luas dengan kajian integratif antara psikologi humanistik dengan *tazkiyatun nafs*.

Kedua, Jurnal Yusuf Effendi, “Pola asuh dan Aktualisasi Diri: Upaya Internalisasi Konsep Humanistik dan Pola Pengasuhan Anak”, *Sosio Humaniora, jurnal ilmiah ilmu sosial dan humaniora*, Vol.VI no. 2 tahun 2020. Jurnal ini meneliti tentang pola asuh dan aktualisasi diri anak secara umum, sedangkan yang akan dibahas dalam disertasi ini adalah aktualisasi diri remaja dan cara meraihnya sehingga dapat mencegah gangguan mental pada remaja.

Ketiga, Jurnal Eka Nilam Safitri, “Konsep Humanisme Ditinjau dari Perspektif Pendidikan Islam”, *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, Vol. VII no.1 tahun 2020. Jurnal ini berbicara masalah konsep humanisme dalam pendidikan Islam. Ada perbedaan dengan disertasi yang akan ditulis yaitu humanisme dalam pandangan tiga tokoh dan realisasi aktualisasi diri bagi remaja. Titik persamaannya pada konsep humanisme secara umum.

Keempat, Jurnal M .Mus’ab, “Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs”, *Jurnal Waraqat*, Vol. V No.2 tahun 2020. Jurnal ini meneliti tentang cara menjaga kesehatan mental di masa pandemi covid-19 tahun 2020 dengan *tazkiyatun nafs*. Penelitian ini memiliki persamaan nya pada konsep *tazkiyatun nafs*, namun ada perbedaan dengan disertasi yang akan ditulis yaitu *tazkiyatun nafs* diintegrasikan dengan psikologi humanistik dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja.

Kelima, Jurnal NS Wahyuni, “Bunuh Diri Remaja Perspektif Psikologi dan Hukum Islam”, *MUADALAH: Jurnal Hukum* Vol.3 N0.1, tahun 2023. Jurnal ini memaparkan hasil penelitian tentang bunuh diri remaja sangat terkait dengan masalah gangguan mental seperti depresi, kecemasan berlebihan, dan gangguan kepribadian lainnya. Solusi dengan psikologi cenderung hanya fokus pada aspek psikologis dan perawatan, sedangkan hukum islam penegasannya pada larangan dan tanggungjawab moral. Perbedaannya dengan penelitian ini adalah pada cara mengatasi gangguan mental remaja tersebut, yaitu melalui integrasi psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs*.

Keenam, Jurnal Siti Mutholingah dan Basri Zain, “Metode Penyucian Jiwa (*Tazkiyatun Nafs*) dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam”, *Ta’limuna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.10. No.1,tahun 2021. Hasil penelitian dari jurnal ini memiliki persamaan dengan penelitian disertasi yang akan ditulis mengenai konsep *tazkiyatun nafs* namun lebih dikembangkan lagi dengan integrasi psikologi humanistik.

Ketujuh, Jurnal Apipudin, “Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak”, *Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol.10, No.2 tahun 2016. Jurnal ini memaparkan hasil penelitian tentang kesehatan mental analisis pemikiran Al-Ghazali, memiliki persamaan dengan

penelitian yang akan dilakukan pada *tazkiyatun nafs* perspektif Al-Ghazali yang dibahas dalam bab 3 nantinya, kemudian peneliti akan mengembangkannya dengan integrasi psikologi humanistik dalam mengatasi gangguan mental remaja.

## I. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Pendekatan kepustakaan dalam penelitian ini maksudnya adalah penelitian yang fokus menggunakan data dan informasi dari perpustakaan, baik buku-buku, majalah, naskah-naskah, catatan, kisah sejarah, maupun dokumen-dokumen yang berbentuk tertulis lainnya. *Library Research*, atau penelitian kepustakaan bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan material bermacam-macam yang terdapat dalam kepustakaan.<sup>28</sup> Oleh karena itu, hal pertama yang peneliti lakukan adalah mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan integrasi ilmu pengetahuan umum dan agama, serta teori psikoanalisis dalam psikologi perkembangan.

Selanjutnya mengumpulkan juga data-data mengenai *tazkiyatun nafs*, dan mencari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan. Kemudian data tersebut diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis konten atau kajian isi agar menjadi data yang sistematis, teratur dan terstruktur.

Untuk meneliti pembahasan perspektif Al-Qur'annya, peneliti menggunakan metode *tafsir maudhu'i*. Pemilihan metode ini dianggap dapat membantu peneliti dalam menggali tentang gangguan mental emosional remaja secara lebih komprehensif. Menurut para mufasir metode ini memiliki beberapa keistimewaan, yaitu; Metode ini menghimpun semua ayat yang memiliki kesamaan tema. Ayat yang satu menafsirkan ayat yang lain. Karena itu, metode ini juga dalam beberapa hal- sama dengan *tafsir bi al- ma'tshur*, sehingga lebih mendekati kebenaran dan jauh dari kekeliruan. Peneliti juga dapat melihat keterkaitan antar ayat yang memiliki kesamaan tema. Oleh karena itu, metode ini dapat menangkap makna, petunjuk, keindahan dan kefasihan Al-Qur'an. Kemudian metode ini juga dapat menangkap ide Al-Qur'an yang sempurna dari ayat-ayat yang memiliki kesamaan tema.

Adapun Prosedur penafsiran Al-Qur'an dengan metode tematik menggunakan prosedur sebagai berikut ini; a) menentukan bahasan Al-Qur'an yang akan diteliti secara tematik, b) melacak dan mengkoleksi ayat-ayat sesuai topik yang diangkat, c) menata ayat-ayat tersebut secara kronologis (sebab turunnya), mendahulukan ayat makiyah dari madaniyah

---

<sup>28</sup>Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara, 1999, hal. 28.

dan disertai pengetahuan tentang latar belakang turunnya ayat, d) mengetahui korelasi (*munasabah*) ayat-ayat tersebut, e) menyusun tema bahasan dalam kerangka yang sistematis f) melengkapi bahasan dengan hadis-hadis terkait.

Berikut ini adalah beberapa hal yang dilakukan dalam metode penelitian kualitatif:

### **1. Pemilihan Objek Penelitian**

Dalam penelitian kualitatif segala sesuatu yang akan dicari dari objek penelitian belum jelas dan pasti masalahnya, sumber datanya, hasil yang diharapkan semuanya belum jelas. Rancangan penelitian masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah peneliti memasuki objek penelitian<sup>29</sup> Objek penelitian ini adalah remaja secara teoritis melalui kajian pustaka.

Dalam penelitian kualitatif instrument utamanya adalah peneliti sendiri, namun selanjutnya setelah penelitian menjadi jelas maka kemungkinan akan dikembangkan instrument penelitian sederhana, yang diharapkan dapat melengkapi data dan membandingkan dengan data yang telah ditemukan melalui observasi dan wawancara. Peneliti akan terjun kelapangan sendiri, baik pada *grand tour question*, tahap *focused and selection*, melalui pengumpulan data, analisis dan membuat kesimpulan.

### **2. Data dan Sumber Data**

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan Teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka, maka data dan sumber data diambil dari ayat-ayat Al-Qur'an dan tafsirnya sebagai data primer dan buku-buku yang relevan, karya ilmiah seperti disertasi, jurnal, sebagai data sekunder. Data kualitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk verbal bukan dalam bentuk angka.<sup>30</sup> Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh.<sup>31</sup>

### **3. Teknik Input dan Analisis Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak

---

<sup>29</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2019, hal. 294.

<sup>30</sup>Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rakesarasin, 1996, hal. 2

<sup>31</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013, hal. 125.



akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Bila dilihat dari *setting*-nya, dapat dikumpulkan pada *setting* alamiah (*natural setting*), pada laboratorium dengan metode eksperimen, di sekolah dengan tenaga pendidik dan kependidikan, di rumah dengan berbagai responden, pada suatu seminar, diskusi, di jalan dan lain-lain.

Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, dan sumber skunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber skunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau dokumen. Selanjutnya bila dilihat dari cara atau Teknik pengumpulan data, maka pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), kuisener.

Berdasarkan hal tersebut di atas dapat dikemukakan di sini bahwa, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Dalam hal ini Nasution menyatakan “Analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun kelapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian”.<sup>32</sup>

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat perbedaan pada masalah yang akan di atasi, yaitu masalah gangguan mental emosional remaja. disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan Teknik triangulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori.

#### **4. Pengecekan Keabsahan Data**

Dalam penelitian kualitatif dirumuskan teknik pengecekan keabsahan

---

<sup>32</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2016, cet.ke-8, hal. 333.

data. Untuk menjaga keobjektifan, keakuratan, keterukuran, dan kepastian di dalam penelitian kualitatif ada keharusan untuk melakukan uji instrumen. Sebab, instrumen yang tidak atau belum diuji kesahihan dan keandalannya akan menghasilkan data yang meragukan. Agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan maka dikembangkan tata cara untuk mempertanggungjawabkan keabsahan hasil penelitian. Karena tidak mungkin melakukan pengecekan instrumen yang diperankan dan dilakukan oleh peneliti, maka yang diperiksa adalah keabsahan datanya.

Uji keabsahan data dalam penelitian, sering hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian kualitatif, kriteria utama terhadap data hasil penelitian adalah valid, reliabel dan objektif. Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh penelitian. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.<sup>33</sup> Bila peneliti membuat laporan yang tidak sesuai dengan apa yang terjadi pada objek, maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid.

Terdapat dua macam validitas penelitian, yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal berkenaan dengan derajat akurasi desain penelitian dengan hasil yang dicapai. Sedangkan validitas eksternal berkenaan dengan derajat akurasi apakah hasil penelitian dapat di generalisasikan atau diterapkan pada populasi di mana sampel diambil. Bila sampel penelitian refresentatif, instrumen penelitian valid dan reliabel, cara pengumpulan dan analisis data benar, maka penelitian akan memiliki validitas eksternal yang tinggi. Akan dijelaskan berikut ini

#### **a. Uji Kredibilitas (Validitas Internal)**

yaitu uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan memperpanjang pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, dianalisis kasus negatif dan membercheck.

Rinciannya sebagai berikut;

##### 1) Memperpanjang pengamatan

Memperpanjang pengamatan berarti peneliti kembali kelapangan, melakukan pengamatan, menganalisis sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Dengan perpanjangan pengamatan ini berarti hubungan peneliti dengan narasumber akan semakin terbentuk rapport, semakin akrab (tidak ada jarak lagi), semakin terbuka, saling mempercayai sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan

Dalam memperpanjang pengamatan untuk menguji kredibilitas

---

<sup>33</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2016, cet.ke-8, hal. 361.

data penelitian ini, sebaiknya difokuskan pada pengujian terhadap data yang telah diperoleh, apakah data yang diperoleh itu setelah dicek kembali kelapangan benar atau tidak, berubah atau tidak. Bila setelah dicek kembali kelapangan data sudah benar berarti kredibel, maka waktu perpanjangan pengamatan dapat diakhiri.

## 2) Meningkatkan ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis. Peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang ditemukan itu salah atau tidak.

Demikian juga dengan meningkatkan ketekunan peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati. Sebagai bekal peneliti untuk meningkatkan ketekunan adalah dengan cara membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi-dokumentasi yang terkait dengan temuan yang diteliti. Dengan membaca ini maka wawasan peneliti akan semakin luas dan tajam, sehingga dapat digunakan untuk memeriksa data yang ditemukan itu benar/dipercaya atau tidak.

## 3) Triangulasi

Menurut Wiliam Wiersma (1986) dikutip Sugiyono<sup>34</sup> “Triangulation is qualitative cross-validation. It assesses the sufficiency of the data according to the convergence of multiple data sources or multiple data collection procedurs”. Triangulasi dalam menguji kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.

Triangulasi sumber adalah triangulasi yang dilakukan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan (*member check*) dengan tiga sumber data tersebut.

Trianggulasi tehnik adalah triangulasi yang dilakukan untuk menguji kredilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi, atau kuesioner. Bila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut berbeda, maka akan menghasilkan data yang berbeda beda pula.

Triangulasi waktu, juga sering mempengaruhi kredibilitas data.

---

<sup>34</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2016, cet.ke-8, hal. 334.

Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara dipagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya.

4) Menggunakan bahan referensi

Bahan referensi adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Alat-alat bantu perekam data dalam penelitian kualitatif, seperti kamera, *handycam*, alat rekam suara sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan oleh peneliti. Dalam laporan penelitian, sebaiknya data-data yang dikemukakan perlu dilengkapi dengan foto-foto atau dokumen autentik, sehingga menjadi lebih dapat dipercaya.

5) Mengadakan *Membercheck*

*Membercheck* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan *membercheck* adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai apa yang diberikan oleh pemberi data. Apabila data yang disepakati oleh para pemberi data itu benar, berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel/dipercaya, tetapi apabila data yang ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh pemberi data, maka peneliti perlu melakukan diskusi dengan pemberi data, dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus merubah temuannya, dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Jadi tujuan *membercheck* adalah agar informasi yang diperoleh dan akan digunakan dalam penelitian laporan sesuai dengan apa yang dimaksud sumber data atau *membercheck*. Pelaksanaan *membercheck* dapat dilakukan setelah satu periode pengumpulan data selesai, atau setelah mendapat suatu temuan, atau kesimpulan.

Caranya dapat dilakukan secara individual, dengan cara peneliti datang ke pemberi data, atau melalui forum diskusi kelompok. Dalam diskusi kelompok peneliti menyampaikan temuan kepada kelompok pemberi data. Mungkin ada data yang disepakati, ditambah, dikurangi, atau ditolak oleh pemberi data. Setelah data disepakati bersama, maka para pemberi data diminta untuk menandatangani, supaya lebih Autentik. Selain itu juga sebagai bukti bahwa peneliti telah melakukan *membercheck*.

### b. Uji *Transferability* (Validitas Eksternal)

Supaya orang lain dapat memahami hasil penelitian kualitatif sehingga ada kemungkinan untuk menerapkan hasil penelitian kualitatif, maka peneliti dalam membuat laporannya harus memberikan uraian yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya. Dengan demikian maka pembaca menjadi jelas atas hasil penelitian tersebut, sehingga dapat memutuskan dapat atau tidaknya untuk mengaplikasikan hasil penelitian tersebut ditempat lain. Bila pembaca laporan penelitian memperoleh gambaran yang sedemikian jelasnya, semacam apa suatu hasil penelitian dapat diberlakukan (*transferability*), maka laporan tersebut memenuhi standar transferabilitas.

### c. Uji *Depenability*

Dalam penelitian kualitatif, uji *dependability* dilakukan dengan mengaudit terhadap keseluruhan proses penelitian. Caranya dilakukan oleh dosen pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian. Bagaimana peneliti mulai menentukan masalah/fokus, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data, melakukan uji keabsahan data, sampai membuat kesimpulan harus dapat dilakukan oleh peneliti. Jika peneliti tidak mempunyai dan tak dapat menunjukkan jejak aktivitas lapangannya, maka depenabilitas penelitiannya patut diragukan.

### d. Uji *Konfirmability*

Dalam penelitian kualitatif, uji *konfirmability* mirip dengan uji *dependability*, sehingga pengajuannya dapat dilakukan secara bersamaan. Menguji *konfirmability* berarti menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan. Bila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut telah memenuhi standar *konfirmability*. Dalam penelitian kualitatif jangan sampai ada hasil penelitian tanpa melalui proses penelitian.

## J. Jadwal Penelitian

No	Aktifitas	Juni 2022				Juli 2022				Agustus 2022				September 2022			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Konsultasi judul disertasi	√	√	√	√												
2	Ujian kompre tulis dan lisan					√	√	√	√								
3	Menyusun proposal									√	√	√	√				

4	Menyusun proposal															√	√	√	√
No	Aktifitas	Oktober 2022				Nov 2022				Des 2022				Januari 2023					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
5	Menyusun proposal	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√						
6	Pengesahan proposal													√	√				
7	Seminar proposal															√	√		

	Aktifitas	Februari 2023				Maret 2023				April 2023				Mei 2023			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
8	Revisi proposal	√	√	√	√												
9	Menyusun bab 1					v	√	√	√								
10	Menyusun bab 1									√	√	√	√				
11	Menyusun bab 1													√	√	√	√

No	Aktifitas	Juni 2023				Juli 2023				Agustus 2023				September 2023			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
12	Menyusun bab 2	√	√	√	√												
13	Menyusun bab 2					√	√	√	√								
14	Menyusun bab 2									√	√	√	√				
15	Menyusun bab 3													√	√	√	√

No	Aktifitas	Okt 2023				Nov 2023				Des 2023				Januari 2024			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
16	Menyusun bab 3	√	√	√	√												

17	Menyusun bab 3					√	√	√	√								
18	Menyusun bab 3									√	√	√	√				
19	Ujian Progress 1													√	√	√	√
No	Aktifitas	Feb 2024				Maret 2024				April 2024				Mei 2024			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
20	Revisi bab 1,2,3	√	√	√	√												
21	Menyusun bab 4					√	√	√	√								
22	Menyusun bab 4									√	√	√	√				
23	Menyusun bab 5													√	√	√	√

No	Aktifitas	Juni 2024				Juli 2024				Agustus 2024				September 2024			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
24	Menyusun bab 5	√	√	√	√												
25	Menyusun bab 5					√	√	√	√								
26	Menyusun bab 6									√	√						
27	Ujian Progress 2										√	√					
No	Aktifitas	September 2024				Oktober 2024											
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
28	Ujian tertutup	√	√	√	√												
29	Ujian terbuka					√	√	√	√								

## K. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan disertasi ini terdiri atas 6 (enam) bab, sebagai berikut:

Bab pertama pendahuluan. Terdiri atas; latar belakang masalah,

identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka, penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, jadwal penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua diskursus psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs*. Bab kedua ini memaparkan tentang psikologi humanistik dalam kajian teoritis; terdiri atas teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, teori aktualisasi diri Carl Rogers, dan teori logoterapi Victor Frankl. Kemudian bab kedua ini juga memaparkan tentang *tazkiyatun nafs*, baik secara teoritis maupun praktis dari pandangan ahli tasawuf, diantaranya Al-Ghazali dan Ibnu Qoyyim Al-jauziyyah, serta Sa'id Hawwa.

Bab ketiga adalah kajian teori tentang remaja dan gangguan mental emosional. Pada bab ini memaparkan tentang remaja dari berbagai perspektif, interpretasi gangguan mental emosional pada remaja, jenis-jenis gangguan mental emosional pada remaja dan gejalanya, faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya gangguan mental emosional pada remaja, dan orientasi penanggulangan dan tindakan pencegahan terjadinya gangguan mental emosional pada remaja.

Bab keempat isyarat Al-Qur'an tentang psikologi humanistik, *tazkiyatun nafs*, dan gangguan mental emosional pada remaja. Pada bab ini akan dibahas mengenai isyarat-isyarat yang ada di dalam Al-Qur'an yang memiliki kesamaan makna dengan psikologi humanistik, *tazkiyatun nafs*, dan gangguan mental emosional pada remaja.

Bab kelima psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* sebagai upaya integratif dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur'an. Terdiri atas; interpretasi dan aksi psikologi humanistik dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja, urgensi *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur'an, dan integrasi psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* melalui teori jaring laba-laba (*Spider Web*) dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur'an.

Bab keenam adalah penutup. Bab ini memaparkan kesimpulan, implikasi hasil peneliti, dan saran.





## **BAB II**

### **DISKURSUS PSIKOLOGI HUMANISTIK DAN TAZKIYATUN NAFS**

#### **A. Psikologi Humanistik dalam Kajian Teoritis**

Humanistis, humanisme, dan humanis adalah istilah-istilah dalam bidang psikologi yang menghubungkan suatu pendekatan yang mempelajari keseluruhan sang pribadi dan keunikan dari setiap individu. Pada hakikatnya istilah-istilah ini menyebut pendekatan yang sama dalam bidang psikologi. Dengan demikian humanisme (psikologi humanistis) adalah suatu segi pandangan yang menekankan studi tentang keseluruhan sang pribadi. Para psikolog humanistis melihat tingkah laku manusia tidak hanya melalui mata pengamat tingkah laku tetapi juga melalui mata orang yang bertingkah laku.

Dilihat dari akar kata, humanistik secara harfiah adalah *humanista* (Latin) dan mempunyai kemiripan kata dengan *Humble* (sahaja, sederhana) serta *humus* (tanah atau bumi). Kemudian menjadi kata *homo* (manusia) dan *humanus* dapat diartikan dengan sifat manusia atau membumi. Teori humanistik lebih mengedepankan manusia bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. memaparkan bahwa humanisme termasuk dalam gerakan psikologi dan sosiologi untuk menggali berbagai macam potensi dan kemampuan yang dimiliki individu dengan landasan nilai kemanusiaan, empati dan kompleksitas dari kehidupan individu.<sup>1</sup>

Karakteristik humanistik dipaparkan oleh Glassman dan Hadad antara lain: *pertama*, psikologi humanistik lebih menekankan pada pengalaman subjektif individu. sehingga menghasilkan data secara objektif dengan

---

<sup>1</sup>Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar*, Jakarta: Kencana, 2022, hal. 67

metode *intersubjective verification* (mengumpulkan dan menganalisis data). *Kedua*, individu atau manusia mempunyai hak pilih dan kebebasan pengalaman. *Ketiga*, pengalaman manusia diyakini mempunyai makna dan nilai dalam perubahan manusia.<sup>2</sup>

Kadang-kadang pendekatan humanistik disebut juga pendekatan fenomenologis, yang berarti kepribadian itu dipelajari dari pengalaman subjektif individu. Bagi Carl Rogers misalnya, fokus psikologi bukanlah tingkah laku (Skinner), ketidaksadaran (Freud), pikiran (Wundt) atau otak manusia, melainkan tentang proses individu mempersepsikan dan menginterpretasikan peristiwa-peristiwa. Dengan demikian, Rogers penting karena ia mengalihkan psikologi ke arah studi tentang diri.

Berbicara mengenai psikologi humanistik dalam kajian teoritis ada beberapa hal penting yang harus dibahas, antara lain: (1) Prinsip-prinsip dasar psikologi humanistik; (2) Asumsi-asumsi psikologi humanistik; (3) Kontribusi humanisme untuk psikologi.

Selanjutnya dalam psikologi humanistik ada beberapa prinsip yang mendasarinya. Prinsip dasar humanisme termuat dalam *Journal Association for Humanistic Psychology*, dapat diringkas sebagai berikut:<sup>3</sup>

1. Manusia adalah lebih dari penjumlahan bagian-bagiannya. Ia harus dipandang secara holistic dan tidak dapat direduksikan ke dalam komponen-komponen.
2. Tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh lingkungannya. Interaksi-interaksi sosial adalah penting dalam perkembangan manusia.
3. Orang menyadari eksistensinya, yang berarti ia menyadari di sekelilingnya. Ia menyadari pengalaman-pengalaman masa lampau dan menggunakan pengalaman-pengalaman tersebut untuk menginformasikan tingkah laku kini dan masa yang akan datang.
4. Manusia memiliki kehendak bebas dan mengadakan pilihan-pilihan sadar, dan dengan demikian memiliki tanggung jawab. Ia tidak digerakkan oleh insting-insting dan impuls-impuls saja.
5. Manusia terarah pada tujuan, menyadari bahwa dialah yang menyebabkan peristiwa masa depan dan mencari makna, nilai, dan kreativitas.

Kemudian psikologi humanistik juga memiliki asumsi-asumsi, diantaranya berikut ini:<sup>4</sup>

1. Individu memiliki kehendak bebas. Agen pribadi (*personal agency*) adalah istilah humanistic untuk menjalankan kehendak bebas. Agen

<sup>2</sup>Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi dari Klasik Hingga Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2018, Cet. Ke-2, hal. 268.

<sup>3</sup>Yustinus Semiun, *Teori-Teori Kepribadian Humanistik*, Yogyakarta: Kanisius, 2021, hal. 16

<sup>4</sup>Irwanto, Felicia Y. Gunawan, *Sejarah Psikologi Perkembangan Perspektif Teoretis*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018, hal. 253.

- pribadi mengacu pada pilihan-pilihan yang diadakan individu dalam kehidupan, jalan-jalan yang dilaluinya, dan konsekuensi-konsekuensinya.
2. Orang-orang pada dasarnya baik dan memiliki kebutuhan bawaan untuk membuat diri mereka dan dunia lebih baik. Pendekatan humanistik menekankan nilai pribadi dari individu, sentralitas nilai-nilai manusia, dan kodrat manusia yang aktif dan kreatif. Pendekatannya optimistik dan berfokus pada kapasitas manusia yang mulia untuk mengatasi penderitaan, rasa sakit, dan keputusasaan.
  3. Psikologi humanistik melihat pertumbuhan dan pemenuhan kehidupan sebagai motif dasar manusia (Rogers dan Maslow). Ini berarti bahwa setiap orang dengan cara yang berbeda berusaha untuk tumbuh dan terus menerus meningkatkan dirinya. Hal ini terungkap dalam istilah aktualisasi diri, yang berbicara tentang pertumbuhan psikologis, pemenuhan, dan kepuasan dalam kehidupan. Akan tetapi, Rogers dan Maslow menggambarkan cara-cara yang berbeda tentang proses tercapainya aktualisasi diri.
  4. Psikologi humanistik menekankan pengalaman subjektif dan sadar dari individu. Psikologi humanistik mengemukakan bahwa realitas objektif kurang penting dibandingkan dengan persepsi subjektif dan pemahaman dunia individu. Kadang-kadang pendekatan humanistik disebut pendekatan fenomenologis, yang berarti bahwa kepribadian dipelajari dari segi pandangan subjektif individu tentang pengalaman. Dengan demikian, para psikolog humanistik kurang menghargai psikologi ilmiah. Terutama penggunaan laboratorium psikologi untuk menyelidiki tingkah laku binatang dan manusia.
  5. Psikologi humanistik menolak metode ilmiah seperti eksperimen-eksperimen, dan menggunakan metode-metode penelitian kualitatif. Misalnya: catatan buku harian; kuesioner terbuka, wawancara, observasi tidak tersusun. Penelitian kualitatif digunakan untuk studi tentang individu dan menemukan cara-cara berpikir atau merasakan (seperti studi kasus). Cara untuk benar-benar memahami orang lain adalah duduk dan berbicara dengannya, mendengar pengalaman-pengalaman, dan terbuka pada perasaan-perasaannya.
  6. Psikologi humanistik menolak psikologi komparatif (studi tentang binatang-binatang) karena psikologi komparatif tidak mengatakan sesuatupun tentang sifat-sifat manusia yang unik. Psikologi humanistik melihat manusia sama sekali berbeda dengan binatang-binatang lain, terutama karena manusia adalah makhluk sadar dan berbahasa. Bagi para psikolog humanistik, penelitian tentang binatang, seperti tikus, burung merpati, dan kera kurang bernilai. Dalam pandangan mereka, penelitian tentang binatang kurang berbicara mengenai pikiran, tingkah laku, dan pengalaman manusia.

7. Para psikolog humanistik menolak pendekatan ilmiah yang ketat terhadap psikologi karena pandangan mereka, pendekatan tersebut berusaha mendehumanisasikan individu dan tidak mampu menangkap kekayaan pengalaman sadar manusia.

Selanjutnya kontribusi humanisme untuk psikologi telah memberikan beberapa sumbangan yang penting untuk bidang psikologi. Ia menyajikan suatu pendekatan yang baru terhadap pemahaman tentang kodrat manusia, metode-metode yang baru tentang pengumpulan data dalam studi tentang tingkah laku manusia, dan tehnik-tehnik psikoterapi yang banyak dan luas yang telah terbukti efektif.

Beberapa konsep dan ide utama yang muncul dari gerakan humanistik meliputi hierarki kebutuhan, terapi yang terpusat pada klien (*client-centered therapy*), penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), kehendak bebas, konsep diri, aktualisasi diri, pengalaman puncak, sang pribadi yang berfungsi sepenuhnya (*fully-functioning person*).<sup>5</sup>

Humanisme telah menginspirasi banyak cara terapi kontemporer dan sebagian besar dari para terapis menghargai prinsip-prinsip Rogerian seperti penghargaan positif tanpa syarat, meskipun mereka tidak menyebut diri mereka sebagai para pelopor pendekatan humanistik. Pendekatan ini melihat manusia secara inhern terdorong untuk memaksimalkan pilihan-pilihan dan interaksi-interaksi yang kreatif untuk mencapai suatu perasaan kebebasan yang tinggi, kesadaran, emosi-emosi, serta terapis dan sang pribadi, bekerja sama dalam menetapkan tujuan-tujuan terapi dan usaha untuk mencapai peristiwa-peristiwa yang ditetapkan penting dalam kehidupan yang mungkin membantu meningkatkan perubahan positif.

### **1. Teori Hierarki Kebutuhan dalam Psikologi Humanistik Abraham Maslow**

Abraham Harold Maslow lahir pada tanggal 1 April 1908 Di Brooklyn New York. Ayahnya bernama Samuel Maslow dan ibunya Rose Maslow. Dia adalah anak sulung dari tujuh bersaudara yang tidak terlalu akrab dengan salah satu dari kedua orang tuanya, tetapi lebih sayang kepada ayahnya yang keturunan Rusia-Yahudi dan imigran dari Kiev. Dia benci dan sangat dendam kepada ibunya tidak hanya masa kanak-kanak, tetapi juga sampai pada kematian ibunya beberapa tahun sebelum kematiannya sendiri. Ibunya sangat saleh dan taat beragama, dan sering mengancam Abe (nama panggilan Abraham Maslow cilik) dengan hukuman dari Allah. Karena sering diancam, Maslow mulai membenci dan tidak percaya pada agama. Meskipun tidak pernah menjalankan agama Yahudi, ia merasa perih karena dirinya anti-Semitisme sejak masih kecil. Mungkin sebagai pertahanan

---

<sup>5</sup> Yustinus Semiun, *Teori-Teori Kepribadian Humanistik*, Yogyakarta: Kanisius, 2021, hal. 18.

melawan sikap-sekap anti-Semitis dari teman-teman kelasnya, dia beralih membaca buku-buku dan berusaha belajar dengan tekun.<sup>6</sup>

Sepanjang masa kanak-kanak, Maslow benar-benar merasa kesepian dan introver, bahkan lebih dari yang dialami Rogers. Di samping itu Maslow merasa dirinya jelek, inferior, dan tertekan. Dia kemudian menggambarkan dirinya neurotic pada masa kanak-kanaknya. Ayahnya menginginkan Maslow menjadi seorang pengacara, dan pada waktu mengikuti kuliah di City College of New York, dia mengikuti kuliah di sekolah hukum. Akan tetapi pada suatu malam, dia keluar dari sekolah hukum dan buku-bukunya ditinggalkan. Dia merasa bahwa hukum terlalu banyak berbicara mengenai orang-orang jahat dan tidak berbicara mengenai orang-orang baik. Meskipun awalnya kecewa, ayahnya pada akhirnya menerima keputusan Maslow untuk berhenti dari sekolah hukum.

Maslow adalah seorang mahasiswa yang sedang-sedang saja di City College of New York, dan setelah tiga semester dia pindah ke Universitas Cornell. Juga di sana prestasi kuliahnya kurang menggembirakan. Guru besarnya dalam bidang psikologi adalah Edward B Titchener, seorang perintis terkenal dalam psikologi. Pendekatan Titchener yang kurang bersemangat terhadap psikologi membuat Maslow dingin dan tidak tertarik. Maslow sebelumnya telah mendaftarkan diri untuk mengikuti kuliah di Universitas Wisconsin, Maslow tertarik pada psikologi dan nilai-nilainya memperlihatkan tanda-tanda kemajuan. Menurut Maslow kehidupannya dimulai sejak saat itu.<sup>7</sup>

Setelah meraih gelar Ph.D dari Universitas Wisconsin pada tahun 1934, Maslow tidak memperoleh jabatan akademis yang disebabkan oleh depresi ekonomi yang hebat dan prasangka anti-Semitis masih kuat di beberapa kampus Amerika tahun-tahun itu. Dengan demikian ia tetap mengajar di Wisconsin untuk waktu yang singkat dan juga mengikuti kuliah di sekolah kedokteran di sana. Akan tetapi, sekolah kedokteran membuatnya bosan dan sama seperti sekolah hukum, dia merasa bahwa sekolah kedokteran memiliki pandangan yang tidak adil dan negative tentang manusia. Kapan saja Maslow merasa bosan dengan sesuatu, dia biasanya meninggalkannya dan tidak terkecuali sekolah kedokteran.

Pada tahun 1935, dia Kembali ke New York untuk menjadi asisten penelitian E.L. Thorndike di Teachers College, Universitas Columbia. Karena Maslow mendapat skor 195 pada tes intelegensi dan Thorndike, ia yang memperlihatkan keyakinannya terhadap Maslow dan

---

<sup>6</sup>Irwanto, Felicia Y. Gunawan, *Sejarah Psikologi Perkembangan Perspektif Teoretis*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018, hal. 253.

<sup>7</sup>Frank G. Gobel, *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 2001, cet.ke-11, hal.28-29.

tesnya sendiri, memberi Maslow jabatan sebagai asisten yang bebas melakukan sesuatu sesuai kehendaknya sendiri. Pikiran Maslow yang subur berkembang dengan baik dalam situasi ini. Namun setelah satu setengah tahun melakukan penelitian mengenai seksualitas manusia, dia meninggalkan Columbia dan menjadi anggota staf pengajar di Brooklyn College.

Pada tahun 1930 – 1940-an Maslow tinggal di New York memberi kesempatan baginya untuk berhubungan dengan beberapa psikolog Eropa yang melarikan diri dari kekuasaan Nazi. Dia bertemu dengan Erich Fromm, Karen Horney, Max Wertheimer, dan Kurt Goldstein. Maslow dipengaruhi oleh orang-orang ini dan juga oleh Alfred Adler yang waktu itu tinggal di New York.

Kemudian di tahun 1951 Maslow menduduki jabatan sebagai ketua jurusan psikologi di Universitas Brandeis, Massachusetts. Selama di Brandeis, dia mulai banyak menulis dalam jurnal-jurnalnya. Catatannya kadang berupa pikiran-pikiran, pendapat-pendapat, perasaan-perasaan, kegiatan-kegiatan sosial, percakapan-percakapan penting, dan keprihatinan terhadap kesehatannya. Pada tanggal 8 Juni 1970 Maslow meninggal dunia dalam usia 62 tahun. Maslow banyak menerima penghargaan di masa kehidupannya, termasuk dia terpilih menjadi Presiden American Psychological Association (APA) tahun 1967-1968. Dia terkenal bukan hanya dalam bidang profesi psikologi, tetapi juga di kalangan orang-orang terpelajar pada umumnya, terutama dalam manajemen perusahaan, pemasaran, teologi, konseling, Pendidikan, ilmu keperawatan, dan bidang-bidang lain yang terkait dengan kesehatan.

Abraham Maslow adalah seorang psikolog Amerika dan salah seorang pelopor psikologi humanistik. Dia juga adalah seorang guru besar psikologi di Alliant International University, Brandeis University, Brooklyn College, New School for Social Research, dan Columbia University. Pada mulanya, ia adalah seorang behavioris yang dilatih oleh Harry Harlow, tetapi pada waktu kelahiran anak yang pertama, ia membuang behaviorisme. Maslow terkenal karena konsepsinya tentang hierarki kebutuhan-kebutuhan manusia.

Teori humanistik dalam pandangan Abraham Maslow memosisikan manusia tidak hanya dikendalikan oleh insting, masa lalu, atau conditioning semata. Maslow percaya bahwa manusia memiliki motivasi dalam setiap tindakan yang diperbuat. Kontribusinya yang paling terkenal bagi psikologi adalah Teori Motivasi yang mencakup usulannya mengenai Piramida Kebutuhan. Teori Motivasi Maslow dikenal juga dengan nama Teori Holistik Dinamis.

Maslow melihat bahwa manusia bersifat *instinctoid*, yakni memiliki sifat dasar sejak lahir yang kemudian akan berkembang sejalan dengan peran lingkungan sepanjang hidupnya. Asumsi dasar teori ini adalah motivasi atau

kebutuhan yang mendorong manusia untuk bertumbuh ke arah kesehatan psikologis, yaitu pencapaian aktualisasi diri. Aktualisasi diri ini adalah tingkatan teratas dalam Piramida Kebutuhan.<sup>8</sup>

Gambar 2.1 Hierarki Kebutuhan Dasar Manusia Abraham Maslow



Penjelasan dari hierarki kebutuhan Abraham Maslow adalah berikut ini:

#### a. Kebutuhan Fisiologis

Adalah kebutuhan paling dasar manusia. Kebutuhan ini mencakup makanan, air, oksigen, seks, dan semua elemen fisik yang mendukung kehidupan organisme. Saat kebutuhan ini tidak terpenuhi, manusia akan hidup dengan tujuan sempit untuk memenuhi kebutuhan dasar ini. Orang yang kelaparan akan mencari air dan makanan dengan segala cara. Kebutuhan fisiologis berbeda dengan kebutuhan lainnya. Kebutuhan fisiologis adalah satu-satunya kebutuhan yang bisa dipenuhi secara berlebihan. Kebutuhan ini bersifat *recurring* atau berpola terus-menerus. Setelah orang makan, ia dapat merasa lapar lagi. Bagi orang yang dalam keadaan lapar berat dan membahayakan, tidak ada minat lain kecuali kepada makanan. Ia bermimpi tentang makanan, ia berpikir tentang makanan, emosinya tergerak hanya pada makanan, ia hanya mempersiapkan makanan dan ia hanya menginginkan makanan.

Berbagai kebutuhan fisiologis lainnya seperti: cita rasa, bau-bauan, sentuhan, dan sebagainya juga dapat mempengaruhi tingkah laku manusia.

---

<sup>8</sup>Irwanto, Felicia Y. Gunawan, *Sejarah Psikologi Perkembangan Perspektif Teoretis*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018, hal. 252.



Selanjutnya, walaupun kebutuhan fisiologis ini dapat dipilah-pilah dan diidentifikasi secara mudah dibandingkan kebutuhan-kebutuhan lain yang lebih tinggi, namun kebutuhan-kebutuhan tersebut tetap tidak dapat diperlakukan sebagai fenomena yang terpisah-pisah, atau berdiri sendiri-sendiri. Misalnya, seseorang yang berpikir bahwa ia lapar secara nyata mungkin juga merasakan kebutuhan akan kasih sayang, rasa aman atau kebutuhan lain tertentu. Sebaiknya orang-orang tertentu dapat memuaskan atau paling tidak berusaha memuaskan rasa laparnya dengan aktivitas-aktivitas lain seperti merokok atau minum air putih. Jadi, aneka kebutuhan manusia saling berhubungan.

### **b. Kebutuhan Atas Rasa Aman**

Setelah kebutuhan fisiologis telah terpenuhi secukupnya muncullah kebutuhan akan rasa aman yang mencakup rasa aman secara fisik dan emosional. Manusia membutuhkan stabilitas, perlindungan, dan kebebasan dari hal-hal yang mengancam, seperti perang atau rasa cemas. Kebutuhan atas hukum, keteraturan, dan struktur juga masuk dalam kebutuhan ini. Anak-anak lebih termotivasi untuk mencari kebutuhan atas rasa aman karena mereka lebih terekspos terhadap ancaman (hukuman, hewan, atau kegelapan). Orang dewasa juga dapat merasa tidak aman karena masih dibayangi oleh ketakutan di masa kecilnya. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, akan muncul rasa cemas (*basic anxiety*).

Para psikolog anak maupun guru menemukan bahwa anak-anak membutuhkan suatu dunia yang dapat diramalkan. Seorang anak menyukai konsistensi dan kerutinan sampai batas tertentu. Jika unsur-unsur ini tidak ditemukan maka ia akan menjadi cemas dan merasa tidak aman. Kebebasan yang ada batasnya lebih disukai daripada serba dibiarkan sama sekali. Menurut Maslow, kebebasan yang ada batasnya semacam itu sesungguhnya perlu demi perkembangan anak ke arah penyesuaian yang baik.

### **c. Kebutuhan Atas Rasa Kasih Sayang dan Penerimaan**

Adalah kebutuhan emosional dasar yang mencakup kebutuhan untuk memiliki teman, pasangan, atau keluarga. Manusia memiliki kebutuhan untuk diterima sesamanya dan memiliki identitas sosial. Maslow mengusulkan bahwa kebutuhan ini juga mencakup beberapa aspek dari human contact dan kebutuhan memberi serta menerima kasih sayang. Terkait kebutuhan ini, Maslow membagi manusia menjadi tiga golongan:

*Pertama*, orang-orang yang merasa dikasihi atau diterima sejak masa kecilnya akan merasa “aman” dan tidak akan panik saat mereka merasakan penolakan pada dewasa. *Kedua*, tidak pernah terpenuhi; orang-orang ini tidak pernah merasakan kasih dan penerimaan sehingga tidak tahu bagaimana caranya memberikan cinta dan kasih sayang atau menerima orang lain. Golongan ini akan merendahkan martabat kasih dan merasa tidak

mebutuhkannya. *Ketiga, Kurang terpenuhi:* orang-orang ini pernah merasakan kasih dan penerimaan, hanya saja dalam dosis kecil. Karena mereka pernah merasakan tetapi merasa kekurangan, mereka akan tumbuh menjadi pribadi yang termotivasi untuk mencari kasih dan penerimaan. Dengan kata lain golongan ini memiliki kebutuhan afektif yang lebih tinggi dibandingkan golongan tidak pernah menerima afeksi atau penerimaan. Orang-orang dewasa yang tidak aman atau neurotic bertingkah laku sama seperti anak-anak yang tidak aman.

#### **d. Kebutuhan Atas Penghargaan**

Kebutuhan ini mencakup harga diri, kepercayaan diri, kompetensi diri, dan rasa dihargai oleh orang lain. Maslow membagi kebutuhan ini menjadi dua tingkatan:

- 1) Reputasi: persepsi seseorang atas prestise, pencapaian, dan ketenaran di mata orang lain.
- 2) Harga diri: merasa berguna serta kepercayaan diri seseorang. Harga diri merefleksikan keinginan akan pencapaian, kompetensi, penguasaan, kekuatan, dan kebebasan yang didasari oleh kompetensi pribadi seseorang, bukan oleh opini orang lain.

#### **e. Kebutuhan Untuk Aktualisasi Diri**

Adalah kebutuhan tertinggi manusia yang mencakup *self – fulfilment*, pemenuhan potensi diri, dan kebutuhan berkeaktivitas. Kebutuhan ini karena tidak serta-merta dicapai saat individu telah memenuhi kebutuhan atas penghargaan. Orang yang telah memenuhi kebutuhan ini menjadi manusia yang utuh. Mereka berperilaku secara alamiah sejalan dengan segala potensin yang mereka miliki. Orang yang berhasil mengaktualisasikan diri tidak lagi bergantung kepada pemenuhan kebutuhan afektif, mereka telah berkembang menjadi individu yang bebas dari kebutuhan tingkat bawah.

Abraham Maslow melakukan studi mendalam terhadap individu yang ia anggap telah mencapai aktualisasi diri. Subjek studinya adalah individu di sekelilingnya dan juga tokoh sejarah yang ia pelajari melalui literatur biografis. Maslow menemukan bahwa ada empat kriteria aktualisasi diri:

- 1) Bebas dari psikopatologi. Individu yang telah mencapai aktualisasi diri tidak neurotik, tidak psikotik, dan tidak memiliki kecenderungan ke arah gangguan psikologis apa pun.
- 2) Telah memenuhi semua kebutuhan pada Piramida Kebutuhan dan hidup dalam rasa aman.
- 3) Menerima dan hidup sejalan dengan B-values. Mereka merasa nyaman dengan cara mencari kebenaran, kecantikan, keadilan, dan memiliki rasa humor yang baik.
- 4) Menggunakan seluruh talenta, potensi, dan kapasitasnya.

Maslow mengidentifikasi beberapa karakteristik seseorang yang mencapai aktualisasi diri.<sup>9</sup> Berikut ini:

Pertama, orang yang telah mencapai aktualisasi diri akan memiliki yang lebih efisien terhadap kenyataan. Persepsi semacam ini akan membuat seseorang lebih realistis terhadap fenomena yang terjadi dan dialaminya, baik itu positif maupun negatif. Apabila fenomena itu positif, maka persepsi yang efisien akan semakin membuat seseorang berkembang. Di sisi lain, ketika fenomena tersebut negatif, maka persepsi yang efisien terhadapnya tidak membuat seseorang berperilaku maladaptif. Bahkan, akan mendorong seseorang menghadapi fenomena tersebut.

Kedua, seseorang yang telah mencapai aktualisasi diri akan dapat menerima diri sendiri dan orang lain. Sikap penerimaan tersebut sebagai dampak dari kriteria pertama, yaitu persepsi yang efisien. Ketika seseorang mempersepsikan sesuatu sesuai fenomena itu sendiri, maka akan dapat memunculkan penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Misalnya, ketika diri sendiri memiliki kelemahan atau kekurangan, maka persepsi tersebut akan membuatnya menerima kekurangan tersebut dan mencari cara untuk mengatasi kekurangan. Selain itu, ketika ada orang lain yang berperilaku kurang baik sehingga membuatnya tidak nyaman, maka seseorang tersebut akan tetap menerima dan mengembangkan perilakunya guna merespons perilaku kurang menyenangkan tersebut dengan baik. Namun, di sisi lain, seseorang yang telah mencapai aktualisasi diri tidak merasa terancam dengan orang lain yang mempunyai kelebihan dan keterampilan yang tidak dimilikinya. Seseorang mencapai aktualisasi diri tetap menerima orang tersebut dan tidak menganggapnya sebagai pesaing ataupun musuh.

Ketiga, seseorang yang telah mencapai aktualisasi diri berperilaku spontan, sederhana, dan alami. Ini mengindikasikan bahwa seseorang yang mencapai aktualisasi diri tidak penuh dengan kepura-puraan. Setiap hal yang ditemuinya mampu direspons dengan alami dan baik. Seseorang yang mencapai aktualisasi diri tidak bingung memilih respons karena keterampilan berpikir dan berperilakunya sudah terasah. Di sisi lain, seseorang tersebut memiliki potensi untuk itu. Selain itu, seseorang yang mencapai aktualisasi diri bersikap dan berpebampilan sederhana. Sikap dan penampilan sederhana ini menandakan bahwa seseorang yang telah mencapai aktualisasi diri tidak dipengaruhi oleh orang lain dan kondisi lingkungan. Seseorang yang mencapai aktualisasi diri mampu berperilaku independent berdasarkan pertimbangan internal.

Keempat, seseorang yang mencapai aktualisasi diri memiliki sikap berpusat pada masalah. Masalah tidak dapat dihindari dalam kehidupan.

---

<sup>9</sup>Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar*, Jakarta: Kencana, 2022, hal. 154 - 158

Setiap hari seseorang selalu memiliki masalah, baik masalah tersebut kecil maupun besar. Dalam menghadapi masalah tersebut, terdapat sebagian orang yang focus pada perasaan dibandingkan penyelesaian masalah. Sehingga, membuatnya meratapi masalah, menguras emosinya untuk menangis dan murung, sedangkan masalahnya terus berkembang. Akan tetapi, seseorang yang mencapai aktualisasi diri mampu berfokus pada masalah. Sikapnya yang berfokus pada masalah itu berdampak pada tenaganya yang tidak habis sia-sia. Selain itu, berfokus pada masalah akan mendorong seseorang untuk berpikir kreatif guna menyelesaikan masalah tersebut.

Kelima, seseorang yang mencapai aktualisasi diri memiliki kebutuhan akan privasi. Artinya, seseorang mencapai aktualisasi diri dapat berinteraksi dengan tanpa kehilangan privasinya. Dalam berinteraksipun tidak terjebak kepada hubungan yang tidak sehat, misalnya interaksi atas dasar menguasai orang lain, atau interaksi diakibatkan kebutuhan untuk diakui sehingga membuatnya dimanfaatkan oleh orang lain. Di balik itu, seseorang tersebut mampu menyendiri tanpa harus merasa kesepian. Hal ini disebabkan karena kebutuhan akan rasa cinta dan sayangnya sudah tercukupi.

Keenam, seseorang yang mencapai aktualisasi diri memiliki kemandirian. Setiap perilakunya didasarkan atas pertimbangan internal. Selain itu juga tidak tergantung dengan orang lain. Kemandirian ini bukan berarti seseorang tersebut mampu melakukan setiap hal sendiri karena hal tersebut mustahil. Setiap orang yang ada di dunia selalu membutuhkan antara satu dan lainnya. Akan tetapi, seseorang yang mencapai aktualisasi diri tidak tergantung kepada orang lain dalam hal-hal penting yang berdampak pada kehidupannya. Kemandirian orang yang mencapai aktualisasi diri juga dapat diartikan bahwa seseorang yang mencapai aktualisasi diri tidak tergantung pada masa lalu. Meskipun seseorang tersebut memiliki masa lalu yang dianggap tidak menyenangkan dan berdampak pada kondisi kejiwaannya, masa lalu tersebut tidak mempengaruhinya menjadi buruk di masa kini. Seseorang yang mencapai aktualisasi diri mampu berproses dan berkembang karena kemandiriannya tersebut.

Ketujuh, seseorang yang mencapai aktualisasi diri mampu menghargai setiap sesuatu yang ditemuinya. Ini menandakan bahwa seseorang yang mencapai aktualisasi diri menyadari penuh akan kehidupannya yang dikelilingi oleh berbagai hal positif. Di sisi lain, sikap menghargai tersebut sebagai wujud bahwa dirinya dapat memberikan peran yang positif pada kehidupan orang lain.

Kedelapan, seseorang yang mencapai aktualisasi diri mengalami pengalaman puncak (*peak experience*). Pengalaman puncak ini menjadi ciri khusus dari aktualisasi diri. Maslow tidak memberikan batasan yang sangat spesifik tentang pengalaman puncak. Maslow hanya menuliskan bahwa

pengalaman puncak tersebut adalah suatu perasaan positif yang sulit dijelaskan, namun berdampak besar terhadap kondisi kejiwaan seseorang. Pengalaman puncak muncul sangat alami, bukan diupayakan, meskipun kemunculannya disebabkan oleh sebab lain. Maksudnya adalah pengalaman puncak tidak dapat direkayasa, misalnya pura-pura bahagia. Pengalaman puncak akan muncul secara otomatis ketika seseorang mampu melakukan sesuatu yang menjadi misi hidupnya.

Kesembilan, seseorang yang mengalami pengalaman puncak, maka seseorang tersebut memiliki ketertarikan sosial dan perasaan kemasyarakatan. Sikap ini muncul karena seseorang yang mencapai aktualisasi diri tidak berorientasi pada diri sendiri, melainkan berorientasi pada lingkungan dan orang lain. Sehingga keberadaannya memiliki dampak bagi orang lain.

Kesepuluh, seseorang yang mencapai aktualisasi diri memiliki hubungan interpersonal yang kuat. Hubungan interpersonal ini bersifat sehat dan mengembangkan. Selain itu, hubungan interpersonal ini tidak terbatas pada hubungan yang berakhir pada kehidupan rumah tangga. Seseorang yang mencapai aktualisasi diri memiliki interpersonal yang luas, bukan berarti karena kebutuhan akan rasa cinta dan kasih sayangnya tidak terpenuhi, akan tetapi lebih kepada dampak dari orientasi hidupnya yang tidak berpusat pada dirinya sendiri. Hubungan interpersonal ini juga tidak selalu diartikan bahwa seseorang yang mencapai aktualisasi diri harus menjalin pertemanan dengan sebanyak mungkin orang. Terpenting bagi seseorang yang mencapai aktualisasi diri adalah mendalamnya dan kuatnya hubungan interpersonal.

Kesebelas, seseorang yang mencapai aktualisasi diri bersikap demokratis. Salah satu wujud dari sikap demokratis ini adalah tidak membedakan orang lain. Orang yang mencapai aktualisasi diri ini tidak terjebak pada pola pikir dikotomi atau mengkotak-kotakan kelompok, memandang bahwa setiap manusia memiliki hak yang sama, lebih melihat unsur kesamaan daripada perbedaan. Selain itu, sikap demokratis ini juga diwujudkan dalam bentuk bersedia belajar dari siapa pun selama mendapatkan manfaat untuk perkembangan pikiran dan kejiwaannya.

Kedua belas, orang yang mencapai aktualisasi diri mempunyai cara pandang yang berbeda tentang tujuan dan cara. Banyak orang menganggap bahwa sesuatu itu cara, namun bagi yang mencapai aktualisasi diri menganggap sesuatu tersebut adalah tujuan. Sehingga, orang yang mencapai aktualisasi diri melakukan sesuatu hal dengan menikmatinya karena sesuatu itu tidak dianggapnya sebagai cara dan mengakibatkannya tidak menunggu proses. Sebagai contoh, ketika kebanyakan orang menganggap makan dan olahraga sebagai cara, maka orang yang mencapai aktualisasi diri menganggapnya sebagai tujuan.

Ketiga belas, orang yang mencapai aktualisasi diri mempunyai selera humor. Selera humor orang yang mencapai aktualisasi diri mengindikasikan bahwa orang itu menikmati hidupnya. Selain itu, juga tidak memandang dan memikirkan sesuatu melampaui batas dan memaksakan diri. Dengan demikian orang yang mencapai aktualisasi diri mampu menganggap setiap hal sebagai sesuatu yang memiliki unsur humor. Selera humor yang mengandung unsur filosofis, berdasarkan pembacaan dan pemahaman seseorang terhadap suatu fenomena, humor yang tidak merendahkan orang lain, tidak meyinggung sesuatu yang bersifat sensitif, seksual, merangsang, dan diskriminatif. Humor yang terlontar dari orang yang mencapai aktualisasi diri terjadi secara spontan atau alamiah, dan tidak dibuat-buat.

Keempat belas, orang yang mencapai aktualisasi diri memiliki kreativitas di bidangnya masing-masing. Kreatif adalah sebuah sikap yang berasal dari pemikiran yang orisinal dari diri sendiri. Tidak semua orang mampu berpikir kreatif. Kreativitas pada orang yang mencapai aktualisasi diri ini memiliki keunikan, yaitu berdasarkan pada kejujuran, keindahan, dan kenyataan. Ini artinya orang yang mencapai aktualisasi diri dalam berkreativitas tidak memiliki kepentingan apapun, tidak mementingkan diri sendiri. Kejujuran tersebut membuatnya mengemukakan kreativitasnya yang berorientasi pada orang banyak.

Kelima belas, orang mencapai aktualisasi diri tidak mengikuti enkulturasi. Enkulturasi adalah suatu sikap yang tidak selalu mengikuti budaya (kultur) yang berlaku. Ini mengindikasikan bahwa orang yang mencapai aktualisasi diri memiliki pendirian yang didasarkan atas pertimbangan internalnya. Akan tetapi, bukan berarti orang yang mencapai aktualisasi diri memberontak terhadap budaya yang ada. Karakteristik ini lebih pada menunjukkan bahwa pemikiran dan sikap orang yang mencapai aktualisasi diri tidak tergantung pada lingkungan dan tidak mengikuti arus. Selain itu, juga lebih pada penekanan bahwa orang yang mencapai aktualisasi diri tidak membuang energi untuk memperhatikan detail dari kebudayaan. Akan tetapi, orang yang mencapai aktualisasi diri anti terhadap budaya. Dalam kebanyakan hal, seperti cara berpakaian, makan, berjalan, dan sejenisnya, tentu melakukannya sesuai kultur. Akan tetapi, dalam beberapa hal penting mampu berpikir mandiri dan tidak mengikuti kultur setempat, tidak tergantung dengan orang lain, serta tidak di bawah kendali dan tekanan orang lain.

Kelima belas karakteristik tersebut bukan berarti harus dimiliki semuanya oleh orang yang mencapai aktualisasi diri, bisa jadi hanya sebagian karakteristik tersebut. Akan tetapi bukan berarti pula orang yang memiliki satu atau dua karakter tersebut lantas boleh dianggap mencapai aktualisasi. Hal ini dikarenakan suatu karakteristik tersebut berkaitan dengan

karakteristik lain. Maka dari itu, pemahaman terhadap karakteristik orang yang mencapai aktualisasi diri tersebut harus pada konteksnya.

Abraham Maslow menemukan bukti-bukti bagi teorinya tentang kebutuhan-kebutuhan dasar dalam praktek klinik, yaitu pengalamannya sendiri sebagai terapis. Secara konsisten pengalamannya menunjukkan bahwa orang-orang yang terpuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya ternyata hidup lebih sehat, lebih bahagia serta lebih efektif, sedangkan orang-orang yang kebutuhan-kebutuhan dasarnya tidak terpuaskan menunjukkan gejala-gejala psikopatologis.

## **2. Teori Aktualisasi Diri dalam Psikologi Humanistik Carl Rogers**

Rogers lahir, pada 8 Januari 1902 di Oak Park, Illinois, sebuah daerah pinggiran Chicago, sebagai anak keempat dari enam bersaudara. Ayahnya adalah insinyur sipil yang sukses sedangkan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga pemeluk Kristen yang taat beragama. Dia langsung masuk SD karena sudah bisa membaca sebelum masuk TK. Pada umur 12 tahun, keluarganya pindah ke sebuah daerah pertanian 30 mil dari sebelah timur Chicago.<sup>10</sup> Ditempat inilah dia menghabiskan masa remajanya. Rogers tidak berambisi di bidang sastra ataupun bidang arsitektur. Sebaliknya, ia ingin menjadi seorang petani yang berbasis ilmu pengetahuan, yang peduli pada tanaman dan hewan serta mengetahui bagaimana mereka tumbuh dan berkembang, ini semua karena faktor lingkungan yang ada di sekitarnya.

Dalam lingkungan seperti ini, ia mengembangkan sikap ilmiah terhadap pertanian dan mulai membuat catatan terperinci tentang observasi yang dilakukannya. Catatan-catatan ini mengajarkannya tentang kondisi “penting dan mencakup” untuk pertumbuhan optimal dari tanaman dan hewan. Sepanjang masa sekolah menengah sampai masuk masa kuliah ia mempertahankan ketertarikannya pada bidang ilmu pertanian. Akan tetapi ia tidak pernah menjadi seorang petani.<sup>11</sup>

Awalnya Rogers memiliki cita-cita untuk menjadi petani, hingga setelah lulus dari SMA dia melanjutkan ke University of Wisconsin. Ia pernah belajar di bidang agrikultural dan sejarah di University of Wisconsin. Pada tahun 1928 ia memperoleh gelar Master di bidang psikologi dari Columbia University dan kemudian memperoleh gelar Ph.D di bidang psikologi klinis pada tahun 1931. Pada tahun tersebut juga Rogers bekerja di *Child Study Department of the Society for the prevention of Cruelty to Children* (bagian studi tentang anak pada perhimpunan pencegahan kekerasan terhadap anak) di Rochester, New York. Pada masa-masa

---

<sup>10</sup>C. George Boeree, *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikologi Dunia*, Jogjakarta: Prismsophi, 2010, hlm. 286.

<sup>11</sup>Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Theories of Personality*, Jakarta: Selemba Humanika, 2011, hal. 2.

berikutnya ia sibuk membantu anak-anak bermasalah/nakal dengan menggunakan metode-metode psikologi. Pada tahun 1939, ia menerbitkan satu tulisan berjudul “*The Clinical Treatment of the Problem Child*”, yang membuatnya mendapatkan tawaran sebagai profesor pada fakultas psikologi di Ohio State University. Dan pada tahun 1940, Rogers menjabat sebagai ketua dari *American Psychological Society*.<sup>12</sup>

Perpindahan dari pekerjaan klinis ke suasana akademis ini dirasa oleh Rogers sangat tajam. Karena rangsangan-rangsangannya dia merasa terpaksa harus membuat pandangan-pandangannya dalam psikoterapi itu menjadi jelas. Dan ini dikerjakannya pada 1942 dalam buku: *Counseling and psychotherapy*. Rogers meninggal dunia pada tanggal 4 Pebruari 1987 karena serangan jantung.<sup>13</sup>

Carl Rogers adalah seorang psikologi humanistik yang menekankan perlunya sikap saling menghargai dan tanpa prasangka (antara klien dan terapist) dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas terapist hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar. Menurut Rogers, teknik-teknik *assessment* dan pendapat para terapist bukanlah hal yang penting dalam melakukan *treatment* kepada klien. Hasil karya Rogers yang paling terkenal dan masih menjadi literatur sampai hari ini adalah metode konseling yang disebut *Client-Centered Therapy*. Dua buah bukunya yang juga sangat terkenal adalah *Client-Centered Therapy*(1951) dan *On Becoming a Person* (1961).

Ada beberapa prinsip dalam teori aktualisasi diri Carl Rogers, diantaranya:

#### **a. Asumsi-Asumsi Diri**

Asumsi-asumsi dasar dari teori humanistik meliputi dua asumsi besar yaitu kecenderungan formatif dan kecenderungan mengaktualisasikan diri, adalah sebagai berikut: 1) Kecenderungan formatif merupakan kecenderungan terhadap semua hal, baik organis maupun anorganis untuk berkembang dari suatu bentuk yang sederhana menuju yang lebih kompleks. Kecenderungan mengaktualisasi diri merupakan kecenderungan setiap makhluk hidup untuk bergerak menuju ke kesempurnaan atau pemenuhan potensial dirinya.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi dari Klasik Hingga Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2018, Cet. Ke-2, hal. 270.

<sup>13</sup> Sumadi S., *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006, hal. 244-255

<sup>14</sup> Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, terj. Yudi Santoso, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008, hal. 273.



Tiap individual mempunyai kekuatan yang kreatif untuk menyelesaikan masalahnya. Kecenderungan ini satu-satunya motif yang dimiliki manusia. Kebutuhan untuk memuaskan rasa lapar, mengekspresikan emosi-emosi mendalam yang dirasakan, dan menerima diri seseorang.

### **b. Struktur Kepribadian**

Sejak awal Rogers mengamati bagaimana kepribadian berubah dan berkembang, dan ada tiga konstruk yang menjadi dasar penting dalam teorinya: Organisme, Medan Fenomena, dan Diri.<sup>15</sup>

1) Organisme, pengertian organisme mencakup tiga hal:

Pertama, makhluk hidup organisme, adalah makhluk lengkap dengan fungsi fisik dan psikologisnya dan merupakan tempat semua pengalaman, potensi yang terdapat dalam kesadaran setiap saat, yakni persepsi seseorang mengenai kejadian yang terjadi dalam diri dan dunia eksternal. Kedua, realitas subjektif organisme, menganggap dunia seperti yang dialami dan diamatinya. Realita adalah persepsi yang sifatnya subyektif dan dapat membentuk tingkah laku. Ketiga, holisme organisme adalah satu kesatuan sistem, sehingga perubahan dalam satu bagian akan berpengaruh pada bagian lain. Setiap perubahan memiliki makna pribadi dan bertujuan, yaitu tujuan mengaktualisasi, mempertahankan, dan mengembangkan diri.

2) Medan fenomena, adalah keseluruhan pengalaman, baik yang internal maupun eksternal, baik disadari maupun tidak disadari. Medan fenomena ini merupakan seluruh pengalaman pribadi seseorang sepanjang hidupnya di dunia, sebagaimana persepsi subyektifnya.

3) Diri, dibagi atas 2 sub sistem, yaitu:

Konsep diri, yaitu penggabungan seluruh diri seseorang yang disadari oleh individual (meski tidak selalu akurat). Konsep diri menurut Rogers adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku.<sup>16</sup> Konsep diri ini terbagi menjadi 2, yaitu konsep diri real dan konsep diri ideal. Untuk menunjukkan apakah kedua konsep diri tersebut sesuai atau tidak, Rogers mengenalkan 2 konsep lagi, yaitu *Incongruence* dan *Congruence*. *Incongruence* adalah ketidakcocokan antara diri yang dirasakan dalam pengalaman aktual disertai pertentangan dan kekacauan batin. Sedangkan *Congruence* berarti situasi di mana pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan sejati. Diri ideal yaitu cita-cita seseorang akan diri.

---

<sup>15</sup>Bau Ratu, "Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling", *Jurnal FKIP Universitas Tadulako*, Palu., Vol 17, No 3, 2014, hal. 11.

<sup>16</sup>Schultz, Duane. *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*. Jogjakarta: Kanisius, 1991.

Terjadinya kesenjangan akan menyebabkan ketidak-seimbangan dan kepribadian menjadi tidak sehat.

Menurut Carl Rogers<sup>17</sup> ada beberapa hal yang mempengaruhi diri (*Self*), yaitu:

Pertama, kesadaran. Tanpa adanya kesadaran, maka konsep diri dan diri ideal tidak akan ada. Ada 3 tingkat kesadaran, yaitu; 1) Pengalaman yang dirasakan dibawah ambang sadar akan ditolak atau disangkal. 2) Pengalaman yang dapat diaktualisasikan secara simbolis akan secara langsung diakui oleh struktur diri. 3) Pengalaman yang dirasakan dalam bentuk distorsi. Jika pengalaman yang dirasakan tidak sesuai dengan diri (*self*), maka dibentuk kembali dan didistorsikan sehingga dapat diasimilasikan oleh konsep diri.

Kedua, kebutuhan pemeliharaan, pemeliharaan tubuh organismik dan pemuasannya akan makanan, air, udara, dan keamanan, sehingga tubuh cenderung ingin untuk statis dan menolak untuk berkembang.

Ketiga, peningkatan diri. Meskipun tubuh menolak untuk berkembang, namun diri juga mempunyai kemampuan untuk belajar dan berubah.

Keempat, penghargaan positif (*positive regard*). Begitu kesadaran muncul, kebutuhan untuk dicintai, disukai, atau diterima oleh orang lain akan muncul juga.

Kelima, penghargaan diri yang positif (*positive self-regard*). Berkembangannya kebutuhan akan penghargaan diri (*self-regard*) sebagai hasil dari pengalaman dengan kepuasan atau frustrasi. Diri akan menghindari frustrasi dengan mencari kepuasan akan *positive self-regard*. Stagnasi Psikis. Stagnasi psikis terjadi bila : Ada ketidak seimbangan antara konsep diri dengan pengalaman yang dirasakan oleh diri organis.

Keenam ketimpangan yang semakin besar antara konsep diri dengan pengalaman organis membuat seseorang menjadi mudah terkena serangan. Kurang akan kesadaran diri akan membuat seseorang berperilaku tidak logis, bukan hanya untuk orang lain namun juga untuk dirinya. Jika kesadaran diri tersebut hilang, maka muncul kegelisahan tanpa sebab dan akan memuncak menjadi ancaman. Untuk mencegah tidak konsistennya pengalaman organik dengan konsep diri, maka perlu diadakan pertahanan diri dari kegelisahan dan ancaman. Yaitu: 1) Distorsi, adalah salah interpretasi pengalaman dengan konsep diri. 2) Penyangkalan adalah penolakan terhadap pengalaman. Keduanya menjaga konsistensi antara pengalaman dan konsep diri supaya berimbang.

---

<sup>17</sup>Daniel Cervone, Lawrence A. Pervin, *Kepribadian: Teori dan Penelitian*, Jakarta: Salemba Humanika, 2011, hal. 210-211

### c. Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi-potensi psikologis yang unik. Aktualisasi diri akan dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan oleh belajar khususnya dalam masa kanak-kanak. Aktualisasi diri akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang. Ketika mencapai usia tertentu (adolensi) seseorang akan mengalami pergeseran aktualisasi diri dari fisiologis ke psikologis.

Menurut Rogers motivasi orang yang sehat adalah aktualisasi diri. Jadi manusia yang sadar dan rasional tidak lagi dikontrol oleh peristiwa kanak-kanak seperti yang diajukan oleh aliran Freudian, misalnya *toilet training*, penyapihan ataupun pengalaman seksual sebelumnya. Rogers lebih melihat pada masa sekarang, dia berpendapat bahwa masa lampau memang akan mempengaruhi cara bagaimana seseorang memandang masa sekarang yang akan mempengaruhi juga kepribadiannya. Namun ia tetap berfokus pada apa yang terjadi sekarang bukan apa yang terjadi pada waktu itu.

Kemudian Rogers juga merumuskan bagaimana manusia bisa menjadi sebuah pribadi. Rogers mengemukakan 19 rumusan mengenai hakikat pribadi (*self*),<sup>18</sup> sebagai berikut:

- 1) Organisme berada dalam dunia pengalaman yang terus-menerus berubah (*henomenol field*), di mana dia menjadi titik pusatnya. Pengalaman adalah segala sesuatu yang berlangsung di dalam diri.
- 2) Individu pada saat tertentu, meliputi proses psikologis, kesan-kesan motorik, dan aktivitas-aktivitas motorik. Medan fenomenal ini bersifat *private*, hanya dapat dikenali isi sesungguhnya dan selengkapnya oleh diri sendiri. Karena itu sumber terbaik untuk memahami seseorang adalah orang itu sendiri. Inilah konsep laporan diri (*self-report*) dari terapi berpusat klien.
- 3) Organisme menanggapi dunia sesuai dengan persepsinya.
- 4) Organisme mempunyai kecenderungan pokok, yaitu keinginan untuk mengaktualisasikan - memelihara- meningkatkan diri (*self actualization- maintain-enhance*).
- 5) Organisme mereaksi medan fenomena secara total (*gestalt*) & berarah tujuan (*good directed*).
- 6) Pada dasarnya tingkah laku merupakan usaha yang berarah tujuan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan mengaktualisasi – mempertahankan - memperluas diri, dalam medan fenomenanya.
- 7) Emosi akan menyertai tingkah laku yang berarah tujuan, sehingga intensitas (kekuatan) emosi itu tergantung kepada pengamatan subyektif

---

<sup>18</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2004, hal. 317.

seberapa penting tingkah laku itu dalam usaha aktualisasi - memelihara-mengembangkan diri.

- 8) Jalan terbaik untuk memahami tingkahlaku seseorang adalah dengan memakai kerangka pandangan itu sendiri (*internal frame of reference*); yakni persepsi, sikap dan perasaan yang dinyatakan dalam suasana yang bebas atau suasana terapi berpusat klien.
- 9) Sebagian dari medan fenomenal secara berangsur mengalami diferensiasi, sebagai proses terbentuknya *self*. *Self* adalah kesadaran akan keberadaan dan fungsi diri, yang diperoleh melalui pengalaman dimana diri (*I atau me*) terlibat di dalamnya sebagai objek atau subjek.
- 10) Struktur *self* terbentuk sebagai hasil interaksi organisme dengan medan fenomenal, terutama interaksi evaluatif dengan orang lain.
- 11) Apabila terjadi konflik antara nilai-nilai yang sudah dimiliki dengan nilai – nilai baru yang akan diintrojeksi, organisme akan meredakan konflik itu dengan (1) merevisi gambaran dirinya, serta mengaburkan (*distortion*) nilai-nilai yang semula ada di dalam dirinya, atau dengan (2) mendistorsi nilai – nilai baru yang akan diintrojeksi/diasimilasi.
- 12) Perilaku individu juga didasarkan pada pengalaman dan kebutuhan yang tidak disimbolisasikan
- 13) Bila individu menolak untuk menyadari pengalaman-pengalaman yang berarti yang akhirnya tidak disimbolisasikan dan diorganisir ke dalam keseluruhan struktur *self* akan mengakibatkan maladjustment psikologis
- 14) Penyesuaian psikologis terjadi apabila semua pengalaman organisme itu diasimilasikan pada taraf sadar ke dalam hubungan yang serasi dengan konsep diri
- 15) Setiap pengalaman yang tidak serasi dengan struktur *self* dipersepsi sebagai suatu ancaman, dan semakin kuat persepsi itu akan semakin terorganisasi struktur *self* untuk mempertahankan diri.
- 16) Dalam kondisi yang tidak ada ancaman bagi struktur *self*, pengalaman yang tidak serasi itu dipersepsi, diuji, dan direvisi oleh struktur *self* agar dapat mengasimilasi dan melingkupi pengalaman tersebut.
- 17) Terjadinya perubahan dalam kepribadian, ketika kepribadian dapat menerima segi baru dalam dirinya.
- 18) Apabila individu mempersepsi dan menerima segala pengalamannya ke dalam satu sistem yang serasi dan terpadu, maka dia akan lebih memahami dan menerima orang lain sebagai individu.
- 19) Jika individu memiliki kepercayaan diri untuk melakukan proses penilaian (dapat menilai sikap, persepsi, dan perasaan baik terhadap dirinya, orang lain, atau peristiwa tertentu secara tepat), maka dia akan menemukan bahwa sistem yang lama itu tidak perlu lagi.

Kemudian Rogers merinci 5 ciri kepribadian orang yang berfungsi sepenuhnya. Lima sifat khas orang yang berfungsi sepenuhnya (*fully human being*).<sup>19</sup>

Pertama, keterbukaan pada pengalaman. Orang yang berfungsi sepenuhnya adalah orang yang menerima semua pengalaman dengan fleksibel sehingga selalu timbul persepsi baru. Dengan demikian ia akan mengalami banyak emosi (emosional) baik yang positif maupun negative.

Kedua, kehidupan eksistensial. Kualitas dari kehidupan eksistensial dimana orang terbuka terhadap pengalamannya sehingga ia selalu menemukan sesuatu yang baru, dan selalu berubah dan cenderung menyesuaikan diri sebagai respons atas pengalaman selanjutnya.

Ketiga, kepercayaan terhadap organisme orang sendiri. Pengalaman akan menjadi hidup ketika seseorang membuka diri terhadap pengalaman itu sendiri. Dengan begitu ia akan bertindak laku menurut apa yang dirasanya benar (timbul seketika dan intuitif) sehingga ia dapat mempertimbangkan setiap segi dari suatu situasi dengan sangat baik.

Keempat, perasaan bebas. Orang yang sehat secara psikologis dapat membuat suatu pilihan tanpa adanya paksaan-paksaan atau rintangan-rintangan antara alternatif pikiran dan tindakan. Orang yang bebas memiliki suatu perasaan berkuasa secara pribadi mengenai kehidupan dan percaya bahwa masa depan tergantung pada dirinya sendiri, tidak pada peristiwa di masa lampau sehingga ia dapat melihat sangat banyak pilihan dalam kehidupannya dan merasa mampu melakukan apa saja yang ingin dilakukannya.

Kelima, kreativitas. Keterbukaan diri terhadap pengalaman dan kepercayaan kepada organisme mereka sendiri akan mendorong seseorang untuk memiliki kreativitas dengan ciri-ciri bertindak laku spontan, tidak defensif, berubah, bertumbuh, dan berkembang sebagai respons atas stimulus-stimulus kehidupan yang beraneka ragam di sekitarnya.

Tidak semua orang dapat menjadi pribadi yang sehat secara psikologis karena sebagian besar orang lebih banyak mengalami kondisi berharga, tidak kongruen, membela diri dan disorganisasi.<sup>20</sup> Kondisi berharga sebagai pengganti dari menerima anggapan positif tanpa syarat kebanyakan orang hanya menerima kondisi berharga saja. Artinya mereka merasa kalau orang tua, rekan-rekan sebaya dan pasangan cinta mereka menerima dirinya hanya jika mereka dapat memenuhi harapan-harapan dan persetujuan orang-orang

---

<sup>19</sup> Schultz Duane, *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*. Jogjakarta: Kanisius, 1991, hal. 50-51.

<sup>20</sup>Bau Ratu, "Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan Dan Konseling", *Jurnal FKIP Universitas Tadulako*, Palu., Vol 17, No 3, 2014, hal. 12.

tersebut. Kondisi berharga menjadi kriteria kita untuk menerima atau menolak pengalaman-pengalaman kita sendiri. Dijabarkan berikut ini:

Tidak kongruen, ketidakseimbangan psikologis dimulai saat kita gagal untuk menyadari pengalaman-pengalaman keorganisasian kita sebagai pengalaman diri artinya jika kita tidak menyimbolkan secara akurat pengalaman, penghayatan organismik tersebut menjadi kesadaran karena mereka akan tampak tidak konsisten dalam konsep diri kita. Ketidakkongruenan antara konsep diri dan penghayatan organismik adalah sumber gangguan psikologis.

Pertahanan diri, adalah perlindungan terhadap konsep diri pada kecemasan dan ancaman lewat penyangkalan atau pendistorsian pengalaman-pengalaman yang konsisten dengannya. Dua pembelaan diri yang utama adalah distorsi dan penyangkalan. Yang dimaksud dengan distorsi adalah kesengajaan penginterpretasian pengalaman secara keliru agar cocok dengan beberapa konsep diri.

Disorganisasi, penyangkalan dan distorsi sudah cukup untuk mencegah pribadi normal dari menyadari ketidakkongruenan ini, namun ketika ketidakkongruenan antara diri yang dipahami dan penghayatan organismik menjadi terlalu mencolok atau muncul secara mendadak sehingga tidak bisa lagi disangkal atau didistorsi, perilaku merekapun menjadi tidak terorganisasikan. Disorganisasi dapat muncul tiba-tiba, atau berlangsung secara bertahap untuk waktu yang cukup lama.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ide pokok dari teori-teori Rogers yaitu individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menangani masalah-masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri. Menurut Rogers motivasi orang yang sehat adalah aktualisasi diri. Teori Rogers disebut humanis karena teori ini percaya bahwa setiap individu adalah positif, serta menolak teori Freud dan behaviorisme. Teori Rogers ini memang sangat populer dengan masyarakat Amerika yang memiliki karakteristik optimistik dan independen karena Rogers memandang bahwa pada dasarnya manusia itu baik, konstruktif dan akan selalu memiliki orientasi ke depan yang positif.

### **3. Teori Logoterapi dalam Psikologi Humanistik Victor Frankl**

Victor Emil Frankl dilahirkan di Wina pada tanggal 26 Maret 1905 dari keluarga Yahudi kelas menengah yang menempuh *asimilasi* dengan kehidupan masyarakat Austria. Nilai-nilai dan kepercayaan *Yudaisme* berpengaruh kuat atas diri Frankl. Pengaruh ini ditunjukkan antara lain oleh minat Frankl yang besar pada persoalan spiritual, khususnya persoalan mengenai makna hidup. Di tengah suasana kehidupan keluarga yang memperhatikan hal-hal keagamaan itulah, Frankl menjalani sebagian besar

hidup dan pendidikannya, mulai pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi.<sup>21</sup>

Victor E. Frankl adalah Profesor dalam bidang neurologi dan psikiatri di The University of Vienna Medical School dan guru besar luar biasa bidang logoterapi pada U.S. International University. Dia adalah pendiri apa yang biasa disebut madzhab ketiga psikoterapi dari Wina (setelah psikoanalisis Sigmund Freud dan psikologi individu Alfred Adler), yaitu aliran logoterapi.<sup>22</sup>

Frankl meraih gelar Dokter dalam obat- obatan (M.D.) pada tahun 1930, dan Doktor filosofi (Ph.D.) pada tahun 1949, keduanya dari Universitas Vienna. Disamping itu, dia juga mendapatkan gelar Honoriskausa dari universitas di seluruh dunia yang jumlahnya lebih dari 120. Dia menjadi pembicara terhormat pada United States International University di San Diego.<sup>23</sup> Selain itu, Frankl juga menjadi Profesor tamu di Harvard, Duquesne, dan Southern Methodist Universities. Dia menerima beberapa gelar kehormatan dari Loyola University di Chicago, Edgecliff, Rockford College dan Mount Mary College, serta dari universitas-universitas di Brazil, Venezuela, dan Afrika Selatan. Dia menjadi dosen tamu di berbagai universitas di seluruh dunia. Dia juga menjabat sebagai presiden di Austrian Medical Society of Psychotherapy serta anggota kehormatan di Austrian Academy of Sciences.<sup>24</sup>

Dari tahun 1942 sampai 1945, Frankl menjadi tawanan di kamp konsentrasi Jerman, dimana orang tuanya, saudara laki-lakinya, isteri dan anak-anaknya mati. Pengalaman mengerikan di kamp konsentrasi tidak pernah hilang dari ingatannya, tetapi dia bisa menggunakan kenangan mengerikan itu secara konstruktif dan tidak mau kenangan itu memudarkan rasa cintanya dan kegairahannya untuk hidup.<sup>25</sup>

Selama tiga tahun menjadi tahanan tentara NAZI, Frankl telah mengalami sebagai penghuni kamp-kamp Auschwitz, Dachau, Treblinka, dan Maidanek. Kamp-kamp tersebut terkenal sebagai “kamp konsentrasi maut”, dimana ribuan orang Yahudi yang tidak bersalah menjadi sasaran

---

<sup>21</sup>E. Koswara, *Logoterapi -Psikoterapi Viktor Frankl...*, hal. 12.

<sup>22</sup>Victor Frankl, *The Will to Meaning, Foundations and Applications of Logotherapy*, New York: Meridian, 1988, hal.7

<sup>23</sup>Gerald, Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Refika, 1997, hal. 244

<sup>24</sup>Victor Frankl, *The Will to Meaning, Foundations and Applications of Logotherapy*, New York: Meridian, 1988, hal.8.

<sup>25</sup>Gerald, Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Refika, 1997, hal. 24

utama program pemusnahan yang intensif oleh Adolf Hitler.<sup>26</sup> Di dalam kamp konsentrasi itulah, Frankl menyaksikan para tahanan disiksa, diteror, dan dibunuh secara kejam. Dia sendiri mengalami penderitaan yang luar biasa. Walaupun demikian, di dalam keterbatasannya sebagai manusia, Frankl berusaha turut meringankan penderitaan sesama tahanan, baik secara medis maupun secara psikologis. Dia membesarkan hati mereka yang putus asa dan membantu menunjukkan hikmah dan arti hidup, walaupun mereka dalam keadaan menderita. Sewaktu masuk tahanan dan waktu pembebasan, Frankl juga melakukan pengamatan seksama sebagai reaksi mental dan pola perilaku para tahanan serta menghayati pengalaman dan perasaannya sendiri secara mendalam.

Di dalam pengamatannya, Frankl melihat bahwa dalam keadaan yang mencekam dan sarat dengan penderitaan, ada sebagian tahanan yang menunjukkan sikap tabah, bertahan bahkan berusaha membantu sesama tahanan. Namun di lain pihak, sebagian besar tahanan mengalami putus asa, apatis dan kehilangan semangat hidup. Tidak jarang dari mereka melakukan bunuh diri guna membebaskan diri dari penderitannya. Dari kedua sikap tersebut, Frankl melihat bahwa tahanan yang tetap menunjukkan sikap tabah dan mampu bertahan itu adalah mereka yang berhasil mengembangkan dalam diri mereka tentang harapan-harapan dimana akan tiba saat pembebasan dan dapat bertemu kembali dengan anggota keluarganya, serta meyakini datangnya pertolongan Tuhan dengan berbuat kebajikan, berhasil menemukan dan mengembangkan makna dari penderitaan mereka.

Di dalam *Camp* konsentrasi yang dibangun oleh Nazi itu, Frankl banyak belajar tentang makna hidup, dan lebih spesifik lagi makna penderitaan. Ia pun mempraktekkan “psikoterapi kelompok” bagi sesama tawanan guna membantu mereka dalam mengatasi kesia-siaan, keputusasaan, keinginan bunuh diri dan berbagai kondisi *patologis* yang ia duga bersumber pada pengalaman kegagalan menemukan makna. Bagi Frankl, pelajaran dan praktek di dalam kamp konsentrasi memperkaya hasil studi formalnya dan menjadi bekal yang amat berharga dalam kehidupan profesinya sebagai teoritis dan praktisi psikoterapi di kemudian hari.<sup>27</sup>

Setelah perang berakhir dan semua tawanan yang masih tersisa di bebaskan, Frankl kembali ke Wina sebagai kepala bagian neurologi dan psikiatri di Poliklinik Hospital dan mengajar kembali di The University of Vienna Medical School. Selanjutnya Frankl menyebarkan pandangannya tentang logoterapi melalui artikel, buku dan ceramah-ceramah. Ia juga aktif melakukan kunjungan-kunjungan ke berbagai universitas di seluruh dunia

---

<sup>26</sup>Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, Yogyakarta: Kanisius, 1997, hal. 149.

<sup>27</sup>E., Koswara, *Logoterapi -Psikoterapi Viktor Frankl...*, hal. 13.



sebagai dosen tamu atau pembicara, sebagaimana yang telah dipaparkan di atas.

Kebermaknaan hidup atau biasa disebut dengan makna hidup, dalam psikologi dikenal dengan konsep atau teori **logoterapi** yang dibawakan oleh Viktor E. Frankl. Kata logoterapi berasal dari dua kata, yaitu “*logo*” berasal dari bahasa Yunani “*logos*” yang berarti makna atau *meaning* dan juga rohani. Adapun kata “terapi” berasal dari bahasa Inggris “*therapy*” yang artinya penggunaan teknik-teknik untuk menyembuhkan dan mengurangi atau meringankan suatu penyakit. Jadi kata “logoterapi” artinya penggunaan teknik untuk menyembuhkan dan mengurangi atau meringankan suatu penyakit melalui penemuan makna hidup.<sup>28</sup>

Konsep yang diusung oleh Frankl lebih dominan menekankan pada hati nurani manusia, sebagai bukti integritas manusia. Bagaimana manusia atau individu memainkan atau memerankan sisi intuitifnya dalam kehidupan yang bersifat kepribadian. Dengan kata lain logoterapi Frankl menunjukkan bahwa makna hidup seseorang terdapat dalam diri individu sendiri, yaitu dengan mencari dan menemukan makna yang terkandung didalamnya. Sehingga hidup dapat dikatakan lebih berarti atau bermakna. Meskipun dalam situasi menderita sekalipun, akan tetap menemukan makna hidup yang sebenar-benarnya. Jadi makna hidup tidak selalu ditemukan ketika individu senang atau bahagia.

Untuk menuju makna hidup yang sebenarnya bisa melalui fase penderitaan dan bahagia. Teori Frank menjelaskan makna dibagi menjadi 3 (tiga ) yaitu: makna hidup, makna cinta dan makna penderitaan. Dari berbagai makna tersebut terbentuklah kebermaknaan.<sup>29</sup> Kebermaknaan tersebut maksudnya adalah berikut ini:

Pertama, Tujuan dan makna hidup menurut Frankl terdapat kandungan nilai didalamnya seperti: nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap.

a. Nilai kreatif/ daya cipta

Nilai kreatif individu ini terletak pada aktifitas yang dilakukan. Aktifitas yang menunjukkan produktifitas dari individu, yaitu mampu bertindak dan bersikap se- kreatif mungkin dalam berkarya, bekerja, bertanggung jawab untuk menemukan makna yang terkandung didalamnya. Sehingga makna tersebut berharga dan berarti.

b. Nilai penghayatan

Nilai penghayatan ada pada situasi khusus individu. Individu yang

<sup>28</sup>Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir* Yogyakarta: Kanisius, 1997, hal. 151

<sup>29</sup>Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning, Mencari Makna Hidup, Hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*, Penerjemah: Lala Hermawati Dharma. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia, 2004, hal. 154

belajar dari pengalaman, meyakini dan mempercayai kebenaran, kebajikan, kebaikan, bahkan keagamaan dari cinta kasihnya. Bagaimana individu atau seseorang dapat mencari dan menemukan makna hidupnya dari sebuah penghayatan baik kebahagiaan atau penderitaan.

c. Nilai bersikap

Nilai bersikap dapat ditemukan pada seseorang ketika ia mengalami sebuah situasi yang sekiranya tidak dapat diubah, maka ia akan mengambil sikap dari apa yang ada. Sehingga sikap ini akan terlahir dari seseorang untuk mendapatkan makna hidupnya sendiri.

Kedua, makna cinta diraih oleh manusia untuk memahami manusia lain, didasari dengan cinta sehingga mengenali pribadi dengan dalam. cinta melahirkan pemahaman bagi manusia melalui karakter, kekurangan, kelebihan potensi dari manusia yang ia cintai. Dalam hal ini, cinta juga diungkapkan dengan seks, mengungkapkan kebersamaan secara penting dari sebuah cinta.

Ketiga, makna penderitaan bisa manusia dapatkan melalui penderitaan. Sebagaimana penderitaan yang tidak bisa dihindari oleh manusia.

Logoterapi bertugas membantu pasien menemukan makna hidup. Artinya, logoterapi membuat si pasien sadar tentang adanya *logo* tersembunyi dalam hidupnya. *Logos* dalam bahasa Yunani selain berarti makna (*meaning*) juga berarti rohani (*spirituality*). Dengan demikian, secara umum logoterapi dapat digambarkan sebagai corak psikologi yang dilandasi oleh filsafat hidup dan wawasan mengenai manusia yang mengakui adanya dimensi kerohanian, disamping dimensi ragawi dan dimensi kejiwaan (termasuk dimensi sosial).<sup>30</sup> Namun Frankl menyatakan bahwa *spirituality* atau keruhanian dalam logoterapi tidak mengandung konotasi agama, bahkan menyatakan ajaran logoterapi bersifat *sekuler*.

Logoterapi mengajarkan bahwa manusia harus dipandang sebagai kesatuan raga-jiwa-rohani yang tak terpisahkan. Seorang psikoterapis tidak mungkin dapat memahami dan melakukan terapi secara baik, bila mengabaikan dimensi rohani yang justru merupakan salah satu sumber kekuatan dan kesehatan manusia. Selain itu logoterapi memusatkan perhatian pada kualitas-kualitas insani, seperti hasrat untuk hidup bermakna, hati nurani, kreativitas, rasa humor dan memanfaatkan kualitas-kualitas itu dalam terapi dan pengembangan kesehatan mental.

Logoterapi percaya bahwa perjuangan untuk menemukan makna dalam hidup seseorang merupakan motivator utama orang tersebut. Oleh sebab itu Viktor Frankl menyebutnya sebagai keinginan untuk mencari makna hidup,

---

<sup>30</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*, Jakarta: Paramadina, 1996, hal. 12.

yang sangat berbeda dengan *pleasure principle* (prinsip kesenangan atau lazim dikenal dengan keinginan untuk mencari kesenangan) yang merupakan dasar dari aliran psikoanalisis Freud dan juga berbeda dengan *will to power* (keinginan untuk mencari kekuasaan), dasar dari aliran psikologi Adler yang memusatkan perhatian pada *striving for superiority* (perjuangan untuk mencari keunggulan).<sup>31</sup>

Oleh karena itu, kenikmatan sekalipun tidak dapat memberi arti kepada hidup manusia. Orang yang dalam hidupnya terus menerus mencari kenikmatan, akan gagal mendapatkannya karena ia memusatkannya pada hal-hal tersebut. Orang itu akan mengeluh bahwa hidupnya tidak mempunyai arti yang disebabkan oleh aktivitas-aktivitasnya yang tidak mengandung nilai-nilai yang luhur. Jadi yang penting bukanlah aktivitas yang dikerjakannya, melainkan bagaimana caranya ia melakukan aktivitas itu, yaitu sejauh mana ia dapat menyatakan keunikan dirinya dalam aktivitasnya itu.

Setiap manusia (normal) senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna dan berharga bagi keluarganya, lingkungan dan masyarakatnya, serta bagi dirinya sendiri. apabila ia seorang ayah, ia ingin menjadi ayah yang mengasihi, dikasihi dan dihormati oleh seluruh anggota keluarganya, serta mampu menjalankan fungsinya dengan baik-baik sebagai kepala keluarga. Demikian pula dambaan seorang ibu. Sebaliknya bila ia seorang anak tentu ia ingin menjadi anak yang berbakti dan dikasihi serta menjadi kebanggaan keluarga.

Semua manusia menginginkan bagi dirinya suatu cita-cita dan tujuan hidup yang akan diperjuangkannya dengan penuh semangat, sebuah tujuan hidup yang menjadi arahan segala kegiatannya. Ia mendambakan dirinya sebagai orang yang bertanggung jawab, sekurang-kurangnya bagi dirinya, serta menjadi orang yang mampu menentukan sendiri apa yang akan dilakukannya dan apa yang paling baik bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Ia pun ingin mencintai dan dicintai orang lain, karena dengan demikian ia akan merasa dirinya berarti dan merasa bahagia. Sebaliknya ia tidak menginginkan dirinya menjadi orang yang tanpa tujuan hidup, karena ini akan menjadikan dirinya tidak terarah dan tidak mengetahui apa yang dilakukannya. Ia pun tidak menghendaki dirinya serba hampa dan tidak berguna dengan kehidupan sehari-hari yang diwarnai oleh perasaan jemu dan apatis.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup>Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning, Mencari Makna Hidup, Hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*, Penerjemah: Lala Hermawati Dharma. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia, 2004, hal. 159-160

<sup>32</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*, Jakarta: Paramadina, 1996, hal. 25-26.

Jadi sebagai motifasi utama manusia, hasrat untuk hidup bermakna mendambakan seseorang menjadi pribadi yang penting dan berharga serta memiliki tujuan hidup yang jelas dan sarat dengan kegiatan-kegiatan yang bermakna pula. Itulah sekelumit gambaran mengenai keinginan manusia diantara sekian banyak keinginan lainnya yang apabila direnungkan ternyata menggambarkan hasrat yang paling mendasar dari setiap manusia, yaitu hasrat untuk hidup bermakna.

## **B. Psikologi Humanistik dalam Kajian Historis**

Sebelum abad ke-19 studi tentang tingkah laku manusia hampir sepenuhnya merupakan wewenang para ahli filsafat. Berkat penemuan-penemuan Galileo, Isaac Newton dan para ilmuwan lain sesudah mereka, perhatian tentang manusia serta tingkah lakunya sedikit demi sedikit mulai bergeser dari tangan para teolog ke tangan ilmuwan. Wilhelm Wundt (1832-1920) umumnya diakui sebagai pendiri psikologi ilmiah. Ia menerbitkan sebuah buku pegangan umum tentang ilmu baru ini dan pada tahun 1879 ia mendirikan laboratorium psikologi resmi yang pertama di kota Leipzig, Jerman. Pada tahun 1881 ia juga mulai menerbitkan jurnal pertama di bidang psikologi eksperimental.<sup>33</sup>

Maka setelah ini barulah bermunculan bermacam aliran pemikiran psikologi, seperti contohnya di Amerika ada William James yang mengembangkan fungsionalisme. Kemudian ada juga Psikologi Gestalt didirikan di Jerman, Psikoanalisis Sigmund Freud berkembang di Wina, dan John B. Watson mengembangkan Psikologi Behaviorisme di Amerika.

Di awal abad ke-20-an, terdapat beberapa aliran pemikiran psikologi yang satu sama lain saling berebut pengaruh. Ada strukturalisme, fungsionalisme, psikologi gestalt, behaviorisme dan juga psikoanalisis. Dalam perkembangannya, strukturalisme, fungsionalisme dan psikologi gestalt tampaknya kalah bersaing dan kurang mendapatkan perhatian dari para ilmuwan. Pada saat itu, behaviorisme dan psikoanalisis justru tampil menjadi dua kekuatan yang sangat dominan. Kedua aliran pemikiran tersebut, bukan hanya dominan dalam perkembangan teori, tapi juga dalam penerapannya untuk mengatasi masalah-masalah manusia dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat itu, praktisi psikologi yang berorientasi klinis banyak menggunakan psikoanalisis sebagai pendekatan yang dipakai, sedangkan para peneliti cenderung menggunakan pendekatan behaviorisme. Tahun 1950-an bisa dikatakan sebagai eranya behaviorisme dan psikoanalisis.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 2002, Cet. Ke-11, hal. 17.

<sup>34</sup> Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi dari Klasik Hingga Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2018, Cet. Ke-2, hal. 258.

Psikologi humanistik berdiri pada tahun 1961, yaitu Ketika diluncurkannya *Journal of Humanistic Psychology*, dengan tokoh utamanya adalah Abraham Maslow.<sup>35</sup> Psikologi humanistik sering kali menyebut dirinya sebagai *Third-force psychology*<sup>36</sup> sebagai aliran pemikiran ketiga setelah Behaviorisme dan Psikoanalisis.<sup>37</sup>

Pada tahun 1954 saat Maslow menerbitkan bukunya yang berjudul *Motivation and Personality*, ada dua teori besar yang berpengaruh di kalangan universitas-universitas di Amerika. Meski banyak teori-teori kecil, namun sebagian besar psikiater, psikolog dan sarjana bidang ilmu-ilmu tingkah laku dapat menelusuri sumber pemikiran mereka melalui Sigmund Freud atau dari John B. Watson.

Secara umum, psikologi humanistik muncul bersama dengan dua faktor, diantaranya: *pertama*, kejayaan yang diraih oleh psikologi behavior dan psikoanalisis. *Kedua*, pada masa *Renaissance* sudah berkembang pemikiran atas psikologi humanistik. Berikut adalah beberapa aliran pemikiran dalam psikologi mulai dari mazhab kesatu, kedua dan ketiga:

### 1. Psikoanalisis

Aliran psikoanalisis sering disebut mazhab psikoanalisis. Beberapa tokoh sentral dalam psikoanalisis adalah Sigmund Freud dan Carl Gustav Jung. Adapun tokoh lain dari psikoanalisis adalah Alfred Adler, Melanie Reizes Klein, Karen Horney, Erich Fromm, dan erik H. Erikson.<sup>38</sup> Mazhab psikoanalisis ini menaruh perhatian besar pada struktur kejiwaan, tepatnya pada kesadaran manusia. Misalnya Sigmund Freud mempelajari kesadaran manusia memiliki tiga jenjang, yaitu alam sadar, alam ambang sadar, dan alam bawah sadar. Begitu juga Carl Gustav Jung memiliki konsep tentang kesadaran, ketidaksadaran personal, dan ketidaksadaran kolektif. Adapun Melanie Klein memiliki pemikiran yang hampir sama dengan Sigmund Freud, misalnya tentang mekanisme pertahanan psikis, kesadaran akan fantasi dan objek, serta pengaruh masa lampau terhadap masa kini.

Psikoanalisis juga berfokus pada dinamika dorongan internal dalam diri manusia. Dalam hal ini Sigmund Freud memiliki konsep tentang insting atau id, dan Karen Horney memiliki konsep tentang dorongan kompulsif dan konflik intrapsikis. Hal lain yang dipelajari oleh psikoanalisis adalah tentang

---

<sup>35</sup> M. Daniels, *Traditional Roots, History, and Evaluation of the Transpersonal Perspective*. In Harris L. Friedman & Glen Hartelius (Eds). *Handbook of Transpersonal Psychology*, USA: Wiley and Son, Ltd., 2013, hal. 12.

<sup>36</sup> B. R. Hergenhahn, *The Introduction to History of Psychology*, USA: Wadsworth, 2009, hal. 571.

<sup>37</sup> Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi dari Klasik Hingga Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2018, Cet. Ke-2, hal. 257.

<sup>38</sup> Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar*, Jakarta: Kencana, 2022, cet. Ke-1, hal.

dampak dinamika internal diri seseorang terhadap perilaku sosial dengan orang lain. Konsep ini dikenal dengan teori psikososial yang dirumuskan oleh Erik Erikson.

Sigmund Freud (1856-1939) mengajukan satu dari antara teori-teori tentang tingkah laku manusia yang paling komprehensif dan paling berpengaruh dalam sejarah muakhir. “Setiap orang yang menginjak dewasa sebelum tahun 1950”. Kata Hobart Mowrer bekas presiden Asosiasi Psikologi Amerika, “tentu tahu betapa meresap pengaruh teori dan praktek Freudian bukan hanya khusus di bidang psikoterapi, melainkan juga bidang pendidikan, ilmu hukum, agama, pendidikan anak, seni, kesusastraan, dan filsafat sosial”.<sup>39</sup>

Muncul sebagai pokok perdebatan sejak diterbitkannya karya besarnya yang pertama tahun 1900, *The Interpretation of Dreams*, Freud merupakan seorang perintis yang mengabdikan hidupnya untuk mengupas masalah orang yang menderita sakit mental. Sampai batas tertentu, karyanya merupakan reaksi terhadap pengagungan daya kehendak dan citra manusia rasional. Ia menolak metode-metode teologi dan kesimpulan-kesimpulannya, dan ia juga sangat dipengaruhi oleh pemikiran Darwin, ia bertolak dari premis bahwa manusia adalah produk evolusi yang terjadi secara kebetulan.<sup>40</sup>

Selama karirnya Freud berusaha mereduksikan tingkah laku manusia ke dalam ukuran kimiawi dan fisika belaka. Misalnya tertumpah pada orang-orang yang mengalami gangguan mental sedangkan laboratoriumnya tidak lain adalah pasien-pasien mentalnya sendiri. Freud kurang menaruh minat pada implikasi sosial dari teori-teorinya, meski jumlahnya tidak sedikit. Ia menarik perhatian orang pada jiwa yang tidak sadar serta pengaruhnya terhadap tingkah laku manusia. Jiwa dilukiskannya sebagai gunung es yang puncaknya, yaitu bagian yang sadar, merupakan bagian kecil dibandingkan bagian yang tidak tampak, yang merupakan bagian tidak sadar.

Dari asal binatangnya itu manusia memperoleh aneka dorongan dasar bersifat turunan dan naluriah. Dorongan-dorongan ini dapat dibedakan menjadi dua kategori besar: naluri hidup ke arah pelestarian diri serta perkembangbiakan. Dalam kategori ini dorongan seks adalah yang terpenting. Freud menyatakan bahwa “tujuan akhir segala bentuk kehidupan adalah kematian juga”.<sup>41</sup> Naluri-naluri binatang dan tak sadar disebutnya “id” ini memiliki sifat-sifat penuh daya, anti sosial dan irasional. Id tidak

---

<sup>39</sup>O. Hobart Mowrer, “*Symposium on Science; Society and the Public's Health-Ethical Issue*,” John Hopkins University, 1966, hal. 15

<sup>40</sup>Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistiuk Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 2002, Cet. Ke-11, hal. 18.

<sup>41</sup>Calvin S. Hall and Gardner Lindzey, *Theories of Personality*, London: John Wiley & Sons, 1957, hal. 42.

mengenai nilai, tidak ada yang baik atau buruk, tidak ada moralitas.

Freud meyakini bahwa selamanya manusia berada dalam konflik dengan dirinya sendiri dan masyarakat. Orang saleh merepresikan atau menekan impuls-impulsnya, sebaiknya seorang pendosa menikmati impuls-impulsnya. Psikoanalisis dilukiskan sebagai sebuah konsepsi dinamik yang mereduksi kehidupan mental sebagai saling pengaruh antara daya-daya yang mendorong dan menghambat secara timbal balik. Naluri-naluri bawaan manusia terdesak oleh adat kebiasaan dan moral masyarakat yang dipaksakan secara artifisial. Lapis tanggung jawab yang bukan bawaan ini, oleh Freud disebut “super ego” ditafsirkan dan ditanamkan pada anak oleh orang tuanya. Id dan Super ego selamanya saling bertentangan, sedangkan tingkah laku yang dihasilkan berasal dari ego manusia, ialah bagian jiwa manusia yang bertugas merukunkan daya-daya id dan super ego untuk memutuskan tindakan.<sup>42</sup> Freud meyakini bahwa selamanya manusia berada dalam konflik dengan dirinya sendiri dan masyarakat.

Freud percaya bahwa arah dasar kehidupan manusia biasanya ditentukan pada usia awal (kira-kira umur lima tahun), walaupun kadang-kadang arah dasar itu berubah dan dapat dibelokkan melalui psikoanalisis, metode terapi Freudian. Perbuatan Susila, budi pekerti luhur, tingkah laku yang tidak mementingkan diri sendiri adalah tidak alamiah, namun terjadi karena orang belajar merepresikan atau mengendalikan arah id-nya. Freud menyebut gejala ini “sublimasi”. Penyakit mental merupakan akibat dari superego atau tata Susila yang terlampaui tidak realistis dan ketidakmampuan sang pasien dalam mengatasi konflik yang timbul.

Freud menemukan bahwa jika diberi kondisi yang tepat, maka si pasien akan segera berbicara tentang kenangan-kenangan atas berbagai pengalaman di awal masa kanak-kanaknya dan kenangan-kenangan ini, bersama hasil interpretasi mimpi-mimpinya, akan memberikan kepada sang terapis pemahaman tentang kepribadian pasien serta bagaimana kepribadian itu berkembang. Dengan mengurangi rasa bersalahnya dan dengan menumbuhkan kemampuannya untuk mengarahkan kembali atau mensublimasi hasratnya yang ditekan itu, si pasien diharapkan dapat mengatasi gangguan mentalnya. Teori Freudian ini hanya tinggal sebagian kecil digunakan oleh para psikiater.

Dewasa ini, meski belum ada teori pengganti yang diterima secara luas digunakan oleh para psikiater, ternyata tinggal satu dua ahli yang terus setia menganut secara ketat doktrin Freudian. Psikoanalisis ini bukan hanya memiliki konsep teori tentang kesadaran dan kepribadian, tetapi juga mampu melahirkan konsep abnormalitas kejiwaan dan psikoterapi. Maka dari itu

---

<sup>42</sup> Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 2002, Cet. Ke-11, hal. 20.

psikoanalisis dianggap sebagai aliran atau mazhab pertama dalam psikologi.

## 2. Behavioristik

Behavioristik merupakan teori tentang perilaku yang mendapat sebutan “mazhab kedua”. Mazhab ini berkembang cukup luas serta memiliki bidang kajian cukup luas dan mampu mengimbangi pengaruh dari mazhab psikoanalisis.

Teori yang bersifat umum ini dirumuskan oleh John B. Watson (1878-1958) tepat pada peralihan abad ini. Watson adalah seorang guru besar psikologi di Universitas Johns Hopkins. Ia berupaya menjadikan studi tentang manusia seobjektif dan seilmiah mungkin, karenanya seperti Freud, ia berusaha mereduksi tingkah laku manusia menjadi perkara kimiawi dan fisik semata.<sup>43</sup>

Behavioristik biasanya digunakan untuk melukiskan sejumlah teori yang saling berhubungan di bidang psikologi, sosiologi, dan ilmu-ilmu tingkah laku yang meliputi bukan hanya karya John Watson, melainkan juga karya tokoh-tokoh seperti Edward Thorndike, Clark Hull, John Dollard, Neal Miller, B.F. Skinner, dan masih banyak lagi yang lainnya. Para pendahulu aliran ini adalah Isaac Newton, yang berhasil mengembangkan metode ilmiah di bidang ilmu-ilmu fisik, dan Charles Darwin, yang menyatakan bahwa manusia merupakan proses evolusi secara kebetulan dari binatang-binatang yang lebih rendah.

Pada awal tahun 1930-an Institut Hubungan Manusia di Universitas Yale mencoba mempersatukan disiplin-disiplin ilmu psikologi, psikiatri, sosiologi dan antropologi. Di bawah pimpinan Clark L. Hull, seorang pendukung behaviorisme yang sangat bersemangat, Lembaga ini merupakan markas sekelompok ilmuan behavioral terkemuka. Di bawah kuasa Hull, institut ini memiliki pengaruh yang kuat dan lama pada satu generasi ilmuan sosial muda.

Dalam bukunya yang memikat tentang sejarah pemikiran-pemikiran di dunia, *The Broken Image*, Floyd W. Matson mengutip kata-kata Watson sebagai berikut, “pendek kata, semboyan kaum Behavioris adalah, “Berilah saya seorang bayi dan keleluasaan untuk membesarkannya, maka akan saya buat ia mampu merangkak dan beralan; akan saya buat ia mampu memanjat dan menggunakan kedua belah tangannya untuk mendirikan bangunan-bangunan dari batu atau kayu; akan saya jadikan ia pencuri, penembak atau pecandu narkotika. Kemungkinan untuk membentuk seseorang ke segala arah hamper-hampir tidak ada batasnya.”<sup>44</sup>

Seperti Freud dan pendahulunya, Darwin, kaum Behavioris

---

<sup>43</sup> Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 2002, Cet. Ke-11, hal. 22.

<sup>44</sup>Floyd Matson, *The Broken Image*, New York: Doubleday, 1966, hal. 22



memandang manusia hanya sebagai salah satu jenis binatang, tanpa perbedaan yang esensial dengan jenis-jenis binatang lainnya dan memiliki kecenderungan-kecenderungan merusak dan antisosial yang sama. Dalam bukunya yang berjudul *Behaviorism*, Watson menyatakan, “Sejak semula (1912) hingga sekarang kami tetap yakin bahwa manusia adalah binatang, berbeda dengan binatang-binatang lainnya hanya dalam hal bentuk-bentuk tingkah laku yang ditampilkannya.”<sup>45</sup>

B.F. Skinner, seorang psikolog dari Harvard dan penganjur serta pemimpin tradisi behavioris masa kini, berkata, “Satu-satunya perbedaan antara tingkah laku tikus dan tingkah laku manusia adalah dalam hal tingkah laku verbal”. Karena percaya akan kesamaan hakiki antara manusia dan binatang, demi alasan objektivitasnya, para psikolog Behavioris mendasarkan sebagian besar karya mereka pada percobaan-percobaan dengan menggunakan binatang.

Jika karya Sigmund Freud dan banyak psikiater serta psikolog lain yang menggeluti soal kesehatan mental terutama berpijak pada pengamatan klinis, maka kaum behavioris lebih mengandalkan percobaan-percobaan di laboratorium yang dikontrol secara ketat. Sejak awal abad ini hingga sekarang, bagian terbesar kegiatan eksperimental yang dilakukan oleh para psikolog, para ilmuwan sosial dan sarjana-sarjana lain di Amerika Serikat ditujukan untuk menghimpun bukti-bukti ilmiah.

Pada tahun 1957 profesor Calvin Hall dan profesor Gardner Lindzey menyatakan sebagai berikut: “Penerapan stimulus – respon pada berbagai gejala behavioral di luar laboratorium sebagian besar terjadi selama 25 atau 30 tahun terakhir. Dalam jangka waktu itu telah berhasil dikumpulkan sejumlah besar hasil penelitian empiris yang relevan. Selain itu, sejumlah psikolog muda yang mumpuni telah pula tampil dalam tahun-tahun terakhir khususnya di Universitas Yale dan Universitas Iowa.<sup>46</sup> Lebih mutakhir lagi (1968), sekelompok cendekiawan terkemuka mewakili arus pemikiran ilmu behavioral di Inggris, Eropa daratan, India, Afrika dan Australia berkesimpulan bahwa di negara-negara tersebut kecenderungan telah bergeser dari Freudianism ke arah Behaviorisme (Pertemuan tahunan keenam Asosiasi Psikologi Humanistik Amerika, tanggal 27-29 Agustus 1968, di San Francisco, California).<sup>47</sup>

### 3. Humanistik

Mazhab humanistik sering kali disebut sebagai mazhab ketiga, setelah

---

<sup>45</sup>John B. Watson, *Behaviorism*, University of Chicago Press, 1930, hal. 51

<sup>46</sup>Calvin S. Hall, and Gardner Lindzey, *Theories of Personality*, London: John Wiley & Sons, 1957, hal. 32.

<sup>47</sup>Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 2002, Cet.ke-11, hal. 27.

psikoanalisis dan behavioristik. Mazhab humanistik muncul sebagai antitesis terhadap dua mazhab sebelumnya. Mazhab humanistik menganggap psikoanalisis terlalu mereduksi manusia karena dipengaruhi masa lalu dan menganggap bahwa dorongan internal manusia berpotensi mengakibatkan perilaku negatif. Selain itu, mazhab humanistik juga mengkritik mazhab behavioristik karena menganggap manusia hanya merespon stimulus dari lingkungan sehingga seolah-olah manusia tidak memiliki inisiatif.<sup>48</sup>

Beberapa tokoh dari psikologi humanistik ini misalnya Abraham Maslow, Viktor Emil Frankl, Carl Rogers, dan Rollo May. Fokus kajiannya adalah tentang sisi positif manusia, sesuai dengan komitmennya sebagai respons terhadap psikoanalisis dan behavioristik yang cenderung memandang manusia secara negatif.

Meskipun mazhab humanistik menaruh perhatian yang besar terhadap kepositifan dan sisi unik dari manusia, bukan berarti psikologi humanistik sama sekali tidak memiliki konsep abnormalitas. Setiap tokoh dalam psikologi humanistik tetap memiliki konsep abnormalitas kejiwaan. Akan tetapi konsep semacam ini tidak menjadi perhatian utama dalam kajian psikologi humanistik. Psikologi humanistik lebih memberikan porsi yang besar terhadap konsep tentang mencapai sisi positif manusia.

Psikologi humanistik ini berupaya mengatasi kekurangan ruang-ruang yang kurang mendapatkan perhatian dalam psikologi behaviorisme dan psikoanalisis. Psikologi humanistik, menurut Maslow merupakan psikologi yang 1) lebih perhatian terhadap problem-problem kemanusiaan; 2) lebih kreatif; 3) terpusat pada masalah bukan pada metode; 5) mempelajari manusia sebagai makhluk yang aktif, bebas memilih, dan bebas bergerak; 6) dan mempelajari manusia sebagai makhluk yang unik.<sup>49</sup>

Seperti aliran pemikiran psikologi lainnya, kemunculan psikologi humanistik bukan tanpa sebab. Ada situasi dan kondisi yang memungkinkan ide untuk mengembangkan psikologi humanistik tumbuh dan berkembang. Secara umum, ada dua faktor yang melatarbelakangi kemunculan psikologi humanistik. Pertama, ketidakpuasan beberapa tokoh psikologi humanistik terhadap behaviorisme dan psikoanalisis yang kebetulan pada saat itu sedang masa kejayaannya. Kedua, pemikiran yang berhubungan dengan psikologi humanistik sebenarnya bukan hal baru. Beberapa tokoh dari mulai zaman Yunani Kuno, abad pertengahan di zaman Islam, masa Renaissance, sampai dengan abad ke-19 sudah menunjukkan adanya pemikiran-pemikiran yang berhubungan dengan psikologi humanistik.

Pemikiran Socrates yang dikenal dengan "*know thyself*" merupakan

---

<sup>48</sup>Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar*, Jakarta: Kencana, 2022, hal. 65-66.

<sup>49</sup>Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi dari Klasik Hingga Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2018, Cet. Ke-2, hal. 257.

salah satu pemikiran humanis klasik yang menjadikan manusia sebagai fokus.<sup>50</sup> Di dunia Islam, pandangan Kaum Mu'tazilah yang juga dianut sebagian pemikir Muslim sudah mengakui adanya kebebasan berkehendak dan meyakini kemampuan manusia untuk tumbuh menjadi manusia sempurna atau *insan kamil*. Pada masa *renaissance*, pandangan Giovanni Pico (1463-1494) Desiderius Erasmus (1466-1536) pun sudah menyampaikan ide-ide humanistik. Pico memandang manusia sebagai makhluk yang unik, dan memiliki kebebasan untuk bertindak; Erasmus meyakini bahwa manusia memiliki kebebasan berkehendak yang dituliskan dalam buku *Free Will* pada tahun 1524.<sup>51</sup>

Selain itu, pemikiran yang berhubungan dengan humanisme juga bisa ditemukan pada pandangan kaum romantisme dan eksistensialisme pada akhir abad ke-18. Romantisme mempunyai pandangan bahwa manusia tidak hanya dilengkapi dengan rasio semata, tapi juga memiliki aspek-aspek irasional seperti perasaan, intuisi, dan insting. Tokoh-tokoh romantisme ini antara lain Jean-Jacques Rousseau (1712-1778). Bagi Rosseau, yang bisa dijadikan sebagai kendali dalam kehidupan itu bukan rasio, agama, ataupun aturan sosial, tapi *inner feeling*, dan inilah yang kemudian diikuti oleh Carl Rogers salah satu tokoh psikologi humanistik.

Berbeda dengan romantisme, eksistensialisme yang salah seorang tokohnya Soren Kiekegaard, lebih menekankan pada makna eksistensi manusia, kebebasan berkehendak, dan keunikan setiap individu. Pemikiran Kiekegaard kemudian berpengaruh terhadap psikologi eksistensialisnya Martin Haidegger yang beririsan dan berpengaruh terhadap psikologi humanistik.

Pada awal abad ke-20 psikoanalisis dan behaviorisme berkembang. Psikoanalisis mengemukakan bahwa gejala-gejala yang dapat diamati hanya merupakan manifestasi dari dorongan-dorongan tak sadar. Para psikoanalisis, seperti Sigmund Freud, mengemukakan bahwa para pasien tidak memahami motivasi-motivasi mereka sendiri dan dengan demikian pendekatan terapeutik adalah membantu para pasien mengungkapkan keinginan-keinginan yang tersembunyi, yang mendorong tingkah laku. Sebaliknya, segi pandangan behavioris mengemukakan bahwa tingkah laku hanya merupakan gejala yang dapat diamati, yang terkait dengan proses mental. Dengan demikian, itulah bidang yang harus diperhatikan oleh psikologi. Para behavioris berpendapat bahwa tidak ada gunanya

---

<sup>50</sup>K.J. Schneider, *The Revival of the Romantic Means a Revival of Psychology*. In Kirk J. Schneider, James F.T. Bugental, & J. Fraser Pierson. *The handbook of humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research, and Practice*. California: Sage Publication, Inc., 2001, hal. 35.

<sup>51</sup>B.R. Hergenhahn, *The Introduction to History of Psychology*, USA: Wadsworth, 2009, 67.

mempelajari pikiran, ingatan, emosi, atau hal-hal lain yang tidak objektif.

Pada tahun 1950-an, sekelompok psikolog mulai mengembangkan suatu segi pandangan teoretis, yaitu humanisme (pandangan humanistik) yang sangat berbeda dari psikoanalisis dan behaviorisme. Humanisme timbul sebagai perlawanan terhadap kedua segi pandangan yang sangat dominan ini dan menemukan sumbernya dalam filsafat klasik dan *Renaissance* yang menekankan aktualisasi diri, yaitu abilitas manusia untuk tumbuh secara intensional dan berkembang secara psikologis, intelektual, dan etis.

Perkembangan humanisme juga didukung oleh gerakan-gerakan filsafat di Eropa, seperti fenomenologi dan eksistensialisme. Dengan demikian, pendekatan humanistik sering disebut “Mazhab ketiga” dalam bidang psikologi sesudah psikoanalisis dan behaviorisme. Akan tetapi, kita tidak perlu berpikir bahwa ketiga aliran psikologi ini sebagai aliran yang bertentangan dan bersaing antara satu dengan yang lainnya.

Setiap cabang psikologi telah memberikan sumbangan kepada pemahaman kita tentang pikiran manusia dan tingkah laku. Sekalipun demikian, psikologi humanistik masih menambah dimensi lain yang berpandangan lebih holistik tentang individu. Gerakan humanis sangat berpengaruh terhadap perjalanan psikologi dan menyumbangkan cara-cara baru dalam berpikir tentang kesehatan mental. Psikologi humanistik juga memandang bahwa manusia bukan sekedar penyintas dari masa lalunya seperti digambarkan oleh psikoanalisis. Dalam psikologi humanistik, manusia memiliki kehendak bebas (*free will*) dan *free will* tersebut memungkinkan manusia untuk Menyusun tujuan dan masa depannya. Oleh karena pemikirannya yang unik, humanistik menjadi aliran yang atraktif dan memperoleh banyak pengikut sehingga sering disebut sebagai “kekuatan ketiga” dalam psikologi setelah psikoanalisis dan behaviorisme.

Perkembangan psikologi humanistik di Amerika Utara berlangsung dengan cepat sekitar tahun 1960-an, dimana perkembangan itu diidentifikasi secara seksama dengan gerakan potensi manusia yang berjalan baik. Peristiwa penting dari perkembangan psikologi humanistik sebagai sebuah gerakan formal dalam psikologi termasuk pendirian *Journal of Humanistic psychology* pada tahun 1961; pembentukan *American Association for Humanistic psychology* pada tahun 1962; dan kelahiran *American Psychology Association's Division of Humanistic Psychology* pada tahun 1970.<sup>52</sup>

Psikologi humanistik berkembang dan mulai populer pada tahun 1970-1980an saat Abraham Maslow dan Carl Rogers, dua pioner humanisme, merasa bahwa teori yang ada pada saat itu belum merepresentasikan manusia

---

<sup>52</sup>Helen Graham, *Psikologi Humanistik dalam Konteks Sosial, Budaya, dan Sejarah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005, cet.ke-1, hal. 112.

secara holistik. Termasuk di dalamnya behaviorisme yang mengkaji manusia secara mesin biologis dan kumpulan stimulus-respon. Bahkan, mereka yang mempraktikkan psikoanalisis yang juga sering tidak nyaman dengan berbagai istilah yang digunakan dan kecenderungan deterministik yang terkandung dalam teori psikoanalisis.<sup>53</sup>

Meskipun perkembangan-perkembangan itu berhasil, namun stimulus yang paling dramatis ini yang diawali oleh gerakan potensi manusia, khususnya Esalen, yang menjadi prototipe bagi hampir dua ratus pusat pertumbuhan di seluruh dunia Barat dan dengan demikian menjadiksn psikologi humanistik semakin dikenal. Pada akhir tahun 1960-an, sebagaimana Carl Rogers (1969) mengamati, psikologi humanistik tampak menjadi gelombang masa depan. Gelombang pasang kemunculan psikologi humanistik adalah hasil dari kecenderungan yang lebih dalam dan lebih kuat dalam arus pemikiran Barat daripada kemajuan mode yang paling mutakhir di tahun 1960-an.

### C. *Tazkiyatun Nafs* dalam Kajian Teoritis

*Tazkiyatun nafs* terdiri dari dua kata yaitu “*tazkiyah*” dan “*an-nafs*”. *Tazkiyah* berasal dari bahasa Arab yaitu dari kata *zakka* yang berarti murni, suci, dan bersih.<sup>54</sup> Kata yang mirip dengan *tazkiyah* menurut M. Sholihin adalah “*at-thahir* (penyucian) dan *al-nama'* atau *al-tanmiyah* (pertumbuhan)”.<sup>55</sup> Hal ini sejalan dengan pendapat Munawwir, kata *zakka* berasal dari kata “*zakaa*” yang berarti bertumbuh, berkembang, dan bertambah”.<sup>56</sup>

Pemahaman makna *tazkiyatun nafs* dalam terminologi, menurut Fazlurrahman Ansari bahwa *tazkiyatun nafs* adalah upaya batin dari manusia, sebagai subjek moral untuk membasmi berbagai kecenderungan jiwa manusia, antara kecenderungan buruk dan kecenderungan baik yang merintangai jalan perkembangan moral dalam mengatasi konflik *nafs lawwamah* dan *nafs amarah*”.<sup>57</sup>

*Tazkiyatun nafs* menurut bahasa pembersihan jiwa, penyucian diri. Kata *Tazkiyah* berasal dari bahasa arab yakni masdar dari *zakka*.

<sup>53</sup> Irwanto, Felicia Y. Gunawan, *Sejarah Psikologi Perkembangan Perspektif Teoretis*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018, hal. 250.

<sup>54</sup> Atabik Ali dan Ahmad Zuhdi Muhdlor. *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*, Jakarta: Multi Karya Grafika, 2009, hal. 1018.

<sup>55</sup> M. Sholihin, *Tasawuf Tematik: Membedah Tema-Tema Penting*, Bandung: Pustaka Setia. 2003, hal. 130.

<sup>56</sup> Munawwir, Ahmad Warson, *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif., 1997, hal. 577

<sup>57</sup> M. Sholihin, *Tasawuf Tematik: Membedah Tema-Tema Penting*, Bandung: Pustaka Setia. 2003, hal. 135.

*Tazkiyatun nafs* tidak akan diperoleh kecuali melalui *tathir al-nafs* sebelumnya. Kebalikan *tazkiyatun nafs* adalah *tadsiyah al-nafs*. Kalau *tazkiyah al-nafs* mengangkat jiwa manusia ke tingkat yang lebih tinggi sebaliknya *tazkiyatun nafs* menjatuhkan jiwa manusia ke tingkat yang rendah.

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

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

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan usaha yang dilakukan manusia untuk membasmi kecenderungan jiwa terhadap keburukan dan menggantinya dengan kecenderungan baik guna mengatasi konflik antara nafs terpuji dan nafs tercela. Meskipun kedua kecenderungan tersebut terdapat pada manusia dan kecendrungan kepada kebaikan lebih dahulu menghiasi manusia, bahkan manusia cenderung kepada kebaikan, namun tidak tertutup kemungkinan kecenderungan kepada kejahatan itu akan lebih condong. Hal ini diakibatkan oleh faktor tempat manusia itu tinggal. Adapun pembagian *nafs*, yaitu:

### 1. Nafs Ammarah

*Nafs ammarah* atau jiwa yang memerintah, begitulah al quran menyebutnya seperti firman Allah swt dalam QS. Yusuf/12: 53

﴿ وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ اِنَّ النَّفْسَ لَآمَارَةٌۭ بِالسُّوْءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْۗ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ﴾

*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*

*Nafs ammarah* adalah jiwa yang menyeru terhadap perbuatan jahat. Jiwa ini berada dalam alam indera dan dikuasai oleh berbagai hasrat dan keinginan duniawi. Dalam Islam, perjuangan pertama adalah melawan jiwa

yang memerintah terhadap kejahatan. *Nafs ammarah* merupakan jiwa yang dikuasai oleh kejahatan, berorientasi pada kesenangan inderawi dan dikuasai oleh keinginan duniawi, kegairahan dan pemuasan diri. *Nafs* ini dicerminkan oleh perilaku marah, iri hati, ketamakan, dan mengutamakan kepentingan pribadi.

## 2. *Nafs lawwamah*

*Nafs* ini merupakan *nafs* yang menyesali dirinya karena telah menyadari atau waspada akan kejahatan, mencoba melawannya dengan meminta ampunan Allah. *Nafs* ini mengingatkan manusia dan membimbingnya untuk melakukan pertobatan dan membuka pintu kejujuran dan kebenaran. *Nafs* ini juga memiliki rasa penyesalan dan mengaharapkan kembali kepada jalan keselamatan.

*Nafs lawwamah* atau jiwa yang mencela adalah jiwa yang menyadari kekurangannya, sehingga menempuh perjalanan hanya yang diridhoi Allah. *Nafs lawwamah* hanya di miliki oleh seorang sufi yang agung karena ia merupakan tangga kedua (iman) dalam pengetahuan setelah Islam. *Nafs Lawwamah* sebagai mana disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Qiyamah/75: 2 berikut ini:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

*Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri)*

## 3. *Nafs Mulhammah*

*Nafs mulhammah* atau jiwa yang terilhami, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Asy-Syams/91: 7-8

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا

*dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya,*

فَالْهَمَّهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

*lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya,*

*Nafs al-muhammah* atau jiwa yang terilhami, adalah jiwa yang menjauhkan manusia dari kejahatan dan jiwa yang mampu mengantarkan manusia ke jalan menuju kebahagiaan. Ia merupakan anak tangga ketiga (ihsan) dalam pengetahuan.

## 4. *Nafs Muthma'innah*

*Nafs muthma'innah* atau jiwa yang tenang, seperti disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Fajr/89: 27 berikut ini:

Wahai jiwa yang tenang,

*Nafs Muthma'innah* atau jiwa yang tenang, hal ini dikarenakan ia berada dalam keyakinan terhadap Allah artinya tidak ada lagi tempat di jiwa selain Allah dan ia merupakan jiwa yang selalu merasa bersama Allah. Ia merupakan tangga keempat (*'ilm al-yaqin*) dalam tangga pengetahuan.

Allah Swt menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna dan mempunyai kelebihan diantara semua makhluk. Kelebihan itu ialah bahwa manusia mempunyai dua dimensi. *Pertama*, dimensi materi (*mâdah*) yang dalam kajian filsafat dinamakan juga dengan dimensi hewani (*jisim*). Jika dilihat dari dimensi ini maka manusia sama dengan hewan lainnya. *Kedua*, manusia juga mempunyai dimensi *spiritual*. Dimensi ini adalah dimensi *malakuti*, yang dalam filsafat dinamakan dengan ruh (*nafs*).<sup>58</sup> *Nafs* inilah dalam konsep psikologi dan tasawuf disebut dengan jiwa.

Allah menjadikan jasad, jiwa dan ruh pada manusia sebagai perangkat dalam memahami agama, maka dijadikanlah Islam sebagai *mashlahah* terhadap badan, dan Iman sebagai *mashlahah* terhadap akal, serta Ihsan sebagai *mashlahah* terhadap ruh. Manusia akan merasakan kedamaian dan ketenangan ketika ia mampu menjalankan keseimbangan antara kekuatan yang ada dalam dirinya, atau antara tuntutan jasad, jiwa, dan ruhnya.<sup>59</sup> Oleh karena manusia adalah hasil kombinasi ruh dan jasad, manusia juga membawa dua kecenderungan yaitu kecenderungan untuk menjadi baik dan kecenderungan untuk menjadi jahat.<sup>60</sup>

Bagaimanapun jiwa manusia itu mempunyai pengaruh terhadap motivasi berperilaku seseorang. Jiwa tersebut mempunyai godaan-godaan yang senantiasa bergerak, serta gangguan-gangguan yang mengarah kepada kebimbangan, yang mengakibatkan seseorang melakukan penyimpangan, kejahatan, kekejian, dan kemungkarannya. Oleh karena itu jiwa ini perlu disucikan. Sehingga bersuci dalam agama Islam tidak hanya meliputi jasmani tetapi juga rohani. Mensucikan jiwa dari segala macam penyakit jiwa ini disebut *tazkiyatun nafs*.

*Tazkiyah* diartikan sebagai 1) ajaran para Rasul kepada manusia, yang jika dipatuhi maka akan menyebabkan jiwa mereka tersucikan olehnya, 2)

<sup>58</sup>Husain Muzhahiri, *Jihad An-Nafs*, trj, Ahmad Subandi, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*, Jakarta: PT. Lentera Basritama, 2000, Cet. ke-1, hal. 33.

<sup>59</sup>Lihat, *Al-Manhajiyah al-Islâmiyyah wa al-'Ulûm as-Sulûkiyyah wa at-Tarbiyah*, (Silsilah al-Manhajiyah al-Islâmiyyah: no: 2), Juz, Ketiga, Cet, Pertama, Firginia: Al-Ma'had al-Alami Lilfikri al-Islâmi, 1412 H/1992 M, hal. 214.

<sup>60</sup>Rohana Hamzah, dkk, "Spiritual Education Development Model", *Journal of Islamic and Arabic Education*, Vol.2 (2), tahun 2010, hal.1.



mensucikan diri dari jiwa yang kotor, 3) mensucikan dirinya dari syirik, karena dalam Al-Qur'an memandang bahwa syirik adalah perbuatan najis, 4) mengangkat martabat manusia dan mengangkat martabat kaum munafik kemartabat kaum mukhlisin.<sup>61</sup> *Tazkiyah* berarti penyucian, menurut para sufi adalah penyucian batin untuk mendekatkan diri sedekat mungkin kepada Tuhan melalui berbagai proses yang harus dijalani.<sup>62</sup> Ibadah yang dilakukan secara sempurna dan penuh keihlasan, selain bisa meningkatkan ketaqwaan seseorang juga bisa membina dirinya dari kekangan nafsu, sehingga kesucian jiwa bisa tercapai.<sup>63</sup>

*Nafs* pada pembahasan ini bermakna jiwa, sebagai sesuatu yang menggerakkan jasmani, dan bisa dididik agar dapat dikendalikan. Ayat Al-Qur'an dalam surat As-Syams ayat 8, "Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya". Dari sepenggal ayat tersebut menjelaskan bahwa, setiap *nafs* tercipta dalam keadaan sempurna. Tergantung pada manusia sendiri, apakah akan membawa *nafs* pada jalan taqwa, ataukah pada jalan kebathilan.<sup>64</sup>

*Tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa, pengembalian jiwa pada fitrahnya, dan pengobatan jiwa-jiwa yang sakit agar menjadi sehat kembali, melalui terapi-terapi sufistik.<sup>65</sup> *Tazkiyatun nafs* bermakna sebuah proses pensucian dari ruh yang jelek (*nafs amârah dan nafs lawâmah*) dari dalam diri seseorang menuju kebaikan dan ruh yang lebih baik (*nafs mutmainah*) dengan mengikuti dan mempraktikkan prinsip hukum Islam (*syari'ah*).<sup>66</sup>

Spiritualitas memiliki peran yang penting bagi setiap manusia. Beberapa upaya untuk meningkatkan spiritual, maka upaya yang dapat dilakukan yaitu *tazkiyatun nafs*. *Tazkiyatun nafs* merupakan proses melakukan penyucian jiwa yang tiada pernah berhenti. Pikiran-pikiran yang tidak baik perlu dihilangkan, bisikan-bisikan setan yang kotor harus dibersihkan. Penyakit ruhani seperti ujub, sombong, hasud, dengki, benci, tidak ridha, mudah tersinggung, mudah marah, serakah, ingin menang

<sup>61</sup>Imam Malik, *Tazkiyat Al-Nafs (Sebuah Penyucian Jiwa)*, Surabaya:eLKAF, 2005, hal. 141-143.

<sup>62</sup>Moh. Toriquddin, *Sekularitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Dunia Modern*, Malang: UIN Press, 2008, hal. 114-115.

<sup>63</sup>Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2005, hal. 7.

<sup>64</sup>Imam Malik, *Tazkiyat Al-Nafs (Sebuah Penyucian Jiwa)*, Surabaya: eLKAF, 2005, 140.

<sup>65</sup>M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2004, hal. 175.

<sup>66</sup>Ilhaamie Abdul Ghani Azmi, "Human Capital Development and Organizational Performanc: A Focus on Islamic Perspective", *Syariah Journal*, Vol. 17. No. 2, tahun 2009, hal. 357.

sendiri, egois, masa bodoh, dan sejenisnya harus dibersihkan setiap waktu dan setiap saat. Dalam hati harus ditumbuhkan rasa kasih sayang, ditumbuhkan rasa syukur, rasa rahmat, cinta, peduli, simpati, empati, penghargaan atas orang lain, disiplin beribadah dan penerapan disiplin-disiplin dalam hal apapun, maaf dan sebagainya.

Jadi *tazkiyatun nafs* dapat diartikan sebagai suatu upaya pembersihan, penyucian, dan penyehatan jiwa manusia dari sifat-sifat yang buruk (*akhlaq al madzmumah*) serta penumbuhan sifat-sifat yang baik (*akhlaq al karimah*) melalui ibadah kepada Allah sesuai dengan aturan syariah dan dengan penuh ikhlas. Dan *tazkiyatun nafs* ini adalah suatu proses yang tidak serta merta, sehingga memerlukan waktu, latihan dan pembiasaan agar benar-benar bisa dilakukan.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan usaha yang dilakukan manusia untuk membasmi kecenderungan jiwa terhadap keburukan dan menggantinya dengan kecenderungan baik guna mengatasi konflik antara *nafs* terpuji dan *nafs* tercela. Meskipun kedua kecenderungan tersebut terdapat pada manusia dan kecendrungan kepada kebaikan lebih dahulu menghiasi manusia, bahkan manusia cenderung kepada kebaikan, namun tidak tertutup kemungkinan kecenderungan kepada kejahatan itu akan lebih condong. Hal ini diakibatkan oleh faktor tempat manusia itu tinggal.

#### **D. Tazkiyatun Nafs dalam Kajian Praktis**

Adapun mengenai penyucian jiwa harus melalui beberapa metode atau cara dalam melakukan tazkiyah dengan segenap eksistensi, setelah mendiagnosis jenis penyakit dan sebab-sebabnya. Imam Ghazali misalnya menyebutkan terapi fundamental untuk menyembuhkan penyakit jiwa dengan memotong substansinya (*maddah*) dan menghilangkan variasi penyebabnya, dengan bantuan lawan-lawan penyakit tersebut. Penyembuhan penyakit jiwa dapat pula dilakukan melalui terapi ilmu dan amal. Kedua terapi ini diartikan sebagai kemampuan membuang substansi dan pengaruh sifat buruk, dengan menekankan penghapusan sebab musababnya, seperti menghapus perangai kikir dapat dilakukan dengan membiasakan kebaikan beramal sedekah, dan sebagainya.

Pandangan Hamka dan Dadang Hawari menyarankan dalam melakukan penyucian jiwa dengan menjalankan syari'at Allah. yang mana syari'at tersebut harus dikerjakan di atas jalan tertentu sehingga ia tidak tersesat dari jalan yang ia tempuh. Adapun pandangan Hamdani Bakran dalam melakukan tazkiyah melalui apa yang disebut masuknya hamba kepada "otoritas Ilahiyah" dalam artian *muzakki* atau konseli harus membawa esensi jiwanya kepada kehadiran Allah SWT tanpa memandang dunia seisinya, sehingga jiwa konseli benar-benar kosong dari tipu daya

dunia.<sup>67</sup>

*Dzikrullah* sebagai salah satu cara (alat) yang digunakan dalam proses evaluasi melalui *tazkiyah* an-nafs. Mengingat zikir kepada Allah Swt memang bertujuan untuk menyingkirkan segala sesuatu yang menjadi penghalang dalam mendekatkan diri kepada-Nya yang mana hal tersebut harus dilakukan secara *istiqomah* dan *khusyu'*. Mengingat Allah Swt sebagai bentuk zikir yang merupakan wujud koneksi dengan sesuatu yang telah dituju setelah berhasil menyingkap hijab. Artinya, melalui zikir seseorang akan bisa menyingkap tabir yang menghalangi dirinya dengan Allah Swt sehingga ia dapat terkoneksi secara nyata kepada-Nya dan terhubung secara langsung kepada-Nya. Hal tersebut sebagai bentuk kekuasaan-Nya dan zikir harus dilaksanakan secara terus menerus agar mendapat derajat *musyahadah ila Allah*.<sup>68</sup>

Amir An-Najar menegaskan bahwa zikir mampu membersihkan hati dari penyakit hati, membersihkan jiwa dari kotoran-kotoran jiwa, menganugerahkan keamanan, ketenangan, keridhaan, kebahagiaan, kedamaian, serta optimis dalam menjalani kehidupan. Mengingat zikir menjadi hal yang penting dan sangat diperhatikan oleh kaum sufi dalam konteks rohaniah, ketika pezikir (*salik*) tenggelam dalam zikirnya secara sempurna, makai a akan terpisah dengan dirinya (*fana'*), kemudian ia akan menuju ke tahap pengosongan hati (*takhaliyah al-qalb*) dari segala kegundahan, kesusahan, dan kecemasan yang pada akhirnya menuju kepada penyucian dan penjernihan hati (*batin*).<sup>69</sup>

Selain melaksanakan *dzikir* kepada Allah sebagai upaya untuk membersihkan jiwa, seseorang juga harus melaksanakan perintah Allah yang lainnya seperti shalat, puasa, zakat, haji (jika mampu), infaq, sedekah, membaca al-Qur'an serta perbuatan baik lainnya. Semua itu juga bisa dijadikan cara untuk proses penyucian diri dan meningkatkan keimanan. Iman yang meningkat sebagai pertanda jiwa kita semakin bersih dan suci.

Praktik *tazkiyatun nafs* selanjutnya ialah taubat. Arti taubat itu sendiri mengandung makna "kembali"; ia bertaubat bermakna "ia kembali". Jadi taubat adalah kembali dari sesuatu yang dicela oleh syara' menuju sesuatu yang dipuji oleh-Nya.<sup>70</sup> Junaid Al-Baghdadi seorang ahli sufi pernah ditanya

<sup>67</sup>Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004, hal. 434

<sup>68</sup>Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, *Madarij As-Salikin*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, t.th., hal. 475.

<sup>69</sup>Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, *Madarij As-Salikin...*, hal. 475.

<sup>70</sup>Imam Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Al-Qusyairiyah*, terj. Lukman Hakim, Surabaya: Risalah Gusti, 1999, hal. 79.

tentang taubat. Ia menjawab, taubat adalah menghapuskan dosa seseorang.<sup>71</sup>

Makna taubat dalam pandangan kaum sufi adalah upaya membersihkan jiwa dari segala dosa, baik yang dilakukan oleh jasad, badan, maupun dosa yang dilakukan hati seperti dengki, sombong, riya serta usaha menjauhkan rayuan/bujukan setan dengan senantiasa menyadarkan jiwa akan rasa bersalah. Puncak akhir dari taubat adalah penyesalan atas kelengahan, kealpaan, dan kelalaian pikiran dalam mengingat Allah, dalam bahasa lain taubat pada puncak akhir ini adalah penolakan terhadap segala sesuatu selain Allah yang dapat memalingkan dari jalan Allah Swt.<sup>72</sup>

Sedangkan taubat perspektif Abu Muhammad Sahl At-Tustari sebagaimana dikutip Syaifullah Aziz<sup>73</sup> mengatakan bahwa taubat berarti tidak melupakan dosa seseorang. Artinya, senantiasa mengharapkan ampunan Allah Swt dan menjauhi dosa serta kesalahan sejenis yang pernah dilakukan. Taubat sebagai langkah pengingat dosa yang pernah dilakukan dengan proses perenungan dan membangun paradigma bahwa dosa atau kesalahan tersebut benar-benar telah menjauhkan kita dari Allah dan menambah murka-Nya.

Kemudian diperjelas lagi oleh Harun Nasution, bahwa taubat dalam pandangan kaum sufi secara umum adalah memohon ampun atas segala dosa dan kesalahan disertai janji yang sungguh-sungguh untuk tidak akan mengulangi perbuatan dosa tersebut, yang hal itu disertai dengan amal kebajikan. Taubat seperti ini sebagai representasi dari taubat yang sebenarnya (*nasuha*), yang tidak akan mengulanginya kembali.<sup>74</sup>

Hal senada juga disampaikan oleh Al-Jilani dengan mengutip pandangan Ibnu Abbas yang mengatakan bahwa taubat *nasuha* adalah penyesalan dalam hati, permohonan ampun dengan lisan, meninggalkan dengan anggota badan (*al-jawarih*), dan berniat untuk tidak mengulanginya lagi. Jadi, taubat *nasuha* bukan hanya di lisan saja, sementara hati tidak mengikuti apa yang dikatakan oleh lisan, tidak bersungguh-sungguh menghentikan perbuatan-perbuatan dosa itu, dan tidak melakukan tindakan nyata untuk menghentikan atau meninggalkannya.<sup>75</sup>

Kemudian Al-Jilani menegaskan bahwa taubat itu ada dua jenis, yaitu pertama taubat yang berkenaan dengan hak atas sesama manusia, seperti tidak berlaku *dzalim*, meminta maaf atas sikap dan perbuatan yang menyakiti

<sup>71</sup>Ali bin Usman Al-Hujwiri, *The Kasyful Mahjub, The Oldest Persian Treatise and Sufi*, terj. Suwarjo Matori, Bandung: Mizan, 1993, hal. 124.

<sup>72</sup>Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' Ulum Ad-Diin...*, Jilid IV, hal. 10-11

<sup>73</sup>Mohammad Saifullah Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf...*, hal. 112-113.

<sup>74</sup>Harun Nasution, *Falsafah dan Mistisisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983, hal. 62.

<sup>75</sup>Abdul Majid Khatib, *Rahasia Sufi Syaikh Abdul Qadir Al-Jilani*, Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003, hal. 73.

hati, tidak melakukan pelanggaran terhadap kehormatan seseorang. Sedangkan yang kedua, adalah taubat berkenaan dengan Allah Swt yaitu senantiasa mengucapkan istigfar, menyesal, dan bertekad tidak mengulanginya lagi di masa sekarang dan masa yang akan datang.

Taubat yang sebenar-benarnya bukanlah semata-mata menyesali kesalahan-kesalahan kita. Ia berpaling darinya secara total. Maka taubat memiliki tiga aspek; masa lampau, masa kini, dan masa depan.<sup>76</sup>

Taubat terhadap masa lampau termasuk meninjau kembali tindakan-tindakan kita di masa lalu. Kita mencoba mencermati kesalahan-kesalahan kita dengan jelas, tanpa rasionalisasi atau menghakimi diri sendiri. Memahami dengan jelas kesalahan yang kita lakukan adalah taubat masa lalu.

Taubat masa kini adalah mengoreksi kesalahan kita semaksimal mungkin. Jika kita tidak mengenai uang, kita membayar segala yang harus kita bayar. Jika kita menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain, kita memohon maaf atau mengakui kesalahan kita kepada orang yang kita sakiti perasaannya.

Taubat terhadap masa depan adalah bersumpah untuk berusaha semaksimal mungkin agar tidak pernah lagi mengulangi kesalahan kita. Jika kita jujur dan berhati-hati meninjau kembali kebiasaan atau kesalahan tertentu, maka ia akan tampak tidak lagi menarik bagi kita. Dikatakan bahwa diterimanya taubat kita oleh Allah Swt adalah ketika apa yang begitu menggurikan kita menjadi tampak tidak lagi menggoda atau menarik bagi kita.

Taubat menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah adalah kembalinya seseorang kepada Allah Swt dengan meninggalkan jalan orang-orang yang dimurkai Tuhan dan jalan orang-orang yang sesat. Ia tidak mudah memperolehnya kecuali dengan *hidayah* Allah Swt agar ia mengikuti *shirat al-mustaqîm* (jalan yang lurus).<sup>77</sup>

Dalam upaya *tazkiyatun nafs*, taubat juga diartikan sebagai langkah awal menuju Tuhan. Tanpa *maqam* taubat, seorang hamba akan mengalami kesulitan untuk menggapai tahapan selanjutnya jika ini dikaitkan dengan tahapan-tahapan dalam dunia sufistik; juga akan mempengaruhi kondisi spiritual *salik* dalam proses mendekatkan diri kepada-Nya.<sup>78</sup>

Taubat pada prinsipnya adalah usaha untuk memahami diri terhadap kealpaan yang kemudian diisi dengan pengalaman, pengawalan, dan pembinaan yang konstruktif dari perilaku kotor yang tidak bermarwah

<sup>76</sup> Robert Frager, *Sufi Psychology; Psikologi Pertumbuhan, Keseimbangan, dan Keselarasan Batin Manusia*, Jakarta: PT. Qaf Media Kreatifa, 2023, hal. 156.

<sup>77</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin, Bain Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, terj. Kathur Sukardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998, hal. 97

<sup>78</sup> Abdul Halim Mahmud, *Hal Ihwal Tasawuf*, Indonesia: Darul Ihya', t.th. hal. 233.

kepada perbuatan yang baik, dari melakukan dosa dan maksiat kepada perbuatan yang mendatangkan pahala, kecintaan, dan keridhaan dari Allah Swt.

Manusia yang senantiasa melakukan kesalahan, kelalaian, dan dosa tanpa menyesali dan memperbaikinya, maka akan menjadikan hati dan jiwanya gelap. Ketika hati dan jiwa gelap ditambah dengan akal yang keruh, maka akan mengantarkan dirinya kepada suasana batin yang tidak tenang, risau, suntuk, dan gelisah. Dari kegelisahan ini biasanya orang mudah berbuat zalim, dosa, bahkan melakukan pembunuhan, adakalanya untuk memuaskan hasrat, ada juga yang tidak mengerti mengapa sampai melakukan hal demikian. Di sini peran taubat untuk menstabilkan suasana batiniah, membersihkan hati dan jiwa yang keruh dengan dosa, serta menjernihkan pikiran dari berbagai pikiran-pikiran yang negatif.

Sejatinya jiwa yang masih kotor tidak akan pernah bisa menggapai cahaya Allah Swt yang Maha Suci. Sehingga tidak salah jika para ulama salaf mendahulukan taubat sebagai amalan spiritualnya, karena itu sebagai usaha untuk membersihkan diri dari berbagai bentuk kesalahan dan maksiat serta ikrar (janji) untuk tidak mengulangi dan bersungguh-sungguh meninggalkan semua itu disertai penyesalan yang mendalam sebagai wujud kesungguhannya dalam bertaubat.

Ini memberikan penjelasan bahwa taubat sebagai kekuatan spiritual untuk melakukan kebajikan dan melemahkan kejelekan. Membina hati untuk senantiasa kearah positif, menjauhkannya ke arah negatif, yang pada akhirnya terbentuk kepribadian yang saleh dan kuat dalam menolak perbuatan dosa, negatif, dan berbagai bentuk pelanggaran lainnya yang bertentangan dengan perintah Allah swt.

Praktik *tazkiyatun nafs* selanjutnya adalah salat. Salat adalah sarana terbesar sekaligus bukti dan standar dalam *tazkiyatun nafs*. Salat mempertegas makna-makna ubudiyah, tauhid dan syukur. Salat adalah zikir, gerakan berdiri, rukuk, sujud, dan duduk. Salat adalah berdiri untuk ibadah dengan berbagai posisi gerakan pokok anggota tubuh. Mendirikan shalat dapat memusnahkan bibit kesombongan dan pembangkangan kepada Allah Swt. Di samping wujud pengakuan terhadap rububiyah dan tadbir. Salat yang didirikan secara sempurna akan memusnahkan bibit-bibit ujub, ghurur, bahkan semua bentuk kemungkarannya dan kekejian.<sup>79</sup>

Salat dapat berfungsi seperti itu apabila ditegakkan dengan semua rukun, sunah, dan adab zahir serta batin. Diantara adab zahir dan batin adalah *khusyu'* dalam pelaksanaannya. *Khusyu'* merupakan wujud tertinggi dari sehatnya hati. Hati akan rusak jika *khusyu'* tidak ada, sebab bila tidak

---

<sup>79</sup>Said Hawa, *Tazkiyatun Nafs, Konsep dan Kajian Komprehensif dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa*, terj. Nurhadi, Solo: PT Eka Adicitra Intermedia, 2021, Cet.ke-4, hal. 31.

ada *khusyu'* dalam hati berarti hati sudah didominasi oleh berbagai penyakit berbahaya dan kondisi yang buruk. Misalnya cinta dunia dan berkompetisi dalam meraihnya. Hati yang telah didominasi oleh berbagai penyakit ini akan kehilangan orientasi akhiratnya.

Peran hati bagi anggota seluruh badan ibarat raja bagi para prajurit. Semua bekerja berdasar perintahnya, semua tunduk kepadanya. Karena perintah hatilah, istiqamah dan penyelewengan itu ada. Seluruh tubuh adalah pelaksana titah-titahnya. Aktivasinya tidak dinilai benar jika tidak diniatkan dan dimaksudkan sang hati.<sup>80</sup>

Kehadiran hati merupakan ruh dalam salat. Kehadiran hati (*hudurul qalb*) ialah fokus dan mengosongkan hati dari hal-hal lain yang tidak ada kaitannya dengan gerakan atau bacaan salat yang sedang ia lakukan.<sup>81</sup> Orang yang hadir hatinya ketika salat tahu apa yang sedang ia perbuat karena pikirannya tidak liar ke mana-mana. Selagi pikiran tidak berpaling dari apa yang sedang dilakukan dan hati tetap mengingat apa yang ia hadapi, di mana tidak ada kelalaian di dalamnya maka makna *hudurul qalb* telah dicapai. Tetapi kemudian, orang yang shalat juga dituntut untuk memahami (*tafahum*) apa yang ia baca dan apa yang dilakukan. Maksudnya di sini adalah hati yang memahami gerakan dan bacaan salat.

Betapa banyak makna-makna yang harus dipahami oleh seseorang yang sedang melaksanakan ibadah salat, di sinilah kenapa salat dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar, karena salat dapat memahamkan seseorang tentang banyak hal yang pada gilirannya dapat mencegah seseorang dari perbuatan maksiat.

Selanjutnya orang yang salat juga harus memiliki rasa penghormatan dan pengagungan (*ta'zhim*) kepada Tuhan yang disembah yaitu Allah swt. Setelah itu muncul haibah, yaitu rasa takut yang bersumber dari rasa penghormatan dan pemuliaan kepada Allah Swt. Kemudian harapan (*raja'*) akan mendapatkan kebaikan, pahala, dan ridho Allah Swt ketika sedang shalat. Tak kalah pentingnya adalah rasa malu (*haya'*). Rasa ini bersumber dari kesadaran bahwa seseorang selalu kurang sempurna dan berbuat dosa di hadapan Allah swt.

Upaya *tazkiyatun nafs* selanjutnya adalah zakat dan infak, karena tabiat jiwa itu kikir maka harus dibersihkan. Zakat dan infak itu hanya dapat berperan dalam *tazkiyatun nafs* apabila saat menunaikannya memperhatikan adab zahir dan batin. Secara zahir ada lima hal yang harus diperhatikan oleh orang yang akan membayar zakat, seperti berikut ini;

<sup>80</sup> Ibnu Rajab, dkk., *Tazkiyatun Nafs, Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama Salafushshalih*, terj. Imtihan As-Syaf'I, Solo: Pustaka Arafah, 2021, Cet.ke-42, hal. 25-26.

<sup>81</sup> Said Hawa, *Tazkiyatun Nafs, Konsep dan Kajian Komprehensif dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa*, terj. Nurhadi, Solo: PT Eka Adicitra Intermedia, 2021, Cet.ke-4, hal. 38.

Pertama, niat. Yaitu menyengaja di dalam hati untuk menunaikan zakat wajib. Dalam hal ini seseorang disunahkan untuk memastikan jumlah hartanya secara tegas. Boleh juga mewakili dalam menunaikan zakat dengan diiringi niat saat hendak mewakili. Kedua, bersegera ketika sudah mencapai *haul*. Ketiga, membagikan harta yang wajib dizakati kepada golongan yang berhak menerima zakat yang ada di kampungnya dengan tepat sasaran.

Kemudian keempat orang yang akan menunaikan zakat juga harus memperhatikan adab batin, diantaranya; mengucapkan dua kalimat *syahadat* yang merupakan komitmen kepada tauhid serta kesaksian kepada *Dzat* yang diibadahi, membersihkan diri dari sifat kikir, karena syukur nikmat baik pada diri maupun hartanya merupakan nikmat dari Allah Swt. Kelima merahasiakan amal, tidak merusak sedekah dengan mengungkit-ungkitnya, menganggap kecil pemberian, memilih harta terbaik.

Selanjutnya puasa. Puasa dalam *tazkiyatun nafs* menduduki derajat ketiga setelah salat dan zakat, karena di antara syahwat besar yang bisa membuat manusia menyimpang adalah syahwat perut dan kemaluan. Sedangkan puasa merupakan pembiasaan terhadap jiwa untuk mengendalikan kedua syahwat yang tersebut. Oleh sebab itu puasa merupakan faktor penting dalam *tazkiyatun nafs*.<sup>82</sup>

Puasa ada tiga tingkatan, yaitu puasa orang *awam*, puasa orang *khas*, dan puasa orang *khawasul khas*. Puasa orang awam ialah menahan perut dan kemaluan dari memperturutkan syahwat. Puasa orang *khas* adalah menahan pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, kaki dan semua anggota badan dari berbagai dosa. Sedangkan puasa orang *khawasul khas* ialah puasa hati dari berbagai keinginan yang rendah dan pikiran-pikiran yang tidak berharga; juga menahan hati dari selain Allah secara total.

Puasa sebagai *tazkiyatun nafs* dimulai pada tingkatan puasa orang *khas*, yaitu; Pertama, menundukkan pandangan dari hal-hal yang dicela atau dibenci yang bisa menyibukkan hati dan lalai dari mengingat Allah. Kedua, menjaga lisan dari bualan dan mengghibah, berkata kasar, mengendalikan lisan dengan diam, menyibukkan lisan dengan *dzikrullah* dan *tilawatil Qur'an*. Ketiga, menahan pendengaran dari setiap hal yang dibenci Allah seperti mendengarkan ghibah yang seharusnya mencegahnya. Keempat, menahan berbagai anggota lainnya dari dosa, seperti menahan tangan dan kaki dari hal-hal yang dibenci serta menahan perut dari berbagai syubhat pada waktu tidak puasa.

Kemudian *tazkiyatun nafs* bisa juga dilakukan dengan jalan maqamat tasawuf, diantaranya; *wara'*, *zuhud*, fakir, sabar, *qana'ah*, tawakal, dan

---

<sup>82</sup>Said Hawa, *Tazkiyatun Nafs, Konsep dan Kajian Komprehensif dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa*, terj. Nurhadi, Solo: PT Eka Adicitra Intermedia, 2021, Cet.ke-4, hal. 69.



*ridha*.<sup>83</sup>

Pertama *wara'* secara harfiah artinya saleh, menjauhkan diri dari perbuatan dosa.<sup>84</sup> Kata ini selanjutnya mengandung arti menjauhi hal-hal yang tidak baik. Dalam pengertian sufi, *wara'* artinya meninggalkan segala yang di dalamnya terdapat keragu-raguan antara halal dan haram (*syubhat*). Kaum sufi menyadari bahwa setiap makanan dan minuman yang dikonsumsi, pakaian dan sebagainya yang haram dapat memberikan pengaruh bagi orang yang memakannya, meminum, dan memakainya. Hal tersebut mengakibatkan hati mereka gelap bahkan kaku (keras) sehingga jauh dari jalan kebenaran.<sup>85</sup>

Kedua *zuhud*, secara harfiah berarti meninggalkan kesenangan duniawi, atau tidak ingin kepada sesuatu yang bersifat duniawi.<sup>86</sup> Sedangkan menurut istilah, *zuhud* adalah keadaan meninggalkan dunia dan hidup kematerian.<sup>87</sup> Dalam ulama sufi, *zuhud* secara umum adalah suatu sikap yang melepaskan diri dari rasa ketergantungan terhadap kehidupan duniawi dengan mengutamakan kehidupan ukhrawi.<sup>88</sup>

Ketiga *fakir, faqr* (fakir/kefakiran) adalah sikap yang harus dimiliki oleh seseorang yang akan melatih diri dan rohaninya untuk menjadi insan yang bersih dan baik. *Maqam faqr* ini sangat sangat bermanfaat untuk melatih jiwa agar tidak menjadi pribadi yang tamak, rakus, berlebih-lebihan, foya-foya, dan sebagainya. dalam dunia sufi fakir disini maksudnya bukan hamba yang fakir, miskin, dan dhuafa. Tetapi lebih mengarah kepada pendidikan moral, etika, dan akhlak.

Keempat sabar, menurut khawajah Anshari sabar adalah menahan diri dari keluhaan yang disertai kecemasan dalam batin. Jadi, dapat diartikan bahwa *ash-shabr* merupakan sikap yang tidak menampakkan kecemasan-kecemasan dalam batin dan tidak mengeluh atas perkara-perkara yang tidak disenangi.<sup>89</sup> Dengan kata lain, sabar berarti tabah menjalani semua penderitaan, kesedihan, dan berbagai kejadian yang sulit dihadapi dan sulit untuk dihindarkan.

Kelima *qana'ah*, artinya menerima apa adanya atau tidak serakah,

<sup>83</sup>Muhammad Basyrul Muvid, *Tasawuf Kontemporer*, Jakarta: AMZAH, 2020, Cet. ke-1, hal. 152.

<sup>84</sup>Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1990, hal. 497.

<sup>85</sup>Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: PT. Rajawali Press, 2011, hal. 200.

<sup>86</sup>Atabik Ali dan ahmad Zuhdi Muhdhor, *Kamus Kontemporer*, Yogyakarta: Pondok Pesantren Krapyak, 1996, lihat juga Mahmud Yunus, hal 158.

<sup>87</sup>Harun Nasution, *Falsafah dan Mistisime Dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983, hal. 64.

<sup>88</sup>M. Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002, hal. 270.

<sup>89</sup>Imam Khomaeni, *Insan Ilahi*, terj. M. Ilyas, Jakarta: Pustaka Zahra, 2004, hal. 399.

merasa cukup dengan apa yang dimiliki.<sup>90</sup> Qana'ah dapat menjadikan hidup seseorang penuh rasa syukur, lalu merasa ridha apa yang ia miliki maupun yang tidak dimiliki, ia akan senantiasa menerima pemberian Allah Swt dengan sepenuh hati, disertai sikap aktif terus berusaha (ikhtiar).

Keenam tawakal, secara harfiah berarti berserah diri.<sup>91</sup> Maqam tawakal sebagai tahapan untuk menyerahkan diri secara total akan kehendak, keputusan, dan ketetapan yang Allah berikan, tanpa merasa khawatir atau sedih. Mereka percaya keputusan Allah lah yang terbaik untuk dirinya. Sehingga apapun yang terjadi hati akan menerimanya dengan lapang.

Ketujuh *ridha*, *ridha* artinya menerima dengan rasa puas terhadap apa yang dianugerahkan Allah swt.<sup>92</sup> Orang yang sudah melalui tahapan ridha mampu melihat hikmah dan kebaikan di balik cobaan yang diberikan Allah Swt dan tidak akan berburuk sangka terhadap segala keputusan dan ketentuan-Nya. Bahkan ia mampu melihat keagungan dan kebesaran Allah Swt yang telah memberikan cobaan sehingga tidak mengeluh atau merasa sakit atas segala cobaan, musibah, atau ujian yang menimpanya.

*Ridha* merupakan puncak kecintaan yang diperoleh seorang sufi setelah menjalani proses *ubudiyah* yang panjang kepada Allah Swt. *Ridha* juga merupakan *maqamat* tertinggi dari tujuh *maqamat* tersebut dalam melakukan *tazkiyatun nafs*.

### **E. Tazkiyatun Nafs dalam Pandangan Imam Al-Ghazali**

Nama lengkap Al-Ghazali ialah Abu Hamid, Muhammad ibn Muhammad ibn Muhammad bin Ahmad Al-Ghazali Al-Thusi. Beliau dijuluki Abu Hamid sebab mempunyai putra bernama Hamid yang wafat sewaktu masih kecil.<sup>93</sup> Beliau terkadang pula dikenal dengan sebutan “al-Ghazzali” (dobel “z”) yang memiliki arti tukang pintal benang, nama ini di peroleh dari pekerjaan ayah Al-Ghazali yaitu tukang pintal benang wol. Sedangkan yang biasa digunakan adalah Al-Ghazali (satu “z”), diambil dari kata Ghazalah, yaitu nama kampung kelahiran beliau.<sup>94</sup>

Imam Al-Ghazali lahir di kampung Tabaran Thus,<sup>95</sup> yaitu suatu kota di

<sup>90</sup> Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997, hal. 1163.

<sup>91</sup> Mahmud Yunus, hal. 147.

<sup>92</sup> Barmawie Umarie, *Sistematika Tasawuf*, Solo: Siti Syamsiyah, 1966, hal. 81.

<sup>93</sup> Saeful Anwar, *Filsafat Ilmu al-Ghazali Dimensi Ontologi dan Aksiologi* Bandung: Pustaka Setia, 2007, hal. 50.

<sup>94</sup> Abuddin Nata, *Pemikiran Para Tokoh Pendidikan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003, hal. 81.

<sup>95</sup> Toto Edi, et al., *Ensiklopedi Kitab Kuning*, AuliaPress, t.t., hal. 196.

Khurasan, Persia pada tahun 450 H atau 1058 M.<sup>96</sup> Ayah Imam Al-Ghazali yaitu Muhammad adalah seorang penenun bulu domba. Meskipun ayah Imam Al-Ghazali hidup dalam ekonomi yang sederhana, namun beliau sangat religius dalam sikapnya. Beliau suka mendatangi diskusi- diskusi para ulama dan ikut menyumbang dana untuk kegiatan mereka sesuai kemampuannya. Besar harapannya agar anaknya bisa menjadi ulama yang selalu memberi nasihat kepada umat. Ayah Imam Al-Ghazali meninggal ketika Imam Al-Ghazali kira-kira berusia 6 tahun. Sedangkan ibunya diberi usia panjang dan bisa menyaksikan ketika Imam Ghazali mulai di kenal banyak orang.<sup>97</sup>

Didikan dan situasi keluarganya serta keluarga bapak asuh tempat ia belajar baca-tulis dan mendapat didikan nilai- nilai tasawuf ini, merupakan pendidikan dasar yang pertama kali dan membentuk jiwa Al-Ghazali. Ia belajar ilmu tasawuf dari Yusuf Al-Nassaj, seorang sufi yang terkenal pada masa itu.<sup>98</sup> Selain itu, ia juga belajar ilmu fiqh pada Ahmad ibn Muhammad ar-Razakani, dan ilmu nahwu-saraf di Madrasah Nizamiyyah Thus. Imam Al-Ghazali masuk madrasah sekitar usia 10 tahun. Dari sini, imam Al-Ghazali mulai merasakan kecenderungannya yang besar terhadap ilmu. Sebab menurut pengakuannya, ia adalah seorang yang jenius sejak kecil, sehingga ingin melanjutkan studi ke tingkat yang lebih tinggi.<sup>99</sup>

Kemudian, Imam Al-Ghazali melanjutkan studinya ke Jurjan<sup>100</sup> pada Imam Abu Nasr Al-Isma‘ili. Di sana dia mendapat pelajaran tentang agama, bahasa Arab dan juga bahasa Persi.<sup>101</sup> Kemudian Imam Al-Ghazali kembali ke Thus selama tiga tahun Karena masih merasa kurang dengan ilmu yang diterimanya di Jurjan. dan sejak itulah Imam Al-Ghazali mulai mengalami masa skeptik.<sup>102</sup>

Kemudian Imam Al-Ghazali bergabung dengan sekelompok pemuda dari Thus untuk melanjutkan perjalanan belajarnya di Naisabur. Disana Imam Al-Ghazali belajar kepada seorang ulama besar yaitu Abu Al-Ma’ali

<sup>96</sup>Abidin Ibnu Rusn, *Pemikiran al-Ghazali Tentang Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998, hal. 9.

<sup>97</sup>Saeful Anwar, *Filsafat Ilmu al-Ghazali Dimensi Ontologi dan Aksiologi* Bandung: Pustaka Setia, 2007, hal. 51.

<sup>98</sup>Amin Syukur dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002, hal. 128.

<sup>99</sup>Saeful Anwar, *Filsafat Ilmu al-Ghazali Dimensi Ontologi dan Aksiologi* Bandung: Pustaka Setia, 2007, hal. 52.

<sup>100</sup>Dedi Supriyadi, *Fiqih Bernuansa Tasawuf al-Ghazali Perpaduan Antara Syariat dan Hakikat* Bandung: Pustaka Setia, 2010, hal. 24.

<sup>101</sup>Amin Syukur dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002, hal. 128.

<sup>102</sup> Saeful Anwar, *Filsafat Ilmu al-Ghazali Dimensi Ontologi dan Aksiologi*, Bandung: Pustaka Setia, 2007, hal. 53.

Dhiya'u al-Din al-Juwayni atau yang dikenal dengan Imam al-Haramain. Dan Kepada ulama besar inilah Imam Al-Ghazali mulai belajar berbagai ilmu pengetahuan seperti ilmu kalam, retorika, fiqh, ushul fiqh, mantiq dan juga mendalami filsafat.

Dari madrasah tersebut Imam Al-Ghazali memiliki hubungan yang dekat dengan Sultan Malik Syah dan Wazir Nizam al-Mulk. Kedekatannya dengan kedua orang penting dalam pemerintahan tersebut membuatnya tersohor di kalangan intelektual. Kedekatan tersebut tidak semata kedekatan antara pemimpin dan ilmuwan, tapi terjadi kadar keilmuan yang luas dan mendalam di hamper semua disiplin ilmu. Tak heran jika tak lama setelah itu dia diangkat menjadi pemimpin tertinggi Lembaga keilmuan paling tersohor di dunia Islam saat itu.

Namun, tak lama setelah menjabat sebagai orang terpenting di Lembaga Pendidikan yang disponsori pemerintah membuatnya menyadari satu hal bahwa “standar etika yang tinggi dalam nilai keseluruhan agama tidak bisa dengan menjadi pembantu sultan, wazir, dan khalifah. Karena mendapat keuntungan dari kekayaan dari elit menandakan keterlibatan dalam pemerintahan yang korup dan menindas yang akan memperlambat penyucian dosa di akhirat kelak”.<sup>103</sup> Maka setelah empat tahun menjabat di Madrasah Nizhamiyah, Imam Al-Ghazali memutuskan untuk keluar, meninggalkan jabatan serta segala kemewahan yang diberikan, kemudian pergi berkelana mencari jati dirinya yang lama hilang. Imam Al-Ghazali selanjutnya berkelana selama sembilan tahun, ia berkunjung ke Syam, Hijaz, Mesir dan Kembali lagi ke Naisabur dan ke Thus hingga meninggalkan dunia yang fana pada tahun 505 Hijriyah.

Karya-karya al-Ghazali meliputi bidang ilmu yang populer pada zamannya, yaitu ilmu kalam, tafsir al-Qur'an, ushul fiqh, tasawuf, mantiq, fiqh, falsafat, dan lainnya. Di antara karyanya yang paling monumental adalah;

- a. *Ihyal Ulum al-Din* (menghidupkan kembali ilmu-ilmu agama);  
sebuah kitab yang ditulis untuk memulihkan keseimbangan dan keselarasan antara dimensi eksoterik dan esoterik Islam. Kitab ini dikarang al-Ghazali selama beberapa tahun dalam keadaan berpindah-pindah antara Damaskus, Baitul Maqdis, Makkah dan Thus. Kitab ini merupakan perpaduan dari beberapa disiplin ilmu, diantaranya fiqh, tasawuf dan filsafat.
- b. *Maqashid al-Falasifat* (Tujuan-tujuan para filosof). Kitab ini berisi tentang ringkasan ilmu-ilmu filsafat, dijelaskan juga ilmu-ilmu mantiq,

---

<sup>103</sup> Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali Al-Thusi, *Ikhtisar Ihya Ulumiddin*, terj. Moh. Yusni Amru Ghazali, B eirut: Muassasah al-Kutub ats-Tsaqofiah, 1990, didistribusikan oleh PT. Rene Tuross Indonesia, 2020, hal. 16.

fisika dan ilmu alam. Menurut Dunya karya al-Ghazali ini memaparkan tentang tiga persoalan pokok dalam filsafat Yunani (logika, metafisika dan fisika) dengan bahasa yang sederhana, sehingga kitab ini dapat memudahkan para pemula yang mengkaji filsafat Yunani, dengan susunan yang sistematis dan bahasanya yang sederhana serta mudah dicerna.<sup>104</sup>

- c. *Tahafut al-Falasifah* (kerancuan pemikiran para filosof). Dalam kitabnya ini al-Ghazali mengemukakan tentang pertentangan (kontradiksi) yang ada dalam ajaran filsafat, baik pada masa klasik maupun filsafat yang dikembangkan oleh filosof muslim seperti Ibnu Sin dan Al-Farabi, serta dijelaskannya juga ketidak sesuaiannya dengan akal. Dalam kitab ini Al-Ghazali menunjukkan beberapa kekeliruan dan kerancuan pemikiran para filosof Yunani terutama aristoteles dan para pengikut mereka, seperti filosof Muslim al-Farabi (m. 950) dan Ibnu Sina (m. 1037). Dalam karyanya ini Dunya menilai bahwa al-Ghazali berhak mendapat predikat sebagai failasuf Islam, meskipun isinya banyak menyerang para filosof dan menghancurkan para filosof di mata umat Islam, namun cara-cara yang dipakai dalam mengkritik ini menggunakan cara-cara filsafat.<sup>105</sup>
- d. *Al-Munqidz minal-Dhalal* (Sang Penyelamat dari Kesesatan). Karya al-Ghazali ini merupakan autobiografi (sejarah kehidupannya) yang memuat perkembangan intelektual dan spiritual pribadinya. Dalam karyanya ini al-Ghazali juga mendeskripsikan tentang penilaiannya terhadap metode para pencari kebenaran, jenis macam pengetahuan dan epistemologinya. Al-Ghazali dalam pendahuluan kitabnya menyatakan bahwa motivasi yang mendorongnya menulis buku ini adalah untuk memenuhi permintaan saudara seagama (*al-akh fi al-din*) yang meminta agar ia menyampaikan pendapatnya tentang kebenaran dan kekeliruan ilmu-ilmu yang di dalaminya serta pengalaman-pengalaman pribadinya dalam mencari kebenaran.<sup>106</sup>

Karya lain di bidang filsafat, logika dan ilmu kalam antara lain:

*Mi'yar al-ilmi* (standar ilmu), *al-Iqtashad fi Al-Itiqad* (moderasi dalam berkeyakinan), *Mahku A-Nadhar fi al-manthiq* (uji pemikiran dalam ilmu manthiq). Karya al-Ghazali lain di bidang ilmu-ilmu agama; *Jawahir Al-Qur'an* (mutiara-mutiara yang terkandung dalam al-Qur'an), *Mizan Al-'Amal* (Kriteria amal perbuatan), *Misykat Al-anwar* (lentera cahaya-cahaya), *Faishal al-Tafriq baina al-Islam wa Al-Zindaqah* (perbedaan pemisah antara Islam dan Zindiq), *Al-Qisthas al-Mustaqim* (Neraca yang adil), *Ayyuhal*

<sup>104</sup>Lihat kata pengantar dari Sulaiman Dunya Al-Ghazali, *Maqashid al-Falasifat*, Kairo: Dar al-Ma'arif, 1960, hal. 24.

<sup>105</sup>Lihat kata pengantar dari Sulaiman Dunya, dalam al-Ghazali, *Tahafut al-Falasifah...*, hal. 18 24. Dalam pendahuluannya ini Sulaiman Dunya menjawab perdebatan apakah kitab *tahafut al-Falasifah* ini termasuk kitab filsafat atau tidak?

<sup>106</sup>Al-Ghazali, *al-Munqidz min al-Dhalal*, t.p. t.t

*Walad* (wahai anakku!), *al-adab fi al-dien* (sopan santun dalam keagamaan), dan lain-lain.

Konsep *tazkiyatun nafs* yang dicetuskan oleh Al-Ghazali sebenarnya tercermin dalam berbagai karyanya, khususnya dalam kitab *Ihya Ulumiddin* juz 1 dan 3. Begitu juga dalam *Mizanul Amal*, istilah *tazkiyatun nafs* diartikan dengan ilmu, amal, dan mujahadah dalam mengusahkannya.<sup>107</sup>

Dalam pengertian selanjutnya konsep *tazkiyatun nafs* mengibaratkan jiwa manusia layaknya sebuah cermin, yang dengan tersebut akan tercetak dengan jelas gambar yang ada dihadapannya. Sebagaimana dijelaskan dalam kitab *Ihya Ulumiddin*. Jika cermin yang berfungsi sebagai pemantul gambar, ini berubah dengan artian cermin itu kotor maka gambar yang dipantulkan juga akan berubah.<sup>108</sup>

Menurut Al-Ghazali manusia menerima perubahan dan penyempurnaan akhlak, ia membagi manusia menjadi empat tingkatan: Pertama, manusia yang lalai, yang tidak dapat membedakan antara yang hak dan yang batil, antara yang bagus dan yang buruk. Bahkan manusia seperti asal fitrah kejadiannya, kosong dari semua keyakinan. Mereka orang-orang yang bodoh dan mudah menerima pengobatan. Kedua, manusia yang mengetahui keburukan sesuatu yang buruk, tetapi ia tidak membiasakan mengerjakan amal shalih, bahkan senantiasa berbuat jahat, mengikuti hawa nafsunya dan berpaling dari pikiran yang benar. Ia tahu keteledoran perbuatannya. Mereka adalah orang-orang yang bodoh dan sesat, serta lebih sukar pengobatannya dari tingkatan yang pertama. Ketiga, manusia yang meyakini bahwa akhlak yang keji itu harus dipakai dan dianggap baik. Mereka adalah orang-orang yang bodoh, fasik, sesat dan jahat. Orang-orang seperti ini hampir-hampir tidak dapat diobati. Keempat, manusia yang tumbuh pikiran batil dan didikan dengan perbuatan yang batil pula, ia akan menganggap utama terhadap perbuatan jahat yang akan merusak diri. Mereka adalah orang bodoh yang sesat, fasik dan jahat. Orang tipe seperti ini lah yang paling sukar untuk diobati.

Metode dalam melaksanakan *tazkiyatun nafs* menurut Al-Ghazali yaitu metode *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Ketiga metode ini merupakan sebuah rangkaian proses yang berhubungan dan harus dilakukan secara berurutan mulai dari metode yang pertama sampai ketiga.

Pertama, *Takhalli* yaitu membersihkan diri dari sikap dan sifat yang mengikuti dorongan nafsu yang membawa kepada dosa. Dalam makna lain

---

<sup>107</sup> Masyhuri. "Prinsip-Prinsip *Tazkiyah Al-Nafs* dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental", dalam *Jurnal: Pemikiran Islam*; Vol. 37, No. 2 tahun 2012.

<sup>108</sup> Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali Al-Thusi, *Ikhtisar Ihya Ulumiddin*, terj. Moh. Yusni Amru Ghozali, Beirut: Muassasah al-Kutub ats-Tsaqofiah, 1990, didistribusikan oleh PT. Rene Turos Indonesia, 2020, hal. 12.

*takhalli* berarti pembersihan dari sifat-sifat tercela, seperti hasud, *hiqd* (rasa dongkol), *su'udzon*, *takabbur*, *ujub*, *riya'*, *ghadzab*) serta pembersihan dari maksiat lahir dan batin. Menurut para sufi, kemaksiatan dibagi menjadi dua, yaitu maksiat lahir dan batin. Maksiat lahir yaitu segala perbuatan tercela yang dilakukan oleh anggota badan termasuk panca indera, sedangkan maksiat batin adalah yang dikerjakan oleh hati.<sup>109</sup> Jadi *takhalli* yaitu membersihkan dan membebaskan diri dari berbagai kotoran hati dari berbagai dosa dengan bertaubat dan beristigfar.

Kedua, *tahalli* yaitu pembersihan kembali jiwa yang bersih dengan sifat-sifat terpuji, kebiasaan jelek yang telah ditinggalkan diganti dengan kebiasaan baik melalui latihan yang berkesinambungan, sehingga terciptanya kepribadian yang membiasakan *akhlaqul karimah*. Salah satu cara itu yaitu dengan berdzikir, sebagaimana diungkapkan oleh al Ghazali dengan istilah "pelarut qalbu" dengan selalu mengingat Allah.<sup>110</sup>

Jadi *tahalli* dapat diartikan membekali, membiasakan, dan menghiasi diri dengan berbagai perbuatan baik dan positif, seperti taubat, sabar, *raja'*, *faqr*, *zuhud*, *wara'*, peningkatan ilmu, iman, takwa, ibadah, zikir, do'a, *tilawah*, *tadabbur* Al-Quran dan lain sebagainya. Juga dapat dilakukan dengan menumbuhkan membiasakan sifat-sifat terpuji seperti *siddiq*, jujur, amanah, tawadhu, *khidmah* dan seterusnya. Sehingga kelak sifat-sifat tersebut menjadi kebiasaan dari ahklaknya dalam kehidupan sehari-hari.

Ketiga, *tajalli*, merupakan kondisi di mana tersingkapnya tabir antara manusia dengan Allah. Jika manusia sudah pada tahap *tajalli* ini maka seluruh amal perbuatannya semata-mata hanya karena kecintaannya kepada Allah.<sup>111</sup> Dari serangkaian *takhalli* dan *tahalli* yang dilakukan secara sungguh-sungguh, diharapkan jiwa manusia terbebas dari *nafsu ammarah* sehingga terhindar dari perbuatan keji. Dan lebih dari itu dapat mencapai nafsu tertinggi yaitu nafsu *mardhiyah*. Apabila jiwa kita telah terisi dengan sifat mulia dan organ-organ tubuh telah terbiasa melakukan amal-amal shaleh, untuk selanjutnya agar hasil yang diperoleh tidak berkurang, maka perlu penghayatan keagamaan, yang akan menimbulkan cinta dan rindu kepada-Nya dan selanjutnya akan terbuka jalan mencapai Tuhan.

Sesungguhnya jiwa yang merupakan esensi dasar pada manusia memiliki berbagai sifat seperti sifat hewani dan sifat malaikat. Menurut Al-Ghazali, hakikat diri manusia memiliki dua sifat, yaitu *nafs* yang senantiasa mengarahkan kepada hal yang buruk, dan *nafs* yang mengarahkan pada

---

<sup>109</sup>Musyriyah, *Sejarah Peradaban Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007, hal. 208.

<sup>110</sup>Rifay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002, Cet. Ke-2, hal. 245.

<sup>111</sup>Musyriyah, *Sejarah Peradaban Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007, hal. 209.

kebaikan. Maka untuk menjaga *nafs* tadi agar senantiasa baik perlu dilakukan upaya penyucian diri (*tazkiyatun nafs*). Hal ini dibutuhkan karena *nafs* sama seperti badan yang bisa sakit, dan memerlukan penyembuhan dari dokter. Kemudian *nafs* juga membutuhkan penyucian dan pembersihan, juga perlu dijaga dan dikuatkan agar benar-benar bersih dari berbagai kotoran.<sup>112</sup> Gagasan *tazkiyatun nafs* yang diajukan oleh Al-Ghazali merupakan konsep konseling yang dilandaskan pada prinsip dalam *tasawuf akhlaqi*.<sup>113</sup> Kemudian konsep tersebut diadopsi oleh Said Hawwa dengan berbagai peninjauan ulang dan penyesuaian dengan zaman agar lebih relevan.

Adapun metode-metode *tazkiyatun nafs* Al-Ghazli dalam pendidikan akhlak antara lain:<sup>114</sup>

a. Metode *Mujahadah* dan *Riyadhah*

Maksud dari *mujahadah* disini adalah usaha yang sungguh-sungguh dalam melatih jiwa agar tunduk kepada Allah dan menjauhi larangannya. Adapun *riyadhah* adalah melatih diri, yakni bersusah payah melakukan amal perbuatan yang bersumber kepada akhlak yang baik, sehingga menjadi suatu kebiasaan dan sesuatu yang menyenangkan. Al-Ghazali mendefinisikan *mujahadah* sebagai pengerahan kesungguhan dalam menyingkirkan nafsu dan syahwat atau menghapuskannya sama sekali.

b. Metode Keteladanan

Akhlak yang baik tidak hanya dapat diperoleh melalui *mujahadah*, latihan atau *riyadhah*. Namun juga dapat diperoleh lewat teladan, yaitu mencontoh dan meniru orang yang dekat dengan Allah Swt. Oleh karena itu dianjurkan untuk bergaul dengan orang-orang yang berbudi luhur. Kebutuhan pokok manusia akan teladan muncul karena adanya naluri (*ghazirah*) yang bersemayam dalam jiwa manusia, yaitu adanya *taklid* (peniruan).

c. Metode Pembiasaan,

Metode pembiasaan dalam kaitanya dengan pendidikan akhlak, dikatakan pembiasaan adalah suatu cara yang dilakukan untuk membiasakan anak atau seseorang bersikap dan bertindak sesuai dengan tuntuna agama.

d. Metode Pemberian Nasihat

<sup>112</sup> Jarman Arroisi, "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali", Kalimah: *Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 17, No. 1, 2019, hal. 89-90

<sup>113</sup> Alfaiz, "Pendekatan *Tazkiyatun An-Nafs* Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien" *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 9, No. 1, 2019, hal. 71.

<sup>114</sup> Fahrudin, "Model Pendidikan *Tazkiyatun Nafs* Sebagai Upaya Membentuk Akhlak Mulia Santri Di Pondok Pesantren Al-Huda Kuningan Jawa Barat", dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim* Vol. 15 No.1, 2017.



Metode yang digunakan dalam pendidikan akhlak adalah metode nasihat. Dinamakan nasihat karena dalam jiwa terdapat pembawaan untuk terpengaruh oleh kata-kata yang didengar. Pembawaan itu sendiri tidak tetap, oleh karena itu pemberian kata-kata juga harus diulang-ulang. Dari sini terlihat bahwa pemberian nasihat tidak cukup hanya sekali, namun nasihat diberikan secara *continue* dan berkesinambungan.

e. Metode Kisah.

Dalam pendidikan Islam, kisah mempunyai fungsi edukatif yang tidak dapat diganti dengan bentuk penyampaian selain bahasa. Karena kisah khususnya yang terdapat dalam Al-Quran dan hadis mempunyai beberapa keistimewaan dan dampak edukatif psikologis yang sempurna, rapi serta jauh jangkanya seiring dengan perjalanan zaman.

f. Metode Pemberian Ganjaran

Metode selanjutnya dalam rangka pendidikan akhlak adalah metode ganjaran, dalam hal metode ganjaran ini, penulis kategorikan dalam dua hal, yaitu suatu apresiasi positif yang diberikan kepada anak atau seseorang atas perbuatan baik yang dilakukan (*tsawab*). Kedua, pemberian hukuman kepada seseorang atau anak yang telah melakukan perbuatan yang tidak pantas menurut kaca mata agama, dan telah diberi peringatan sebelumnya bahwa perbuatan tersebut bukanlah perbuatan yang terpuji (*iqab*). Dalam pengertian yang kedua ini merupakan langkah terakhir yang ditempuh dalam memberikan bimbingan dalam rangka membentuk akhlak yang terpuji.

## F. *Tazkiyatun Nafs* dalam Pandangan Sa'id Hawwa

Said Hawwa memiliki nama lengkap Said bin Muhammad Daib Hawwa. Beliau dilahirkan di kota Hamat, Suriah, tahun 1935 M. Ketika usianya baru menginjak dua tahun, ibunya meninggal dunia dan kemudian diasuh oleh neneknya. Bapaknya merupakan salah seorang Mujahidin pemberani yang turut melawan penjajahan Prancis. Di bawah bimbingannya, Said Hawwa muda berinteraksi dengan berbagai pemikiran kaum sosialis, nasionalis, *Ba'tsi*<sup>115</sup> dan Ikhwanul Muslimin. Selang beberapa waktu kemudian, ia bergabung dalam Jama'ah Ikhwanul Muslim pada tahun 1952 M saat dirinya masih bersekolah setara dengan kelas satu SMA. Ia belajar kepada sejumlah Syekh dan tokoh ulama Hamat di Suriah, seperti Syekh Muhammad al-Hamid, Syekh Muhammad al-Hasyimi, Syekh Abdul Wahhab Dabus Wasit, dan

---

<sup>115</sup> Gerakan sosialisme Arab yang paling tua, yang diorganisir di Suriah selama PD II. Lihat Abdul Fadhil, "Pemikiran Keislaman Tokoh Sosialis (Studi Kasus Soekarno Dan Gamal Abdul Nasser)" *Jurnal Studi Al-Qur'an; Membangun Tradisi Berfikir Qur'ani*, Vol. 10 NO. 1, 2014, hal. 29,

sebagainya. Ia juga berguru kepada beberapa ustadz yang tersohor saat itu seperti Musthafa as-Siba'i, Musthafa az-Zarqa, Fauzi Faidhullah, dan lainnya. Said Hawwa menyelesaikan studi di Universitas pada tahun 1961 M. Ia juga kerap memberikan ceramah, khutbah, dan pengajaran di Suriah, Saudi, Kuwait, Emirat, Iraq, Yordania, Mesir, Qatar, Pakistan, Amerika, dan Jerman.<sup>116</sup>

Said Hawwa merupakan tokoh cendekiawan Muslim yang aktif menulis. Hal itu terbukti dari karya beliau yang sudah banyak diterbitkan, diantaranya adalah; *Allah Jalla Jalaluhu, Ar-Rasul Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, Al-Islam, Al-Asas fit-Tafsir, Al-Asas fis-Sunnah wa Fiqhuha: As-Sirah Al-'Aqaid Al-Ibadat, Tarbiyatuna Ar-Ruhiyat, Al-Mustakhlash di Tazkiyatil Anfus, Jundullah Tsaqafatan wa Akhlaqan, Ihya' Ar-Rabbaniyyah, Fi Afaq at-Ta'lim, Fushul fil Imrah wal Amir, Ghidza' al-Ubudiyyah, Al-Ijabat*, dan masih banyak lagi.<sup>117</sup>

Said Hawwa mengatakan dalam karyanya *Al-Mustakhlash fi Tazkiyati Al-Anfus*, bahwa *tazkiyah* secara istilah bisa diambil maknanya dari kata *zakah an-nafs* yang bermakna penyucian jiwa (*tathahhur*) dari berbagai macam dosa dan maksiat, kemudian merealisasikan (*tahaqquq*) beberapa tingkatan maqam yang harus ditempuh, lantas menjadikan asma' dan sifat Allah sebagai akhlaqnya (*takhalluq*) dalam segala hal di kehidupannya. Dari penjelasan tersebut maka didapat bahwa *tazkiyah* merupakan serangkaian kegiatan *tathahhur*, *tahaqquq*, dan *takhalluq*.

Hawwa menjelaskan secara ringkas *tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa dari kemungkarannya, kemusyrikan, dan segala hal yang menjerumus padanya; merealisasikan kesucian jiwa dengan pemahaman tauhid dan segala turunannya; dan berpedoman pada asma' Allah dalam berakhlak, disamping itu juga penghambaan yang total kepada Allah dan selalu meneladani Rasulullah Saw.

Al-Uraifi juga memberikan pendapat yang senada dengan Said Hawwa tentang pengertian *tazkiyatun nafs*. Menurutnya, *tazkiyatun nafs* merupakan sebuah pedoman bagi manusia untuk senantiasa mencintai kebaikan dan upaya untuk maembangun keterikatan diri dalam kebaikan dengan cara menyucikan dan membersihkan jiwa dari segala kemungkarannya, kemaksiatan, kefasikan, dosa, dan maksiat, serta selalu berusaha untuk semakin taat kepada Allah Swt. Usaha ketaatan itu dibuktikan dengan menuntut ilmu yang bermanfaat serta dengan amalan

---

<sup>116</sup>Sa'id Hawwa, *Al-Mustakhlash Fii Tazkiyati Al-Anfus*, terj. Ainur Rafiq Shaleh Tahmid, *Menyucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya Ulumuddin Al-Ghazali*, Jakarta: Robbani Press, 2018, hal. 9-10.

<sup>117</sup>Sa'id Hawwa, *Al-Mustakhlash Fii Tazkiyati Al-Anfus*, terj. Ainur Rafiq Shaleh Tahmid, *Menyucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Intisari Ihya Ulumuddin Al-Ghazali...*, hal. 12.

terpuji, mulai dari perkataan, perilaku, hingga keinginan yang harus senantiasa baik secara jiwa dan raga.

Selanjutnya Said Hawwa menjelaskan bahwa ilmu pengetahuan akan menambah serta memperkokoh proses *tazkiyatun nafs* yang sedang dibangun. Ilmu tersebut merupakan suatu pemberian Allah yang menjadi landasan dan kemudian memberikan dasar-dasar pengertian terhadap segala sesuatu, sehingga dari pengertian dasar tadi akan dibangun sebuah pondasi *tazkiyah* yang dapat mencegah dan membentengi hati dari berbagai penyakit jiwa serta cara penyembuhannya. Itulah yang akan membantu manusia untuk dapat menjalin hubungan baik dengan Allah dan manusia. Pelatihan dan pengembangan dalam *proses tazkiyatun nafs* dilaksanakan dengan cara menanamkan nilai-nilai keagamaan Islam, yang meliputi pemahaman tentang filosofi dari ke-Esa-an dan kebesaran Allah serta konsep dari tujuan penciptaan seorang khalifah dalam sebuah jama'ah atau masyarakat dengan penuh pengabdian kepada Allah, serta menuntun kepada jalan kesuksesan dunia maupun akhirat.

Dalam menjelaskan konsep *tazkiyatun nafs*, Said Hawwa mengatakan bahwa setidaknya ada tiga tahapan yang mesti dilalui agar seseorang mampu terhindar dari segala penyakit hati. Tahapan itu adalah;

a). *Tathahhur* (penyucian). *Tathahhur* terbagi menjadi 2 aspek, yakni *takhliyah* (تخليّة) dan *tahliyah* (تحلية). *Takhliyah* merupakan upaya untuk melepaskan jiwa dari berbagai penyakit hati seperti kufur, nifaq, kefasikan dan *bid'ah*, kemusyrikan dan riya, cinta kedudukan dan kepemimpinan, kedengkian, *ujub*, kesombongan, kebakhilan, keterpedayaan, amarah yang zhalim, cinta dunia dan mengikuti hawa nafsu. Adapun *tahliyah* merupakan upaya untuk menghias diri dengan berbagai macam sifat yang baik, dengan menyucikan ataupun melepas segala keyakinan yang batil, akhlak yang tercela, serta dari dosa dan kemaksiatan.

b). *Tahaqquq* (merealisasikan). *Tahaqquq* yakni merealisasikan penyucian hati dengan berbagai maqam yang terdiri atas beberapa hal: tauhid dan 'ubudiyah, ikhlas, shidiq kepada Allah, zuhud, tawakal, mahabbatullah, takut, harap, taqwa dan wara', syukur, sabar, taslim, ridha, muraqabah, musyahadah, dan taubat secara terus menerus. Maqam tertinggi diantara semuanya adalah maqam 'ubudiyah yang didasarkan pada tauhid, sehingga dengan maqam tersebut, akan muncul maqam-maqam selanjutnya yang telah disebutkan.

c). *Takhalluq* (berakhlak). Berakhlak dengan menjadikan asma' dan sifat Allah sebagai akhlaq. Hal disini meliputi *takhalluq* dengan sebagian nama dan sifat Allah SWT yang indah dan meneladani Rasulullah Saw. dalam rangka mewujudkan *maqam ubudiyah*. Berakhlak ataupun berhias

diri dengan keyakinan- keyakinan yang hak dan akhlak yang terpuji dan menjalankan ketaatan.

### **G. *Tazkiyatun Nafs* dalam Pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah**

Tokoh ini dilahirkan pada tahun 691 Hijriyah atau 1292 Masehi di Damaskus, Suriah, dan wafat pada tahun 751 Hijriyah atau 1352 Masehi di Damaskus juga.<sup>118</sup> Nama lengkapnya adalah Muhammad bin Abi Bakar bin Ayyub bin Sa'ad bin Haris Az-Zar'i Ad-Damasqy. Laqabnya adalah Syamsudin, kunyahnya adalah Abu Abdillah. Beliau lebih terkenal dengan panggilan Ibnu Qayyim al-Jauziyah.<sup>119</sup> Ayahnya dari Ibnu Qayyim bernama Syekh Abu Bakr bin Ayyub Az-Zar'i, merupakan kepala madrasah Al-Jauziyyah di Damaskus, dan merupakan seorang ulama besar. Sebutan namanya "Al-Jauziyyah" diambil dari jabatan ayahnya ini, sehingga namanya dikenal menjadi Ibnu Qayyim Al- Jauziyyah.

Ibnu Qayyim menuntut ilmu sejak kecil, tepatnya pada usia enam tahun. Dalam menggali ilmu pengetahuan Ibnu Qayyim memiliki guru yang paling berpengaruh baginya yaitu Ibnu Taimiyyah. Selain Ibnu Taimiyyah, Ibnu Qayyim juga berguru kepada Abdul Abbas Maqdisi yang sering dikenal dengan sebutan Ibnu Syihab al-Abir, Ali As-Syihab am- Nablisi al-Qabiir, Abi Bakr bin Abdul ad- Daim al-Qadi ad-Din Salman, Isa al-Mat'am, Ibn Asakir, dan masih banyak lagi.<sup>120</sup>

Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dikenal sebagai ulama yang memiliki keluasan ilmu-ilmu Islam, dan telah menyumbangkan kontribusi yang besar dalam ragam disiplin ilmu, baik itu menyangkut ilmu akidah, ilmu fiqih, ilmu hadits, ilmu tafsir, dan terkhusus ilmu yang berkaitan dengan pendidikan Islam.<sup>121</sup> Pemahaman beliau tentang ilmu tafsir tidak ada bandingannya, dan juga terhadap ilmu ushuluddin dan pengetahuannya mengenai hadits, makna hadits, pengetahuannya dan istinbat rumitnya sudah menjangkau puncak, susah untuk menemukan tandingannya.<sup>122</sup>

<sup>118</sup>Na'mah, U., *Ibn Qayyim Al-Jauziah Dan Pendapatnya Tentang Tradisi Kalam*, Universum, 9(1). <https://doi.org/10.30762/universum.v>, 2015. Hal. 75

<sup>119</sup>Al-Hijazy, H. bin A. H., *Manhaj Tarbiyah Ibnu Qayyim*, Terj. Muzaidi Hasbullah. Al-Kautsar, 2001.

<sup>120</sup>Haqiqi, A. A. & R. N., "Akal, Jiwa, Jasmani & Akhlak". *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 2019, 1689–1699. <https://doi.org/10.1017>.

<sup>121</sup>Syamsi, M., "Konsep Pendidikan Agama Islam; Studi atas Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah". *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 14(2 SE- Articles), 2018, 15–35. <https://doi.org/10.5281>

<sup>122</sup>Makmudi, M., Tafsir, A., Bahrudin, E., & Alim, A., "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah". *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 2018, hal. 42. <https://doi.org/10.32832/>.

Adapun karya-karya Ibnu Qayyim diantaranya ialah: *Tahdzib Sunan Abi Daud*; *Miftahud-Dar Sa'adah wal Manshuru Wilaayati ahlil Ilmu wa Iradah*; *Ma'rifaturruh wannafs*; *Attahliq 'alal Ahkam*; *Aimanul Qur'an*; *Ijtima'ul Juyusul Islamiyyah 'Ala Harbi Mu'atthilah wajahmiyyah*; *Al-Ijtihadi wataklid*; *Tuhfatunazilin Bijiwari Rabbil 'Alamin*; *Safaru Wahijrotaini wa Babussa'adataini*; *Fii Ahkaami Ahlii Milaal*; *Akdu Muhkam Ahibba' Bainalkalimi Thoyyib wa Amalushalih AlMarfu ila Robbis samaa'*; *Marahilissairin Bainalmanazili*; *Zadulma'ad fii Hadyilkhairil Ibaad*; *Jalaul Afham fizzaikri Sholati wassalami'Ala Khoiril Anaam wa Bayanulhaditsiha wa ilaliha*; *Syarhul Asmaai kitaabil Aziiz*, *Zadul Musofirin ila Manaazilissu'ada fi Hadyi Khotamil Anbiyaa'*; dan banyak lagi karya yang lain.<sup>123</sup>

Pada pembahasan ini Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah menyebutkan tentang *nafs* yang selalu menunjukkan kepada kejahatan dan hawa nafsu. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah berkata: “seorang hamba dalam menyikapi pelemah *nafs* (seperti dosa) harus melihat empat hal, yaitu perintah dan larangan, dan memandang hukum dan qadha”. Maka Dia (Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah) melihat kepada sumber kejahatan, dalam konteks ayat yang menerangkan *an-Nafs al-Ammarah bi as-Suu'* (nafsu yang senantiasa menyuruh kepada kejahatan).

Melihat faedah *nafsu* tersebut jahil dan zalim, dan dari kezaliman dan kejahatan itu muncul semua perkataan dan perbuatan yang jelek. Barangsiapa yang berbuat jahil dan zalim, maka, dia tidak mempunyai keinginan untuk berbuat lurus dan adil sama sekali. Oleh karena itu, setiap orang wajib mencurahkan segenap tenaganya untuk mencari ilmu yang bermanfaat yang dapat mengeluarkannya dari sifat zalim. Namun demikian kejahilannya lebih banyak daripada pengetahuannya dan kezalimannya lebih besar daripada keadilannya.

Metode *tazkiyatun nafs* yang digagas oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah adalah sebagai berikut:

a. Ilmu

Mengingat kesempurnaan manusia itu hanya tercapai dengan ilmu yang bermanfaat dan amal yang shalih terkandung dalam Qs. Al-Ashr, maka Allah bersumpah bahwa setiap orang akan merugi, kecuali siapa yang mampu menyempurnakan kekuatan ilmiahnya dengan iman dan kekuatan amaliah dengan amal shalih serta menyempurnakan kekuatan selainnya dengan nasehat kepada kebenaran dan kesabaran menghadapinya. Yang paling penting adalah iman dan amal, yang tidak

---

<sup>123</sup>Syamsi, M., “Konsep Pendidikan Agama Islam; Studi atas Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah”. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 14(2 SE- Articles), 2018, 15–35. <https://doi.org/10.5281>

bisa berkembang kecuali dengan sabar dan nasehat.<sup>124</sup>

Sebaiknya manusia meluangkan waktunya untuk mendapatkan tuntunan yang bernilai tinggi dan membebaskan dia dari kerugian. Caranya ialah dengan memahami Al-Qur'an dan makna kandungannya. Karena hanya inilah yang dapat mencukupi kemaslahatan hamba di dunia dan akhirat serta bisa menghantarkan mereka ke jalan lurus.

Ilmu merupakan jalan menuju surga. Seperti perkataan seorang salaf (*Orang-orang shalih terdahulu*), yaitu: "Setiap orang yang menuntut ilmu maka dia akan ditolong". Kata tersebut bisa bermakna jalan menuju surga pada hari kiamat, yaitu *shirat*, termasuk apa apa yang terjadi sebelumnya dan apa- apa yang terjadi sesudahnya. Ilmu adalah hakim (penentu) yang membedakan antara keraguan dan keyakinan, antara jalan simpang dan jalan lurus, dan antara hidayah dan kesesatan. Ilmu akan menjadi penerang bagi pemiliknya, karena ilmu merupakan sarana untuk menundukkan nafsu yang berkobar-kobar ketika melihat, mendengar, dan merasakan sesuatu di dalam getaran hati.

b. *Tadzakkur*

*Tadzakkur* adalah bentuk kata *tafa'ul* dari kata *dzikr* dan ia adalah kebalikan dari kata *nisyan*, yakni menghadirkan gambaran sesuatu yang diingat berdasarkan pengetahuan yang di dalam hati. Dan dipilihlah untuknya bentuk *tafa'ul* karena ia diperoleh setelah diupayakan dengan perlahan- lahan dan bertahap, sabagaimana halnya kata *tabshirah*, *tafahhum* dan *ta'allum*.

c. *Riyadhah*

*Riyadhah* pada pengertian disini merupakan salah satu wujud dari beberapa kedudukan muslim yang mengabdikan diri untuk beribadah hanya kepada Allah. Ibnu Qayyim al- Jauziyah menafsirkan berkata "*Riyadhah adalah melatih jiwa untuk menerima kebenaran*". Hal ini memiliki dua pengertian, yaitu: Pertama, melatih untuk menerima *shidq* (kebenaran) apabila diaplikasikan dengan dengan perkataan, perbuatan, dan keinginan. Apabila benar maka jiwa (*an-nafs*) akan menerimanya, tunduk dan patuh kepadanya. Kedua, menerima kebenaran dari orang yang membawakan kepadanya.

Metode *tazkiyatun nafs* dari para ahli tersebut di atas, masing-masing memberikan cara pandang yang beda, namun memiliki tujuan yang sama, yakni mencapai perwujudan akhlak mulia sesuai tuntunan Allah Swt. Penelitian ini cenderung mengambil metode *tazkiyatun nafs* perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah karena peneliti berasumsi bahwa

---

<sup>124</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin, Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2020, hal. 29.

metode *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim lebih dekat kepada pendidikan khususnya bimbingan mental dan spiritual anak remaja.

### **BAB III**

## **REMAJA DAN GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL**

#### **A. Remaja Ditinjau dari Berbagai Perspektif**

Remaja merupakan generasi bangsa yang harus diperhatikan dari segi perkembangan mental dan emosionalnya.<sup>1</sup> Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan biologis, psikologis, dan sosial terjadi pada masa ini. Pada saat yang bersamaan dapat memicu terjadinya konflik antara remaja dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar. Apabila konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja, termasuk masalah mental emosional.<sup>2</sup>

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Fase ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat. Masa remaja atau "adolescence" berasal dari bahasa latin "adolescere" yang berarti

---

<sup>1</sup> Gunardi, H., et.al., *Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan, The Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)*, Workshop CPD III: *Update in Growth and Development – Social Pediatric Endokrinology and Nutrition Metabolic*. Departemen Ilmu Kesehatan Anak FK UNDIP – RSUP Dr.Karyadi : Semarang, 2010.

<sup>2</sup>Ikatan Dokter Anak Indonesia, *Masalah Mental Emosional Remaja dalam Bunga Rampai Kesehatan, Remaja*, Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2010, hal.62-75



“tumbuh” menjadi dewasa”. Apabila diartikan dalam konteks yang lebih luas, akan mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.<sup>3</sup> Masa remaja menurut Hurlock diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Psikolog G. Stanley Hall “*adolescence is a time of “storm and stress* “. Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan “badai dan tekanan jiwa”, yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebingungan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Seifert & Hoffnung). Dalam hal ini, Sigmund Freud dan Erik Erikson meyakini bahwa perkembangan di masa remaja penuh dengan konflik.<sup>4</sup>

Terlepas dari banyaknya versi tentang definisi, deskripsi, dan klasifikasi, yang jelas masa remaja adalah masa yang penuh emosi. Salah satu ciri periode “topan dan badai” dalam perkembangan jiwa manusia ini adalah emosi yang meledak-ledak, sulit untuk dikendalikan. Di satu pihak, emosi yang menggebu-gebu ini memang menyulitkan, terutama untuk orang lain (termasuk orang tua dan guru) dalam memahami jiwa remaja. Namun di pihak lain, emosi yang menggebu ini bermanfaat untuk remaja dalam mencari identitas dirinya.

Emosi yang terkendali itu antara lain disebabkan juga oleh konflik peran yang sedang dialami oleh remaja. Remaja ingin bebas, tapi remaja masih tergantung kepada orang tua. Remaja ingin dianggap dewasa, sementara ia masih diperlakukan seperti anak kecil. Dengan adanya emosi-emosi itu, secara bertahap remaja mencari jalannya menuju kedewasaan, karena reaksi orang-orang disekitarnya terhadap emosinya akan menyebabkan remaja belajar dari pengalaman untuk mengambil langkah-langkah yang terbaik.

Berikut ini akan dibahas mengenai interpretasi mengenai remaja dalam berbagai perspektif:

### **1. Remaja dalam Perspektif Fisiologis**

Dalam ilmu kedokteran dan ilmu-ilmu lain yang terkait seperti biologi dan ilmu faal, remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik yaitu masa alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya. Secara anatomis berarti alat-alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya

---

<sup>3</sup>Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (edisi kelima), (Jakarta: Erlangga, 1993, hal. 206.

<sup>4</sup>Miftahul Jannah, “Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya dalam Islam”, *Jurnal: Psikoislamedia*, Vol.1 No.1, April 2016.

memperoleh bentuknya yang sempurna dan secara faali alat-alat kelamin tersebut sudah berfungsi secara sempurna pula.<sup>5</sup>

Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja pertama kali adalah perubahan fisik. Pada masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan fisik yang cepat, dan hal ini dipandang sebagai suatu hal yang penting sehingga berdampak pula pada aspek psikologis. Tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas, yang mana dalam konteks ini kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat.

Pada akhir dari peran perkembangan fisik ini akan terjadi seorang pria yang berotot dan berkumis berjanggut yang mampu menghasilkan beberapa ratus juta sel mani (*spermatozoa*) setiap kali ia berejakulasi memancarkan air mani, dan seorang wanita yang berpayudara dan berpingsgul besar yang setiap bulannya mengeluarkan sebuah sel telur dari indung-telurnya. Sebagai makhluk yang lambat perkembangannya masa pematangan fisik ini berjalan lebih kurang dua tahun dan biasanya dihitung mulai haid yang pertama pada wanita atau sejak seorang laki-laki mengalami mimpi basah (mengeluarkan air mani pada waktu tidur yang pertama). Masa dua tahun ini dinamakan pubertas (Inggris: *puberty*), dalam bahasa latin berarti usia kedewasaan (*the age of manhood*) dan berkaitan dengan kata latin lainnya *pubescere* yang berarti masa pertumbuhan rambut di daerah tulang *pubic* (di wilayah kemaluan).

Pada fase pubertas terjadi perubahan fisik sehingga pada akhirnya seorang anak akan memiliki kemampuan bereproduksi. Terdapat lima perubahan khusus yang terjadi pada pubertas yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh. Perubahan fisik yang terjadi pada periode pubertas berlangsung dengan sangat cepat dalam sekuens yang teratur dan berkelanjutan. Tinggi badan anak laki-laki bertambah kira-kira 10 cm per tahun, sedangkan pada perempuan kurang lebih 9 cm per tahun.

Masa pubertas atau disebut juga masa puber seperti sudah disebutkan di atas berawal dari haid atau mimpi basah yang pertama. Tetapi, pada masa berapa persisnya masa puber ini dimulai sulit ditetapkan, oleh karena itu cepat lambatnya haid atau mimpi basah sangat tergantung pada kondisi tubuh masing-masing individu. Jadi masa pubertas sangat bervariasi ada anak perempuan yang sudah haid pada masa usia 10 tahun atau bahkan 9 tahun

---

<sup>5</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet.ke-20, hal.8.

waktu ia masih duduk di kelas 3 SD, sebaliknya ada yang baru memperolehnya pada usia 17 tahun waktu kelas 2 SMA.

Apabila diproyeksikan dengan perbaikan gizi masyarakat Indonesia dari tahun ke tahun, maka bisa diduga bahwa usia *menarche* anak-anak perempuan di Indonesia khususnya di kota-kota besar juga telah menurun dengan cukup signifikan. Hal yang serupa kiranya terjadi juga pada pria walaupun penelitian mengenai mimpi basah belum banyak dilakukan pada pria.

Peningkatan yang cepat pada tinggi, berat dan otot-otot serta tulang yang terjadi selama masa pubertas umumnya dimulai pada anak perempuan usia 9 hingga 14 tahun biasanya sekitar usia 10 tahun, dan pada anak laki-laki sekitar usia 10 dan 16 tahun. Biasanya pada usia 13 atau 12 tahun terutama 2 tahun terakhir segera setelah pertumbuhan tersebut berakhir individu muda mencapai kematangan seksual. Keduanya baik itu hormon pertumbuhan maupun hormon seks androgen dan estrogen memberikan kontribusi pada pola-pola pertumbuhan pubertas normal.

Karena anak perempuan tumbuh lebih cepat 2 tahun daripada anak laki-laki maka perempuan antara usia 11 dan 13 cenderung lebih tinggi, berat dan kuat dibanding anak laki-laki seusianya. Setelah cepatnya pertumbuhan mereka, anak laki-laki menjadi lebih besar. Anak perempuan terutama mencapai tinggi yang sepenuhnya sekitar usia 15 tahun dan anak laki-laki pada usia 17 tahun. Rata-rata pertumbuhan otot puncaknya di usia 12 tahun pada anak perempuan dan usia 14 tahun pada anak laki-laki.<sup>6</sup>

Anak laki-laki dan anak perempuan tumbuh berbeda tidak hanya pada angka pertumbuhan tapi juga pada rupa dan bentuknya anak laki-laki menjadi besar bahunya lebar kakinya relatif lebih panjang dari badannya dan pundaknya relatif lebih panjang dari lengan atas dan tingginya. Anak perempuan pinggulnya lebih besar agar mudah melahirkan anak dan tumpukan lemak di bawah kulitnya memberikannya bentuk bulat pada penampilannya. Jumlah lemak dua kali lebih banyak dibanding anak laki-laki, karena masing-masing pertumbuhan mengikuti waktunya. Bagian-bagian tubuh pasti tidak proporsional untuk sementara waktu.<sup>7</sup>

Jika menentukan titik awal dari masa remaja cukup sulit, menentukan titik akhirnya pun lebih sulit lagi karena remaja dalam arti yang luas jauh lebih besar jangkauannya daripada masa puber itu sendiri. Remaja dalam arti *adolescence* (Inggris) berasal dari kata *latin adolescere* yang artinya

---

<sup>6</sup>Gans, J. E., *America's Adolescents, How Healthy are They?*, Chicago: American Medical Association, 1990.

<sup>7</sup>Susman, E.J, Rogol, A., *Puberty and Psychological Development*, Dalam R.M. Lerner dan L. Steinberg (Editor), *Handbook of Adolescents Psychology*, 2004, edisi ke-2, hal. 15-44.

tumbuh ke arah kematangan. Berikut ini akan dipaparkan kematangan atau perkembangan usia anak menurut beberapa ahli:

- a. Perkembangan usia anak menurut Aristoteles terbagi ke dalam tiga fase, yaitu masa anak kecil antara usia 0-7 tahun, dengan ciri utama anak senang bermain. Segala aspek kehidupan anak selalu berkaitan dengan permainan, maka pada rentang ini proses belajar anak akan mudah jika distimulus dengan bermain. Selanjutnya fase kedua adalah fase 7-14 tahun, dimana pada fase ini anak dapat belajar dan lingkungannya bertambah yaitu sekolah. Pada fase ini anak sudah dapat menyelesaikan materi-materi belajar dan anak sudah dapat mengikuti proses pembelajaran. Kegiatannya lebih banyak di lingkungan sekolah dan lingkungannya tidak hanya di keluarga akan tetapi bertambah di lingkungan sekolah dan teman sebaya. Tahapan selanjutnya adalah tahap remaja atau pubertas. pada tahap ini merupakan peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Tentunya pada masa peralihan ini terdapat berbagai perubahan suara hingga anak usia ini mulai merasakan ketertarikan dengan lawan jenis. Untuk pertumbuhan dan perkembangan yang menitikberatkan pada pertumbuhan fisik disampaikan oleh Kretscmer.
- b. Tahapan perkembangan Analisis Biologis menurut Kretscmer menitikbertakan pada struktur jasmani. Berikut tahapan-tahapannya:
  - 1) Tahapan 0-3 tahun, disebut tahapan *fullungs* (pengisian). Pada tahap ini anak terlihat pendek gemuk.
  - 2) Tahapan 3-7 tahun, disebut tahapan *streckungs* (rentangan) yaitu Pada masa ini anak terlihat lebih langsing, memanjang dan meninggi.
  - 3) Tahapan 7-14 tahun, tahapan ini disebut tahapan *fullungs* (pengisian) anak akan terlihat gemuk dan pendek Kembali.
  - 4) Tahapan 13 selanjutnya, tahapan ini disebut *streckungs* (rentangan) yaitu pada masa ini anak terlihat lebih langsing, memanjang dan meninggi.

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan menurut Kretscmer berkaitan dengan fisik, dimana fase anak akan terlihat dari perubahan postur tubuh. Usia 0-3 tahun diidentifikasi pertumbuhan anak pada posisi pendek gemuk, selanjutnya, usia 3-7 tahun pertumbuhannya akan langsing, usia 7-14 tahun akan Kembali pendek dan gemuk, selanjutnya pada usia 13 tahun, anak akan terlihat tinggi. Selanjutnya tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak lebih rinci disampaikan Elizabeth Hurlock.

- c. Tahapan perkembangan analisis biologis menurut Elizabeth Hurlock, jika Aristoteles dan Kretscmer memulai tahapan perkembangan pada saat anak lahir, Hurlock memulai perkembangan anak dalam kandungan.

Berikut ini akan dijelaskan mengenai tahapan perkembangan analisis biologis menurut Elizabeth Hurlock sebagai berikut.<sup>8</sup>

- 1) Fase Pranatal (sebelum lahir), yaitu mulai dari masa konsepsi sampai pada proses kelahiran. Fase ini terjadi selama dalam kandungan.
- 2) Fase *infancy* (bayi 1), tahapan ini dimulai dari bayi baru lahir sampai usia dua minggu.
- 3) Fase *babyhood* (bayi 2), tahapan ini dimulai dari bayi berusia dua minggu sampai dua tahun.
- 4) Fase *childhood* (anak-anak), tahapan ini dimulai dari usia anak dua tahun sampai memasuki masa remaja (puber).
- 5) Fase *adolescence/puberty*, tahapan ini dimulai sejak anak memasuki masa puber (13 tahun) sampai dengan 21 tahun. Fase ini terbagi menjadi: 1) *Pra-adolescence*, untuk perempuan usia 11-13 tahun, untuk laki-laki dibawah usia perempuan. 2) *Early-adolescence*, yaitu rentang usia 16-17 tahun. 3) *Lat-adolescence*, yaitu tahapan usia memasuki akhir dari remaja dan memasuki usia dewasa, yaitu pada usia 21 tahun.

Pada tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak menurut analisis biologis lebih menitikberatkan pada aspek fisik, dimana perkembangan dan pertumbuhannya dapat terlihat dari postur tubuh anak. Selain aspek biologis pertumbuhan dan perkembangan anak juga dipengaruhi oleh aspek psikologis. Berikut ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan pertumbuhan dan perkembangan menurut aspek psikologis.

## 2. Remaja dalam Perspektif Psikologis

Remaja adalah masa transisi dari periode anak ke dewasa, namun apakah kedewasaan itu? secara psikologis kedewasaan tentu bukan hanya tercapainya usia tertentu seperti misalnya dalam ilmu hukum. Secara psikologis kedewasaan adalah keadaan di mana sudah ada ciri-ciri psikologis tertentu pada seseorang. Ciri-ciri psikologis itu menurut G.W. Allport adalah;<sup>9</sup>

- a. Pemekaran diri sendiri *extension of the self* yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menganggap orang atau hal lain sebagai bagian dari dirinya sendiri. Perasaan egoisme (mementingkan diri sendiri) berkurang, sebaliknya tumbuh perasaan ikut memiliki. Salah satu tanda yang khas adalah tumbuhnya kemampuan untuk mencintai orang lain dan alam sekitarnya. Kemampuan untuk menegangkan rasa dengan orang lain yang dicintainya, untuk ikut merasakan penderitaan yang dialami oleh orang yang dicintainya itu menunjukkan adanya tanda-tanda

---

<sup>8</sup> Elizabeth Hurlock, *Child Development*, New York: Mc Graw Hill Book Company, 1993, hal. 37

<sup>9</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet. ke-20, hal.81-82.

- kepribadian yang dewasa (*mature personality*). Disamping itu juga berkembangnya ego ideal berupa cita-cita, idola dan sebagainya, yang menggambarkan bagaimana wujud ego diri sendiri di masa depan.
- b. Kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif yang ditandai dengan kemampuan untuk mempunyai wawasan tentang diri sendiri dan kemampuan untuk menangkap humor (*sense of humor*) termasuk yang menjadikan dirinya sendiri sebagai sasaran. Ia tidak marah jika dikritik, di saat-saat diperlukan ia bisa melepaskan diri dari dirinya sendiri, dan meninjau dirinya sendiri sebagai orang luar.
  - c. Memiliki falsafah hidup tertentu. Hal ini dapat dilakukan tanpa perlu merumuskannya dan mengucapkannya dalam kata-kata. Orang yang sudah dewasa tahu dengan tepat tempatnya dalam kerangka susunan objek-objek lain dan manusia-manusia lain di dunia. Ia tahu kedudukannya dalam masyarakat, ia paham bagaimana seharusnya ia bertingkah laku dalam kedudukan tersebut, dan dia berusaha mencari jalannya sendiri menuju sasaran yang ia tetapkan sendiri. Orang seperti ini tidak lagi mudah terpengaruh, pendapat-pendapat serta sikap-sikapnya cukup jelas dan tegas.

Dalam psikologi perkembangan, ada salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Masa remaja ditandai dengan; 1) berkembangnya sikap *dependen* kepada orang tua ke arah *independent*, 2) minat seksualitas, 3) kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral.<sup>10</sup>

Erikson berpendapat bahwa, remaja merupakan masa berkembangnya *identity*. *Identity* merupakan *vocal point* dari pengalaman remaja, karena semua krisis normatif yang sebelumnya telah memberikan kontribusi kepada perkembangan identitas ini. Erikson memandang pengalaman hidup remaja berada dalam keadaan moratorium yaitu suatu periode saat remaja diharapkan mampu mempersiapkan dirinya untuk masa depan, dan mampu menjawab pertanyaan siapa saya. Dia mengingatkan bahwa kegagalan remaja untuk mengisi atau menuntaskan tugas ini akan berdampak tidak baik bagi perkembangan dirinya.<sup>11</sup>

Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya maka remaja akan kehilangan arah bagaikan kapal yang kehilangan

---

<sup>10</sup>Salzman dan Pikunas, *Human Development*, Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, 1976.

<sup>11</sup>Adam Geraid R., Gullota Thomas, *Adolescent Life Experience*, California: Brooks Publishing Company, 1983, hal. 36-37.

kompas. Dampaknya mereka mungkin akan mengembangkan perilaku yang menyimpang, melakukan kriminalitas atau menutup diri (mengisolasi diri) dari masyarakat.

- William Key<sup>12</sup> mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut; a) menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, b) mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, c) mengembangkan keterampilan komunikasi *interpersonal* dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain baik secara individual maupun kelompok,
- d. mengembangkan menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya, e) menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, f) memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai prinsip-prinsip atau falsafah hidup, g) mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Selanjutnya menurut Sarlito,<sup>13</sup> salah satu ciri remaja adalah perkembangan psikologis dan identifikasi diri dari kanak-kanak menjadi dewasa. Puncak perkembangan jiwa itu ditandai dengan adanya proses perubahan dari kondisi *entropy* ke kondisi *negentropy*.

- 1) *Entropy*, yaitu ketika kesadaran manusia belum tersusun rapi. Selama masa remaja, kondisi *entropy* ini secara bertahap kesadaran manusia disusun, diarahkan, dan distrukturkan kembali sehingga lambat laun terjadi kondisi *negative entropy* atau *negentropy*.
- 2) *Negentropy*, yaitu keadaan ketika isi kesadaran tersusun dengan baik/ pengetahuan yang satu berkaitan dengan perasaan atau sikap.

Memperhatikan hal tersebut diatas, maka tahapan perkembangan psikologis merupakan fase dimana manusia merasakan pengalaman secara psikologis yang dapat dijadikan rujukan dalam perpindahan antara fase satu dengan fase berikutnya. Dalam pandangan psikologis, manusia dalam kehidupannya pernah mengalami kegoncangan. Selama masa kegoncangan individu melewati tiga periode. Pertama, saat lahir sampai usia kanak-kanak (3-4 tahun) fase ini disebut kegoncangan pertama. Kedua, masa keserasian sekolah, dimana terjadinya pada fase kegoncangan pertama sampai kegoncangan kedua. Ketiga, masa kegoncangan kedua sampai akhir masa remaja atau disebut masa kematangan.<sup>14</sup> Kegoncangan terjadi karena proses pertumbuhan dan

---

<sup>12</sup>Syamsu Yusuf LN., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014, hal. 72.

<sup>13</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Umum*, Jakarta: Bulan Bintang, 1991, cet. ke-1, hal. 11.

<sup>14</sup>Syamsu Yusuf LN., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, ..., hal. 22.

perkembangan, dimana dengan bertambahnya usia maka fase-fase pertumbuhan dan perkembangan akan mengalami perubahan. Hal ini merupakan alamiah. Salah satu sikap yang terjadi saat kegoncangan anak adalah perilaku membangkang. Untuk itu, kehadiran dan perhatian orang tua sangat dibutuhkan. Upaya orangtua dalam memberikan Pendidikan dan perhatian dapat menjadikan remaja lebih matang baik fisik, psikis, dan emosionalnya. Penting juga dimasa kegoncangan ini orang tua memberikan rasa aman dan *problem solving* terhadap masalah yang dihadapi remaja.

### 3. Remaja dalam Perspektif Intelegensia

Kepandaian seringkali diartikan angka raport yang tinggi, apalagi kalau bisa masuk ranking 10 besar. Tetapi baik buruknya angka raport tidak selalu disebabkan oleh kepandaian, yang dalam tergantung juga pada berbagai faktor lain seperti cara guru mengajar, bahasa psikologinya dinamakan intelegensi. Karena hal tersebut lingkungan sekolah, belajar anak, kreativitas, dan lain-lain.

Bahkan dalam bidang-bidang lain di luar sekolah pun prestasi seseorang selalu merupakan hasil perpaduan antara berbagai faktor termasuk intelegensi itu sendiri. David Westle<sup>15</sup> mendefinisikan sebagai keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah serta mengolah dan menguasai lingkungan secara efektif. Jadi intelegensi memang mengandung unsur pikiran atau rasio. Makin banyak unsur rasio yang harus digunakan dalam suatu tindakan atau tingkah laku, makin berintelegensi tingkah laku tersebut.

Ukuran intelegensi dinyatakan dalam *intelegensi question* pada orang dewasa usia 16 tahun keatas IQ dihitung dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan yang terdiri atas berbagai soal, ketukan kata-kata, gambar-gambar, dan menghitung seberapa banyak pertanyaan yang dapat dijawab dengan benar dan membandingkannya dengan sebuah daftar yang dibuat berdasarkan penelitian yang terpercaya, maka akan didapat nilai IQ orang yang bersangkutan. Tetapi pada anak-anak cara menghitung IQ adalah dengan menyuruh anak untuk melakukan pekerjaan tertentu dan menjawab pertanyaan tertentu, misalnya menghitung sampai 10 atau 100, menyebut nama-nama hari atau bulan, membuka pintu dan menutupnya kembali.

Teori intelegensi yang sedang populer akhir-akhir ini adalah *multiple intelligence* (kecerdasan ganda), dalam teori yang diajukan oleh Howard Gardner (1999)<sup>16</sup> ini dinyatakan bahwa intelegensi itu bukan satu melainkan

---

<sup>15</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet.ke-20, hal. 89.

<sup>16</sup>Howard Gardner, *Multiple Inteleverages: The Theory In Practice*, New York: Basic Books, 1999.



7 atau 8 macam. Setiap orang mempunyai kekuatan atau kelebihan masing-masing, ada yang kuat di satu atau beberapa cabang intelegensi, tetapi tidak mungkin pandai di segala bidang. Jenis-jenis intelegensi yang dimaksud adalah sebagai berikut;

- a. *Bodily kinesthetic*; kecerdasan yang terkait dengan gerakan anggota tubuh. Diperlukan oleh penari, olahragawan, tantara, polisi, dokter bedah, tukang bangunan, pemain sirkus, dan lain sebagainya.
- b. *Interpersonal*; kecerdasan yang terkait dengan hubungan dengan orang lain, peka terhadap perasaan, sifat, dan motivasi orang lain, mampu bekerja sama dengan orang lain, jadi bagian dari kelompok, bisa berkomunikasi dengan efektif, mudah berempati, suka berdiskusi, dan biasanya dikenal sebagai seorang ekstrovert. Sangat baik untuk berkarir sebagai sales pemasaran, guru, manage, kerja sosial, dan lain-lain.
- c. *Verbal-linguistic*; kemampuan yang terkait dengan kata-kata lisan maupun tertulis, bercerita, membaca, menghafal kalimat-kalimat, memainkan kata-kata, dan berpidato. Orang seperti ini bisa menjadi pengacara, penulis buku, wartawan, filsuf, politisi, penyair dan lain-lain.
- d. *Logical-mathematical*; bidang ini menyangkut logika penggunaan akal, kemampuan abstraksi dan angka, bukan hanya dalam pelajaran matematika atau ilmu pengetahuan alam, namun juga diperlukan dalam merancang penelitian, pengembangan program computer, dan aktivitas lain yang memerlukan kemampuan logika. Jenis intelegensi ini berkorelasi tinggi dengan pengukuran IQ dalam pengertian intelegensi yang konvensional. Seorang matematikawan, peneliti, pakar fisika, ekonomi, dan lain-lain memerlukan intelegensi ini.
- e. *Intrapersonal*; kemampuan utama adalah introspeksi dan refleksi diri. Orang berintelegensi intrapersonal yang tinggi biasanya tergolong introvert. Mereka paham akan dirinya sendiri, kekuatan dan kelemahan dirinya, dan mengenali keunikan dirinya dibanding dengan orang lain. Mereka juga mampu meramalkan reaksi dan emosinya sendiri. Seorang tokoh yang dianggap punya kemampuan intrapersonal yang tinggi sangat bermanfaat bagi profesi psikolog, dan penulis.
- f. *Visual-spatial*; terkait dengan kemampuan orang yang tinggi dalam mengambil keputusan di bidang penglihatan dan ruang (*Space memory*) visualnya sangat kuat, dan mereka mahir memainkan memori itu menjadi suatu hal yang baru, indah atau artistik. Mereka juga pandai dalam menentukan arah dan punya koordinasi mata tangan.
- g. *Musical*; kecerdasan musikal terkait dengan irama musik, nada dan pendengaran mereka biasanya bisa bernyanyi dan mempunyai nada suara yang pas, tidak sumbang. Kebanyakan juga bisa memainkan alat musik dan mengarang lagu, bahkan untuk menghafal sesuatu lebih mudah kalau dalam bentuk lagu, nyanyian atau Irama. Kalau sedang mengerjakan

sesuatu lebih suka dengan mendengar musik sebagai latar belakang. Profesi yang terkait dengan kecerdasan musik tentu saja yang berhubungan dengan musik seperti penyanyi, musisi, konduktor, pencipta lagu, penciptaan aransemen, guru musik, guru vocal, dan lain-lain.

- h. *Naturalistic*, jenis intelegensi ini merupakan pengembangan setelah 1997. Jadi tidak terdapat dalam teori Gardner sebelumnya. Walaupun banyak yang kurang sependapat dan mengkritiknya, lebih condong kepada minat, bukan intelegensi. Namun banyak juga yang beranggapan bahwa kecerdasan naturalistik ada dan berdiri sendiri. Kaitan intelegensi ini adalah dengan alam, baik pengenalan maupun pemeliharaan alam. Mereka mudah bergaul dengan binatang, mengenali berbagai jenis flora dan fauna dengan tepat, dan mampu membaca perubahan cuaca. Disarankan orang dengan kecerdasan naturalistik memilih pekerjaan yang bersifat di luar rumah bukan pekerjaan kantor, insinyur pertanian, dan dokter hewan, membutuhkan kecerdasan ini.

#### 4. Remaja dalam Perspektif Hukum

Konsep tentang remaja bukanlah berasal dari bidang hukum, melainkan berasal dari bidang ilmu-ilmu sosial lainnya, seperti antropologi, sosiologi, psikologi, dan pedagogi. Kecuali itu, konsep remaja juga merupakan konsep yang relatif baru, yang muncul kira-kira setelah era industrialisasi merata di negara-negara Eropa, Amerika Serikat, dan negara-negara maju lainnya. Dengan perkataan lain, masalah remaja baru menjadi pusat perhatian ilmu-ilmu sosial dalam 100 tahun terakhir ini.<sup>17</sup>

Tidak mengherankan kalau dalam berbagai undang-undang yang ada di berbagai negara di dunia tidak dikenal istilah remaja. Di Indonesia sendiri konsep remaja tidak dikenal dalam sebagian undang-undang yang berlaku. Hukum Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa, walaupun batasan yang diberikan untuk itu pun bermacam-macam.

Pertama, pengertian anak dalam UUD 1945 terdapat dalam Pasal 34, yaitu “Fakir miskin dan anak-anak terlantar dipelihara oleh negara”.<sup>18</sup> Hal ini mengandung makna bahwa anak adalah subjek hukum dari hukum nasional yang harus dilindungi, dipelihara, dan dibina, untuk mencapai kesejahteraan anak. Dengan kata lain, anak tersebut adalah tanggung jawab pemerintah dan masyarakat.

Kedua, ditegaskan dalam Undang-Undang No. 4/1979, pasal 1 ayat 2, disebutkan bahwa “anak adalah seseorang yang belum mencapai umur 21

---

<sup>17</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet.ke-20, hal .6

<sup>18</sup>Undang-Undang Dasar 1945, Pasal 34.

tahun dan belum pernah menikah.<sup>19</sup> Makna dari anak dalam pasal ini adalah, seseorang yang harus memperoleh hak-hak yang kemudian hak-hak tersebut dapat menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara wajar, baik secara rahasia, jasmaniah, maupun sosial. Anak juga berhak atas pelayanan untuk mengembangkan kemampuan dan kehidupan sosial. Anak juga berhak atas pemeliharaan dan perlindungan, baik semasa dalam kandungan maupun sesudah ia dilahirkan.<sup>20</sup>

Ketiga, dalam hukum perdata memberikan batas usia 21 tahun (atau kurang dari itu asalkan sudah menikah), untuk menyatakan kedewasaan seseorang.<sup>21</sup> Di bawah usia tersebut seseorang masih membutuhkan wali (orang tua) untuk melakukan tindakan hukum perdata (misalnya mendirikan perusahaan atau membuat perjanjian di hadapan pejabat hukum).

Keempat, dalam hukum pidana memberi batasan 16 tahun sebagai usia dewasa (Pasal 45, 47 KUHP). Anak-anak yang berusia kurang dari 16 tahun masih menjadi tanggung jawab orang tuanya kalau ia melanggar hukum pidana.<sup>22</sup> Tingkah laku mereka yang melanggar hukum itu pun (misalnya mencuri) belum disebut sebagai kejahatan (kriminal) melainkan hanya disebut sebagai kenakalan. Kalau ternyata kenakalan anak itu sudah membahayakan masyarakat dan patut dijatuhi hukuman oleh negara, dan orang tuanya ternyata tidak mampu mendidik anak itu lebih lanjut, maka anak itu menjadi tanggung jawab negara dan dimasukkan ke dalam Lembaga Pemasyarakatan khusus anak-anak atau dimasukkan ke lembaga-lembaga rehabilitasi lainnya. Sebaliknya jika usia seseorang sudah di atas 16 tahun, jika ia melakukan pelanggaran hukum pidana, ia bisa langsung dipidana (dimasukkan ke dalam lembaga Pemasyarakatan).<sup>23</sup>

Kelima, di dalam Undang-Undang No. 22/2009 tentang Lalu Lintas, Pasal 81 ayat 2 menetapkan syarat usia 17 tahun untuk SIM-A (Surat Izin Mengemudi Mobil) dan SIM-C (untuk mengemudi sepeda motor) Undang-undang ini tidak mengecualikan mereka yang sudah menikah di bawah usia tersebut dan memperlakukan semua yang di bawah usia tersebut belum cukup usia, atau belum dewasa untuk mengemudi kendaraan bermotor.<sup>24</sup>

Keenam, dalam Undang-Undang No. 10/2008 tentang Pemilu pada Pasal 1 ayat 22, menetapkan usia 17 tahun atau sudah menikah sebagai batas usia seseorang untuk berhak memilih dalam Pemilihan Umum.

---

<sup>19</sup>Undang-Undang RI Nomor 4 tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak, Pasal 1 ayat 2.

<sup>20</sup>Irma Setyowati Soemitro, *Aspek Hukum Perlindungan Anak*, Jakarta: Bumi Aksara, 1990, hal. 131.

<sup>21</sup>Kitab Undang-Undang Hukum Perdata, Pasal 330.

<sup>22</sup>Kitab Undang-Undang Hukum Pidana, Pasal 45, 47.

<sup>23</sup>Undang-Undang Perlindungan Anak No. 23/2002, Pasal 1.

<sup>24</sup>Undang-Undang No. 22/2009 tentang Lalu Lintas, Pasal 81 ayat 2

Dalam hubungannya dengan hukum ini tampaknya hanya undang-undang perkawinan saja yang mengenal konsep remaja walaupun secara tidak terbuka. Usia minimal untuk suatu perkawinan menurut undang-undang tersebut adalah 16 tahun untuk wanita dan 19 tahun untuk pria.<sup>25</sup> Jelas bahwa undang-undang tersebut menganggap orang di atas usia tersebut bukan lagi anak-anak, sehingga mereka sudah boleh menikah. Baru setelah ia berusia di atas 21 tahun, ia boleh menikah tanpa izin orangtua.<sup>26</sup>

Tampaklah di sini bahwa walaupun undang-undang tidak menganggap mereka yang di atas usia 16 tahun untuk wanita atau 19 tahun untuk laki-laki sebagai bukan anak-anak lagi, tetapi mereka juga belum dapat dianggap sebagai dewasa penuh, sehingga masih diperlukan izin orang tua untuk mengawinkan mereka. Waktu antara 16/19 tahun sampai 21 tahun inilah yang dapat disejajarkan dengan pengertian-pengertian remaja dalam ilmu-ilmu sosial yang lain.

Ketujuh, pengertian anak berdasarkan Undang-Undang Peradilan Anak, disebutkan dalam UU. No.3 tahun 1997 Pasal 1 ayat 2, "Anak adalah orang dalam perkara anak nakal yang telah mencapai umur 8 tahun tetapi belum mencapai umur 18 tahun dan belum pernah menikah."<sup>27</sup> Jadi pengertian anak dibatasi oleh syarat berikut, (1) anak dalam umur 8 sampai 18 tahun, (2) belum pernah menikah. Artinya anak tidak sedang dalam ikatan perkawinan atau pernah kawin kemudian cerai, apabila anak terikat dalam perkawinan kemudian bercerai walaupun belum mencapai 18 tahun, maka anak tersebut dianggap sudah dewasa.

Menurut Hilman, batas antara belum dewasa dan sudah dewasa sebenarnya tidak perlu dipermasalahkan. Hal ini dikarenakan pada kenyataannya ada anak yang belum dewasa, tetapi telah melakukan perbuatan hukum, seperti jual beli, berdagang, dan sebagainya walaupun anak itu belum menikah.<sup>28</sup>

## **B. Gangguan Mental Emosional pada Remaja**

Gangguan mental emosional pada remaja dapat dipahami melalui arti emosi dari para ahli. Daniel Goleman, seorang pakar kecerdasan emosional mengartikan emosi secara harfiah yang diambil dari *Oxford Dictionary* yang memaknai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Lebih lanjut Daniel Goleman mengatakan bahwa emosi merujuk kepada

---

<sup>25</sup>Undang-Undang No. 1/1974 tentang Perkawinan, Pasal 7

<sup>26</sup> Undang-Undang No. 1/1974 tentang Perkawinan, Pasal 6

<sup>27</sup>Undang-Undang No. 3 Tahun 1997 tentang Peradilan Anak, Pasal 1 ayat 2.

<sup>28</sup>Hilman Hadikusuma, *Hukum Perkawinan Adat*, Bandung: Citra Aditya Bakti, 1995, hal. 95.

suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>29</sup> Menurut Sarlito, bahwa emosi merupakan “setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam).<sup>30</sup>

Emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis).<sup>31</sup>

1. Emosi Sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh seperti: rasa dingin, manis, sakit, Lelah, kenyang, dan lapar.
2. Emosi Psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini diantaranya adalah;
  - a. Perasaan intelektual, yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran perasaan ini diwujudkan dalam bentuk; 1). Rasa yakin dan tidak yakin terhadap suatu hasil karya ilmiah, 2). Rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran, 3). Rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah yang harus dipecahkan.
  - b. Perasaan sosial, yaitu perasaan yang menyangkut hubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok. Wujud perasaan ini seperti; 1) rasa solidaritas, 2) persaudaraan, 3) simpati, 4) kasih sayang dan sebagainya.
  - c. Perasaan susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral). Contohnya; a) rasa tanggung jawab (*responsibility*), b) rasa bersalah apabila melanggar norma, c) rasa tentram dalam mentaati norma.
  - d. Perasaan keindahan atau estetis, yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian
  - e. Perasaan ketuhanan. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan dianugerahi fitrah (kemampuan atau perasaan untuk mengenal Tuhannya). Dengan kata lain manusia dikaruniai insting religius (naluri beragama). Karena memiliki fitrah ini, kemudian manusia dijuluki sebagai” *Homo divinans*” dan “*Homo Religius*”, yaitu sebagai makhluk yang berketuhanan atau makhluk beragama.

Meskipun emosi itu sedemikian kompleksnya, namun Daniel Goleman mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu sebagai berikut.<sup>32</sup>

---

<sup>29</sup>Mohammad Ali, Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2018, hal. 62.

<sup>30</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet.ke-20, hal .20

<sup>31</sup>Syamsu Yusuf LN., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014, hal. 117.

1. Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, raa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
2. Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
3. Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup. Khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan fobia.
4. Kenikmatan, di dalamnya meliputi Bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
5. Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, rohmat, kasmaran, dan kasih sayang.
6. Terkejut, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, dan terpana.
7. Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.
8. Malu, di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati. Kesal hati, menyesal, huna, aib, dan hati hancur lebur.

Dari kesemua makna emosi itu, ternyata ada bahasa emosi yang dikenal oleh bangsa-bangsa di seluruh dunia, yaitu emosi yang diwujudkan dalam bentuk ekspresi wajah yang di dalamnya mengandung emosi takut, marah, sedih, dan senang.

Selanjutnya teori-teori emosi, Canon Bard merumuskan teori tentang pengaruh fisiologis terhadap emosi. Teori ini menyatakan bahwa situasi menimbulkan rangkaian pada proses saraf. Suatu situasi yang saling mempengaruhi antara *thalamus* (pusat penghubung antara bagian bawah otak dengan susunan urat saraf di satu pihak dan alat keseimbangan atau *cerebellum* dengan *cleblar cortex* bagian otak yang terletak di dekat permukaan sebelah dalam dari tulang tengkorak, suatu bagian yang berhubungan dengan proses kerjanya pada jiwa saraf tinggi seperti berpikir).

Menurut teori *James* dan *Lange* bahwa emosi itu timbul karena pengaruh perubahan jasmaniah atau kegiatan individu. Misalnya menangis itu karena sedih, ketawa itu karena gembira, lari itu karena takut, dan berkelahi itu karena marah.

Lindsley mengemukakan teorinya yang disebut “*Activition Theory*” (teori pergerakan). Menurut teori ini emosi disebabkan oleh pekerjaan yang terlampau keras dari susunan saraf terutama otak. Contohnya, apabila individu mengalami frustasi, susunan saraf bekerja sangat keras yang

---

<sup>32</sup>Mohammad Ali, Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*, hal. 63.

menimbulkan sekresi kelenjar-kelenjar tertentu yang dapat mempertinggi pekerjaan otak, maka hal itu menimbulkan emosi.

John B Waston mengemukakan bahwa ada tiga pola dasar emosi, yaitu takut, marah, dan cinta (*fear, anger, and love*). Ketiga jenis emosi tersebut menunjukkan respons tertentu pada stimulus tertentu pula, tetapi kemungkinan terjadi pula modifikasi atau perubahan.

Memperhatikan arti emosi tersebut, maka selanjutnya kita dapat menginterpretasikan gangguan mental emosional pada remaja. Hal ini akan terjadi jika emosi sensori atau emosi psikis pada remaja terdapat gangguan, baik dari internal ataupun eksternal dirinya.

Gangguan mental emosional merupakan suatu kondisi kesehatan yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku dan suasana hati. Gangguan mental emosional seperti cemas, khawatir, dan tegang dapat menyebabkan beban bagi individu, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Artinya, orang yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang berpengaruh pada dirinya sendiri dan sekitarnya.

Mental emosional adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami *distress* psikologik, terjadi perubahan psikologis pada keadaan tertentu tetapi bisa kembali pulih seperti semula, akan tetapi masalah mental emosional ini apabila tidak ditangani secara tepat akan menimbulkan dampak yang buruk bagi proses perkembangan remaja.<sup>33</sup> Masalah mental emosional merupakan suatu keadaan yang di alami oleh individu ditandai dengan perubahan emosional dan apabila berkelanjutan akan berkembang menjadi keadaan patologis.

Banyak hal dan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan (stres) dalam masa remaja. Mereka berhadapan dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan usianya. Di pihak lain, mereka juga berhadapan dengan berbagai tantangan yang berkaitan dengan pubertas, perubahan peran sosial, dan lingkungan dalam usaha untuk mencapai kemandirian. Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah emosional dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut.<sup>34</sup>

Masalah mental emosional pada anak yang tinggal dengan orangtua kandung berhubungan dengan masalah internalisasi. Damayanti<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup>Mubasyiroh, R., Yunita, I., & Putri, S., "Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015", *Buletin Penelitian Kesehatan*, 2017, 45(2), 103-112.

<sup>34</sup>Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), *Mengenal Keterlambatan Perkembangan Umum pada Anak*, 2013.

<sup>35</sup>Damayanti M, "Masalah Mental Emosional pada Remaja: Deteksi dan Intervensi", *Jurnal: Sari Pediatri*, Jakarta, 2013, Volume 13, hal.45-51.

menyatakan bahwa, masalah mental emosional pada anak dan remaja dibagi menjadi dua kategori, yaitu internalisasi dan eksternalisasi. Gambaran masalah mental emosional internalisasi seperti temperamen, bingung, cemas, khawatir berlebihan, pemikiran pesimistis, perilaku menarik diri, dan kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya (terisolasi, menolak, *bullied*).

Masalah mental emosional internalisasi terutama terjadi pada anak yang kedua orangtuanya bekerja, yang menetapkan jadwal dan aturan yang kaku bagi anaknya selama di rumah. Selain itu, dengan kedua orangtua bekerja terkadang timbul perasaan lelah dan beban yang besar untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Keadaan ini sangat mungkin sebagai dasar terjadinya masalah internalisasi. Sedangkan gambaran masalah mental emosional eksternalisasi, temperamen, ketidakmampuan memecahkan masalah, gangguan perhatian, hiperaktifitas, perilaku bertentangan (tidak suka ditegur/diberi masukan positif, tidak mau ikut aturan), dan biasanya timbul perilaku agresi.

Kemudian, masalah jenis kelamin berpengaruh terhadap perkembangan masalah mental. Santrock<sup>36</sup> menyebutkan bahwa identitas gender melibatkan kesadaran, pemahaman, pengetahuan, dan penerimaan sebagai laki-laki atau perempuan. Teori *nature* menyebutkan bahwa laki-laki cenderung perkasa dan kuat, sedangkan perempuan cenderung lemah.<sup>37</sup> Perasaan perempuan juga cenderung lebih peka dan sensitif dibandingkan dengan laki-laki.<sup>38</sup> Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih menunjukkan gejala masalah mental daripada laki-laki. Penelitian lain menunjukkan bahwa perempuan menunjukkan gejala depresi dan keinginan bunuh diri yang lebih tinggi sedangkan laki-laki cenderung lebih menunjukkan tindakan kekerasan.<sup>39</sup>

Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan emosi dalam hal peran sosial dan suatu hubungan, contohnya laki-laki lebih sering memberikan perhatian terhadap emosi terkait hubungan interpersonal sedangkan perempuan lebih sering mengekspresikan ketakutan dan kesedihan terutama pada teman sebaya. Laki-laki dalam pemecahan masalah mencari

---

<sup>36</sup>Santrock, J. W., *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2013.

<sup>37</sup> Elisabeth. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2010.

<sup>38</sup>Bimo, W., *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi Offset, 2010.

<sup>39</sup>Pilgrim NA, Blum RW., "Adolescent mental and physical health in the English-speaking", *Caribbean Rev Panam Salud Publica*. 2012;32(1):62–9.



pendekatan baru, sedangkan dalam hubungan antar manusia perempuan lebih baik ketika menyelesaikan masalahnya.<sup>40</sup>

Menilik hal tersebut, maka perkembangan mental emosional remaja yang kurang baik, seperti lebih suka menyendiri, merasa cemas atau khawatir terhadap apapun, sering merasa tidak bahagia, tertekan atau menangis, sulit memusatkan perhatian pada apapun, sering merasa ketakutan dan mudah takut terhadap sesuatu, memiliki fokus dan perhatian yang kurang baik pasti akan berdampak kurang baik pula bagi perkembangan remaja.

Dampak yang ditimbulkan dari gangguan mental emosional dapat terjadi pada berbagai aspek dalam kehidupan remaja. Pada individu dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional, kemampuan berpikir dan keberfungsian dalam cakupan lingkungan sosial. Kemudian gangguan ini bisa juga membuat remaja mengalami perubahan secara afektif yang mengganggu aktivitas remaja tersebut.

### C. Jenis-jenis Gangguan Mental Emosional Remaja dan Gejalanya

Gangguan mental adalah suatu kondisi yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan *mood* seseorang. Selain itu, gangguan mental juga berpengaruh terhadap fungsi sehari-hari individu dan kemampuan individu tersebut dalam berinteraksi dengan orang lain.<sup>41</sup>

Gangguan kesehatan mental ada beberapa macam yang meliputi: cemas, depresi, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas serta gangguan *conduct*.<sup>42</sup> Menurut Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, T.P.<sup>43</sup> gangguan mental yang paling umum diderita oleh remaja adalah depresi, gangguan kecemasan, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* dan penggunaan obat-obatan terlarang.<sup>44</sup>

Adapun jenis-jenis gangguan mental pada pra remaja menurut Kohen dan Raz yang meninjaunya dari teori psikoanalisis adalah sebagai berikut;<sup>45</sup>

<sup>40</sup>Santrock, J. W., *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 13. Jilid 1. Jakarta: Erlangga, 2012.

<sup>41</sup>National Alliance of Mental Illness, *Mental Health Condition*. Available from: <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions>. Accessed 2 Mei 2022.

<sup>42</sup>Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, Boterhoven DHK, et al, *The mental health of children and adolescents. Report on the second Australian Child and Adolescent Survey of Mental health and Wellbeing*. Canberra, 2015, 25-61.

<sup>43</sup>Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, T.P., *The Mental Health of Adolescents: A National Profile*, 2008, Available from <http://nahic.ucsf.edu/download/s/MentalHealthBrief.pdf> (Accessed 3 Mei 2022)

<sup>44</sup>Yasipin, Silvia Ayu Riyanti, Nu'man Hidayat, "Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja", *Jurnal Manthiq*: Vol V No 1 Tahun 2020.

<sup>45</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet. ke-20, hal .271-272.

1. Gangguan *neurosis* karena konflik Oedipoes yang tak terselesaikan dengan baik. Gejalanya adalah pasif, pemalu, penakut. Pada wanita terdapat gejala menghisap jempol, mengompol, tidak bisa lepas dari boneka, keluhan psikosomatis (merasa sakit perut pusing atau ada keluhan fisik lainnya tanpa disertai kelainan atau gangguan fisik).
2. Takut kepada sekolah (*school phobia*) sehingga cenderung membolos atau mencari alasan untuk tidak sekolah.
3. Keterasingan, merasa ditelantarkan oleh orang tua, tidak dapat mengidentifikasi peran seksual sendiri (bagaimana caranya untuk berperan sebagai anak laki-laki atau anak perempuan)
4. Kenakalan anak yang disebabkan oleh reaksi neurotik.
5. Retardasi mental.
6. Gangguan organ yang bisa mengganggu fungsi kepribadian.
7. Gangguan kepribadian (kelainan jiwa) yang berat.
8. Kenakalan anak yang tidak disebabkan oleh reaksi neurotik

Pada remaja yang sudah lebih tinggi usianya, penggolongan gangguan mental emosional adalah sebagai berikut;<sup>46</sup>

### 1. *Mental Stress*

Gangguan mental emosional yang biasa terjadi pada remaja adalah *mental stress*. Ada beberapa gejala pada gangguan mental ini;

- a. Hiperaktivitas, tanda-tandanya antara lain; selalu gelisah, mudah terangsang, mudah tersinggung, mengganggu anak lain, tidak pernah menyelesaikan suatu pekerjaan dengan tuntas, tidak bisa memusatkan perhatian, tuntutannya tinggi, mudah frustrasi, sering menangis, emosi cepat berubah, tingkah lakunya sulit diduga.
- b. Depresi, gejalanya antara lain; segi perasaan: selalu sedih, segi kognitif: pesimistis, berpandangan negatif pada diri sendiri, dunia dan masa depan, segi tingkah laku: cara berpakaian kurang teratur, ekspresi wajah murung, bicaranya sedikit dan perlahan, gerak tubuhnya lamban, segi fisik: tidak nafsu makan, insomnia (sulit tidur), sakit di berbagai bagian tubuh, siklus haid tidak teratur. Depresi adalah suatu kondisi seseorang hingga menyebabkan terganggunya aktivitas sosial sehari-hari, hal ini disebut gangguan depresi mayor. Beberapa gejala depresi mayor adalah perasaan sedih, rasa Lelah yang berlebihan setelah aktivitas rutin yang biasa, hilang minat dan semangat, malas beraktivitas, dan gangguan pola tidur. Depresi merupakan salah satu penyebab utama kejadian bunuh diri.<sup>47</sup> Gejala-gejala utama gangguan depresi berat adalah suasana hati yang tertekan dan hilangnya minat atau kesenangan. Misalnya, insomnia

---

<sup>46</sup> Jensen, L.C., *Adelcescence: Theories, Research, Applications*, St.Paul, San Francisco: West Publishing Co. 1985, t.h.

<sup>47</sup>Asti Musman, *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Psikologi Korner, 2022, hal. 112.

dan berkurangnya berat badan dipandang sebagai tanda-tanda klasik, sekalipun banyak orang yang mengalami depresi makin bertambah berat badannya dan tidur berlebihan.<sup>48</sup>

## 2. *Neurosis/Psikoneurosis.*

Menurut Jensen<sup>49</sup> diagnosa jenis gangguan mental emosional yang satu ini cenderung kurang banyak dilakukan dibandingkan dengan yang seharusnya (*underdiagnosed*) karena ciri-cirinya banyak mirip dengan ciri-ciri remaja itu sendiri pada umumnya. Keadaan gejala dan konflik yang terdapat pada setiap remaja itulah yang menyebabkan remaja menunjukkan tingkah laku *neurotik*. Walaupun demikian perlu diketahui beberapa gejala *neurosis* yang bisa terjadi pada diri remaja;

- a. *Phobia*, ketakutan yang luar biasa tanpa alasan yang jelas terhadap hal-hal yang lazimnya tidak menimbulkan ketakutan. Seperti suara kucing, gelap, tempat sempit, keramaian, dan sebagainya. Yang cukup sering adalah takut pada sekolah. *Phobia* ini disebabkan oleh adanya perasaan tidak berdaya yang berlebihan atau karena anak itu sejak kecilnya sudah mencontoh perilaku orang yang menjadi modelnya (orang tua, pengasuh). Perilaku yang mirip *phobia* pada remaja antara lain adalah takut kepada orang tua khususnya ayah. Kata *Phobia* pertama kali digunakan sebagai istilah kedokteran oleh Celsus, seorang Romawi pencipta ensiklopedia. Celsus hidup pada abad pertama sebelum masehi, penyebutan kata *Phobia* baru digunakan dalam literatur psikiatri pada abad ke-19.<sup>50</sup>
- b. Obsesi-kompulsif, gejalanya adalah adanya pikiran, perasaan atau keyakinan yang sangat kuat tentang suatu hal yang diikuti dengan kecenderungan untuk terus-menerus melakukan hal tersebut. Walaupun yang bersangkutan sendiri menyadari bahwa hal itu tidak masuk akal. Misalnya ada perasaan bahwa kedua tangannya selalu kotor karena selalu memegang benda-benda yang penuh kuman sehingga orang yang bersangkutan sering sekali mencuci tangannya walaupun tangannya baru saja dicuci beberapa menit yang lalu. Perilaku remaja yang mirip obsesi-kompulsif adalah ketika ia sedang punya hobi (musik, otomotif, atau lainnya), atau sedang pacaran. Waktu, uang, dan semua energinya ditumpahkan ke hobi atau pacarnya itu, sehingga ia lupa belajar, bahkan lupa makan dan minum.

---

<sup>48</sup> Greg Wilkinson, *Buku Pintar Kesehatan: Depresi*, Alih bahasa Meitasari Tjandrasa, Jakarta: Penerbit Arcan, 1992, hal. 4.

<sup>49</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet. ke-20, hal. 273

<sup>50</sup> Tony Whitehead, *Fear and Phobias*, Alih bahasa Yustina Rostiawati dan Gianto Widiyanto, Jakarta: Penerbit Arcan, 1985, hal. 2.

### 3. Reaksi-konversi

Ini merupakan kecemasan yang dialihkan kepada tubuh yang bersumber pada berbagai macam kecemasan terhadap berbagai macam hal. Cemas menghadapi ujian, cemas menghadapi lingkungan baru, cemas menghadapi tekanan dari orang tua. dan sebagainya. Reaksi-konversi ini bisa juga sesaat, misalnya berkeringat dingin atau sakit perut waktu menghadapi ujian. Akan tetapi bisa menetap, misalnya selalu berkeringat atau selalu sakit perut. Jenis yang menetap ini disebut *hipokhondria*, yaitu pandangan yang menetap tentang keadaan tubuh sendiri yang kurang sehat, kurang sempurna. Pada remaja *hipokhondria* itu lebih dimungkinkan karena adanya pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat.

### 4. Skizofrenia (*Schizophrenia*)

Skizofrenia adalah gangguan yang terjadi pada fungsi otak. *Serangan* skizofrenia melibatkan banyak faktor meliputi perubahan struktur fungsi otak perubahan struktur kimia otak dan faktor genetik.<sup>51</sup> Melinda Hermann<sup>52</sup> mendefinisikan skizofrenia sebagai penyakit neurologis yang mempengaruhi persepsi penderita cara berpikir, bahasa, emosi, dan perilaku sosialnya. Nama skizofrenia diciptakan oleh Breuler pada tahun 1911.<sup>53</sup> untuk menandai terbelahnya atau putusnya fungsi psikis yang menentukan sifat gangguan mental ini.

Secara umum gejala serangan skizofrenia dibagi dalam dua gejala yaitu gejala positif dan gejala negatif. Gejala negatif skizofrenia bisa berlangsung beberapa tahun sebelum penderita mengalami episode akut pertama, yaitu ketika gejala menjadi parah dan kadang-kadang diikuti beberapa gejala positif.<sup>54</sup>

- a. Gejala positif: 1) halusinasi, terjadi pada saat panca indra seseorang terangsang oleh sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Fenomena halusinasi terasa sangat nyata bagi penderita. Misalnya, seolah-olah mendengar suara-suara. 2) Delusi, yaitu kepercayaan yang kuat tidak didasari logika atau kenyataan yang sebenarnya. Contoh gejala delusi bisa bermacam-macam ada penderita yang merasa diawasi, diikuti, atau khawatir disakiti oleh orang lain, ada juga yang merasa mendapat pesan rahasia dari tayangan televisi. Gejala-gejala delusi semacam ini berdampak pada perilaku penderita skizofrenia.

<sup>51</sup>Nancy Andean, *The Brooken Brain, Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2014, hal. 217.

<sup>52</sup>Melinda Hermann, *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2008, hal. 17.

<sup>53</sup>I.M. Ingram, G.C Timbury, *Notes on Psychiatry*, Alih bahasa Petrus Andrianto, Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1995, hal. 51.

<sup>54</sup>Asti Musman, *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Psikologi Korner, 2022, hal. 97.

- b. Gejala negatif; 1) Keengganan untuk bersosialisasi, dan tidak nyaman berada dekat dengan orang lain, sehingga lebih memilih untuk berdiam di rumah. 2) Kehilangan konsentrasi. 3) Pola tidur yang berubah. 4) Kehilangan minat dan motivasi dalam segala aspek hidup, terutama minat dalam menjalin hubungan. 5) Pikiran kacau dan perubahan perilaku penderita sulit berkonsentrasi. 6) Menjadi sangat gelisah atau mulai berteriak-teriak dan memaki tanpa alasan.

Dulu nama gangguan kejiwaan ini adalah *Demensia Praecox* yang artinya kemunduran (*demensia*) pada remaja (*praecox*), karena gejalanya paling sering terdapat pada remaja atau orang dewasa muda. Namun kemudian ternyata gangguan ini juga bisa terjadi pada anak-anak dan orang tua sehingga diganti namanya menjadi skizofrenia yang artinya adalah terpecah. Tanda-tanda skizofrenia adalah;<sup>55</sup>

- a. Cara berpikirnya tidak teratur dan tidak logis yang tampak dalam cara bicara yang melantur dan gagasan-gagasan yang meloncat-loncat (*flight of ideas*).
- b. Tidak mampu melihat kenyataan dengan benar dan timbullah waham (delusi) serta halusinasi. Waham adalah gagasan-gagasan yang diyakininya sendiri sebagai realitas, tetapi sesungguhnya jauh dari nyata. Waham bisa berbagai macam jenisnya seperti waham kebesaran, misalnya merasa dirinya nabi sehingga kerjanya setiap hari berkhotbah terus, atau jenderal memakai seragam dengan bintang-bintang dari tutup botol. Bisa juga merupakan waham kejaran, misalnya selalu ketakutan karena merasa dikejar-kejar PKI atau merasa seakan-akan semua orang mau membunuh dia. Bersamaan dengan waham biasanya timbul halusinasi, yaitu persepsi yang tak sesuai dengan kenyataan, misalnya mendengar suara Tuhan, melihat cahaya surga, atau melihat gundukan tanah sebagai harimau, dan sebagainya.
  - 1) Tidak mampu melakukan hubungan sosial, karena tingkah lakunya sudah tidak sama dengan kenyataan, sehingga ia tidak bisa membedakan lagi mana orang tua, kawan, guru, dan sebagainya. Dengan demikian reaksi-reaksinya terhadap orang lainpun tidak pernah sesuai dengan yang seharusnya.
  - 2) Tidak mampu mengendalikan gagasan, perasaan, dan tingkah lakunya, sehingga bisa saja ia tertawa sambil menangis, memarahi semua orang yang lewat, atau menari di tengah jalan. Yang perlu diperhatikan sekarang adalah bagaimana caranya membedakan antara remaja yang skizofrenia dari kenakalan remaja lainnya sebab tingkah laku seorang skizofrenia sepintas selalu bisa mirip dengan kenakalan remaja biasa.

---

<sup>55</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2019, hal. 274-275.

Untuk itu ada tiga pedoman; 1) ciri-ciri yang menetap dan muncul dalam segala situasi menunjukkan indikasi skizofrenia misalnya marah atau mengamuk pada situasi yang seharusnya tidak bisa menimbulkan kemarahan, atau depresi, dan perasaan ketakutan yang berlangsung terus-menerus walaupun situasi di sekitarnya tidak menimbulkan perasaan seperti itu. Kalau remaja itu marah dan melarikan mobil ayahnya karena baru kena marah ayahnya, itu adalah kenakalan remaja biasa. 2) remaja yang skizofrenia tidak menunjukkan perkembangan jiwa yang biasanya terdapat pada remaja lainnya, seperti keinginan untuk mandiri, sikap yang oposisional, keinginan untuk berkawan dan hasrat seksual dan sebagainya. 3) tingkah laku yang tidak wajar sangat menonjol pada remaja penderita skizofrenia.

### 5. *Anorexia Nervosa*

*Anorexia nervosa* adalah gangguan pola makan. Orang yang mengalami gangguan ini merasa tidak puas dengan penurunan berat badannya. Hal inilah yang menyebabkan penderita *anorexia nervosa* juga mengalami suatu gangguan kecemasan dan depresi yang intens. *Anorexia nervosa* memiliki arti “tidak memiliki hasrat untuk makanan”, yang sesungguhnya keliru, karena kehilangan nafsu makan di antara penderita *anorexia nervosa* jarang terjadi, akan tetapi penderita menolak makan untuk mempertahankan berat badannya.<sup>56</sup>

Wanita dengan gangguan makan seringkali melihat diri mereka lebih berat dibandingkan dengan wanita normal lain dengan berat badan yang sama dengan orang lain. Melihat mereka sebagai tulang berbalut kulit. Namun wanita *anorexia* memiliki citra tubuh yang terganggu, akan tetap melihat diri mereka terlalu gemuk meskipun secara sengaja mereka membuat dirinya lapar. Mereka akan menghabiskan hari-hari mereka dengan berpikir dan membicarakan makanan dan bahkan mempersiapkan makanan untuk orang lain.

*Anorexia* diduga merupakan cerminan alam bawah sadar dari remaja putri untuk mempertahankan masa pra pubertasnya faktor kognitif juga ikut terlibat wanita muda dengan anorek ya seringkali memiliki sikap perfeksionis dan berjuang mencapai prestasi yang tinggi mereka sering kali kecewa pada diri mereka ketika gagal mencapai standar tinggi mereka yang tidak mungkin tercapai.

Gangguan mental emosional ini adalah khas remaja di bawah usia 25 tahun dan biasanya terjadi pada remaja putri. Pada hakikatnya *anorexia nervosa* adalah suatu jenis gangguan obsesi kompulsif yang khas, yaitu

---

<sup>56</sup> Diviacita, et.al., *Psikologi Abnormalitas dan Kesehatan Mental: Gangguan Makan, Obesitas, dan Gangguan Tidur*, Yogyakarta: Fakultas Sosial dan Ilmu Humaniora Prodi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga, 2014, hal.7.

penderita mempunyai obsesi ingin langsing, tetapi obsesinya ini sangat ekstrem sehingga penderita menolak makan dan menggelitik kerongkongan sendiri agar muntah. Akibatnya badannya makin lama makin kurus dan bisa diakhiri kematian. Biasanya penderita memang sudah mempunyai riwayat sulit makan akan tetapi *anorexia nervosa* itu sendiri lebih disebabkan oleh kegagalan penderita untuk memenuhi tuntutan sosialnya, atau adanya gangguan dalam hubungan dengan anggota keluarga, dan sebagainya, yang mendorong sampai pada konsep diri yang keliru tentang keadaan fisiknya. Di Indonesia jenis gangguan jiwa seperti ini jarang didapati sedangkan di Amerika Serikat lebih banyak terdapat di kalangan menengah ke atas.

Perbedaan antara *anorexia nervosa* dengan tubuh yang kurus akibat keturunan, kurang gizi, atau penyakit adalah bahwa kekurusan tubuh yang lain tidak terdapat obsesi untuk menjadi kurus, tidak terdapat kompulsi, tingkah laku berulang-ulang menolak makan dan membuat diri sendiri muntah dan tidak terdapat gangguan fisik maupun fisiologis.

#### **6. *Factitious Disorder***

Gangguan *Factitious* merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang dilandasi oleh dorongan ketidaksadaran seseorang untuk berperan sebagai penderita sakit. Penderita gangguan ini tidak memiliki landasan motivasi lain, seperti mencari keuntungan untuk melarikan diri dari tanggung jawab serta tugas atau hal lain yang dapat dideteksi dengan mudah. Individu yang menderita gangguan ini seolah-olah menikmati perannya sebagai penderita sakit tertentu.<sup>57</sup>

Gejala-gejala baik fisik maupun psikologis seringkali menyertai gangguan ini, akan tetapi berbagai gejala itu merupakan fabrikasi (buatan) yang dilakukan oleh seseorang tanpa disadarinya. Misalnya, seseorang minum obat secara berlebihan sehingga ia perlu menjalani perawatan khusus. Alasan minum obat bisa saja terkait dengan mengatasi rasa sakit tertentu, tetapi hal itu dilakukan secara berlebihan sehingga ia mengalami efek samping dan ia perlu memperoleh perawatan khusus. Adapun landasan perilakunya yang lebih mendasar adalah ia merasa dirinya berkorban demikian besar bagi keluarga atau sosial masyarakat, sehingga ia menjadi sakit sebagai bukti pengorbanannya.

Biasanya penderita mengemukakan riwayat gangguan sakitnya secara dramatis, akan tetapi seringkali ditemukan adanya inkonsistensi pernyataan apabila penyelidikan dilakukan secara rinci. Seringkali individu yang bersangkutan juga memiliki pengetahuan yang cukup banyak tentang masalah kesehatan, sehingga ia merasa dengan mudah merajut kisahnya

---

<sup>57</sup>Asti Musman, *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Psikologi Korner, 2022, hal. 40.

sedemikian dramatisnya dan memberikan impresi sakit pada tenaga kesehatan yang menanganinya.

Secara umum gangguan ini dibagi menjadi dua golongan yaitu golongan yang didominasi oleh gejala psikis dan golongan yang didominasi oleh gejala fisik;<sup>58</sup>

- a. Gejala psikis, gangguan yang didominasi oleh gejala psikis adakalanya disertai dengan pernyataan keinginannya untuk bunuh diri, keadaan depresi, kehilangan sebagian ingatan, pengalaman halusinasi, dan berbagai simtom psikis lainnya yang jika dikaji lebih mendalam sesungguhnya tidak memiliki kaitan yang erat satu sama lain. Apabila penderita kemudian dihadapkan pada upaya *treatment*, ia cenderung bertindak tidak kooperatif dan justru sebaliknya ia tidak bersedia menjalani terapi yang diberikan dengan berbagai alasan tertentu yang merupakan bentuk alasan yang *factitious* juga.
- b. Gejala fisik, gangguan yang disertai gejala fisik biasanya didominasi oleh upaya individu untuk memperoleh perawatan khusus, misalnya di rumah sakit. Gangguan seperti ini biasanya menjadi kecenderungan individu secara terus-menerus untuk memperoleh perawatan rumah sakit, dan jenis inilah yang biasanya lebih dikenal sebagai sindrom *munchausen*.<sup>59</sup>

#### **D. Faktor Penyebab Gangguan Mental Emosional Remaja**

Ada dua faktor yang menimbulkan gangguan mental emosional pada remaja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri remaja itu sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri remaja.<sup>60</sup>

##### **1. Faktor Internal**

- a. Genetika: riwayat keluarga dengan gangguan mental dapat meningkatkan risiko remaja untuk mengalami masalah kesehatan mental. Faktor genetik dapat memengaruhi cara otak remaja merespons stres dan mengatur emosi.
- b. Kepribadian: remaja dengan sifat tertentu, seperti mudah cemas, impulsif, atau memiliki perfeksionisme, lebih berisiko mengalami gangguan

---

<sup>58</sup> onty P. Setiadarma, *Pura-pura Sakit Untuk Mencari Simpati, Sindroma Munchausen*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2002, hal. 11.

<sup>59</sup>*Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder (DSM) IV* yang disusun oleh *American Psychiatric Association* 1994, menjelaskan bahwa sindroma munchausen merupakan salah satu bentuk (*subtype*) dari *factitious disorder* (gangguan factitious) yang disertai dominasi gangguan fisik, dan penderita yang bersangkutan selama hidupnya berupaya untuk memiliki kesempatan dirawat di rumah sakit.

<sup>60</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, hal. 276.



- mental. Sifat-sifat ini dapat membuat remaja lebih sulit untuk mengatasi stres dan masalah hidup.
- c. Ketidakseimbangan kimia otak: ketidakseimbangan neuro transmitter di otak, seperti serotonin, dopamin, dan noradrenalin, dapat berkontribusi pada depresi, kecemasan, dan gangguan mental lainnya.
  - d. Pengalaman traumatis: mengalami peristiwa traumatis, seperti pelecehan, kehilangan orang tua, atau bullying, dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan. Trauma dapat mempengaruhi perkembangan otak remaja dan membuatnya lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental.
  - e. Kemampuan coping yang rendah: remaja yang tidak memiliki kemampuan coping yang baik untuk menghadapi stres dan masalah hidup lebih berisiko mengalami gangguan mental. Kemampuan coping yang rendah dapat membuat remaja kesulitan untuk menyelesaikan masalah.
  - f. Penyakit fisik: beberapa penyakit fisik, seperti diabetes, kanker, dan penyakit autoimun, dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.
  - g. Kurang tidur: dapat mengganggu *mood* dan memperburuk gejala gangguan mental.
  - h. Masalah citra tubuh: remaja yang memiliki masalah citra tubuh, seperti merasa *insecure* atau tidak puas dengan penampilannya, lebih berisiko mengalami depresi dan kecemasan.

## 2. Faktor Eksternal

### a. Pengaruh Lingkungan Keluarga

Lingkungan Keluarga adalah lingkungan dimana seseorang mendapatkan pendidikan pertama yang sangat mempengaruhi perilakunya dan berperan dalam menentukan tujuan hidupnya.

Pengaruh lingkungan keluarga terhadap gangguan mental emosional remaja yakni saling berhubungan antara keduanya karena peran lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor penentu kesehatan mental pada anak. Kesehatan mental anak akan terjaga dengan baik jika lingkungan sosialnya.

Seperti yang dijelaskan Zulkifli<sup>61</sup> bahwa, masalah mental emosional dapat dipengaruhi oleh lingkungan mikro dan lingkungan mini. Lingkungan mikro merupakan lingkungan terkecil bagi seorang individu. Ibu merupakan unsur utama yang paling berperan dalam lingkungan mikro. Peran ibu adalah memberikan kecukupan gizi anak pada awal kehidupan, sehingga anak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal.

Lingkungan mini merupakan lingkungan keluarga, dimana unsur anggota keluarga yaitu ayah, saudara, nenek atau kakek dan orang lain yang

---

<sup>61</sup> Zulkifli, N.I., *et.al.*, *Paparan Media dan Tindakan Kekerasan Anak Jalanan*. Universitas Hassanudin, 2008.

tinggal dalam satu atap. Pengetahuan, sikap, dan ketrampilan anggota keluarga dalam membentuk lingkungan keluarga yang baik dalam memberikan kebutuhan biopsikososial, sangat besar pengaruhnya terhadap tumbuh kembang individu.<sup>62</sup>

Kiranya tidak dapat dipungkiri bahwa, keluarga merupakan lingkungan primer hampir setiap individu, sejak ia lahir sampai datang masanya ia meninggalkan rumah untuk membentuk keluarga sendiri. Sebagai lingkungan primer hubungan antar manusia yang paling intensif dan paling awal terjadi dalam keluarga.

Sebelum seorang anak mengenal lingkungan yang lebih luas, ia terlebih dahulu mengenal lingkungan keluarganya. karena itu sebelum ia mengenal norma-norma dan nilai-nilai dari masyarakat umum pertama kali ia menyerap norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku dalam keluarganya untuk dijadikan bagian dari kepribadiannya. Maka, kita dapat menyaksikan tindak-tanduk orang suku tertentu yang berbeda dari suku lainnya, dan di dalam suku tertentu itu pun pola perilaku orang yang berasal dari kelas sosial atas berbeda dari kelas sosial bawah.

Demikian pula agama dan pendidikan bisa mempengaruhi kelakuan seseorang. Semua itu hakikatnya ditimbulkan oleh norma dan nilai yang berlaku dalam keluarga yang diturunkan melalui pendidikan dan pengasuhan orang tua terhadap anak-anak mereka turun-temurun. Tidak mengherankan jika nilai-nilai yang dianut oleh orang tua akhirnya juga dianut oleh remaja. Tidak mengherankan pula jika ada pendapat bahwa, segala sifat negatif yang ada pada anak sebenarnya ada pula pada orang tuanya. Hal itu terjadi bukan semata-mata karena faktor bawaan atau keturunan, akan tetapi karena proses pendidikan, sosialisasi atau proses identifikasi.

Keadaan di Indonesia sendiri tentu tidak dapat begitu saja disamakan dengan di Amerika Serikat, tempat penelitian-penelitian tersebut dilakukan. Akan tetapi beberapa kecenderungan memang terjadi juga di Indonesia. Misalnya faktor sosial ekonomi dan faktor pendidikan, baik karena terdesak oleh kebutuhan ekonomi maupun karena ketidaktahuan orang tua yang bersangkutan.<sup>63</sup>

Kita bisa menyaksikan bahwa anak-anak di bawah usia yang mengalami penelantaran dan penyalahgunaan, misalnya anak yang ditarik dari sekolahnya biasanya masih di tingkat Sekolah Dasar untuk membantu orang tuanya mencari nafkah, atau anak-anak dipekerjakan sebagai buruh di

---

<sup>62</sup>Selina, H & Hartanto, F., *Guidelines For Adolescent Preventive Service (GAPS); Skrining Masalah Kesehatan Remaja*. Semarang: UNS, *Continuing Professional Development III: Ilmu Kesehatan Anak*, 2010, hal. 30-31.

<sup>63</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet.ke-20, hal. 145.

industri-industri tertentu atau bekerja di sektor informal pada gang kecil, dan lain-lain.

Kadang-kadang kebudayaan setempat tidak memungkinkan pemisahan anak-anak dari tanggung jawabnya sebagai anggota masyarakat yang sama kewajibannya dengan orang-orang dewasa. Walaupun demikian, terlepas dari adanya situasi yang khas di Indonesia atau di masyarakat berkembang lainnya, ada hal lain yang mungkin akan terjadi penelantaran dan penyalahgunaan anak di masyarakat kita. Hal tersebut adalah sikap orang tua yang cenderung dominan, dan hak orang tua atas diri anak adalah mutlak.

Hal ini dibenarkan oleh masyarakat, sehingga jika ada orang tua yang bertindak melebihi batas atas diri anaknya, orang lain tidak dapat berbuat apa-apa. dominasi orang tua tersebut antara lain terungkap nyata dalam penelitian oleh Kagitchibasi<sup>64</sup> yang mengemukakan bahwa di beberapa masyarakat termasuk suku Jawa dan Sunda. Orang tua cenderung untuk mendidik anaknya agar patuh kepada orang tua sedangkan pada beberapa bangsa lain seperti Korea dan Singapura para orang tua mendidik anaknya agar bisa mandiri untuk membuat anak patuh dan taat seringkali diberi istilah positif yaitu disiplin.

Selanjutnya Caplan<sup>65</sup> mengatakan bahwa, di sisi orang tua faktor-faktor yang sering muncul dalam kasus pelanggaran dan penyalahgunaan anak adalah usia orang tua yang masih terlalu muda, Orang tua mengalami gangguan emosional, keadaan sosial ekonomi dan pendidikan orang tua rendah. Biasanya pekerjaan orang tua hanya sebagai tenaga kasar, ada riwayat kriminal pada masa lalu orang tua, dan ada konflik antar orang tua.

Namun demikian, terlepas dari keadaan para orang tua pada umumnya yang memang menghadapi masalah karena adanya berbagai perkembangan dalam masyarakat, yang berpengaruh terhadap kehidupan keluarga dalam masyarakat manapun, ada saja orang tua yang tidak bisa mengasuh dan mendidik anaknya dengan baik dan normal.

Pengasuhan dan pendidikan yang salah ini oleh Caplan digambarkan sebagai lingkungan yang khas untuk anak-anak yang memberi pengaruh yang khusus pula. Caplan menamakan lingkungan yang khas ini dengan istilah *World of Abnormal Rearing* (dunia pengasuhan yang tidak normal) yang disingkat WAR. arti harfiahnya “perang”. arti *world* didefinisikan sebagai kondisi lingkungan yang tidak memungkinkan anak untuk mempelajari kemampuan-kemampuan yang paling dasar dalam hubungan

---

<sup>64</sup> Kagitchibashi, “Socialization in Traditional Society”, *Internasional Journal of Psychology*, 1984, Vol. 19.

<sup>65</sup> Caplan, *et.al.*, “Toronto Multiagency Child Abuse Research Project: The Abused and The Abuser”, *International Journal of Abuse and Neglect*, 1984, Vol. 8.

antar manusia.<sup>66</sup> Selanjutnya dikatakan bahwa ciri-ciri WAR adalah sebagai berikut:

- 1) Anak dipukuli pada sebagian keluarga WAR.
- 2) Anak disalahgunakan secara seksual misalnya dijadikan korban *inces* atau dipaksakan kawin pada usia masih kanak-kanak, ini pun hanya pada sebagian keluarga WAR
- 3) Anak tidak dipedulikan, ini lebih banyak terjadi
- 4) Anak dianggap seperti anak kecil terus, atau dianggap tidak berarti. Ini paling banyak terjadi, sebagai akibat dari WAR. Maka anak-anak menjadi terkekang sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik di luar rumah sendiri.

### **b. Pengaruh Lingkungan Sekolah**

Lingkungan sekolah merupakan tempat seorang siswa dalam menjalankan kegiatan-kegiatan pendidikan untuk memahami ilmu pengetahuan, perubahan sikap, dan keterampilan hidup baik di dalam kelas ataupun di luar kelas, dengan berpegang pada peraturan dan sistematika pendidikan yang telah ditetapkan, sehingga pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Emosional pada remaja dikarenakan pengaruh lingkungan sekolah yang baik tidak menutup kemungkinan tetap adanya indikasi gangguan mental emosional.

Sekolah adalah lingkungan pendidikan sekunder. Bagi anak yang sudah bersekolah, lingkungan yang setiap hari dimasukinya selain lingkungan rumah adalah sekolahnya. Anak remaja yang sudah duduk di bangku SMP atau SMA umumnya menghabiskan waktu sekitar 7 jam sehari di sekolahnya. Ini berarti bahwa hampir sepertiga dari waktunya setiap hari dilewatkan remaja di sekolah. Tidak mengherankan kalau pengaruh sekolah terhadap perkembangan jiwa remaja cukup besar.

Pengaruh sekolah itu tentunya diharapkan positif terhadap perkembangan jiwa remaja, karena sekolah adalah lembaga pendidikan. Sebagaimana halnya dengan keluarga, sekolah juga mengajarkan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat di samping mengajarkan berbagai keterampilan dan kepandaian kepada para siswanya. Akan tetapi, seperti halnya juga dengan keluarga, fungsi sekolah sebagai pembentuk nilai dalam diri anak sekarang ini banyak menghadapi tantangan. Begitu pula pada lingkungan sekolahnya yang negatif atau tidak baik juga bisa menyebabkan gangguan mental emosional.

---

<sup>66</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet.ke-20, hal. 141.

### c. Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya

Lingkungan teman sebaya merupakan lingkungan yang bersumber dari teman yang mempunyai kesamaan dalam usia maupun status yang dapat membantu memberikan informasi terkait dengan hal apa yang harus dilakukan oleh remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya, selain itu dapat juga memberikan timbal balik atas apa yang dilakukan dalam kelompok dan lingkungan sosial remaja tersebut.

Interaksi teman sebaya yang negatif akan berdampak terhadap kematangan karakter remaja dimasa akan datang. Interaksi teman sebaya yang negatif digambarkan dengan perilaku negatif seperti penyalahgunaan zat, merokok, balapan motor, mencuri, berkelahi, bolos, dan lain-lain, dapat memicu terjadinya gangguan mental emosional pada remaja.<sup>67</sup>

Remaja yang memiliki interaksi dengan teman sebaya negatif, maka segala bentuk sikap, perilaku, dan tujuan hidup remaja menjadi negatif. Sebaliknya, remaja yang memiliki interaksi teman sebaya positif, dimana sebuah kelompok selalu memberikan motivasi, dukungan, dan peluang untuk mengaktualisasikan diri secara positif, maka remaja juga akan memiliki sikap yang positif.

Pada usia 9 sampai 15 tahun hubungan perkawanan merupakan hubungan yang akrab yang diikat oleh minat yang sama, kepentingan bersama, saling berbagi perasaan, saling tolong-menolong untuk memecahkan masalah bersama. Pada usia yang agak lebih tinggi 12 tahun ke atas ikatan emosi bertambah kuat dan mereka makin saling membutuhkan, akan tetapi mereka juga saling memberi kesempatan untuk mengembangkan kepribadiannya masing-masing.

Ikatan secara emosional dalam kelompok teman sebaya akan mendatangkan berbagai pengaruh besar bagi individu dalam kelompok. Remaja yang memiliki interaksi teman sebaya positif lebih dapat mengatasi stress karena mendapatkan dukungan dari teman temannya, dibandingkan dengan remaja yang tidak ada atau kurang berinteraksi dengan teman sebaya maupun interaksi teman sebaya negatif.<sup>68</sup> Penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi teman sebaya sangat berpengaruh bagi mental emosional remaja. Interaksi teman sebaya yang negatif dapat beresiko terindikasi gangguan mental emosional pada remaja.

Kedekatan remaja dengan teman sebaya berasal dari perasaan yang sama dalam merasakan kebingungan akan identitas diri. Remaja melihat diri sendiri dan lingkungan berdasarkan keinginan mereka. Hal ini menyebabkan

---

<sup>67</sup> Ikatan Dokter Anak Indonesia, *Masalah kesehatan Mental Emosional Remaja*, Jakarta: IDAI, 2013. T.h.

<sup>68</sup> Nurbaiti, *Isu-isu Pengaruh Kelompok Teman Sebaya Terhadap Perkembangan Remaja*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, FK Unsyiah, 2018.

remaja tidak realistis dan memiliki tingkat emosi yang tinggi.<sup>69</sup> Sangat dimungkinkan, remaja cenderung mengambil keputusan yang salah karena pengaruh teman sebaya. Hal tersebut pada akhirnya akan sangat berdampak besar terhadap keputusannya dalam pembentukan konsep diri.

#### **d. Pengaruh Media Sosial**

Teknologi informasi di era globalisasi berkembang sangat pesat di dalam kehidupan masyarakat. Data Departemen Komunikasi dan Informasi tahun 2013 menunjukkan 95% orang Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial dan pengguna paling banyak adalah remaja usia 10-14 tahun (remaja awal) dan 15-20 tahun (remaja akhir). Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi, interaksi sosialnya menjadi bersifat tidak langsung yaitu sosiabilitasnya cenderung rendah yang disebut dengan sikap apatis. Sejalan dengan penelitian Pratama BA, Sari DS (2020), menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak pada kehidupan sosial remaja. Remaja memiliki sikap apatis terhadap kondisi lingkungan sekitar.<sup>70</sup>

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpengaruh terhadap gangguan mental emosional remaja. Penelitian terkait yang dilakukan Handikasari, Jusup, dan Johan (2018), menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara intensitas penggunaan media sosial dengan depresi. Uji korelasi memberikan hasil positif, yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat keparahan depresinya. Berbagai macam fitur yang terdapat pada media sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan media sosial, terutama meningkatnya waktu penggunaan media sosial.<sup>71</sup>

Selanjutnya, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga dapat digambarkan dengan tertarik menggunakan fasilitas- fasilitas dalam media sosial, merasa gelisah ketika tidak bisa membuka media sosial yang digemari, merasa nyaman ketika bisa membuka media sosial, merasa media sosial adalah suatu hal yang terpenting, aktif menggunakan lebih dari 2 akun media sosial dalam sehari, mengikuti dan meng-*update* aplikasi dari media sosial yang di miliki, menggunakan akun media sosial lebih dari 3 jam sehari dan membuka akun media sosial lebih dari 4 kali sehari.

---

<sup>69</sup> Angga Hermawan, *Homoseksual: Suatu Bentuk Ketidakmatangan pada Remaja, Konsosium Psikologi Ilmiah Nusantara, Psychology for Daily Life*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, hal. 247.

<sup>70</sup> Pratama B.A. "Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatid", *Jurnal Gaster*, Vol 18.No.1, 2020.

<sup>71</sup> Kuss, D.J., & Griffiths, M.D., "Online Social Networking and Addiction a Review of the Psychological literature", *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 8, 3528-3522.

Setiap media sosial memiliki fitur yang menarik sehingga membuat penggunanya tertarik menggunakan secara terus menerus. Fitur *chatting* dan *stories* merupakan fitur yang hampir dimiliki oleh seluruh media sosial baik di *whatsapp* maupun *instagram*. Remaja melalui fitur *chatting* berinteraksi dengan teman sebaya, sehingga membuat remaja fokus melakukan kegiatan ini secara terus menerus yang tanpa sadar membuat remaja semakin larut dalam menggunakan media sosial.

Kegiatan *chatting* yang dilakukan secara terus menerus ini memberikan dampak seperti sulit tidur, merasa lelah. Selanjutnya dampak lainnya juga membuat pekerjaan sehari-hari terganggu, sering sakit kepala, kurang nafsu makan, mudah terkena rasa takut, tangan gemetar, merasa cemas, tegang dan khawatir, sistem pencernaan kurang baik, sulit untuk berpikir jernih, merasa tidak bahagia, lebih sering menangis dari biasanya, merasa sulit untuk menikmati kegiatan sehari-hari, sulit mengambil keputusan, tidak memainkan peranan berguna dalam hidup, merasa kehilangan minat berbagai hal, merasa tidak berharga, merasa tidak enak di perut, mudah lelah dan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup. Kondisi ini merupakan gambaran dari indikasi gangguan mental emosional yang terjadi akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Kondisi sulit tidur didukung juga oleh penelitian Ulfiana (2018)<sup>72</sup> mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia atau sulit tidur. Kondisi sulit tidur termasuk dalam salah satu penilain seseorang memiliki indikasi gangguan mental emosional oleh Kementerian Kesehatan.

Fitur lainnya yang tersedia yaitu *stories*, melalui fitur ini membuat pengguna media sosial tertarik untuk melihat profil orang lain tanpa berniat untuk melakukan interaksi dengan orang tersebut.<sup>73</sup> Kegiatan melihat profil orang lain yang dilakukan oleh pengguna media sosial secara tidak sadar dapat mengakibatkan terjadinya perbandingan sosial, terutama saat melihat foto maupun status orang lain. Semakin sering mengakses fitur *stories* yang tersedia di media sosial, semakin sering pula terpapar mekanisme perbandingan sosial. Pengguna akan semakin merasa iri dan merasa kecil terhadap orang lain. Perasaan negatif ini apabila terus menerus menumpuk dapat menyebabkan depresi.

Media sosial menyediakan berbagai macam kegunaan, antara lain mempermudah interaksi dengan banyak orang yang tidak dibatasi oleh jarak

---

<sup>72</sup>Ulfiana, N., *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan*. Makassar: UIN Alauddin Makassar, 2018.

<sup>73</sup>Vogel, E. A., Rose, J.P., Okdie, B.M., Eckles, K., Franz, B., *Who compares and despairs the effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes*. Pers Individ Dif., 2015.

dan waktu, dapat digunakan sebagai sarana ekspresi pribadi, dan berbagi informasi yang selalu *update*.<sup>74</sup> Media sosial memiliki efek positif yang signifikan bagi remaja, namun tidak dapat diabaikan bahwa dampak negatifnya juga berpengaruh terhadap kehidupan mereka. Salah satu dampak negatif yang sering terjadi adalah penyalahgunaan media sosial, yang dapat mengakibatkan pencarian informasi yang tidak sehat dan kecanduan terhadap media sosial. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis remaja, bahkan meningkatkan risiko mereka terkena gangguan mental.<sup>75</sup>

Dari pemaparan diatas menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial sangat berpengaruh terhadap gangguan mental emosional remaja.

#### **e. Pengaruh Game Online**

Permainan secara *online* pertama sekali digunakan di dunia militer, permainan yang dirancang adalah permainan simulasi perang ataupun pesawat yang semuanya dipergunakan untuk keperluan militer. Tetapi karena mereka melihat adanya peluang bisnis maka diperkenalkan kepada umum sehingga permainan *game* terus berkembang sehingga banyak *game online* yang muncul.<sup>76</sup>

*Game online* sangat diminati oleh semua kategori usia, khususnya remaja. Maraknya penggunaan *gadget* memudahkan remaja untuk mengakses *game online* yang tanpa disadari dampaknya menyebabkan kecanduan. Kecanduan pada *game online* dapat dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder*.

Bahkan secara psikologis pikiran mereka terganggu karena terus-menerus memikirkan bagaimana memenangkan satu permainan yang mereka telah mainkan, yang mempengaruhi tingkah laku karena apa yang mereka lihat secara terus menerus akan menjadi karakter mereka.<sup>77</sup> Dalam hubungan sosial adanya kerenggangan antara teman dan keluarga karena waktu bersama tidak digunakan lagi untuk bercengkrama satu dengan yang lain, tetapi digunakan untuk berkomunikasi kepada yang berjauhan sedangkan untuk keluarga terdekat tidak ada komunikasi.

<sup>74</sup> Cahyono, A. S., "Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia", *Jurnal: Publiciana*, 2016, Vol. No.1, hal. 144.

<sup>75</sup>Septiana, N. Z., "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19", *Jurnal Nusantara of ResearchH*, 2021, vol. 8(1), hal. 1–13.

<sup>76</sup>Stefanus Pelawi, dkk., "Pengaruh Game Online Terhadap Psikologi Remaja" *SESAWI: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*" Vol. 3 No. 1, 2021.

<sup>77</sup>Janes Sinaga et al., "Peran Fundamental Gembala Bagi Guru Saat Pandemi dalam Pembelajaran Online Berbasis Karakter: Tantangan Dan Sistem Pendukung", *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)* Vol. 2, no. 1, 2021, hal. 13–35.



Kecanduan atau durasi bermain *game online* yang tinggi dapat menyebabkan berbagai gangguan pada kesehatan mental adalah, ketika seseorang hanya terpusat pada *game online* sedikit demi sedikit akan mulai mempengaruhi perkembangannya. Karena seseorang akan mulai menarik diri dari lingkungan sosialnya, sehingga nantinya dalam menghadapi berbagai perubahan yang ada dan tidak mampu untuk mengatasinya, maka akan terjadi berbagai macam gangguan pada kesehatan mental, seperti depresi, stress, dan sebagainya.<sup>78</sup>

Remaja lebih rentan mengalami kualitas tidur yang buruk karena terlalu sering akses internet untuk bermain *game online* sampai melupakan waktu untuk istirahat malam dan akan berdampak pada kesehatan yaitu kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, mengantuk berlebihan di siang hari, lesu, konjungtiva merah, mata perih, tidak konsentrasi pada saat pelajaran dimulai.<sup>79</sup>

Akibat maraknya *game online*, telah membawa dampak yang besar bagi seorang remaja. Mereka dapat lupa waktu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, bahkan untuk makan dan minum. Mereka lupa karena terlalu asik dalam bermain game, mereka menjadi candu dalam memainkan satu permainan, yang berakibat adanya penurunan terhadap hasil pencapaian belajar. Karena waktu yang seharusnya mereka gunakan untuk belajar, bersosialisasi, atau kegiatan lain yang positif dalam pengembangan dirinya, habis mereka gunakan untuk *game online*.

### **E. Orientasi Penanggulangan dan Pencegahan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja**

Keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam mengelola emosinya oleh Goleman (1995) dikatan tergantung pada apa yang dinamakan kecerdasan emosi (*emotional Intelligence*). Makin tinggi kecerdasan emosi seseorang, makin mampu ia mengatasi berbagai masalah, khususnya yang memerlukan kendali emosi yang kuat. Walaupun sampai saat ini belum tercapai kesepakatan para ahli, namun yang umumnya diterima adalah bahwa kecerdasan emosi terdiri dari empat kemampuan, yaitu:<sup>80</sup>

1. Kemampuan mempersepsi emosi, yaitu mampu mengidentifikasi ekspresi emosi yang ada pada wajah, lukisan, suara, artefak budaya dan sebagainya, termasuk emosi diri sendiri.

---

<sup>78</sup>Erik S., and Syenshie W. V., "Hubungan Durasi Bermain *Game Online* dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria," *Jurnal Ilmu Kesehatan Jiwa*, vol. 2, no. 2, hal. 69–75, 2020.

<sup>79</sup>Matur Y.P., M. Simon G., and Ndorang T.A., "Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng," *Jurnal Ilmu Kesehatan Jiwa*, vol. 6, no. 2, hal. 2548–4702, 2021.

<sup>80</sup>Sarlito W. sarwono, *Psikologi Remaja...*, hal. 100.

2. Kemampuan memanfaatkan emosi untuk mencapai prestasi-prestasi yang optimal. Orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi, justru makin bersemangat dalam keadaan emosi, bukan makin depresi.
3. Memahami emosi, yaitu bisa membaca bahasa emosi, mengerti bagaimana terjadinya emosi dalam interaksi antar individu yang sangat rumit dan bias mendeteksi emosi-emosi yang mungkin terjadi dan bagaimana mengantisipasinya.
4. Mengelola emosi, yaitu mengatur emosi sedemikian rupa, baik untuk diri sendiri maupun terhadap orang lain sehingga bisa menjaga hubungan baik dan mencapai prestasi tinggi.

Berikut ini adalah tindakan dan sikap yang tepat dalam upaya penanggulangan dan pencegahan gangguan mental emosional pada remaja:

### **1. Literasi dan Edukasi Kesehatan Mental Remaja**

Literasi kesehatan mental berkaitan erat dengan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran individu mengenai gangguan mental, sehingga membantu individu untuk mengenal, meregulasi atau mengontrol, serta mencegah adanya kemungkinan permasalahan mental pada dirinya maupun orang lain di sekitarnya. Penerapan gaya hidup sehat dan kesadaran menjaga stabilitas kesehatan mental merupakan salah satu bentuk literasi kesehatan mental.

Pendidikan kesehatan dan latihan manajemen stres merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan jiwa pada remaja juga merupakan upaya yang bisa dilakukan dalam rangka peningkatan dan pemeliharaan kesehatan jiwa pada remaja.<sup>81</sup>

Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri, karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya.<sup>82</sup>

Ada kelompok remaja yang mengkonsumsi alkohol dan merokok ketika menghadapi suatu masalah. Remaja juga mengungkapkan bahwa kadang malu bergaul dan memilih sendiri dan suka melamun. Data diatas menunjukkan bahwa remaja mengalami masalah emosional. Masalah emosional yang sering terjadi pada remaja antara lain takut menyampaikan

---

<sup>81</sup> Rosnawaty, R. *et.al.*, “Pengabdian Masyarakat tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja SMP dan SMA di Wilayah Puskesmas Tamansari”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, 2022, 1(1), hal. 66–68..

<sup>82</sup> Campos, L., Dias, P., & Palha, “*finding space to mental health 1 -Promoting mental health in adolescents*”, *Pilot study, Education and Health*, 2014, 32(1), hal. 23–3

ide, malu bergaul, minder, melamun, terjerumus narkoba, ragu dengan cita-cita dan mudah putus asa.

## 2. Peran Agama dan Moral

Salah satu hal yang dapat meningkatkan daya tahan seseorang dari ketidakehatan mental adalah agama. Agama mempunyai peranan penting dalam pembinaan moral karena nilai-nilai moral yang datang dari agama bersifat tetap dan universal. Apabila seseorang dihadapkan pada suatu dilema, ia akan menggunakan pertimbangan-pertimbangan berdasarkan nilai-nilai moral yang datang dari agama. Dimanapun orang itu berada dan pada posisi apapun, ia akan tetap memegang prinsip moral yang telah tertanam di dalam hati nuraninya serta agama berperan dalam mental yang sakit.<sup>83</sup>

Bagi sebagian remaja, tekanan emosi dapat diantisipasi dengan baik, sehingga mereka mampu mencapai kematangan kepribadian, namun tidak sedikit dari remaja justru menjadi terpuruk karena tak mampu menahan gejolak tekanan emosi yang dialaminya. Untuk dapat menurunkan tekanan emosi seseorang, diperlukan suatu metode atau strategi yang tepat.

Salah satunya dengan bekal keagamaan yang kokoh. Agama diyakini dapat membentengi pemeluknya dari tekanan emosi dan gangguan kejiwaan. Selain fungsi agama sebagai pedoman, pemberi arahan bagi pemeluknya, agama juga dilengkapi dengan sistem terapi kejiwaan. Di dalam Islam terapi kejiwaan yang dimaksud dilakukan dengan kegiatan bimbingan konseling Islam. Bimbingan konseling Islam seharusnya dirancang sesuai dengan kondisi psikologis remaja, misalnya berkaitan dengan peningkatan motivasi, kesadaran terhadap diri sendiri, pemahaman nilai-nilai kesabaran, ketakwaan, tawakal, *akhlakul karimah* dan membangkitkan dorongan-dorongan positif yang ada dalam diri remaja.<sup>84</sup>

Selain itu juga nilai-nilai keagamaan pada remaja sangat penting dalam upaya penanggulangan dan pencegahan gangguan mental emosional pada remaja, seperti ikut aktif dalam kegiatan-kegiatan keagamaan di sekolah atau di masyarakat, menjadi remaja masjid, menjadi panitia peringatan hari besar Islam, dan lain sebagainya

## 3. Peran Bimbingan Konseling dan Psikolog

Peran bimbingan konseling dan Psikolog dalam upaya kesehatan mental remaja meliputi; fungsi preventif, edukatif dan rehabilitatif. Fungsi preventif dari bimbingan konseling dan psikolog berfokus pada penyesuaian

<sup>83</sup>Bukhori, B., "Kesehatan Mental Mahasiswa Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup". *Jurnal Psikologika*, 2006, 11(22), 93–105.

<sup>84</sup>Hasyim Hasanah, "Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Menurunkan Tekanan Emosi Pada Remaja", *Jurnal: UIN Walisongo Semarang*, Vol. 5, No. 1, 2014, hal. 57.

diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi, mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional. Fungsi edukatif merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu sebelum mereka memiliki masalah. Upaya ini meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko hidup yang tidak perlu terjadi. Fungsi rehabilitasi terfokus pada upaya pemberian bantuan kepada individu dengan cara meningkatkan keterampilan dalam kehidupannya, mengidentifikasi, memecahkan masalah hidup dan membantu meningkatkan kemampuannya menghadapi transisi dalam hidup untuk keperluan hidup jangka pendek.

Faqih<sup>85</sup> menyebutkan bahwa fungsi bimbingan konseling terdiri dari empat hal, yaitu; fungsi preventif, fungsi kuratif, fungsi preservatif dan fungsi developmental. Fungsi preventif dapat diartikan membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya sendiri. Fungsi kuratif diartikan sebagai membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapinya atau dialaminya. Fungsi preservatif diartikan sebagai upaya membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama. Fungsi developmental diartikan sebagai upaya untuk membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik lagi.

Untuk dapat mengurangi ketegangan emosi maka diperlukan layanan bimbingan konseling yang mampu menguraikan proses terjadinya tekanan emosi dan kondisi kejiwaan, khususnya dalam mengendalikan emosi remaja. Secara teoritik mengendalikan emosi dapat dilakukan dengan cara;

- a. Menghadapi emosi tersebut,
- b. Jika memungkinkan tafsirkan kembali situasinya,
- c. Kembangkan sikap realistik dan humoris,
- d. mengatasi sumber problem yang menyebabkan hambatan emosi sehingga mempengaruhi perasaan, mental dan jasmani manusia,
- e. Membangun sistem kesadaran diri, pengetahuan dan pengalaman keagamaan guna mencapai kualitas hidup yang lebih baik (kesejahteraan hidup lahir dan batin).

Menurut Rogers<sup>86</sup> ada 5 ketentuan yang harus dipenuhi untuk membantu remaja dalam mengatasi gangguan mental emosionalnya;

- a. Kepercayaan, remaja itu harus percaya kepada orang yang mau membantunya (orang tua, guru, psikolog, ulama, dan sebagainya). Ia

<sup>85</sup>Faqih, Aunur R., *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta, UII Press, 2001, hal. 117.

<sup>86</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019, cet.ke-20, hal. 284-287.

harus yakin bahwa penolongnya ini tidak akan membohonginya, dan bahwa kata-kata penolong ini memang benar adanya.

- b. Kemurnian hati, remaja harus merasa bahwa penolong itu sungguh-sungguh mau membantunya tanpa syarat.
- c. Kemampuan mengerti dan menghayati empati perasaan remaja.
- d. Kejujuran, remaja mengharapkan penolongnya menyampaikan apa adanya saja, termasuk hal-hal yang kurang menyenangkan.
- e. Mengutamakan persepsi remaja sendiri. Kemampuan untuk memahami pandangan remaja, berikut seluruh perasaan yang ada di balik pandangan itu, merupakan modal untuk membangun empati terhadap remaja.

#### **4. Peran Keluarga**

Upaya penanggulangan dan pencegahan gangguan mental emosioanal pada remaja selanjutnya adalah memberi kesempatan agar remaja dapat mengembangkan dirinya secara optimal. Perlu diciptakan kondisi lingkungan terdekat yang stabil mungkin, khususnya lingkungan keluarga.

Keadaan keluarga yang ditandai dengan hubungan suami istri yang harmonis, akan lebih menjamin remaja yang bisa melewati masa transisinya dengan mulus. Adanya orang tua dan saudara-saudara akan lebih menjamin kesejahteraan jiwa remaja daripada asrama atau Lembaga Pemasarakatan Anak. Oleh karena itu tindakan pencegahan yang paling utama adalah berusaha menjaga keutuhan dan keharmonisan keluarga sebaik-baiknya.

Selanjutnya perlu diperhatikan bahwa setiap remaja adalah unik. Kebiasaan menyamaratakan remaja dengan saudara-saudaranya seringkali bukan tindakan yang bijaksana, karena justru akan menimbulkan rasa iri hati pada remaja. Misalnya, ibu membandingkan seorang remaja yang kurang rajin belajar dengan adiknya yang lebih rajin belajar. Sikap ibu seperti ini justru menimbulkan persepsi pada remaja, bahwa ibu lebih memperhatikan adiknya daripada dirinya sendiri.

#### **5. Peran Sekolah**

Di samping faktor keluarga, pengembangan pribadi remaja yang optimal juga perlu diusahakan melalui pendidikan khususnya sekolah. Pendidikan yang pada hakikatnya merupakan proses pengalihan norma-norma jika dilakukan dengan sebaik-baiknya sejak usia dini, akan diserap dan dijadikan tolak ukur yang mapan pada saat anak memasuki usia remaja. Dengan kata lain, remaja yang sejak usia dini sudah dididik sedemikian rupa sehingga ia mempunyai nilai-nilai yang mantap dalam jiwanya agar berkurang gejala jiwanya sehingga akan bisa menghadapi gejala di luar dirinya atau di lingkungan dengan lebih baik.

Dalam rangka pendidikan ini yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa remaja adalah lingkungan sekolah. Sekolah selain berfungsi sebagai sarana pengajaran mencerdaskan anak didik, juga

pendidikan transformasi norma dalam kaitan dengan fungsi pendidikan. Peranan sekolah pada hakikatnya tidak jauh dari peranan keluarga yaitu sebagai rujukan dan tempat perlindungan jika anak didik menghadapi masalah. Oleh karena itulah di setiap sekolah lanjutan ditunjuk wali kelas, yaitu guru-guru yang akan membantu anak didik jika menghadapi kesulitan dalam pelajarannya selain itu juga ada guru-guru bimbingan dan penyuluhan, yaitu guru-guru yang terlatih untuk membantu anak didik yang mempunyai persoalan pribadi, persoalan keluarga, dan sebagainya.

## **6. Peran Organisasi Kepemudaan**

Untuk menjaga stabilitas perkembangan jiwa remaja agar terhindar dari gangguan mental emosional adalah peran organisasi atau perkumpulan pemuda, baik yang formal (Intra Kurikuler atau Ekstrakurikuler), seperti gerakan Pramuka, Paskibra, Karya Ilmiah Remaja, Teater, Club Olah Raga, Pencinta Alam, dan lain-lain. Ataupun organisasi kepemudaan yang non formal, seperti Karang Taruna di RT/RW atau tingkat kelurahan, kecamatan, kota, bahkan tingkat nasional.

Peran organisasi kepemudaan ini sangat penting bagi remaja dalam pengembangan dirinya selain dari bimbingan guru di sekolah. Organisasi kepemudaan ini sebagai tempat menyalurkan hobi atau bakatnya, belajar mengatur waktu dan belajar berorganisasi, sehingga mampu beradaptasi dengan kemajemukan, mampu bekerjasama dalam kelompok, menerima perbedaan, empati dan kepedulian terhadap orang lain.

Peran organisasi pemuda dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja antara lain:

- a. Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti; mengadakan seminar, workshop, dan diskusi tentang kesehatan mental remaja, menyebarkan informasi tentang kesehatan mental melalui media sosial dan platform online lainnya, mengadakan kampanye dan kegiatan untuk meningkatkan stigma terhadap masalah kesehatan mental.
- b. Memberikan dukungan dan layanan, dapat dilakukan dengan mendirikan kelompok dukungan sebaya untuk remaja dengan masalah kesehatan mental, memberikan pelatihan kepada anggota organisasi tentang cara membantu remaja dengan masalah kesehatan mental, menghubungkan remaja dengan layanan kesehatan mental profesional.
- c. Mendorong perilaku positif, dilakukan dengan menyelenggarakan kegiatan yang mempromosikan kesehatan mental, seperti yoga, meditasi, dan olahraga, mendorong remaja untuk membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya dan keluarga, mengajarkan remaja tentang cara mengatasi stres dan masalah hidup dengan cara yang sehat.

- d. Melobi dan advokasi, dilakukan dengan cara bekerja sama dengan pemerintah dan organisasi lain untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental bagi remaja, mendorong kebijakan yang mendukung kesehatan mental remaja, melatih remaja untuk menjadi advokat bagi diri mereka sendiri dan orang lain.

Berikut ini adalah beberapa contoh organisasi pemuda yang aktif dalam menangani masalah kesehatan mental remaja:

- a. Yayasan Pulih, adalah organisasi yang bergerak di bidang kesehatan mental dengan fokus pada remaja dan dewasa muda. Yayasan Pulih menyediakan berbagai layanan seperti konseling, edukasi, dan advokasi.
- b. *Into the Light* Indonesia, adalah organisasi yang fokus pada pencegahan bunuh diri dan promosi kesehatan mental pada remaja. *Into the Light* Indonesia menyediakan berbagai layanan seperti konseling, edukasi, dan support group.
- c. Gerkatin, adalah gerakan yang diinisiasi oleh remaja untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan melawan stigma. Gerkatin mengadakan berbagai kegiatan seperti seminar, *workshop*, dan kampanye.

Organisasi pemuda memiliki potensi besar dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja. Organisasi kepemudaan ini bekerja sama dengan pemerintah dan organisasi lain agar dapat membantu dalam perubahan positif bagi kehidupan remaja sehingga terwujud kesehatan mental bagi remaja.

## **BAB IV**

### **ISYARAT AL-QUR'AN TENTANG PSIKOLOGI HUMANISTIK, TAKZIYATUN NAFS, DAN GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA**

Pada bab ini akan dibahas mengenai psikologi humanistik, *tazkiyatun nafs*, dan gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur'an yang akan dipaparkan dalam beberapa sub judul, diantaranya; makna manusia dalam Al-Qur'an, unsur-unsur manusia dalam Al-Qur'an, nilai-nilai humanistik dalam Al-Qur'an, *tazkiyatun nafs* dalam Al-Qur'an, emosi dasar manusia dalam Al-Qur'an, dan pengendalian emosi menurut Al-Qur'an. Berikut ini penjelasannya:

#### **A. Psikologi Humanistik Perspektif Al-Qur'an**

Humanisme dalam bahasa Arab sering dipersepsikan dengan *al-a-dab*, *al-adabiyat*, *anwa al-adab*, *durub al-adab*, *funun al-adab*, *'ilm al-adab*, *'ilm al'arab*, *'ilm al-'arabiya*, *al-'ulum al-'arabiya*, *'ilm al-lisan*.<sup>1</sup> Dalam perkembangan bahasa Arab, humanisme disebut sebagai persamaan ilmu etika (norma dan aturan). Namun humanisme juga memiliki padanan kata dalam bahasa Arab yaitu kata *insaniyyah*. Dalam bahasa Aarab, kata *insaniyyah* erat kaitannya dengan kata *insân* yang diartikan sebagai manusia dengan berbagai derivasinya. Para ahli bahasa Arab berbeda pendapat mengenai asal akar kata *insân*. Pendapat lain mengatakan *insan* berasal dari

---

<sup>1</sup>George Maksidi, *The Rise of Humanism in Clasical Islam and the Cristian West*, Edinburg: Edindurg University Press, 1990, hal. 89.



kata *al-uns* yaitu ramah, jinak, lawan kata dari buas. Dapat juga berasal dari kata *an-nisyan* yang berarti lupa.<sup>2</sup>

Istilah *insaniyah* sering digunakan oleh para filsuf pada masa *renaissance* Islam dengan makna yang mengandung beberapa pengertian. Kata ini bisa menjadi kecenderungan manusia untuk berbagi dengan orang lain atau hidup Bersama, yang merupakan sifat dasar manusia. Istilah ini merupakan arti yang sebenarnya dalam arti merealisasikan tujuan akhir untuk kesempurnaan manusia sebagai pribadi manusia yang sering diartikan sebagai penggunaan akal budi.<sup>3</sup> *Insaniyah* ini pula yang membedakan manusia dengan binatang.

### 1. Makna Manusia dalam Al-Qur'an

Berbagai teori telah dilontarkan tentang asal usul manusia dan perkembangan manusia, seperti teori evolusi oleh Charles Darwin, perjalanan Darwin, dilanjutkan oleh Sigmund Freud yang mendapat sorotan dari para ilmuwan lainnya, terutama sorotan negatif terhadap kesimpulan-kesimpulannya yang kontroversial. Sorotan dan analisis ilmu pengetahuan semakin meningkat sejak masa Renaissance yang mengakibatkan kekaguman yang berlebihan kepada otoritas sains yang terlepas dari nilai-nilai spiritual keagamaan. Pendapat lainnya tentang misteriusnya makhluk manusia seperti yang dikemukakan oleh Alexis Carrel, pemenang hadiah Nobel dalam bukunya *Man the Unknown* bahwasanya manusia adalah makhluk yang kompleks, sehingga tidaklah mudah untuk mendapatkan satu gambaran untuknya, tidak ada satu cara untuk memahami makhluk ini secara utuh ataupun dalam bagian-bagiannya.<sup>4</sup>

Sikap ilmuan religius atau cendekiawan muslim tentunya menyatakan bahwa untuk mengetahui manusia yang misterius itu, tidak hanya dibutuhkan ilmu pengetahuan umum atau sains, tetapi juga sangat dibutuhkan dan diandalkan informasi dari Allah Swt melalui wahyu-Nya Al Quran. Di dalam Al Quran hal terbaik yang dituntut di bidang ilmu ialah dorongannya kepada manusia supaya berpikir. Dalam ayat-ayatnya tidak terdapat suatu ketetapan yang sifatnya mematikan akal untuk memikirkan kandungannya serta menambah wawasan sedalam-dalamnya. Al Quran dengan wawasannya yang amat luas banyak berbicara tentang manusia, kodrat dan kedudukannya dengan kedalaman dan kepekaan cita rasa bahasa

---

<sup>2</sup> Atabik Ali dan A Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Multi Karya Grafika, t.th., hal. 250.

<sup>3</sup> Joel L. Kraemer, *Humanism in the Renaissance of Islam, The Cultural Revival During the Buyid Age*, Leiden: E.J. Brill, 1986, hal. 10.

<sup>4</sup> Maurice Baucaille, *What is The Origin of Man, The Answer of Science and The Holy Scriptures*, diterjemahkan Rahmani Astuti, *Asal Usul Manusia Menurut Bible, Al Quran dan Sains*, Bandung: Mizan, 1998, hal. 16.

Arab sehingga dalam setiap pernyataannya mengundang para pembacanya untuk *bertadabbur, tabashur, tadzakkur* dan *tafakkur*.<sup>5</sup>

Tidak sedikit ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang manusia. Bahkan manusia adalah makhluk pertama yang telah disebut dua kali dalam rangkaian wahyu Tuhan pertama/*insân* (QS. Al-'Alaq/96: 1-5). Manusia dalam Al-Qur'an sering mendapat pujian Tuhan, seperti pernyataan terciptanya manusia dalam bentuk dan keadaan yang sebaik-baiknya/*ahsani taqwîm* (QS. At-Tiin/95: 5). Kemudian penegasan dimuliakannya makhluk ini dibandingkan dengan kebanyakan makhluk-makhluk lainnya/*banî Âdam* (QS. Al-Isra/17: 70). Tetapi di samping itu, sering pula manusia mendapat celaan Tuhan, seperti bahwa manusia amat aniaya dan ingkar nikmat/*ladzalûmun kaffâr* ( QS. Ibrahim/14: 34), dan sangat banyak membantah/*syai'in jadalâ* ( QS. Al-Kahf/18: 54), serta bersifat keluh-kesah lagi kikir/*khuliqa halû'a* (QS. Al-Ma'arij/70: 19).<sup>6</sup> Untuk mengidentifikasi makna manusia dalam Al-Qur'an, dipaparkan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.1 Makna Manusia dalam Al-Qur'an**

No.	Makna Manusia dalam Al-Qur'an	Surah
1.	Makhluk pertama yang disebut dua kali dalam rangkaian wahyu Allah Swt yang pertama ( <i>insân</i> )	QS. Al-'Alaq/96: 1-5
2.	Makhluk yang sering dipuji Allah Swt ( <i>ahsani taqwîm</i> )	QS. At-Tiin/96: 5
3.	Makhluk yang dimuliakan daripada makhluk-makhluk lainnya ( <i>Banî Âdam</i> )	QS. Al-Isra'/17: 70
4.	Makhluk yang mendapat celaan Allah Swt, manusia sangat aniaya dan ingkar nikmat ( <i>ladzalûmun kaffâr</i> )	QS. Ibrahim/14: 34
5.	Manusia banyak membantah ( <i>syai'in jadalâ</i> )	QS. Al-Kahf/18: 54
6.	Manusia bersifat keluh kesah ( <i>khuliqa halû'a</i> )	QS. Al-ma'arij/70: 19

<sup>5</sup> Yusuf Qardawi, *Al Aqlu wa al Ilmu*, diterjemahkan Abdul Hayyie Kattani et.al, *Al Quran berbicara tentang Akal dan Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: Gema Insani Press, 1998, hal. 64.

<sup>6</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 2014, hal. 363.

Berikut ini akan dipaparkan makna manusia dalam Al-Qur'an:

**a. Al-Basyar**

Secara bahasa berarti fisik manusia. Makna ini diabstraksikan dari berbagai uraian tentang makna *al-basyar* tersebut. Di antaranya adalah uraian dari Abu al-Husain Ahmad ibn Faris ibn Zakariya dalam *Mu'jam al-Muqayis fi al-Lughah*, yang menjelaskan bahwa semua kata yang huruf-huruf asalnya terdiri dari huruf *ba`*, *syim*, dan *ra`*, berarti sesuatu yang nampak jelas dan biasanya cantik dan indah. Sejalan dengan itu, al-Raghib al-Ashfahaniy dan Quraisy Shihab, memandang *al-basyar* karena manusia nampak jelas kulitnya berbeda dengan hewan yang tertutup bulu. Dalam Al-Qur'an kata *al-basyar* untuk menjelaskan manusia diulang sebanyak 36 kali dalam bentuk tunggal dan hanya sekali dalam bentuk jamak.<sup>7</sup>

Dalam al-Qur'an digambarkan bahwa manusia diciptakan setelah Allah Swt menciptakan malaikat dan iblis. Penjelasan ini disampaikan dalam suatu dialog antara Allah dan malaikat dalam Surat Shad/38: 71-72:

إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّىْ خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ طِيْنٍ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: "Sesungguhnya Aku akan menciptakan manusia dari tanah". (Shad/38: 71).

Lafadz "*Basyar*" pada ayat di atas merupakan salah satu lafadz untuk menyebut manusia yang diciptakan dari tanah yang kemudian oleh Allah Swt dinamai Adam. Lebih jelas lagi, Allah menerangkan asal muasal manusia dalam firman-Nya dalam Surah al-Hijr/15: 28-29 berikut ini:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّىْ خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَآءٍ مَّسْنُوْنٍ

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk". (Al-Hijr/15: 28).

Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia diciptakan dari tanah, kemudian setelah sempurna kejadiannya, Tuhan menghembuskan kepadanya ruh ciptaan-Nya. Dengan tanah, manusia dipengaruhi oleh kekuatan alam seperti makhluk-makhluk lain, sehingga manusia butuh makan, minum, hubungan seks, dan sebagainya, dan dengan ruh manusia diantar ke arah tujuan nonmateri yang tidak berbobot dan tidak bersubstansi dan yang tak dapat diukur di laboratorium atau bahkan dikenal oleh alam material. Dimensi spiritual inilah yang mengantar manusia untuk cenderung kepada

---

<sup>7</sup> Zainal Arifin, "Psikologi Kepribadian Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal: Hikmah*, Vol.XII No. 2, tahun 2016, hal. 341.

keindahan, kesetiaan, pemujaan, dan sebagainya. Ruh mengantarkan manusia kepada suatu realitas yang Maha Sempurna, tanpa cacat, tanpa batas, tanpa akhir.<sup>8</sup>

### b. *Al-Insân*

*Term al-Insân* berakar kata *انس* (انسان) segala sesuatu yang berlawanan dengan cara liar,<sup>9</sup> tidak biadab, tidak liar, jinak, dinamis, harmonis, dan bersahabat<sup>10</sup>. Dalam Al Quran kata *ins* (انس) terulang 10 kali, 12 ayat diantaranya berdampingan dengan kata “jin” (جن)<sup>11</sup>. Jin adalah jenis makhluk bukan manusia yang hidup di alam antah beranta dan alam yang terindera. Di balik dinding alam kita manusia dan dia tidak mengikuti hukum-hukum. Hukum yang dikenal dalam tata kehidupan manusia.<sup>12</sup>

Kata *insân* (انسان) terulang 70 kali,<sup>13</sup> kata: *al-nâs* (اناس) terulang 240 kali<sup>14</sup>. *Term “al-nâs”* secara umum menggambarkan manusia universal netral tanpa sifat. Sifat tertentu yang membatasi atau mewarnai keberadaannya, sedangkan kata “*insân*” pada umumnya menggambarkan makhluk manusia dengan berbagai potensi dan sifat.<sup>15</sup>

Makna manusia dari akar kata di atas paling tidak memberikan gambaran sepintas tentang potensi atau sifat manusia yakni memiliki sifat lupa, kemampuan bergerak yang melahirkan dinamika. Manusia juga makhluk yang selalu atau sewajarnya melahirkan rasa senang, harmonis dan kebahagiaan kepada pihak-pihak lain.

Konsep *al-insân* mengarahkan manusia sebagai pribadi yang mampu mengembangkan diri menjadi seorang ilmunan dan seniman yang memiliki akhlak mulia. Pada tahapan yang paling rendah, manusia mampu mencari kebenaran untuk dijadikan rujukan dalam berperilaku dan bersikap. Dengan demikian, manusia diharapkan bisa mengembangkan potensi untuk hidup yang berkualitas serta penuh dengan makna. Keharusan untuk

<sup>8</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat...*, hal. 104.

<sup>9</sup>Abi Al Husain Ahmad Bin Faris bin Zakariya, *Al Maqayis al Lugah*, I t.t.: Dar Fikr, t.th., hal. 145

<sup>10</sup>Ibrahim Anis, *et.al.*, *Al Mu'jam al Wasith*, Juz I, Kairo:t.p , hal. 29. dan Lihat Al Ragib Al Asfahani, *Mufradat Alfaz Al* , Beirut: Dar Al Syamiyah, 1992, hal. 94.

<sup>11</sup>Muh.Fuad Abd.Al Baqi, *Al Mu'jam al Mufahras li Alfaz al Quran*, Beirut: Dar al Fikr, 1987, hal. 93

<sup>12</sup>Aisyah Abd.Rahman Bintu Syathi, *Manusia dalam Prespektif Al Quran*, t.p., t.th., hal. 6.

<sup>13</sup>Muhammad Fuad Abd.Al Baqi, *Al Mu'jam al Mufahras*, t.p., t.th., hal.93

<sup>14</sup>Muhammad Fuad Abd.Al Baqi, *Al Mu'jam al Mufahras...*, hal. 726-729

<sup>15</sup>Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al Quran al Karim, Tafsir atas surat-surat pendek berdasarkan urutan turunnya wahyu* , Bandung: Pustaka Hidayah, 1997, hal. 87 dan Lihat Al Ragib Al Asfahani, *Mufradat Alfaz al Quran*, Beirut: Dar al Dar Syamiya, 1972, hal. 94.

menumbuhkembangkan manusia dalam konteks insaniah yang berkualitas menjadi harapan agar berperan dalam mengembangkan fitrah yang dimilikinya. Shihab, mengemukakan pendapatnya bahwa terdapat tiga kecenderungan fitrah manusia, antara lain benar, baik, dan indah. Fitrah adalah potensi yang dibawa manusia sejak lahir, mendorong untuk bersikap baik, benar, dan indah. Kesucian dari fitrah adalah gabungan dari ketiga hal tersebut. Menurut Sihab, apabila manusia mencari etika maka akan mendatangkan etika, apabila yang dicari yang indah maka akan mendatangkan seni, dan apabila yang dicari adalah benar, maka akan menghasilkan ilmu.<sup>16</sup>

### c. *Bani Adam*

Manusia dalam *term Banî Âdam*, termaktub dalam Al-Qur'an sebanyak 7 tempat dalam 3 surat. Secara istilah *Banî Âdam* adalah manusia yang berasal dari keturunan Nabi Adam. *Term* tersebut digunakan untuk menggambarkan manusia sebagai makhluk yang rasional. Titik tekan pemaknaan *Banî Âdam* dalam Al-Qur'an pada aspek amaliyah, juga sebagai pemberi arah kemana, dan dalam bentuk seperti apa, manusia melakukan aktivitas tersebut.<sup>17</sup> Kata *Banî Âdam* yakni anak cucu Adam atau keturunan Nabi Adam yang digunakan untuk menyatakan bahwa manusia asal mulanya berasal dari keturunan Nabi Adam.

Dari permulaan kehadiran anak cucu Adam seperti halnya hewan di bumi ini, hanya manusia yang mencapai tahapan Adam, yang mampu memikul tanggung jawab. Beberapa pemikir mengatakan, manusia lah yang beradab, sedangkan jin adalah makhluk yang tidak beradab.<sup>18</sup> Kata *Banî* (بنى) berasal dari kata *banî* (بنى) artinya membina, membangun, mendirikan, menyusun. Jadi *Banî Âdam* artinya susunan keturunan anak cucu anak Nabi Adam dan generasi selanjutnya. Dalam Al Quran *term Banî Âdam* terdapat enam kali terulang, seperti bunyi ayat dalam QS. Al Isra/17: 70 berikut ini:

﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾

*Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.*

<sup>16</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat ...*, hal. 320-321.

<sup>17</sup>Samsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam, Pendekatan Historis, Teoritis, dan Praktis*, Jakarta: Ciputat Pers, hal. 52.

<sup>18</sup>H.G.Sarwar, *Filsafat Al Quran*, Jakarta: Rajawali Pers, 1990, hal. 109.

Menurut al-Khazin, Allah memuliakan manusia dari semua makhluk yang ada di alam raya ini yang bersifat fundamental secara alamiah, seperti potensi akal pikiran, verbal, grafis, dan bentuk yang serba seimbang, dengan penganugerahan potensi tersebut manusia mampu mengembangkan budaya secara progresif sejalan dengan kebutuhan dan dinamika kehidupan dan lingkungan manusia.<sup>19</sup>

Kemudian diperkuat pendapat ini oleh Az-Zamakhshari, kemuliaan yang diberikan Allah kepada manusia dalam ayat tersebut adalah penganugerahan akal yang digunakan manusia untuk berfikir, berkreasi, sekaligus membedakan antara baik dan buruk. Kemuliaan tersebut menjadi modal bagi manusia untuk mengelola dan menundukkan potensi bumi. Kekuatan akal inilah yang membedakan antara manusia dengan makhluk lainnya.<sup>20</sup>

Memperhatikan pendapat para ahli tafsir tersebut, makna *Bani Adam* adalah sebagai anak cucu keturunan Nabi Adam yang dianugerahi akal untuk berfikir sebagai bekal mengelola bumi dan pembeda antara perbuatan yang baik dan buruk sesuai kodrat penciptaannya.

## 2. Unsur-Unsur Manusia dalam Al-Qur'an

Totalitas diri manusia memiliki tiga aspek dan lima dimensi. Ketiga aspek tersebut adalah, aspek *jismiah*, *nafsiyah*, dan *ruhaniyah*. Sedangkan kelima dimensi psikis manusia adalah *al-nafs*, *al-aql*, *al-qalb*, *al-ruh*, dan *al-fithrah*. Dimensi *al-nafs*, *al-aql* dan *al-qalb* berada pada aspek *nafsiyah*, sedangkan dimensi *al-ruh* dan *al-fithrah* berada pada aspek *ruhaniyah*. Itulah aspek dan dimensi manusia yang membentuk struktur dan komposisi psikis manusia.<sup>21</sup> Dari aspek dan dimensi manusia yang dipaparkan tersebut menunjukkan bahwa jiwa, ruh, tubuh, dan akal adalah empat hal yang berbeda, tetapi *include* di dalam satu kesatuan tubuh manusia. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

### a. *Jismiah* (fisik)

Di dalam Al-Qur'an proses pertumbuhan dan perkembangan *jismiah* (fisik) manusia diterangkan sangat jelas. Berawal dari sel-sel pembawa genetik lalu berubah menjadi janin (*fetus*), lahir, tumbuh, dan berkembang sebagai manusia, kemudian wafat menunggu proses kehidupan di alam lain (akherat). Perbedaan antara *jismiah* (fisik) dan jasad adalah pada ruh.

---

<sup>19</sup>Al-Khazin, disarikan oleh darwis Hude, *Logika Al-Qur'an*, Jakarta: Eurabia, 2015, hal. 50.

<sup>20</sup>Abu al-Qasim Jarullah Mahmud bin 'Umar az-Zamakhshari, *al-Kasysyaf 'an Haqaiq at-Tanzil wa al-'Uyun al-Aqawil fi wujuh at-Ta'wil*, Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, tth, Jilid 2, hal. 653.

<sup>21</sup>Baharudin, *Paradigma Psikologis Islami: Studi Tentang Elemen Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2007, hal. 136.

*Jismiah* (fisik) manusia yang masih ada ruh kehidupannya dari Allah Swt, dan jasad adalah fisik manusia yang tidak memiliki ruh lagi atau ruhnya sudah kembali kepada Allah Swt. Terdapat beberapa ayat yang menjelaskan hal ini, diantaranya Surah Al-Mukminun/23: 12-16 berikut ini:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَلَةٍ مِّنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خُلُقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ<sup>22</sup> ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تُبْعَثُونَ

*Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik. Kemudian, sesudah itu, sesungguhnya kamu sekalian benar-benar akan mati. Kemudian, sesungguhnya kamu sekalian akan dibangkitkan (dari kuburmu) di hari kiamat.*

Ayat di atas menjelaskan tentang proses kejadian manusia di dalam Rahim ibunya. Setiap manusia diciptakan dari saripati atau *sulâlah* yang berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi orangtua yang berasal dari tanah. Dari ayat ini dapat dipahami fase pertumbuhan dan perkembangan *jismiyah* (fisik) sebelum terlahir ke dunia adalah sebagai berikut:

- 1) Fase *nutfah* (tetesan sperma, spermatozoa) yang memiliki sifat dinamis (memancar) dan terus bergerak (QS. Al-Qiyamah/75: 37, An-Najm/53: 46, At-Thariq/86: 6-7) untuk mencapai sel telur atau (ovum) yang siap untuk dibuahi. *Nutfah* juga disebut sebagai air yang hina (*ma'im mahin*) dalam Surah al-Mursalat/77: 20, atau air yang terpancar (*ma'in dafiq*) Surah at-Thariq/86: 6. Istilah yang pertama merujuk pada tempat keluarnya air itu sebagai tempat yang hina, alat genitalia, suatu organ yang juga berfungsi untuk membuang urine. Sedangkan yang istilah yang kedua menunjukkan proses masuknya *nutfah* (sperma) ke dalam rahim.<sup>22</sup> *Nutfah* adalah sperma laki-laki dan sel telur yang telah bertemu dan terjadi pembuahan, kemudian terjadi perubahan dari keadaan yang satu

<sup>22</sup> Kemenag RI dan LIPI, *Tafsir Ilmi, Mengenal Ayat-Ayat Sains dalam Al-Qur'an, Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, Jakarta: Widiya Cahaya, 2015, hal. 80-81.

kepada keadaan yang lain dan dari bentuk yang satu kepada bentuk yang lain.<sup>23</sup> Dari penjelasan tersebut yang dimaksud *nutfah* adalah pembentukan spermatozoa dan ovum yang berasal dari makanan yang dikonsumsi oleh manusia (laki-laki dan perempuan) menjadi saripati yang dapat dipancarkan dan mengalami pergerakan menuju ovum yang selanjutnya mengalami proses pembuahan.

- 2) Fase '*alaqah* atau fase gumpalan darah, atau yang bergantung melekat pada dinding uterus/rahim. Pada umumnya '*alaqah* ini diartikan sebagai gumpalan darah, namun dapat pula diartikan sebagai jantung yang berfungsi memompa darah. Karena bagian itu yang pertama berproses mensuplai makanan ke seluruh jaringan. Bucaille mengartikan lain, yaitu sesuatu yang bergantung atau melekat pada sesuatu yang lain, karena janin tidak pernah mengalami perubahan dalam gumpalan darah.<sup>24</sup> '*Alaqah* merupakan bentuk praembrionik yang terjadi setelah pencampuran sperma dan ovarium. '*Alaqah* dalam bahasa arab berarti lintah (*leech*), suatu suspense (suspended thing), atau segumpal darah (*a clot of blood*). Lintah merupakan binatang tingkat rendah, berbentuk seperti buah pir, ketika sistem *cardiovascular* (sistem pembuluh jantung) sudah mulai tampak, dan hidupnya tergantung pada darah ibunya. '*Alaqah* terbentuk sekitar 24-25 hari sejak pembuahan. Jika jaringan praembrionik ini digugurkan maka ia akan tampak seperti segumpal darah.<sup>25</sup> '*Alaqah* secara etimologi adalah sesuatu yang menggantung atau dempet, segumpal darah yang membeku dan sesuatu itu seperti cacing yang menyangkut dikerongkongan.<sup>26</sup> Raghīb al-Ashfahani menjelaskan *alaqah* sebagai sesuatu yang tergantung setelah diburu, kelekatan pada darah tertentu atau darah beku.<sup>27</sup> Dari pengertian di atas, *alaqah* mengandung arti sesuatu yang tergantung yang menyerupai cacing yang menempel di dinding Rahim yang berbenyuk segumpal darah, yang merupakan proses pembentukan janin setelah terjadi peleburan sperma dan ovum dan merupakan fase kedua dalam perkembangan kehamilan.
- 3) Fase *mudhghah* (gumpalan daging), yaitu proses dari gumpalan darah menjadi gumpalan daging yang sangat lembut. *Mudhghah* itu seperti

---

<sup>23</sup>Bambang Sugiyanto, "Perkembangan Embriologi Perspektif Al-Qur'an dan Sains", *Jurnal Spektra*, hal. 135.

<sup>24</sup>Maurice Bucaille, *Asal-Usul Manusia, Menurut Bibel, Al-Qur'an, dan Sains*, Bandung: Mizan, 1986, Alih Bahasa Rahmani Astuti, hal. 304-305.

<sup>25</sup>Kemenag RI dan LIPI, *Tafsir Ilmi, Mengenal Ayat-Ayat Sains dalam Al-Qur'an, Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains...*, hal. 87.

<sup>26</sup>Jamaluddin Muhammad Ibn Mukarram Ibn Ali (Ibn Manzur), *Lisan al-Arab*, Kairo: Dar al-ma'arif, tth., Jilid 6, hal 3525.

<sup>27</sup>Ar-Raghīb al-Ashfahani, *Mu'jam Mufradat al Fazh Al-Qur'an al-Karim...*, hal. 967.



daging yang dikunyah, karena daging yang telah memiliki jaringan otot disebut *lahm*.<sup>28</sup> *Mudgah* ini sesuatu yang mirip dengan sepotong daging seperti permen karet yang telah dikunyah. Dalam Surah al-Hajj/22: 5 menyebutkan dua tahap *mudgah*, yaitu “yang sudah terbentuk” dan “yang belum terbentuk”. Yang disebut sebagai “sudah terbentuk” adalah embrio itu sendiri; embrio sudah mulai membentuk beberapa organ dengan fungsi yang spesifik. Sedangkan “yang belum terbentuk” adalah plasenta yang terbentuk pada hari ke-35. Tahapan *mudgah* berakhir pada minggu ke-6, kurang lebih pada hari ke-40.<sup>29</sup> Proses terjadinya *mudghah* selama 40 hari, yaitu pada akhir minggu kedelapan trisemester pertama atau tepatnya minggu ke 1- minggu ke 12 sampai terbentuknya bagian-bagian tubuh (*partus*).<sup>30</sup> Pada fase ini bakal janin berbentuk lengkung, dengan penampakan gelembung-gelembung serta alur-alur. Tidak lagi mirip dengan embrio hewan karena sudah dilengkapi dengan pendengaran, penglihatan, kulit, otot dan tulang. Dalam tahap ini sudah berlaku pembentukan otak, saraf tunjang, telinga dan anggota-anggota yang lain. Selain itu system pernapasan bayi sudah terbentuk. Jantung mulai berdegup, darah mulai mengalir dengan lebih banyak membekalkan oksigen dan pemakanan yang secukupnya. Menjelang tujuh minggu system pernapasan mulai berfungsi sendiri.<sup>31</sup> Dalam Al-Qur’an Surat al-Hajj/22:5, istilah *Mudghah* disebut juga dengan istilah *mukhalaqqat* dan *goira Mukhalaqqat*. Makna *mukhalaqqat* artinya kondisi bakal janin yang mengalami proses alamiah dapat bertahan dan berkembang dalam kandungan dan tidak mengalami cacat. Sedangkan makna *goira mukhalaqqat* adalah kondisi dimana bakal janin yang telah menempel tidak dapat diterima oleh dinding Rahim, yang mengakibatkan terjadinya keguguran.<sup>32</sup> Pendapat para ulama yang lain mengenai *mukhalaqqat* adalah kondisi bakal janin yang tidak sempurna atau mengalami kecacatan dalam bentuk fisik.<sup>33</sup>

- 4) Fase *izham (tulang)*, terbentuknya tulang yang terbalut oleh daging, jaringan dan otot. Pada minggu ke-7, bentuk manusia makin nyata dengan

---

<sup>28</sup>Maurice Bucaille, *Asal-Usul Manusia, Menurut Bibel, Al-Qur’an, dan Sains, ...*, hal. 306.

<sup>29</sup>Kemenag RI dan LIPI, *Tafsir Ilmi, Mengenal Ayat-Ayat Sains dalam Al-Qur’an, Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur’an dan Sains*, hal. 89.

<sup>30</sup>Sloane dalam Popi Sopiadin, *Psikologi Belajar dalam Perspektif Islam*, Bogor: Ghalia, 2011, hal. 96.

<sup>31</sup>Bambang Sugiyanto, “Perkembangan Embriologi Perspektif Al-Qur’an dan Sain”, *Jurnal Spekta*, Jurnal Kajian Pendidikan Sains, hal. 136

<sup>32</sup>Muhammad al-Amin bin Muhammad al-Mukhtar al-Janki as-Sanqithi, *Adhwâ al-Bayan fi idhah Al-Qur’an bil Qur’an*, tp, 1424H, hal. 1540.

<sup>33</sup>Muhammad al-Amin bin Muhammad al-Mukhtar al-Janki as-Sanqithi, *Adhwâ al-Bayan fi idhah Al-Qur’an bil Qur’an...*, hal. 1540.

bermulanya pembentukan kerangka. Masa ini sekitar hari ke-40 hingga 45. Pembentukan tulang ini akan semakin berbentuk mirip manusia setelah pada tahap berikutnya tulang itu diselimuti otot. Pembungkusan tulang oleh otot daging merupakan babak baru dalam perkembangan anak manusia. Masa ini terjadi pada minggu ke-7 sampai ke-8, dianggap sebagai babak akhir pembentukan embrio, atau dalam bahasa Arab disebut *takhalluq*. Akhir fase embriologi ini segera diikuti dengan fase dimulainya perkembangan janin.

- 5) Fase janin dalam bentuk sempurna ketika organ-organ tubuh telah lengkap dan telah memiliki ruh yang menjadikan ia hidup sebagai manusia. Dalam ayat di atas kondisi pada tahap ini disebut sebagai makhluk dalam bentuk lain (*ansya'nâhu khalqan âkhar*), karena tidak lagi terdiri atas jaringan, otot, dan daging belaka, tetapi berubah bentuk menjadi manusia sempurna, jasad, dan ruh. Ruh ini berasal dari unsur suci dalam jasad.<sup>34</sup> Setelah 9 bulan atau sekitar 38 minggu telah berlalu, tibalah waktunya bagi janin untuk keluar dan mengakhiri fase-fase perkembangan di dalam rahim. Proses dari *nutfah*, *alaqah*, *mudghah* dan *izham* sampai menjadi janin sempurna calon manusia yang akan terlahir ke dunia.

Selanjutnya fase pasca lahir, meliputi fase-fase berikut ini:<sup>35</sup>

- 1) Fase bayi dan anak-anak (*thifl*), masa sejak persalinan hingga menjadi anak-anak yang mulai beranjak remaja. Fase ini jika ditinjau dari sudut *taklif*, adalah fase persiapan menerima tanggungjawab hukum sebagai hamba Allah. Tidak ada implikasi hukum terhadap semua perbuatan yang dilakukan pada masa ini. Kata *ath-thifl* merupakan bentuk isim dari pecahan *fi'il* (kata kerja) *thafula-yathfulu-thufûlah* yang berarti ringa, halus, lembut dan lunak. *Ath-thifl* adalah pertumbuhan dan [perkembangan anak usia 3-6 tahun atau disebut juga fase anak usia dini. Anak usia dini adalah anak yang rentang usia 0-6 tahun yang memiliki kemampuan bahasa berkembang pesat, berfikir konkrit dan kecenderungan egosentris, fase ini disebut praoperasi. Dalam pandangan psikologi, tahap usia ini anak mudah untuk diberikan aturan dan dikendalikan. Anak dalam posisi ini dimaknai sebagai manusia yang berada dalam tahapan perkembangan fisik yang ringan, lunak, halus dan lembut atau belum matang.<sup>36</sup> Secara terminologi *ath-thifl* adalah kata

<sup>34</sup>Lihat Surah Al-Hijr/15: 29; As-Shad/38: 72.

<sup>35</sup>M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta: Eurabia, hal. 25-27.

<sup>36</sup>Muhammad bin Mukrim bin Manzhur al-afriqi al Mishri, *Lisân al-'Arab*, Jilid 11, hal.402, Muhammad bin Ya'kub al-fairuz ÂbâdÎ, al-Qamus al-Muhît, ttt, tth, h. 1475.. Menggambarkan usia seseorang yang masih dalam tahap perkembangan biologis khusus pada tangan dan kaki sebagai penopang.

yang menunjukkan makna umum terhadap segala sesuatu dalam kondisi rentan karena keunikannya. Secara khusus, menunjukkan pada aspek fisik anak yang masih rentan dan belum masuk usia balig, yaitu anak yang senantiasa memerlukan bantuan untuk kebutuhan hidupnya.<sup>37</sup> Abu Husain Ahmad ibn Faris menjelaskan bahwa kata *ath-thifl* bermakna *al-maulud ash-shagîr* yaitu bayi yang baru dilahirkan dan masih kecil. Pada tahapan ini Allah memberikan rahmat *gharizah*, yaitu suatu instink bawaan, yaitu gerak bawaan yang dibutuhkan bayi untuk menerima makanan berupa air susu ibu. Flavell memaknai *gharizah* sebagai gerak reflek bawaan, sedangkan Nubarok membahasakan dengan *hidayah instink* yaitu fungsi gerakan yang pertama untuk memenuhi kebutuhan, yaitu minum ASI (menyusui).<sup>38</sup>

- 2) Fase balig hingga dewasa (*li tablugû asyuddakum*), yaitu masa ketika perubahan mendasar dalam kehidupan terjadi. Fase ini puncak kekuatan fisik dialami oleh manusia, dan dorongan-dorongan syahwat sangat deras bersamaan dengan terjadinya kematangan (*maturation*) secara seksual. sejak saat ini pula manusia memiliki konsekuensi terhadap semua perbuatan di hadapan Allah Swt. dan terakumulasi hingga akhir hayat. Tanda dimulainya fase ini adalah ketika terjadi perubahn hormonal di dalam tubuh dan tingkat maturasi yang cukup untuk bereproduksi.
- 3) Fase usia lanjut (*arzal al-'umur atau syuyukh dan 'ajuz*)<sup>39</sup>, yaitu fase ketika melewati puncak kekuatan fisik lalu menurun kembali menjadi tidak berdaya. Dalam ayat tersebut disebut “*yuraddu*”, yaitu sebuah proses pengembalian atau penurunan kembali berbagai kemampuan yang pernah dicapai, yaitu kemampuan-kemampuan fisik, memori, dan lain-lain.

Unsur fisik manusia terdiri atas organ-organ tubuh yang dipenuhi oleh sel-sel, jaringan otot dan syaraf, bekerja bersama-sama menurut suatu sistem dalam mengatur keseimbangan tubuh untuk dapat tetap bertahan hidup. Keseimbangan biologis digambarkan oleh Al-Qur'an dalam Surah Al-Infithar/82: 7

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّنَكَ فَعَدَّلَكَ

---

<sup>37</sup>Muhammad bin Mukrim bin Manzhur al-afriqi al Mishri, *Lisân al-'Arab*, Jilid 11, hal.401, Muhammad bin Ya'kub al-fairuz Âbâdî, *al-Qamus al-Muhîr*, ttt, tth, h. 1325 Ar-Raghib al-Ashfahani, *Mu'jam Mufradat al-fâzh Al-Qur'an al-Karim*, hal. 857, Muhammad 'athiyat Allah, *al-Qamus al-Islami*, al-Qahirat: Maktabat al-Nahdhat al-Mishriyyat, tth, jilid 4, hal,516.

<sup>38</sup>Rafi Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009, hal. 129

<sup>39</sup>Surah Al-Gafir/al-Mukmin/40: 67; Adz-Dzariyat/51: 29

*Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang, (Al-Infithar/82: 7).*

Al-Qur'an banyak bercerita tentang proses kejadian manusia, baik manusia pertama (Adam) atau manusia keturunannya. Dalam proses kejadian manusia pertama, Al-Qur'an menceritakan bahwa awal mulanya manusia berasal dari "*Turab*". Lalu dicampur dengan air yang dinamakan "*Thin*". Setelah diendapkan beberapa lama, benda tersebut berubah dari segi strukturnya sehingga berbau. Inilah yang dinamakan "*Hama' masnun*". Proses selanjutnya adalah pengeringan. Jika benda tersebut telah kering seperti tembikar, inilah yang dinamakan "*Shalshal kal-Fakhkhar*". Kemudian Allah meniupkan ruh ke benda yang sudah terbentuk itu, maka jadilah Nabi Adam.<sup>40</sup>

Kemudian proses kejadian keturunan Adam atau manusia berasal dari air mani seorang bapak yang bercampur dengan indung telur seorang ibu, lalu terjadilah keadaan baru, yaitu apa yang disebut '*alaqah*, sejenis darah kental atau ada yang menyebutnya *zygote* atau sejenis lintah yang menempel ke dinding rahim seorang ibu dengan sangat erat dan kuat. Al-Qur'an menggambarkannya dengan "*qarar makin*" (tempat menetap yang sangat kokoh). Maka janin yang ada dalam perut seorang ibu selalu terjaga, walaupun dibawa kesana-kemari oleh ibunya. Lalu setelah beberapa lama, benda itu berubah lebih kental lagi menjadi *mudghah* (benda seperti segumpal daging). Kemudian mulailah terbentuk tulang-tulang yang akan menopang raga manusia. Setelah itu dibalutlah tulang belulang dengan daging. Setelah organ tubuh terbentuk dengan sempurna, Allah meniupkan ruh-Nya sehingga hiduplah satu sosok makhluk berama manusia.

Menurut Al-Khazin,<sup>41</sup> manusia diciptakan dari tiada menjadi ada, dapat mendengar dan melihat, memiliki anggota badan yang serba seimbang, simetris dan selaras, yang satu tidak lebih panjang dari yang lainnya. Fungsi-fungsi organ itupun juga serba seimbang, misalnya; jika bilik kiri jantung membuka maka sebelah kanannya menutup, begitu seterusnya bekerja menurut fungsinya secara otonom dan berkelanjutan.

Keberadaan organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru, liver, ginjal, begitu pula mekanisme indera, syarat simpatetis dan para simpatetis, secara bersama-sama dengan ruh, nafsu, akal, dan kalbu, menjalin suatu mekanisme yang rumit dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Hal ini harus menjadi kesadaran diri manusia tentang dirinya sendiri agar mensyukuri Penciptanya. Sebagaimana disebutkan dalam Surah Adz-Dzariyat/51: 22

---

<sup>40</sup>Ahsin Sakho Muhammad, *Membumikan Ulumul Qur'an*, Jakarta: Qaf, 2019, hal. 208.

<sup>41</sup>'Ali ad-Din Al-Khazin, *Lubab at-Ta'wil fii Ma'ani at-Tanzil*, tth, juz 6, hal. 230.

وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ

*Dan di langit terdapat (sebab-sebab) rezekimu dan terdapat (pula) apa yang dijanjikan kepadamu. (Adz-Dzariyat/51: 22).*

Hal yang menakjubkan dalam diri manusia dari segi fisik sangat banyak, diantaranya kelengkapan dan keseimbangan anggota badan, persendian, berbagai indera, otot, susunan syaraf, memberi keleluasaan manusia untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan. Ibn ‘Asy-Syur<sup>42</sup> mencoba menguraikan tafsir ayat tersebut dengan menyebutkan betapa pentingnya merenungkan penciptaan manusia, dari air berubah setahap demi setahap lalu menjadi manusia sempurna. Keajaiban itu tidak hanya terbatas pada aspen fisik, tetapi juga yang ada pada sisi dalam manusia seperti unsur ruh, dan sebagainya.

### **b. Ruhiah**

Di dalam Al-Qur’an, kata *ar-Ruh* digunakan untuk arti bermacam-macam. *Ar-Ruh* terkadang diartikan sebagai pemberian hidup oleh Allah untuk manusia (lihat Surah al-Hijr ayat 29 dan as-Sajdah ayat 9). Selain itu *ar-Ruh* digunakan untuk arti penciptaan secara lebih khusus, seperti penciptaan Nabi Isa as, sebagaimana disebutkan dalam Surah Maryam ayat 17, al-Anbiya ayat 91. *Ar-Ruh* juga digunakan juga menunjukkan Al-Qur’an, disebutkan dalam Surah asy-Syura ayat 52. Kemudian digunakan juga untuk menunjukkan wahyu dan malaikat yang membawanya, sebagaimana disebutkan dalam Surah Ghafir ayat 15, An-Nahl ayat 102, dan asy-Syura ayat 193-194.<sup>43</sup>

Perbincangan Al-Qur’an mengenai ruh manusia juga menggunakan istilah *ar-ruh*. Yang diungkapkan dalam bentuk *ism* atau kata benda. Kata *ar-ruh* terulang 24 kali. Ruh dalam bentuk kata kerja *ruwaha* bermakna luas atau lapang, dan bernafas.<sup>44</sup> Dalam penggunaan istilah sehari-hari, *ar-ruh* diartikan pula kepada nyawa. Hal ini sesuai dengan definisi yang dibuat oleh Descartes sebagaimana dikutip oleh Jamil Shaliba, ia mengatakan *ar-ruh* adalah bagian darah halus yang muncul dari hati dan menyebar ke seluruh bagian badan melalui urat.<sup>45</sup>

<sup>42</sup>Muhammad At-Thahir Ibn ‘Asy-Syur, *At-Tahrir wa At-Tanwir min at-Tafsir*, juz 14, hal. 175.

<sup>43</sup>Abuddin Nata, *Psikologi Pendidikan Islam*, Depok: Rajawali Pers, 2020, cet.ke-2, hal. 144

<sup>44</sup>Mar’aslan Nadim, Mar’aslan Usamah, *Al-Shihah fii Al-Lughah wa Al-‘Ulum*, Jilid II, Beirut: Dar Al-Hadharah Al-‘Arabiyah, t.th., hal. 332.

<sup>45</sup>Jamil Shaliba, *Al-Mu’jam Al-Falsafi*, Jilid I, Beirut: Dar Al-Kutub Al-Lubnani, 1973, hal. 623.

Salah satu ayat Al-Qur'an yang berbicara mengenai ruh ini adalah Surah Al-Isra/17: 85 berikut ini:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

*Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit". (Al-Isra/17: 85).*

Menurut Ibnu Qayyim, seperti yang dirujuk Al-Alusi bahwa ruh yang dibahas dalam Surah Al-Isra/17: 85 bukanlah ruh manusia tetapi ruh yang bersama malaikat nantinya di hari kiamat.<sup>46</sup> Seperti dijelaskan dalam firman Allah "*Yauma yakûmur rûhu wal malâikatu shaffan*". Pendapat ini ditolak oleh Al-Alusi. Menurutnya, yang disebutkan di dalam ayat tersebut adalah hakikat ruh yang mengalir dalam diri manusia yang merupakan dasar kehidupan. Jika dilihat dari *sabab nuzul* ayat, maka pendapat Al-Alusi lebih kuat. Yang dipertanyakan Yahudi itu adalah ruh manusia, karena ar-ruh yang dijelaskan Ibnu Qoyyim itu adalah berita yang termuat dalam Al-Qur'an, sedangkan mereka mengingkari isi Al-Qur'an, Ar-Razi juga mengatakan bahwa *ar-ruh* yang diperbincangkan itu adalah ruh manusia yang menjadi sebab kehidupan.<sup>47</sup>

Walaupun Al-Qur'an secara eksplisit tidak menjelaskan hakikat ruh itu, tetapi bukan berarti manusia tidak boleh mengkajinya dan mengetahuinya. Jawaban Nabi sebagai wahyu Allah atas pertanyaan Yahudi itu tidaklah berarti ruh itu rahasia Allah karena ayat tersebut tidak menunjukkan bahwa ruh rahasia Allah. Yang ada ungkapan *min amr Rabbi* (dari urusan Tuhanku) dan *wama utitum minal ilmi illâ qalîla* (hanya sedikit ilmu yang Allah berikan kepada manusia). Penggalan ayat pertama hanya menunjukkan bahwa ruh itu merupakan ciptaan Allah sebab kata *al-amr* dalam ayat ini berarti *al-fi'l* (perbuatan); dan penggalan ayat yang terakhir menunjukkan pula bahwa memang manusia tidak dapat mengetahuinya secara sempurna; manusia hanya diberikan ilmu pengetahuan sedikit tentang ruh.<sup>48</sup>

Dalam Al-Qur'an kata ruh tidak kurang dari 19 ayat, dengan berbagai makna, antara lain sebagai berikut:<sup>49</sup>

1) Ruh dimaknai sebagai wahyu Al-Qur'an

<sup>46</sup> Shihab Ad-Din As-Sayyid Muhammad Al-Alusi, *Ruh Al-Ma'ani fi Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim wa Sab' Al-Mathani*, Jilid XV, Beirut: Dar Al-Ihya Al-Turats Al-'Arabi, t.th., hal. 152.

<sup>47</sup> Al-Fakhr Ad-Din, *Al-Tafsir Al-Kabir*, Mesir: Iltizam 'Abd Ar-Rahman, t.th., hal. 36.

<sup>48</sup> Kadar M. Yusuf, *Psikologi Qur'an*, Jakarta: AMZAH, 2019, hal. 50.

<sup>49</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta: Eurabia, hal. 27-30.

Ruh sebagai wahyu (Al-Qur'an) terdapat dalam Surah An-Nahl/16: 2 berikut ini:

يُنزِلُ الْمَلَكَةَ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ أَنْ أَنْذِرُوا أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاتَّقُونِ

*Dia menurunkan para malaikat membawa wahyu atas perintah-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba-Nya, yaitu (dengan berfirman), "Peringatkanlah (hamba-hamba-Ku) bahwa tidak ada tuhan selain Aku. Maka, bertakwalah kepada-Ku." (An-Nahl/16: 2).*

Al-Maraghi menjelaskan secara mujmal ayat ini, yaitu Allah Swt. telah menurunkan para malaikat dengan membawa wahyu kepada siapa pun yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba pilihan-Nya yang terbaik.<sup>50</sup> Dari *Tafsir Al-Maraghi* tersebut dapat dipahami bahwa ruh disini bermakna wahyu.

## 2) Ruh dimaknai sebagai malaikat (Jibril)

Beberapa ayat yang menjelaskan tentang ruh sebagai malaikat, khususnya Jibril, *Ruh al-Amin*, *Ruh al-Quds*,<sup>51</sup> antara lain terdapat dalam Surah An-nahl/16: 102, Maryam/19/: 17, Asy-Sy'ara'/26: 193, Gafir/Mukmin/40: 15, Al-Ma'arij/70: 4, An-Naba'/78: 38, Al-Qadr/97: 4. Salah satu dari ayat itu adalah

تَعْرُجُ الْمَلَكَةُ وَالرُّوحُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ خَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ

*Malaikat-malaikat dan Jibril naik (menghadap) kepada Tuhan dalam sehari yang kadarnya limapuluh ribu tahun. ( Al-Ma'arij/70: 4)*

Kata *al-ma'arij* terambil dari kata '*araja* yang berarti naik. *Ma'arij* adalah bentuk jamak dari *mi'raj* yakni alat yang digunakan untuk naik. Pelakunya adalah kata *ta'ruju* dikaitkan dengan malaikat serta *ruh*, untuk menggambarkan betapa sulit dan jauh serta agung nya Allah Swt.<sup>52</sup> Ayat ini mengisyaratkan bahwa ruh itu adalah ruh malaikat.

## 3) Ruh dimaknai sebagai sesuatu yang ditiupkan ke dalam diri Maryam.

Ruh atau *ruh al-quds*, digunakan Al-Qur'an untuk menyebut sesuatu (kekuatan) yang dimasukkan ke dalam diri Maryam (Isa)

<sup>50</sup> Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Semarang: Toha Putra, 1992, hal. 88.

<sup>51</sup> Istilah *Ruh al-Quds* diartikan malaikat sebagaimana dijelaskan pada Surah An-nahl/16: 102, tetapi kadang-kadang dimaknai juga sebagai sesuatu (kekuatan) yang dimasukkan dalam diri Maryam/Isa seperti pada Surah Al-baqarah/2: 253 dan Al-maidah/5: 110.

<sup>52</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ..., hal. 437.

sehingga memiliki kemampuan-kemampuan tertentu. Ayat-ayat yang menjelaskan hal ini terdapat dalam Surah Al-Baqarah/2: 87, 253, An-Nisa/4: 171, Al-Maidah/5: 110, Al-Anbiya/21: 91, At-Tahrim/66: 12. Salah satu dari ayat tersebut adalah Surah Al-maidah/5: 110, berikut ini:

إِذْ قَالَ اللَّهُ يٰعِيسَىٰ ابْنَ مَرْيَمَ اذْكُرْ نِعْمَتِي عَلَيْكَ وَعَلَىٰ وَالِدَتِكَ اِذْ اٰيَدْتُكَ بِرُوْحِ الْقُدُسِ  
تُكَلِّمُ النَّاسَ فِي الْمَهْدِ وَكَهْلًا وَاِذْ عَلَّمْتُكَ الْكِتٰبَ وَالْحِكْمَةَ وَالتَّوْرٰتَ وَالْاِنْجِيْلَ وَاِذْ  
تَخْلُقُ مِنَ الطِّيْنِ كَهَيْئَةِ الطَّيْرِ بِاِذْنِي فَتَنْفُخُ فِيهَا فَتَكُوْنُ طَيْرًا بِاِذْنِي وَتُبْرِئُ الْاَكْمَةَ  
وَالْاَبْرَصَ بِاِذْنِي وَاِذْ تُخْرَجُ الْمَوْتَىٰ بِاِذْنِي وَاِذْ كَفَفْتُ بَنِي إِسْرٰءِيْلَ عَنْكَ اِذْ جِئْتَهُمْ  
بِالْبَيِّنٰتِ فَقَالَ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا مِنْهُمْ اِنْ هٰذَا اِلَّا سِحْرٌ مُّبِيْنٌ

*(Ingatlah), ketika Allah mengatakan: "Hai Isa putra Maryam, ingatlah nikmat-Ku kepadamu dan kepada ibumu di waktu Aku menguatkan kamu dengan ruhul qudus. Kamu dapat berbicara dengan manusia di waktu masih dalam buaian dan sesudah dewasa; dan (ingatlah) di waktu Aku mengajar kamu menulis, hikmah, Taurat dan Injil, dan (ingatlah pula) di waktu kamu membentuk dari tanah (suatu bentuk) yang berupa burung dengan izin-Ku, kemudian kamu meniup kepadanya, lalu bentuk itu menjadi burung (yang sebenarnya) dengan seizin-Ku. Dan (ingatlah) di waktu kamu menyembuhkan orang yang buta sejak dalam kandungan ibu dan orang yang berpenyakit sopak dengan seizin-Ku, dan (ingatlah) di waktu kamu mengeluarkan orang mati dari kubur (menjadi hidup) dengan seizin-Ku, dan (ingatlah) di waktu Aku menghalangi Bani Israil (dari keinginan mereka membunuh kamu) di kala kamu mengemukakan kepada mereka keterangan-keterangan yang nyata, lalu orang-orang kafir diantara mereka berkata: "Ini tidak lain melainkan sihir yang nyata". (Al-Maidah/5: 110).*

#### 4) Ruh dimaknai sebagai pertolongan

Kata ruh dalam Al-Qur'an yang diartikan sebagai pertolongan (kemauan dan kekuatan batin, kebersihan hati, kemenangan terhadap musuh, dan lain-lain), terdapat pada Surah Al-Mujadilah/58: 22 berikut ini:

لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُوْنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ يُوَادُّوْنَ مَنْ حَادَّ اللّٰهَ وَرَسُوْلَهُۥ وَلَوْ كَانُوْا اٰبَآءَهُمْ  
اَوْ اَبْنَآءَهُمْ اَوْ اِخْوَانَهُمْ اَوْ عَشِيْرَتَهُمْ اُوْلٰئِكَ كَتَبَ فِيْ قُلُوْبِهِمُ الْاِيْمٰنَ وَاَيَّدَهُمْ بِرُوْحٍ



مِّنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ  
أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

*Kamu tak akan mendapati kaum yang beriman pada Allah dan hari akhirat, saling berkasih-sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya, sekalipun orang-orang itu bapak-bapak, atau anak-anak atau saudara-saudara ataupun keluarga mereka. Mereka itulah orang-orang yang telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya. Dan dimasukan-Nya mereka ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya. Allah ridha terhadap mereka, dan merekapun merasa puas terhadap (limpahan rahmat)-Nya. Mereka itulah golongan Allah. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya hizbullah itu adalah golongan yang beruntung. (Al-Mujadilah/58: 22)*

Kata *yuwâddûn* terambil dari kata *mawaddah* yang artinya jalinan kasih yang luar biasa. Kata ini lebih dalam maknanya dari kata cinta dan rahmat. Kata ini merupakan cinta plus, yang tampak buahnya pada limpahan anugerah terhadap objek *mawaddah*.<sup>53</sup> Maksudnya adalah ruh yang selalu mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah Swt dengan ridha-Nya.

5). Ruh dimaknai sebagai ruh manusia pada umumnya

Pada makna inilah ruh yang menjadi unsur penting dalam diri manusia. Dengan ruh-lah manusia bisa hidup dan menjadi eksis, dapat berinteraksi dengan wujud di luar dirinya. Ayat-ayat yang berbicara tentang ruh sebagai unsur diri manusia terdapat di dalam Surah Al-Hijr/15: 29, Al-Isra'/17: 85, Shad/38: 72, dan As-Sajadah/32: 9. Salah satu ayat nya adalah Shad/38: 72 berikut ini:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

*Maka apabila telah Kusempurnakan kejadiannya dan Kutiupkan kepadanya roh (ciptaan)Ku; maka hendaklah kamu tersungkur dengan bersujud kepadanya. (Shad/38: 72).*

Keberadaan ruh pada diri manusia diyakini sebagai penyebab kehidupan dan menjadi faktor penyebab kemuliaan manusia. Menurut al-Biqā'i<sup>54</sup>, kemuliaan ruh yang diinternalisasikan ke dalam diri manusia,

<sup>53</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, hal. 96.

<sup>54</sup> Ibrahim ibn Umar al-Biqā'i, *Nazm al-Durar fii Tanasub al-Ayat wa al-Suwar*, juz 4, hal. 413.

karena manusia bisa hidup, memahami sesuatu, patuh, dan tunduk kepada Khaliq. Pembatasan Al-Qur'an mengenai ruh terdapat di dalam Surah Al-Isra'/17: 85 berikut ini:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

*Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit". (Al-Isra'/17: 85)*

Asy-Sya'rawi menyatakan bahwa ulama tafsir berbeda pendapat dalam mendefinisikan ruh, jangan berbicara terlalu dalam mengenai masalah ruh, karena Allah telah membatasinya dalam Surah Al-Isra/17: 85. Meskipun demikian, ruh diyakini bersinergi dengan jasad dalam membangun dan mengembangkan kehidupan untuk memperoleh kebahagiaan. Ruh berada pada sisi dalam dan jasad berada pada sisi luar.<sup>55</sup>

Ruh (roh) sebagaimana apa yang disampaikan pada surah Shad/38: 72 dan Al-Isra'/17: 85 di atas, menurut M. Chirzin merupakan sumber perbedaan antara lumpur dengan manusia, energi yang sangat menakjubkan dan kekuatan yang relatif tidak terbatas. Energi ini tidak terbatas pada *Âdam*, tetapi ada pada setiap manusia, sekalipun dengan konsentrasi-konsentrasi, yang membedakan manusia dengan makhluk-makhluk lainnya. Energi ini dalam unit-unit kecil sesuai dengan masing-masing anggota ras manusia. Tuhan mengambil dari "punggung anak *Âdam*" benih mereka dan menyuruhnya bersaksi atas diri mereka sendiri bahwa "dia adalah Tuhan mereka". Ini berarti bahwa energi yang dimasukkan oleh Tuhan ke dalam *Âdam* sudah ada pada setiap orang sejak awal penciptaan.<sup>56</sup>

Hadhari Nawawi memandang psikis manusia dalam Al- Qur'an dengan sebutan *ruh* semakna dengan jiwa, seperti dalam surat *al-Hijr*/: 29, *as-Shad*: 72, *al-Isra`*: 85 dan *al-A`raf*: 172. Sedangkan Al-Aqqod memandang *ruh* dan jiwa berbeda. *Ruh* merupakan rahasia mutlak alam wujud yang tidak dapat dijangkau oleh kesanggupan akal manusia yang terbatas (*al-Isra`*: 86). Adapun soal akal dan jiwa, al-Qur'an menjelaskan bahwa jiwa lah yang paling dekat dengan *tabi`at* atau dengan kekuatan vital yang mencakup kemauan dan naluri.<sup>57</sup>

<sup>55</sup> Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi*, hal. t.p., t.th., hal. 1816.

<sup>56</sup> Muhammad Chirzin, *Kearifan Al-Qur'an: Eksistensi, Idealitas, Realitas, Normativitas dan Historisitas*, Yogyakarta: Pilar Media, 2002, hal. 80-81.

<sup>57</sup> Abbas al-Aqqod, *Manusia Di ungkap Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1991, hal. 39.

Dari kedua ulama tersebut, bisa dipahami bahwa ruh adalah unsur terdalam manusia yang dapat mempengaruhi unsur terluar manusia, sehingga manusia mampu bergerak, bertindak, berbuat sesuai tuntutan Pencipta agar memperoleh kemuliaan di sisi-Nya.

Dari beberapa makna ruh dari para ahli tafsir penulis membuat daftar tabel untuk memudahkan pengklasifikasiannya. Perhatikan tabel berikut ini:

**Tabel 4.2 Makna Ruh dalam Al-Qur'an**

No.	Makna Ruh	Surah
1.	Pemberian hidup oleh Allah Swt untuk manusia	QS. Al-Hijr/15: 29 QS. As-Sajdah/32: 9 QS. Al-Isra'/17: 85 QS. Shad/38: 72
2.	Ruh dimaknai sebagai wahyu (Al-Qur'an)	QS. An-Nahl/16: 2 QS. Asy-Syura/42: 52
3.	Ruh dimaknai sebagai sesuatu yang ditiupkan ke dalam diri Maryam.	QS. Al-Baqarah/2: 87 dan 253 QS. An-Nisa/4: 171 QS. Al-Maidah/5: 110 QS. Al-Anbiya/21: 91 QS. At-Tahrim/66: 12
4.	Ruh dimaknai sebagai pertolongan, kemauan dan kekuatan batin, kebersihan hati, kemenangan terhadap musuh.	QS. Al-Mujadilah/58: 22
5.	Ruh di maknai sebagai malaikat (Jibril)	QS. An-Nahl/16: 102 QS. Maryam/19: 17 QS. Asy-Syura/26: 193 QS. Al-Ghafir/40: 15 QS. Al-Ma'arij/70: 4 QS. An-Naba'/78: 38 QS. Al-Qadr/97: 4

### c. Al-'Aql

Kata akal berasal dari bahasa Arab 'Aql; dalam psikologi Islam, akal adalah kemampuan rasional jiwa atau pikiran. 'Aql juga telah diterjemahkan sebagai "nalar dialektis".<sup>58</sup> Menurut al-Jawzi 'Aql memiliki empat arti. Arti

<sup>58</sup>J. Esposito, *The Oxford Dictionary of Islam*, UK: Oxford University Press, 2004, hal. 22.

pertama adalah hal yang digunakan untuk menjabarkan sifat seseorang yang memiliki kesadaran atas lingkungan inderawi, serta menerima, mengerti, dan menyintesis informasi seperti hewan lain, itu seperti proses informasi inderawi-kognitif.<sup>59</sup> Para ulama seperti Imam Ahmad dan al-Muhasibi sama-sama menjabarkan ‘*Aql* sebagai ciri khas manusia, suatu cahaya di dalam diri untuk persepsi. Arti kedua menyiratkan sesuatu yang digunakan untuk menunjukkan benda-benda atau kebenaran yang sudah jelas (*‘Ilm ad-Dururi*) yang dimengerti orang cerdas dan tak cerdas tanpa penalaran, seperti “langit itu biru”. Arti ketiga ‘*Aql* menurut al-Jawzi adalah hal yang didapat melalui pengalaman. Arti keempat adalah kaidah *inheren* di mana orang menahan diri dari hasrat. Itu dipandang sebagai kecerdasan etis.<sup>60</sup>

Akal berfungsi menangkap fenomena-fenomena yang bersifat abstrak dan kongkret untuk diolah menjadi suatu pengetahuan. Kata “tahu” artinya menyimpan gejala-gejala suatu objek melalui sensasi (penginderaan) dan persepsi di dalam memori sebagai pengetahuan siap. Akal kemudian memanfaatkan pengetahuan siap ini untuk digunakan saat diperlukan, seperti berpikir untuk membuat keputusan, memecahkan masalah, atau menghubungkan pengetahuan yang satu dengan lainnya menjadi sesuatu yang baru. Rene Descartes menggambarkan pentingnya akal yang difungsikan dalam ungkapannya yang terkenal ‘*cogito ergo sum*’ artinya saya berpikir maka saya ada. Keberadaan manusia ditentukan oleh fungsi akal pikirannya. Maka orang yang tidak berfungsi akalnya dibebaskan dari konsekuensi sebuah hukum.

Murtadla Mutahari, memandang bahwa kekhasan manusia dibanding yang lain karena dalam diri manusia ada unsur lain yang mampu menunjuk mereka ke arah pemahaman terhadap diri dan alam mereka, sedang makhluk-makhluk binatang lain tidak memilikinya. Potensi gaib ini disebut sebagai “akal pikiran”. Melalui akal pikiran itu manusia dapat menemukan hukum dasar dari alam dan menguasai pandangan menyeluruh terhadapnya. Mereka meramu berbagai aspek bentukan alam sesuka mereka dan mengambil manfaat dari padanya. Sebagaimana telah dijelaskan, kemampuan semacam ini hanya dimiliki oleh manusia saja. Pada kenyataannya mekanisme pemahaman rasional lah yang merupakan salah satu mekanisme paling canggih dalam *kemaujudan* manusia. Jika mekanisme ini dikembangkan secara benar, ia akan membantu manusia mengenali dirinya sendiri maupun aspek-aspek lain dari alam semesta yang tidak mungkin dicapai langsung oleh indera tubuh. Lebih dari itu,

---

<sup>59</sup>A.A. Jawzi, *Akhbar al-Azkiya*, Beirut: Dar Ibn Hazm, 2004, t.h.

<sup>60</sup>Hussein Rassool, *Islamic Psychology, Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, terj. Zia Anshor, Jakarta: PT. Qaf Media Kreativa, 2023, hal. 99.

pengetahuan tentang manusia supranatural dan akhirnya, pengenalan filosofis tentang Tuhan, akan dapat pula dicapai melalui bakat gaib ini.<sup>61</sup>

Di dalam Al-Qur'an kata 'Aql tidak dalam bentuk kata benda tapi dalam bentuk kata kerja terdapat di dalam 49 ayat. Karena akal merupakan alat fungsional bagi kehidupan dan aktivitas manusia. Orang yang tidak mencerna atau menalar berbagai peristiwa disekelilingnya dicela oleh Al-Qur'an. seperti dalam Sural Al-baqarah/2: 44, 171; Al-maidah/5: 58; Al-An'am/6: 32; Yusuf/12: 109; Al-Qasas/28: 60; Al-Ankabut/29: 63. Sebaliknya Al-Qur'an sangat bersimpati dan apresissi terhadap orang yang mau menggunakan akalnyanya memikirkan fenomena alam sebagai tanda kebesaran Allah Swt. Surah Al-baqarah/2: 164 menjelaskan:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hiduapkan bumi sesudah mati (kering)-nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan (Al-Baqarah/2: 164).*

Ayat ini mengundang manusia untuk berfikir dan merenung tentang banyak hal: pertama, berfikir dan merenungkan tentang penciptaan langit dan bumi. Kata *khalq* diterjemahkan penciptaan, pengaturan yang teliti, dan pengukuran. Karena itu, di samping makna di atas, juga berarti pengaturan sistem kerja yang sangat teliti. Yang dimaksud langit adalah benda-benda angkasa, seperti matahari, bulan, dan jutaan gugusan bintang semuanya beredar dengan sangat teliti dan teratur. Kedua, merenungkan pergantian malam dan siang, perputaran bumi pada porosnya, perbedaan antara malam dan siang dengan masa waktunya. Ketiga, merenungkan tentang bahtera-bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia. Keempat, merenungkan apa yang turun dari langit berupa air, baik yang cair

---

<sup>61</sup> Murtadha Mutahhari, *Perspektif Al-Qur'an Tentang Manusia dan Agama*, Bandung: Mizan, 1992, hal. 125-126.

atau yang beku. Kelima, berfikir tentang aneka binatang, baik yang berakal (manusia) ataupun tidak, menyusui, bertelur, melata, dan lain-lain.<sup>62</sup>

Selanjutnya disebutkan pula dalam QS. Ali-Imran/3: 190-191 berikut ini:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ<sup>٦٢</sup>

*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal.*

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

*(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha Suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.*

Ibnu Katsir dalam *Mukhtasar Ibnu Katsir* menjelaskan tentang *ûlil al-bâb*, yaitu akal yang sempurna dan cerdas. Karena akal yang demikianlah yang dapat mengetahui segala sesuatu dengan hakikatnya masing-masing. *Ulil al-bâb* tidak pernah terputus dari berdzikir kepada Allah dalam keadaan apapun, lisan, hati, dan jiwa mereka selalu mengingat Allah Swt. dan memahami hikmah yang terkandung di dalamnya, yang menunjukkan kepada kebesaran penciptaan-Nya, kekuasaan-Nya, pengetahuan-Nya, hikmah-Nya, pilihan-Nya dan rahmat-Nya.<sup>63</sup>

Melalui akal, manusia memiliki kemampuan mengenal, mengetahui, menganalisis, dan mengungkapkan kembali berbagai hal yang diketahuinya. Pada diri manusia terdapat milyaran sel di dalam otaknya untuk menyimpan data atau informasi yang diperoleh melalui pengamatan, penginderaan, dan interaksi dengan lingkungan, kemudian disimpan dalam gudang memori. Input-input yang diterima oleh indera untuk disimpan dalam gudang memori bisa saja hilang atau tidak sampai ke tempat penyimpanan. Biasanya terjadi jika tidak dapat perhatian yang memadai atau intensitas kejadiannya sangat rendah (tidak berkesan, tidak khusus, tanpa penghayatan). Kejadian seperti ini lazim terjadi dalam kehidupan manusia, tidak semuanya yang kita tangkap melalui indera akan diingat keseluruhannya.

<sup>62</sup> M. Quraish shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 448.

<sup>63</sup> Ibnu Katsir, *Mukhtasar Tafsir Ibnu Katsir*, Bandung: Penerbit Jabal, 2020, hal.

Selain kata *'Aql*, yang merujuk pada makna akal atau fungsionalisasi akal dijumpai pula beberapa *term* yang semakna dengan itu, dipaparkan dalam tabel berikut ini.<sup>64</sup>

**Tabel 4.3 Makna Akal Secara Fungsional di dalam Al-Qur'an**

No.	Nama lain	Makna	Surah
1.	<i>Nazhara</i>	Berfikir, merenung, menganalisis, menalar.	QS. Qaf/50: 6-7 QS. At-Thariq/86: 5 QS. Al-Ghasyiyah/88: 17
2.	<i>Faqiha, fahima</i>	Memahami, Mengerti	QS. Al-An'am/6: 65, 98 QS. Al-Isra'/17: 44 QS. Thaha/20: 28 QS. Al-Anbiya'/21: 79
3.	<i>Tadabbara, tafakkara, tazakkara</i>	Merenung, berfikir, mengingat, mempelajari suatu objek	QS. Shad/38: 29 QS. Muhammad/47: 24 QS. An-Nahl/16: 17, 69 QS. Al-An'am/6: 80, 152 QS. Yunus/10: 33
4.	<i>Ulu al-bab, ulu al-ilm, ulu al-abshar, ulu al-nuha</i>	Yang memiliki akal, yang memiliki ilmu, yang mempunyai pandangan, yang memiliki kearifan	QS. Al-Baqarah/2: 179, 197, 269 QS. Ali-Imran/3: 7, 18, 190 QS. Yusuf/12: 111 QS. Az-Zumar/39: 21 QS. An-Nur/24: 44 QS. Thaha/20: 54, 128

Dari sejumlah ayat yang berbicara tentang fungsi akal pada manusia, tampaknya akal bukan hanya sekedar memproses informasi menjadi pengetahuan yang tersimpan di dalam memori, tetapi juga berfungsi memberi dorongan moral dan spiritual kepada pemiliknya untuk melakukan kebaikan atau menghindari keburukan. Menurut Quraish Shihab, akal mempunyai tiga daya sebagaimana dipahami dari penuturan ayat-ayat Al-Qur'an: *Pertama*, daya untuk memahami dan menggambarkan sesuatu; *kedua*, dorongan moral (daya untuk mengikuti nilai-nilai moral); dan *ketiga*,

---

<sup>64</sup>M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema...*, hal. 33.

daya untuk mengambil pelajaran dan kesimpulan serta hikmah.<sup>65</sup> Namun demikian dorongan moral dan spiritual itu seringkali mendapat perlawanan dalam diri manusia melalui nafsunya, dan cenderung mengikuti selera nafsunya yang rendah. Maka akan terjadi dinamika dalam kehidupan manusia ketika terjadi pertarungan antara akal dan nafsunya.

#### d. *An-Nafs*

Al-Qur'an menggunakan kata *an-nafs* dalam tiga bentuk kata, yaitu *an-nafs*, *al-anfus*, dan *an-nufus*. Yang pertama bentuk *mufrad* dan yang dua terakhir bentuk *jamak*. Di antara ketiga kata ini, Al-Qur'an sering menggunakan kata *al-anfus*. Secara bahasa kata *an-nafs* berasal dari kata *nafasa*, yang berarti keluarnya udara atau angin. Makna kedua adalah "melapangkan" (*farraja*). Ibn Zakariya menjelaskan, *an-nafs* artinya segala sesuatu yang dapat memberikan kelapangan dari kesulitan.<sup>66</sup>

*An-nafs* dengan makna manusia secara totalitas disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah/2: 48 berikut ini:

وَأَتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفْعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ

*Dan jagalah dirimu dari (azab) hari (kiamat, yang pada hari itu) seseorang tidak dapat membela orang lain, walau sedikitpun; dan (begitu pula) tidak diterima syafa'at dan tebusan dari padanya, dan tidaklah mereka akan ditolong. (Al-Baqarah/2: 48).*

*An-nafs* dalam Al-Qur'an mempunyai beberapa makna, di antaranya:<sup>67</sup>

- 1) *An-nafs* dimaknai sebagai spesies manusia (totalitas diri pribadi), salah satunya dalam Surah Al-An'am/6: 98

هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَفْقَهُونَ

*Dan Dialah yang menciptakan kamu dari seorang diri, maka (bagimu) ada tempat tetap dan tempat simpanan. Sesungguhnya telah Kami jelaskan tanda-tanda kebesaran Kami kepada orang-orang yang mengetahui. (Al-An'am/6: 98).*

<sup>65</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i ataus Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996, hal. 294-295.

<sup>66</sup> Kadar M. Yusuf, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: AMZAH, 2019, hal. 52.

<sup>67</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema, ..., hal. 34-35.*



- 2) *An-nafs* dimaknai sebagai hati (*qalbu*), terdapat dalam Surah Al-Isra'/'17: 25

رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ ۚ إِنَّ تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلأَوَّابِينَ غَفُورًا

*Tuhanmu lebih mengetahui apa yang ada dalam hatimu; jika kamu orang-orang yang baik, maka sesungguhnya Dia Maha Pengampun bagi orang-orang yang bertaubat. (Al-Isra'/'17: 25).*

- 3) *An-nafs* dimaknai sebagai jiwa (nyawa), misalnya dalam Surah Ali-Imran/3: 145

وَمَا كَانَ لِنفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَّلًا ۖ وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

*Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur. (Ali-Imran/3: 145).*

- 4) *An-nafs* dimaknai sebagai Zat Allah Yang Maha Suci, misalnya dalam Surah Al-An'am/6/12 berikut ini:

قُلْ لِمَنْ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ لِيَجْمَعَنَّكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ ۗ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ

*Katakanlah: "Kepunyaan siapakah apa yang ada di langit dan di bumi". Katakanlah: "Kepunyaan Allah". Dia telah menetapkan atas Diri-Nya kasih sayang. Dia sungguh akan menghimpun kamu pada hari kiamat yang tidak ada keraguan padanya. Orang-orang yang meragukan dirinya mereka itu tidak beriman.*

- 5) *An-nafs* dimaknai sebagai kecenderungan (nafsu), terdapat dalam Surah Yusuf/12: 53 berikut ini:

﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾

*Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang (Yusuf/12: 53).*

Kata yang kelima ini menjadi inti pembahasan, dikenal dalam bahasa sehari-hari dengan nafsu (kecenderungan, keinginan, atau dorongan). Dorongan *drive* ini diperlukan dalam kehidupan seperti nafsu makan untuk tetap hidup, nafsu seksual untuk bereproduksi, dan nafsu atau keinginan-keinginan lain yang menyebabkan adanya dorongan sikap dan tingkah laku. Dorongan ini mempunyai dua kemungkinan positif atau negatif. Allah swt. memberikan pilihan kepada manusia, memilih yang positif atau yang negatif. Hal ini disebutkan dalam surah Al-balad/90: 10 berikut ini;

وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ

*Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan, (al-Balad/90: 10)*

Kemudian dijelaskan juga dalam Surah Asy-Syams/91: 7-10

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا

*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*

Dengan ayat tersebut Allah Swt memberikan motivasi kepada manusia untuk mengaktualisasikan kebaikan dalam segala perbuatannya, karena sangat merugi jika mengambil jalan keburukan (yang berlawanan). Spiritual manusia terletak pada konsistensinya dalam mewujudkan kebaikan-kebaikan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu nafsu yang cenderung kepada keburukan diidentifikasi dalam Al-Qur'an dengan istilah '*al-hawa*' (hawanafsu), dan '*al-syahwah*' (syahwat, nafsu dunia untuk bersenang-senang). Kata *al-hawa* digunakan Al-Qur'an untuk menunjuk keinginan-keinginan rendah secara umum yang menyimpang dan tidak pantas bagi martabat manusia, sedangkan secara spesifik pada kenikmatan duniawi (*hedonisme*) maka Al-Qur'an menggunakan kata *al-syahwah*.

Ayat Al-Qur'an yang secara eksplicit menyebut kata *al-hawa* dengan konteks larangan kepada manusia untuk memperturutkan hawanafsunya, terdapat pada Surah Ash-Shad/38: 26

يٰۤاٰدٰمُ اِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيْفَةً فِى الْاَرْضِ فَاٰحْزَمْ بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوٰى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ اِنَّ الَّذِيْنَ يَضِلُّوْنَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيْدٌۢ بِمَا كَانُوْا يٰۤحْسِبُوْنَ

*Hai Daud, sesungguhnya Kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, maka berilah keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, karena ia akan*

menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari perhitungan. (Ash-Shad/38: 26).

Sedangkan ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang *asy-Syahwah* salah satunya adalah Surah 'Ali-'Imran/3: 14 berikut ini:

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْمَنْطَرِ الْمَقْنَطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ  
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْخَرْثِ ذَلِكَ مَتَعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَاقِ

Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga). ('Ali-'Imran/3: 14).

*Asy-Syahawaat* (apa-apa yang diingini) dijadikan disenangi oleh manusia dan dijadikan tampak indah di mata dan hati mereka hingga kecintaan kepada *asy-Syahawaat* tersebut telah menjadi bagian dari karakter atau tabiat alamiah manusia. Dalam ayat ini Al-Qur'an mengungkapkan hal-hal yang diingini (*al-Musytahaah*) dengan menggunakan kata *asy-Syahwah* yang berarti keinginan dan kecintaan itu sendiri, hal ini mengandung maksud *mubaalaghah* atau penekanan bahwa hal tersebut merupakan hal yang diinginkan dan disenangi. Demikian juga hal ini memberikan isyarat bahwa *asy-Syahwah* adalah sesuatu yang dicela, sehingga diharapkan manusia bisa bersikap proporsional dan tidak berlebih-lebihan di dalam mencintai dan menggemarinya serta mengontrol ketertarikan tabiat alamiahnya terhadap hal-hal tersebut.<sup>68</sup>

*Al-Hawa* ataupun *asy-Syahwah*, dapat menjerumuskan manusia kepada sikap dan tingkah laku materialisme, hedonism, maksiat, dan menghambat tumbuh kembangnya spiritualitas manusia. Tetapi, manusia juga membutuhkan nafsu sebagai motivasi atau dorongan bagi dirinya untuk mempertahankan hidupnya dan generasi manusia selanjutnya. Jika nafsu dibimbing oleh akal, kalbu, dan berdasarkan perintah agama, maka nafsu yang demikian mendapatkan rahmat dari Allah swt. Nafsu di sini sebagai instrumen dalam pemenuhan kebutuhan fisik/jasmani, sementara pemenuhan kebutuhan spiritual diperoleh melalui *qalbu*.

#### e. *Qalbu*

*Al-qalb* dalam Al-Qur'an mempunyai dua *lafadz*, yaitu *al-qalb* dan *al-qalub*, kata yang kedua ini merupakan jamak dari kata pertama. Di antara

<sup>68</sup> Wahbah az-Zuhayli, *Tafsir Al-Munir Jilid 2*, Jakarta: Gema Insani, 2013, hal. 200.

kedua *lafadz* ini yang paling sering terulang adalah *al-qulub* sebanyak 112 kali, sedangkan *al-qalb* hanya terulang 20 kali.<sup>69</sup> Kata *qalb*, yang diindonesiakan menjadi kalbu, terambil dari akar kata yang bermakna membalik, karena sering kali kalbu bolak balik, suatu saat senang dan di saat yang lain susah, suatu waktu setuju dan di lain waktu menolak.<sup>70</sup> Dalam ungkapan Bahasa Arab, menurut Fayumi, kata *qalb* sering digunakan untuk makna membalikkan sesuatu, misalnya, aku membalik selendang, maknanya adalah aku menukar selendang bagian atas ditukar menjadi bagian bawahnya.<sup>71</sup>

Para beberapa ulama berbeda pendapat dalam mendeskripsikan kalbu, demikian juga dalam memetakan posisinya di dalam diri manusia. Sebagian mengatakan terdapat di dalam dada manusia sebagaimana dipahami dalam Surah Al-Hajj/22: 46, sebagian yang lain mengatakan bahwa kalbu identik dengan *fu'ad* dan *'aql* yang berpusat di kepala dipahami dari Surah Al-'A'raf/7: 179. *Al-farra'*, sebagaimana dikutip al-Razi, mengambil pendapat terakhir ini dengan mengatakan bahwa tidak ada perbedaan antara ketiga istilah tersebut, dan kata *kalbu* dalam Surah Qaf/50: 37 bermakna akal.<sup>72</sup>

Mayoritas ulama menganggap akal dan kalbu tidak identik, fungsi dan posisinya pun berbeda. Akal di kepala, sedangkan kalbu ada dalam jiwa yang direpresentasikan atau disimbolisasikan Al-Qur'an berada di dalam dada. Sekiranya kalbu identic dengan akal pasti Rasulullah ketika berbicara tentang taqwa yang berada dalam relung kalbu menunjuk kepalanya. Akan tetapi dalam beberapa riwayat beliau selalu memegang atau menunjuk dadanya sebagai symbol tempat kalbu berada.<sup>73</sup>

Kata jantung atau kalbu sering pula disandingkan dengan hati. Hati dalam hal ini bukanlah berarti organ internal manusia yang biasa disebut liver, tetapi lebih menunjuk pada organ jantung atau kalbu. Dua kata ini sering disatukan menjadi jantung hati. Ada beberapa ayat yang berkaitan dengan hati dan kepekaan, di antaranya terdapat dala Surah Qaf/50: 37 berikut ini:

إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ

<sup>69</sup> Kadar M. Yusuf, *Psikologi Qur'an*, Jakarta: AMZAH, 2019, hal. 66.

<sup>70</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta: Eurabia, 2017, hal. 37.

<sup>71</sup> Ahmad Ibn Muhammad al-Fayumi, *al-Mishbah al-Munir*, Beirut: Al-Maktabah al-Ilmiyah, juz 2, hal. 512.

<sup>72</sup> Zainuddin Abu Abdullah al-Razi, *Al-Mukhtar al-Shahhah*, Beirut: Maktabah Lubnan Nasyirun, Muhaqqiq: Muhammad Khathi', 1995, juz 1, hal. 228.

<sup>73</sup> Muslim, *al-Jami' al-Shahih (Shahih Muslim)*, juz 12, hal. 426, hadis no. 4650.

*Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai hati atau yang menggunakan pendengarannya, sedang dia menyaksikannya. (Qaf/50: 37).*

Kemudian disebutkan juga mengenai hati dalam Surah Al-Isra/17: 46 berikut ini:

وَجَعَلْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَن يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا وَإِذَا ذُكِّرْتُمْ رَبَّكَ فِي الْفُرْعَانِ وَحَدَّهُ،  
وَلَوْ أَعْلَىٰ أَذْبَرِهِمْ نُفُورًا

*Dan Kami adakan tutupan di atas hati mereka dan sumbatan di telinga mereka, agar mereka tidak dapat memahaminya. Dan apabila kamu menyebut Tuhanmu saja dalam Al Quran, niscaya mereka berpaling ke belakang karena bencinya (Al-Isra/17: 46).*

Dalam bahasa Al-Qur'an, hati yang tertutup akan membuat pemiliknya tidak menerima dan mengikuti kebenaran. Hati ketika itu memiliki kecenderungan untuk mengikuti hawa nafsu. Penutupan hati yang dilakukan Allah Swt adalah sebagai dampak dari upaya mereka sendiri. Mereka enggan menggunakan pendengaran, penglihatan, dan hatinya, hingga pada akhirnya hati mereka berkarat dan tertutup.

Secara tradisional, banyak yang menganggap bahwa komunikasi antara kepala (otak, akal) dan jantung (hati, perasaan) berlangsung satu arah, yaitu hati bereaksi atas perintah otak. Barulah akhir-akhir ini terungkap bahwa komunikasi antara hati dan otak berlangsung dinamis, terus-menerus, dua arah, dan saling mempengaruhi. Penelitian mengungkapkan bahwa hati melakukan komunikasi ke otak melalui empat jalan, yaitu; 1) transmisi melalui syaraf; 2) secara biokimia melalui hormone dan transmitter syarat; 3) secara biofisik melalui gelombang tekanan; 4) secara energi melalui interaksi gelombang elektromagnetik. Keempat bentuk komunikasi ini mengakibatkan terjadinya aktivitas otak. Penelitian mengungkapkan bahwa pesan yang disampaikan hati kepada otak akan mempengaruhi perilaku.<sup>74</sup>

Di dalam Al-Qur'an dijelaskan tempat keluar masuknya iman itu adalah kalbu. Demikian pula perilaku-perilaku spiritual seperti *zikrullah* (mengingat Allah) yang membuat kalbu tenteram/tenang, sebagaimana disebutkan dalam Surah Ar-Ra'd/13: 28 berikut ini:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

<sup>74</sup> Kemenag RI dan LIPI, *Tafsir Ilmi, Mengenal Ayat-Ayat Sains dalam Al-Qur'an, Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, hal. 183.

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Ar-Ra'd/13: 28).

Hati atau kalbu juga memiliki kekuatan yang besar bila digunakan secara maksimal dalam berdoa. Seorang manusia harus selalu berdoa dan bersyukur atas kondisi apapun yang mereka hadapi, karena sesungguhnya Allah swt begitu dekat dengan manusia. Seperti disebutkan dalam Surah Ghafir/40: 60 berikut ini:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

*Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina" (Ghafir/40: 60).*

Selanjutnya dalam Surah Al-Baqarah/2: 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

*Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran (Al-Baqarah/2: 186).*

Dari beberapa pendapat ahli tafsir tersebut di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa manusia di dalam Al-Qur'an adalah makhluk yang sangat mulia, karena merupakan Mahakarya ciptaan Allah swt dengan kelengkapan unsur-unsur yang terdapat dalam dirinya, seperti jasmani (fisik), ruh (rohani), akal, *qalbu*, dan *an-nafs* (jiwa). Unsur-unsur ini saling terkait satu sama lain untuk menghasilkan sebuah perbuatan, apakah perbuatan baik ataukah buruk tergantung unsur mana yang dominan. Maka dari itu pentingnya keseimbangan dari semua unsur tersebut agar menjadi makhluk ciptaan Allah swt yang disebut *insan kamil* (manusia sempurna). Apabila keseimbangan antara tubuh dan jiwa ini teralisasi, maka akan terwujud

kepribadian manusia dalam citranya yang hakiki dan sempurna, seperti yang tercermin pada kepribadian Rasulullah SAW., di mana pada dirinya terdapat keseimbangan antara kekuatan spiritual yang mendalam dan vitalitas fisiknya yang tinggi. Oleh karena itu, Rasulullah SAW adalah cermin manusia sempurna dan kepribadian manusiawi yang ideal dan paripurna, di mana semua kekuatan fisik dan psikis (spiritual) dalam keadaan seimbang.

### 3. Nilai-Nilai Humanistik dalam Al-Qur'an

Ada beberapa isyarat Al-Qur'an terkait nilai-nilai humanistik, diantaranya; manusia adalah makhluk yang dimuliakan oleh Allah Swt dibandingkan makhluk ciptaan Allah yang lain, manusia adalah makhluk sosial, diberikan potensi/fitrah, manusia tugasnya sebagai *khalifah fil ardh*. Perhatikan paparan berikut ini:

#### a. Manusia adalah makhluk yang dimuliakan Allah Swt.

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾

*Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan. (Al-Isra/17: 70).*

Dalam *Tafsir Al-Misbah* mengenai Surah Al-Isra/17: 70 menggambarkan bahwa manusia merupakan makhluk unik yang memiliki kehormatan dalam kedudukannya sebagai manusia, baik ia yang taat beragama maupun tidak. Dengan bersumpah sambil mengukuhkan pernyataan-Nya dengan kata *Qad*, kemuliaan yang Allah berikan kepada anak cucu adam berupa bentuk tubuh yang bagus, kemudian dapat berbicara dan berpikir, serta berpengetahuan dan mereka diberikan kebebasan memilah dan memilih. Selain itu mereka diberikan aneka alat transport di daratan dan di lautan dengan diberikannya ilham dalam pembuatannya, agar mereka dapat menjelajahi bumi dan angkasa yang kesemuanya diciptakan untuk mereka.<sup>75</sup>

Kemuliaan yang Allah berikan tidak hanya berupa bentuk fisik dan aneka alat transportasi, namun Allah memberikan rezeki yang baik-baik sesuai kebutuhan mereka, lagi lezat dan bermanfaat untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa mereka. Kemudian Allah lebihkan mereka atas

---

<sup>75</sup>M. Qurais Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati. 2004, hal. 513-515

banyak makhluk lainnya yang telah diciptakan dengan kelebihan yang sempurna. Kelebihan itu dapat dilihat dari perbedaan manusia dengan hewan berupa akal dan daya cipta, sehingga menjadi makhluk yang bertanggung jawab. Selain itu kelebihan dapat dilihat dari manusia dengan malaikat dari ketaatan. Ketaatan manusia melalui perjuangan melawan setan dan nafsu, sedang ketaatan malaikat tanpa tantangan.

Dalam *Tafsir Al Azhar* terdapat beberapa pendapat diantaranya menurut Ath-Thabari mengatakan bahwa, “manusia makan dengan jarinya, tidak mulutnya yang langsung tercecah ke tanah, manusia itu tegak lurus, dan manusia dapat memerintah segala makhluk.” Menurut Adh-Dhahhak mengatakan bahwa, “manusia pandai berkata-kata dan membedakan.” Menurut Yaman mengatakan bahwa, “rupa manusia itu cantik.” Hal ini merupakan bentuk kemuliaan dengan kelebihan yang Allah berikan kepada manusia dari kebanyakan makhluk yang diciptakan dengan kelebihan yang sempurna. Kendaraan yang ada di laut dan di darat berupa biduk, sekunar, jung, perahu, bahtera, sampai kapal dan kendaraan di udara semoderen-moderennya serta buah-buahan yang lezat, daging yang empuk, air susu, dan makanan yang dimasak merupakan bentuk kasih sayang Allah kepada manusia.<sup>76</sup>

Allah juga memuliakan manusia dengan berbagai potensi yang diberikan dalam fitrahnya. Sehingga, membuatnya berpotensi untuk menjadi khalifah di muka bumi, untuk mengadakan perubahan dan perbaikan padanya, berproduksi dan membangun dunia. Dengan demikian, ia akan membawa kehidupan dunia ini sampai pada kesempurnaan, sebagaimana takdir yang telah ditetapkan Allah. Begitu juga, Allah memuliakan manusia dengan menundukkan semua kekuatan alam untuk kehidupan di muka bumi. Kemudian diberinya bantuan berupa kekuatan yang dimiliki alam lainnya seperti binatang-binatang dan benda angkasa lainnya.

Manusia diajari untuk memahami hukum-hukum alam sehingga mereka dapat hidup dengan nyaman. Kendaraan yang manusia ciptakan mengangkut manusia di daratan dan di lautan ini terjadi dengan ditundukkan-Nya hukum alam agar ia serasi dengan tabiat kehidupan manusia beserta semua potensi yang dimilikinya. Seandainya hukum alam ini tidak harmonis dengan tabiat kemanusiaan, niscaya tidak akan tegak kehidupan manusia. Karena, sangat lemah dan kerdil jika dibanding dengan fenomena-fenomena alam yang ada di lautan maupun daratan. Tetapi manusia dibekali Allah dengan kemampuan menguasai kehidupan alam

---

<sup>76</sup>Hamka, *Tafsir Al Azhar*, Depok: Gema Insani Press, 2015, Hal. 201.



raya, sekaligus dibekali dengan potensi agar ia dapat memanfaatkan alam ini. Semua itu merupakan anugerah Allah yang amat besar.<sup>77</sup>

### **b. Manusia sebagai Makhluk Sosial**

Nilai-nilai humanistik selanjutnya yang ada di dalam al-Qur'an adalah mengenai manusia sebagai makhluk sosial. Kebutuhan manusia untuk memenuhi hajat hidupnya memaksa setiap orang untuk meminta bantuan kepada pihak lain. Manusia tidak bisa mengelak dari saling bekerjasama. Maka dari itu manusia harus saling mengenal demi memenuhi kebutuhannya, seperti perintah Allah Swt dalam Surah Al-Hujurat/49: 13 berikut ini:

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاٖۗٔلٍ لِتَعَارَفُوْۤا اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ حٰبِيْرٌ

*Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal. (Al-Hujurat/49: 13).*

Menurut Ibnu Katsir, kemuliaan manusia dipandang dari kaitan ketanahannya dengan adam dan Hawa adalah sama. Hanya saja kemuliaan mereka bertingkat-tingkat bila dilihat dari sudut keagamaan. Karena itu Allah melarang berbuat ghibah dan menghina satu sama lain, maka dalam Surah Al-Hujurat/49: 13 tersebut, mengingatkan bahwa mereka itu sama dari segi kemanusiaannya.<sup>78</sup>

Menurut Quraish Shihab Surah Al-Hujurat/49: 13 menguraikan prinsip dasar hubungan antar manusia, karenanya menggunakan panggilan yang ditujukan kepada jenis manusia. Ayat di atas menegaskan bahwa semua manusia derajat kemanusiaannya sama di sisi Allah tidak ada perbedaan antar suku dengan yang lain. tidak ada juga perbedaan antara nilai kemanusiaan, antara laki-laki dan perempuan, maka tidak perlu harus berbangga dengan sukunya.<sup>79</sup>

Perbedaan bahasa dan warna kulit, perbedaan watak dan akhlak, serta perbedaan bakat dan potensi merupakan keragaman yang tidak boleh menimbulkan pertentangan dan perselisihan. Namun sebaliknya, justru

<sup>77</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir fi Zilal al-Qur'an...*, Jilid 4, hal. 2242.

<sup>78</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an...*, Jilid 4, hal. 437, Lihat: Abdurrahman Nasir al-Sa'dy, *Tafsir al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan...*, hal. 802.

<sup>79</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Vol. 13, hal. 260.

untuk menimbulkan kerja sama supaya bangkit dan memikul segala tugas dan memenuhi segala kebutuhan. nWarna nkulit, ras, bahasa, negara, dan

lainnya tidak ada dalam pertimbangan Allah.<sup>80</sup> Karena hakikatnya Allah hanya memandang hamba-Nya yang paling bertakwa.

Ayat tersebut di atas juga menekankan perlunya saling mengenal antar manusia untuk saling mengambil pelajaran dan pengalaman dari pihak lain. Sebagai makhluk sosial, manusia sudah seharusnya sadar akan kedudukannya di antara makhluk Tuhan yang lain. Mereka harus tahu ketersusunannya dari dua unsur, yaitu unsur duniawi dan ilahiyah. Bila unsur ilahiyah hilang, maka jadilah manusia seperti bintang. Sebaliknya, jika unsur duniawi itu hilang, jadilah mereka seperti malaikat.<sup>81</sup> Maka dari itu manusia haruslah tetap menjadi manusia dengan keseimbangan antara unsur duniawi dan ilahiyahnya.

Dalam bersosialisasi dengan sesama manusia atau makhluk ciptaan Allah yang lain harus saling memberikan manfaat dan menjaga hubungan baik dengan sesama makhluk. Allah Swt tidak memandang ras, suku, warna kulit, jenis kelamin, bangsa apapun, yang dipandang hanya ketakwaannya. Maka pentingnya saling mengenal satu sama lain agar manusia dapat saling memahami dan menghormati perbedaan suku, bahasa, adat istiadat, dan norma masing-masing, sehingga terwujud harmoni dalam kehidupan sosial manusia. Ketika harmoni itu sudah terwujud maka manusia akan mudah saling membantu, menolong dan memberikan manfaat untuk manusia lainnya.

### c. Manusia Memiliki Fitrah

*Term* fitrah secara etimologi berasal dari Bahasa Arab yaitu *fathara* artinya belah atau pecah.<sup>82</sup> Secara terminologi, penulis mengambil definisi fitrah menurut al-Raghib al-Isfahani adalah mewujudkan dan mengadakan sesuatu sesuai kondisi yang dipersiapkan untuk melakukan perbuatan tertentu. Dari pengertian ini dapat dipahami bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan potensi yang dimiliki untuk melakukan perbuatan dalam kehidupannya.<sup>83</sup> Al-Isfahani juga sependapat dengan Muhammad Arifin, fitrah sebagai potensi dasar manusia yang hadir sejak lahir dan mengandung komponen psikologi yang saling berkaitan. lebih jelasnya Arifin mengatakan

---

<sup>80</sup> Sayyid Quthub, *Tafsir Fii Zilalil Qur'an*, Jilid 6, Jakarta: Gema Insani Press, 2002, hal. 3349.

<sup>81</sup> Kemenag RI dan LIPI, *Tafsir Ilmi, Mengenal Ayat-Ayat Sains dalam Al-Qur'an, Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, hal. 115.

<sup>82</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemahan dan Tafsir Al-Qur'an, 1973, hal. 319.

<sup>83</sup> Ar-Raghib al-Isfahani, *Mu'jam Mufradat al-Fazh Al-Qur'an*, Beirut: Dar el-Fikr, 1972, hal. 396.

bahwa komponen manusia tersebut meliputi kemampuan dasar beragama, komponen dasar tentang keingintahuan tentang kebenaran dan kemampuan dasar berupa daya dan kekuatan yang memungkinkan manusia menjadi makhluk yang paripurna. Sedangkan Ahmad Warsono Munawar mendefinisikan fitrah sebagai sifat pembawaan sejak lahir.<sup>84</sup> jika dihubungkan dengan manusia, fitrah mengandung arti bahwa Allah Swt menciptakan manusia dengan potensi tabiat, perangai, kejadian asal, penciptaan dan agama yang semuanya sudah dimiliki sejak lahir.

Al-Maraghi mendefinisikan fitrah sebagai keadaan yang diciptakan Allah Swt dalam diri manusia untuk menerima kebenaran dan menemukan kebenaran.<sup>85</sup> Pada hakikatnya manusia memiliki potensi menerima kebenaran karena Allah telah mempersiapkan manusia sebagai pemimpin di alam raya ini, kemampuan manusia untuk menerima kebenaran ini dapat ditelaah dengan kemampuannya menerima agama sehingga dengan fitrah kebenaran dan agama manusia dapat mengenal Allah Swt sebagai pencipta manusia dan alam raya.

Al-Qur'an secara detail menjelaskan mengenai proses dan eksistensi manusia sebagai makhluk hidup yang mempunyai potensi dan kecerdasan disbanding makhluk lainnya. Gambaran mengenai eksistensi manusia tersebut Allah isyaratkan dalam Al-Qur'an surat an-Nahl/16:78 sebagai berikut:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ  
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur,*

Kandungan Al-Qur'an di atas menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia melalui Rahim ibu kemudian Allah berikan pendengaran, penglihatan dan hati. Menarik jika ditelaah mengenai urutan yang Allah ciptakan. Pertama Allah ciptakan pendengaran (telinga), penglihatan (mata), dan hati. Urutan tersebut dalam tafsir asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa urutan tersebut alamiah<sup>86</sup> Dalam kehidupan nyata seorang bayi lahir maka telinga sebagai alat pendengaran yang pertama berfungsi, meskipun pada tahap selanjutnya mata memiliki ketajaman dalam menerima respon dibanding telinga.

---

<sup>84</sup> Ahmad Warsono Munawar, *Kamus Arab-Indonesia Al-Munawir*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997, cet. Ke-14, hal. 1062.

<sup>85</sup> Wahib Wahab, *Fitrah dalam Wawasan A;-Qur'an dan Implikasinya dalam Pembelajaran*, Jakarta: Nizamia, 1998, hal. 4.

<sup>86</sup> Muhammad Mutawalli asy-Sya'rawi, *Tafsir asy-Sya'rawi...*, hal. 1963

Sedangkan menurut Abu Muhammad Makki al-Qairuwani yang disarikan Darwis Hude menjelaskan bahwa Allah Swt mengajari manusia dalam Rahim ibu sesuatu yang belum diketahuinya, kemudian Allah Swt membekali manusia dengan kemampuan pendengaran, penglihatan dan hati yang berfungsi untuk membedakan antara yang baik dan benar, memahami sesuatu serta mendengarkan perintah dan ajaran Allah SWT.<sup>87</sup>

Tidak hanya telinga dan mata yang memiliki manfaat untuk kehidupan manusia. Dolman menjelaskan bahwa hati juga memiliki peranan penentu, Ketika telinga dan mata menerima rangsang suara dan visual, pesan pendengaran dan penglihatan diuraikan menjadi serentetan impuls-impuls elektrokimia dan diteruskan ke otak untuk disusun dan diartikan menjadi kata-kata yang dapat dipahami, *operating system* otak dalam memahami susunan impuls elektrokimia adalah hati. Jika otak diumpamakan *hardware* maka hati adalah *software*.<sup>88</sup>

Selain memberikan kemampuan pendengaran, penglihatan dan hati, Allah Swt memberikan potensi agama atau disebut *fitriah*. Dalam pandangan, Allah Swt menganugerahkan potensi yang terdapat dari diri manusia yang memiliki unsur jasmaniah (fisiologis) dan unsur Rihaniah (psikologis) dengan berbagai potensi sebagai bekal kehidupan manusia. Dalam unsur yang terkandung tersebut Allah memberikan seperangkat kemampuan dasar yang memiliki kecenderungan berkembang (*disposisi/potensialitas*) atau dalam aliran psikologi behaviorisme disebut dengan kemampuan dasar yang otomatis berkembang (*prepotence reflexes*).<sup>89</sup>

Berikut ini akan dijelaskan mengenai fitrah yang telah Allah Swt berikan kepada manusia.<sup>90</sup>

### 1) Fitrah Keimanan

Kata fiitrah secara etimologi berasal dari Bahasa Arab “*Fathara*” yang berarti pecah atau belas.<sup>91</sup> Sedangkan menurut istilah fitrah sebagaimana didefinisikan Muhammad Arifim yaitu kemampuan dasar atau potensi dasar manusia yang dibawa sejak lahir.<sup>92</sup> Al-Jurjani mendefinisikan fitrah sebagai

<sup>87</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an*, ..., hal. 51-52

<sup>88</sup> Dedhi Suharto, *Qur'anic Intelligence Quotient*, Tangerang: FBA 2006, cet 2, hal. 27-28

<sup>89</sup> Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam: Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner*, Jakarta: Bumi Aksara, 2003 hal. 42

<sup>90</sup> Harry Santoso, *Fitrah Based Education: Sebuah Model Pendidikan Peradaban bagi Generasi Peradaban menuju Peran Peradaban*, Depok: Yayasan Cahaya Mutiara Timur, 2017, cet-3, hal,156.

<sup>91</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Yayasan Penyelenggaraan Penterjemahan Tafsir Al-Qur'an, 1973, hal. 319

<sup>92</sup> Fitrah merupakan potensi dasar manusia yang mengandung komponen psikologis yang saling terkait meliputi kemampuan dasar untuk beribadah, kemampuan dasar berupa rasa

potensi yang siap menerima agama.<sup>93</sup> Pendapat Al-Jurjani tersebut sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an surat al-Ruum/30:30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ  
الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ<sup>94</sup>

*Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.*

Surat ar-Ruum/30:30 di atas menjelaskan bahwa ada tiga kata yang mensifati Islam yaitu *hanif*, *fitrah* dan *ad-din al-qayim*, arti *hanif* dapat dijelaskan agama yang cenderung pada kebenaran, *fitrah* bermakna agama bawaan manusia sejak lahir, sedangkan *ad-din al-qayim* adalah agama yang lurus. Meskipun Islam tidak disebutkan secara jelas, akan tetapi jika memahami ketiga makna tersebut yang dimaksud agama tersebut adalah Islam,<sup>94</sup>

Dalam kandungan ayat Al-Qur'an surat al\_Ruum/30: 30, mengandung pengertian, *pertama* fitrah dalam ayat tersebut mengandung makna potensi dasar beragama yang benar dan lurus dan ini ditetapkan dari Allah, maka dalam ayat tersebut mengandung implikasi yang berkonotasi dengan aliran Pendidikan Nativisme. *Kedua* dalam hadits tersebut terdapat faktor bawaan yang dipengaruhi potensi atau faktor luar,<sup>95</sup> karena setiap individu juga sudah dibekali dengan pendengaran, penglihatan dan hati.

## 2) Fitrah Pembelajaran

Isyarat Al-Qur'an mengenai fitrah manusia sebagai pembelajar telah dicontohkan Nabi Adam ketika tinggal di bumi, Allah Swt mengajarkan beragam nama-nama yang ada di bumi, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah/2: 31-32 berikut ini:

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ  
صَادِقِينَ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

---

ingin tahu terhadap kebenaran, kemampuan dasar yang memungkinkan manusia untuk menjadi mulia. Muhammad Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996, hal. 82.

<sup>93</sup>Ali Ibnu Muhammad al-Jurjani, *at-Ta'rifat...*, jus 1, hal. 53.

<sup>94</sup>Nanang Gojali, *Tafsir dan Hadist tentang Pendidikan*, Bandung: Pustaka Setia, 2013, hal. 49.

<sup>95</sup>Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam: Tinjauan Teoritis dan Praktis Bwerdasarkan Pendekatan Interdisipliner...*, hal. 44-45.

Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda) seluruhnya, kemudian Dia memperlihatkan kepada para malaikat, seraya berfirman, “Sebutkan kepada-Ku nama-nama (benda) ini jika kamu benar!”. Mereka menjawab, “Maha Suci Engkau. Tidak ada pengetahuan bagi kami, selain yang telah Engkau ajarkan kepada kami. Sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”

Maksud ayat di atas adalah, manusia merupakan makhluk yang dipersiapkan Allah Swt menjadi makhluk berpengetahuan yaitu dengan diajarkannya Nabi Adam tentang bermacam-macam nama. Kata ‘*allama*’ dalam bahasa Arab mengandung makna yang menunjukkan waktu lama bahkan berlangsung seumur hidup.<sup>96</sup> Memperhatikan ayat tersebut, maka potensi pembelajar jelas sudah dipersiapkan Allah Swt bagi manusia.

### 3) Fitrah Bakat

Bakat adalah potensi bawaan lahir yang dimiliki manusia.<sup>97</sup> Karena bawaan lahir, maka bakat merupakan fitrah. Jika bakat merupakan bawaan lahir dan alamiah, maka minat (*passion*) adalah keinginan hati terhadap sesuatu dan pasti dilakukannya dengan rasa senang. Isyarat mengenai fitrah bakat termaktub dalam QS. Al-Isra’/17: 84 berikut ini:

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing.” Maka, Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.

Ibnu Qayyim menjelaskan maksud ayat tersebut bahwa peran orang tua sangat mendukung terbentuknya potensi bakat pada anak. Maka perlunya pemahaman orangtua terhadap potensi bakat anak-anaknya. Memberikan *reward* bukan *punishment* merupakan cara bijakmorangtua dalam menumbuhkan bakat anak selagi tidak melanggar ketentuan syari’at.<sup>98</sup> Orangtua yang mengetahui ciri-ciri bakat pada anak-anaknya lebih awal akan lebih mudah mengarahkan dan memfokuskan aktifitas untuk cepat menemukan potensi bakat anak-anak, sehingga anak-anak mendapatkan pendidikan dan pembelajaran yang tepat.

<sup>96</sup>Menurut Ibn Abbas dalam *Tafsir Ibn Katsir* menjelaskan bahwa kata *al-asma’* berarti nama-nama manusia dan binatang.

<sup>97</sup>Ayah Edy, *Rahasia Ayah Edy Memetakan Potensi Unggul Anak*, Jakarta: Noura Books, 2015, Cet.ke-9, hal. xii.

<sup>98</sup>Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah disarikan oleh Harry Santosa, *Fitrah Based Education: Sebuah Model Pendidikan Peradaban bagi Generasi Peradaban Menuju Peran Peradaban...*, hal. 176.

#### 4). Fitrah Alam

Fitrah alam adalah semua potensi unik yang diberikan oleh Allah Swt kepada alam ray aini (bumi) dimana seseorang ditakdirkan lahir dan mendiami ruang tersebut.<sup>99</sup> Sebagai khalifah di bumi ini manusia memiliki peran yang sangat menentukan, karena semua kekayaan hayati dan hewani yang ada di bumi ini dapat dimanfaatkan untuk kepentingan manusia. Untuk itu perlunya memberikan pemahaman kepada remaja bahwa bumi dan segala isinya merupakan fasilitas yang Allah Swt berikan untuk dimanfaatkan sebaik-baiknya. Selain itu remaja juga harus diberikan pengertian akan kecintaan terhadap wilayah yang dipijaknya, karena dimanapun manusia lahir dan hidup bukanlah suatu kebetulan, karena Allah Swt telah menakdirkan manusia untuk lahir di wilayah tersebut dengan dibekali berbagai potensi dan kekuatan fisik dan psikis untuk dapat bertahan di wilayah tersebut. Selain itu fitrah alam ini akan berkaitan dengan hubungan social yang ada disekitarnya. Ikatan sosial akan kuat jika setiap manusia menyadari akan tujuan disiptakan disuatu suku, bangsa, dengan berbeda bahasa, adat istiadat, budaya dan potensi daerah masing-masing. Tujuan kehidupan sosial dan alam tersebut telah disyaratkan dalam Al-Qur'an Surat al-Hujurat/49:13

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

*Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.*

Isyarat Al-Qur'an tentang tujuan manusia yang diciptakan antara laki-laki dan perempuan dan menjadikan bersuku-suku, berbangsa-bangsa dan beragam bahasa adalah untuk saling mengenal. Keunikan dari isyarat tersebut untuk manusia adalah mengajarkan kepada remaja bahwa bumi Allah Swt itu terbentang luas, kekayaan yang diberikan Allah Swt itu untuk kehidupan manusia, untuk itu orang tua harus mengetahui potensi yang ada di wilayah tersebut untuk diberikan pengetahuan anak sebagai pengetahuan local yang dapat menumbuhkan fitrah alam.

Selain itu dengan memberikan pemahaman dan pengertian mengenai potensi alam yang ada di sekitarnya, memungkinkan remaja tumbuh dan

---

<sup>99</sup>Harry Santoso, *Fitrah Based Education: Sebuah Model Pendidikan Peradaban bagi Generasi Peradaban menuju Peran Peradaban...*, hal. 208.

besar mengikuti kehidupan sosial yang ada di wilayahnya serta tertanam potensi alam, sebagai contoh seorang anak yang hidup di wilayah kelautan, maka tugas orang tua adalah mendidik remaja untuk tetap hidup dan bertahan bahkan membangun wilayahnya dengan memberikan pemahaman tentang lingkungan kelautan, sehingga Ketika nalar kritisnya sudah hadir maka anak akan memilih melestarikan wilayahnya dan membangun wilayahnya dengan potensi kelautan yang dimiliki. Hidup di daerah laut bukan berarti remaja diarahkan hanya menjadi nelayan, akan tetapi terdapat sumber potensi alam yang dapat dimiliki remaja seperti kemampuan budidaya perikanan, kemampuan untuk navigasi perbintangan, belajar mengenai pengelolaan bencana laut, belajar mengenai pembuatan kapal laut. Selain itu potensi yang dikembangkan selanjutnya remaja dibekali dengan pengetahuan manajemen usaha, kepemimpinan, peneliti, pemasaran membuat strategi dagang dan strategi memakmurkan nelayan, dengan membuka ruang potensi alam yang ada, anak akan menjadi *local leader* yang akan merawat dan menjaga kelestarian alam, sehingga tercipta proses Pendidikan yang diberikan searah dengan potensi alam yang ada, dan setiap orang akan bangga menjadi bagian dari wilayahnya dan menjaga lingkungan sekitar agar tetap lestari.

Dengan memberikan Pendidikan karakter berdasarkan fitrah anak, orang tua dapat mempersiapkan anak untuk hidup sesuai fitrah, mencintai Allah, Rasulullah, berbakti kepada orang tua, berkasih sayang terhadap manusia dan melestarikan alam yang menjadi tempat tinggal di dunia. Untuk itu perlu bagi orang tua mengklasifikasi Pendidikan karakter yang berkaitan hubungan dengan Allah dan hubungan dengan manusia, agar terjadi keseimbangan dalam melaksanakan kehidupan.

#### **d. Manusia sebagai *Khalifah fil Ardh***

Kata *khalifah* berasal dari kata *khulafa* yang memiliki makna “di belakang”. Dari makna ini *khalifah* dimaknai sebagai “Pengganti” yakni sesuatu atau seseorang yang menggantikan selalu diposisi belakang atau sesudah yang digantikan.<sup>100</sup> Sedangkan dalam *lisan al-Arab* menjelaskan makna khalifah. Dari makna di atas *khalifah* dapat diartikan sebagai pengganti atau wakil atau yang ditunjuk untuk melanjutkan tugas. Dalam Al-Qur’an kata *khalifah* terulang dua kali dalam bentuk tunggal yaitu dalam QS. al-Baqarah/2:30 dan QS. Shad/38:26, dan dalam bentuk jamak yaitu terulang dengan kata *khalaif* dalam QS. al-An’am/6:165, QS. Yunus/10:14, 73 dan QS. Fathir/35:39. Sedangkan makna jamak dengan kata *khulafa* terdapat dalam QS. al-A’raf/7:69, 74, QS. al-NamI/27:62. Dari beberapa

---

<sup>100</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur’an*, Bandung: Mizan, 2007, hal. 243.



ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang *khalifah fi al-ardh*, berikut akan digambarkan karakter khalifah dari masing-masing ayat.

**Tabel 4.4 Karakter *Khalifah fi al-ardh* dalam Al-Qur'an**

No	Ayat Al-Qur'an	Karakter	Makna
1	QS. al-baqarah/2:30	Percaya, Mampu	Dengan berbagai kemampuan dan kecerdasan juga ilmu pengetahuan yang Allah berikan kepada manusia
2	QS. Shad/38:26	Visioner, Penentu Kebijakan	Menjadi pemimpin yang memiliki visi, misi dan tujuan untuk memberikan kesejahteraan dan kemaslahatan umat. Serta melaksanakan kebijakan dengan adil dengan penuh pertimbangan, adil dan tidak mengikuti hawa nafsu
3	QS. al-An'am/6:165	Pemimpin	Melaksanakan tugas dengan sungguh-sungguh, bertanggung jawab dan professional karena menjadi pemimpin adalah ujian yang diberikan Allah Swt atas kemampuan kekuatan memimpin
4	QS. Yunus/10:14	Amanah	Diberikan tugas untuk mengelola alam harus dilakukan dengan Amanah, yaitu menjalankan dengan sepenuh hati, berbicara dan berperilaku yang baik
5	QS. Yunus/10:73	Beriman kepada Allah	Memegang teguh keimanan kepada Allah dengan melaksanakan perintah dan larangan Allah Swt
6	QS. Fathir/35:39	Syukur	Allah telah memberikan nikmat yang banyak maka hendaklah bersyukur akan tetapi jika <i>kufur</i> maka akan mendapatkan kerugian
7	QS. al-A'raf/7:69	Tangguh dan kuat	Diberikan kekuatan tubuh untuk menjalankan Amanah sebagai <i>khalifah</i>
8	QS. al-A'raf/7:74	( <i>Tawadhu</i> ) Rendah Hati dan	Ketika di berikan kekuasaan dan kepercayaan, hendaklah tetap rendah hati ( <i>Tawadhu</i> ) terhadap

		Dermawan	setiap orang dan Ketika diberikan kelebihan harta dan materi maka bersikaplah dermawan
9	QS. al-NamI/27:62	Solutif	Pemberi solusi bagi kaum minoritas dan <i>mustadhafin</i>

Dari ayat-ayat yang berkaitan dengan makna *khalifah* diatas, M. Quraish Shihab menyimpulkan bahwa makna *khalifah* dalam Al-Qur'an memiliki isyarat sebagai seseorang yang diberikan kekuasaan mengelola wilayah, baik luas maupun terbatas, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Adam yang diberikan tugas untuk mengelola bumi secara keseluruhan. Isyarat tersebut tercantum dalam QS. al-Baqarah/2:30, sebagai berikut :

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً ۗ قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِیْهَا مَنْ يُّفْسِدُ فِیْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ ۗ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ اِنِّيْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah<sup>13</sup> di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”

Penjelasan ayat tersebut bahwa Allah Swt memberikan ucapan selamat kepada Bani Adam dengan menyebutkan namanya di tempat tertinggi sebelum mereka diciptakan, yaitu dengan firman-Nya: “*Wa idz qâla rabbuka lilmalâikati*”. Yakni ingatlah wahai Muhammad Ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat, dan ceritakanlah hal itu kepada kaummu. “Sesungguhnya Aku hendak menciptakan seorang khalifah di muka bumi”. Yakni, kaum yang saling menggantikan satu sama lain, dari generasi ke generasi. Maka pemimpin disebut *khalifah* karena menggantikan posisi pemimpin dari pemimpin sebelumnya.<sup>101</sup>

Menurut Al-Maraghi, *khalifah* yaitu jenis makhluk lain dari sebelumnya yang diberikan tugas dan menjadi pengganti Allah Swt untuk melaksanakan perintah-perintah Allah kepada manusia di bumi.<sup>102</sup> M. Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa khalifah tersebut bermakna menggantikan Allah Swt dalam menerapkan dan melaksanakan aturan-aturan dan ketentuan-ketentuan

<sup>101</sup> Ibn katsir, *Mukhtashar Ibnu Katsir: Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Bandung: Penerbit Jabal, 2020, cet.ke-6, hal. 41-42.

<sup>102</sup> Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Beirut: Darul Kutub, tt., hal.

Allah Swt yang diberlakukan di bumi. Tujuannya adalah Allah akan menguji manusia dan memberi penghormatan.<sup>103</sup>

Dari penafsiran di atas menjelaskan bahwa *khalifah* memiliki arti pengganti Allah untuk melaksanakan perintah Allah kepada manusia. Tugas yang diberikan Allah Swt kepada manusia untuk menjaga alam ini, merupakan tugas yang mulia, untuk itu manusia Allah Swt bekal dengan kemampuan *jasmaniah*, *ruhaniah*, pikiran (akal) dan perasaan (*nafs*).

Potensi sebagai *khalifah fil ardh* yang merupakan penghargaan yang Allah berikan kepada manusia, sehingga dengan fungsi tersebut manusia menjadi makhluk yang terhormat, dan diberikan keleluasaan untuk mengelola alam ini secara gratis. Untuk itu agar potensi tersebut menjadi manfaat dan dipergunakan secara maksimal, maka manusia harus memiliki kualitas jasmani, psikologi, sosial, dan kualitas iman. Sehingga mampu mengemban amanah sebagai *khalifah fil ardh*.

Kemudian di dalam Al-Qur'an juga manusia diperintahkan untuk berlaku adil terhadap sesama manusia dan saling tolong menolong dalam kebaikan, seperti disebutkan dalam Surah Al-Maidah/5: 2 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا  
ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا  
يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ  
وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya. (Al-Maidah/5:2).*

Menurut Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*, ayat ini merupakan bukti nyata betapa Al-Qur'an menekankan keadilan. Walaupun umat Islam

<sup>103</sup>M. Quraish Shihab Shihab, *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an ...*, Vol 1, hal. 142.

membenci musuh hingga mencapai puncak kebenciannya lantaran musuh itu menghalangi pelaksanaan tuntunan agama, tapi musuh itu masih harus diperlakukan secara adil. Perintah berbuat adil kepada siapapun ini kemudian dihubungkan dengan perintah untuk saling tolong menolong dalam kebaikan dan takwa.<sup>104</sup> Selanjutnya manusia dilarang melakukan tolong menolong atau saling membantu dalam dosa dan pelanggaran. Dalam ayat ini kita dapat memahami bahwa prinsip keadilan dan kepedulian sosial antar sesama manusia akan menjadikan manusia menjadi hamba Allah Swt yang bertakwa.

### **B. *Tazkiyatun Nafs* dalam Al-Qur'an**

Kata *tazkiyah* dalam Al-Qur'an digunakan sebanyak dua belas kali. *Tazkiyah* diartikan sebagai 1) ajaran para Rasul kepada manusia, yang jika dipatuhi maka akan menyebabkan jiwa mereka tersucikan olehnya, 2) mensucikan diri dari jiwa yang kotor, 3) mensucikan dirinya dari syirik, karena dalam Al-Qur'an memandang bahwa syirik adalah perbuatan najis, 4) mengangkat martabat manusia dan mengangkat martabat kaum munafik kemartabat kaum mukhlisin.<sup>105</sup> *Tazkiyah* berarti penyucian, menurut para sufi adalah penyucian batin untuk mendekatkan diri sedekat mungkin kepada Tuhan melalui berbagai proses yang harus dijalani.<sup>106</sup> Ibadah yang dilakukan secara sempurna dan penuh keihlasan, selain bisa meningkatkan ketaqwaan seseorang juga bisa membina dirinya dari kekangan nafsu, sehingga kesucian jiwa bisa tercapai.<sup>107</sup>

*Nafs* pada pembahasan ini bermakna jiwa, sebagai sesuatu yang menggerakkan jasmani, dan bisa dididik agar dapat dikendalikan. Ayat Al-Qur'an dalam surah As-Syams ayat 8, "*Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya*". Dari sepenggal ayat tersebut menjelaskan bahwa, setiap *nafs* tercipta dalam keadaan sempurna. Tergantung pada manusia sendiri, apakah akan membawa *nafs* pada jalan taqwa, ataukah pada jalan kebathilan.

*Tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dapat dilakukan melalui perbuatan yang telah diisyaratkan oleh Al-Qur'an, yaitu:

1. Takut azab Allah dan menjalankan ibadah salat terdapat dalam Surah Al-Fatir /35: 18:

<sup>104</sup>M. Qurais Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati. 2004, hal. 13

<sup>105</sup>Imam Malik, *Tazkiyat Al-Nafs (Sebuah Penyucian Jiwa)*, Surabaya: eLKAF, 2005, hal. 141-143.

<sup>106</sup>Moh. Toriquddin, *Sekularitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Dunia Modern*, Malang: UIN Press, 2008, hal. 114-115.

<sup>107</sup>Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2005, hal. 7.

وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ وَإِن تَدْعُ مُثْقَلَةٌ إِلَىٰ جِمْلِهَآ لَا يُحْمَلْ مِنْهُ شَيْءٌ وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ ۗ إِنَّمَا تُنذِرُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ ۗ وَمَن تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ ۗ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ

*Dan orang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain. Dan jika seseorang yang berat dosanya memanggil (orang lain) untuk memikul dosanya itu tiadalah akan dipikulkan untuknya sedikitpun meskipun (yang dipanggilnya itu) kaum kerabatnya. Sesungguhnya yang dapat kamu beri peringatan hanya orang-orang yang takut kepada azab Tuhannya (sekalipun) mereka tidak melihat-Nya dan mereka mendirikan sembahyang. Dan barangsiapa yang mensucikan dirinya, sesungguhnya ia mensucikan diri untuk kebaikan dirinya sendiri. Dan kepada Allahlah kembali(mu). (Al-Fathir/35: 18).*

2. Menjaga etika pergaulan terdapat dalam Surah An-Nur/24: 28:

فَإِن لَّمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّىٰ يُؤْذَنَ لَكُمْ ۗ وَإِن قِيلَ لَكُمْ ارجِعُوا فَأَرْجِعُوا هُوَ أَزْكَىٰ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

*Jika kamu tidak menemui seorangpun didalamnya, maka janganlah kamu masuk sebelum kamu mendapat izin. Dan jika dikatakan kepadamu: "Kembali (saja)lah, maka hendaklah kamu kembali. Itu bersih bagimu dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (An-Nur/24: 28).*

Al-Biqâ'i menghubungkan ayat ini dengan ayat-ayat sebelumnya dari sisi bahwa apa yang dilakukan penyebar isu itu pada hakikatnya adalah prasangka buruk yang ditanamkan oleh iblis dalam hati mereka terhadap orang-orang beriman. Di sini Allah Swt memerintahkan untuk menutup salah satu pintu masuknya setan, dengan jalan memerintahkan kaum muslimin untuk menghindari tempat dan sebab-sebab yang dapat menimbulkan kecurigaan dan prasangka buruk.<sup>108</sup> Jadi menjaga pergaulan salah satunya adalah meminta izin ketika akan bertamu ke rumah orang, tetangga, atau saudara. Ini merupakan bagian dari *tazkiyatun nafs*.

3. Menjaga kesucian kehidupan seksual terdapat dalam Surah An-Nur /24: 30:

<sup>108</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, ..., hal. 319.

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَرِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

*Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat". (An-Nur/24: 30).*

Kata *yaghudhdhû* terambil dari kata *ghadhdha* yang berarti menundukkan atau mengurangi. Maksudnya adalah mengalihkan arah pandangan, serta tidak memantapkan pandangan dalam waktu yang lama kepada sesuatu yang terlarang atau kurang baik. Kemudian kata *furûj* adalah jamak dari kata *farj* berarti "celah diantara dua sisi". Al-Qur'an menggunakan kata yang sangat halus itu untuk sesuatu yang sangat rahasia bagi manusia, yaitu alat kelamin. Kitab suci Al-Qur'an dan as-Sunnah selalu menggunakan kata-kata halus, atau kiasan untuk menunjuk hal-hal terhormat, aib bagi manusia.<sup>109</sup> Manusia diwajibkan menjaga kemaluan dan kehormatan diri agar dapat menyucikan jiwanya dari berbuat dosa.

Al-Qur'an juga mengisyaratkan proses *tazkiyah* bisa terjadi melalui ajakan orang lain. Ada empat ayat yang menyebutkan hal itu, yaitu:

1. Surah Al- Baqarah /2: 129

رَبَّنَا وَأَبْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

*Ya Tuhan kami, utuslah untuk mereka seseorang Rasul dari kalangan mereka, yang akan membacakan kepada mereka ayat-ayat Engkau, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab (Al Quran) dan Al-Hikmah (As-Sunnah) serta mensucikan mereka. Sesungguhnya Engkaulah yang Maha Kuasa lagi Maha Bijaksana. (Al-Baqarah/2: 129).*

Dijelaskan dalam *Tafsir Al-Misbah*, ini merupakan doa nabi Ibrahim setelah membangun Ka'bah bersama putranya Ismail. Allah mengabdikan doanya dengan mengutus seorang nabi dari keturunan Ismail, yaitu Nabi Muhammad saw., bukan nabi-nabi dari keturunan Ishaq. Nabi yang mengajarkan kandungan Al-Qur'an dan al-Hikmah,

<sup>109</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, ..., hal. 324-325.

yakni Sunnah, atau kebijakan dan kemahiran melaksanakan hal yang mendatangkan manfaat dan menampik kemudharatan, serta mensucikan jiwa dari segala macam kotoran, kemunafikan, dan penyakit-penyakit jiwa.<sup>110</sup>

## 2. Surah Al-Baqarah/2: 151

مَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ  
وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

*Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat Kami kepadamu) Kami telah mengutus kepadamu Rasul diantara kamu yang membacakan ayat-ayat Kami kepada kamu dan mensucikan kamu dan mengajarkan kepadamu Al Kitab dan Al-Hikmah, serta mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui (Al-Baqarah/2: 151)*

Pada ayat ini, dijelaskan bahwa membaca ayat-ayat Allah walaupun belum memperoleh hikmah dan rahasia-rahasianya, namun telah dapat mengantarkan kepada kesucian jiwa bagi yang membacanya.<sup>111</sup>

## 3. Surah Ali Imran/3: 164

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ  
وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

*Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab dan Al Hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata (Ali-Imran/3: 164).*

## 4. Surah Al-Jumu'ah/62: 2

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ  
وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

*Dialah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka,*

<sup>110</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ..., hal. 391.

<sup>111</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ..., hal. 433.

*mensucikan mereka dan mengajarkan mereka Kitab dan Hikmah (As Sunnah). Dan sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata (Al-Jumu'ah/62: 2).*

Dalam Q.S. *an-Nur/24: 21* disebutkan:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾

*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Barangsiapa yang mengikuti langkah-langkah syaitan, maka sesungguhnya syaitan itu menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji dan yang mungkar. Sekiranya tidaklah karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorangpun dari kamu bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui (An-Nur/24: 21).*

Kata *khuthuwât asy-syaithân* berarti Langkah-langkah setan. Setan menjerumuskan manusia Langkah demi Langkah, tahap-demi tahap . Langkah hanyalah jarak antara kaki Ketika berjalan, namun jika tidak disadari akan menjerumuskan manusia. Kemudian kata *al-fahsyâ*, adalah ucapan dan perbuatan yang tidak sejalan dengan tuntutan agama dan akal sehat, seperti zina, pembunuhan, menuduh zina. Sedangkan kata *al-munkar* adalah perbuatan buruk yang tercela oleh adat istiadat dan tidak sejalan dengan nilai-nilai agama.<sup>112</sup>

Memperhatikan ayat tersebut di atas, dapat dipahami bahwa seandainya bukan karena anugerah Allah seseorang selamanya tidak bisa mensucikan jiwanya dan Allah memberikan anugerah itu kepada orang yang dikehendaki-Nya.

Kemudian perhatikan juga Surah An-Nisa/4: 49 berikut ini:

﴿أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يُرْكُونَ أَنفُسَهُمْ لِلَّهِ يَزْكِي مَنْ يَشَاءُ وَلَا يُظْلَمُونَ فَتِيلًا﴾

*Apakah kamu tidak memperhatikan orang yang menganggap dirinya bersih?. Sebenarnya Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya dan mereka tidak aniaya sedikitpun (An-Nisa/4: 49).*

<sup>112</sup> M. Qurais Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, ..., hal. 309.



Ketika Al-Qur'an mencela tingkah laku manusia yang merasa dirinya telah suci, juga ditegaskan bahwa Allah yang membersihkan jiwa orang-orang yang dikehendaki-Nya. Maksud ayat tersebut *tazkiyah* lebih dititikberatkan pada *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sudah melalui proses yang harus dilakukan sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad Saw.

Dalam Al-Qur'an, kata *al-nafs* digunakan dalam berbagai bentuk dan aneka makna. Kata *al-nafs* ini dijumpai sebanyak 297 kali, masing-masing dalam bentuk *mufrad* (*singular*) sebanyak 140 kali. Sedangkan dalam bentuk *jamak* terdapat dua versi yaitu, *nufus* sebanyak 2 kali, dan *anfus* sebanyak 153 kali, dan dalam bentuk *fi'il* ada dua kali. Kata *al-nafs* dalam Al-Qur'an memiliki ragam makna, susunan kalimat, klasifikasi, dan objek ayat.<sup>113</sup>

*Tazkiyatun nafs* dalam Al-Qur'an dapat dianalisis dari beberapa pendapat ahli tafsir. Menurut Ibnu Katsir *term nafs* disebutkan dalam Al-Qur'an *Surah Asy-Syams/91: 7-8*

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.*

Yaitu penciptaannya yang sempurna dengan dibekali fitrah yang lurus lagi tegak. Allah menerangkan kepadanya jalan kefasikan dan ketakwaan, kemudian memberinya petunjuk kepadanya sesuai dengan apa yang telah ditetapkan Allah untuknya. Ibnu Jubair mengatakan bahwa Allah mengilhamkan (menginspirasi) kepadanya jalan kebaikan dan keburukan. Ibnu Zaid mengatakan bahwa Allah Swt. menjadikan dalam jiwa itu kefasikan dan ketakwaannya.<sup>114</sup>

Al-Maraghi menafsirkan: "Aku bersumpah dengan memakai nama jiwa dan zat yang menciptakannya serta membekalinya dengan kekuatan ruhani dan jasmani, sehingga kedua kekuatan tersebut berfungsi pada pekerjaannya masing-masing. Kemudian jasad hanya tinggal menurut kemauan jiwa tersebut dengan anggota tubuh sebagai pelaksana"<sup>115</sup> Selanjutnya Al-Maraghi menafsirkan: "kemudian Allah memberikan inspirasi (ilham) kepada setiap jiwa manusia tentang kefasikan dan

<sup>113</sup> Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam:...*, hal. 94. Lihat juga Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009, hal.43.

<sup>114</sup> Ibnu Jubair, *Konsep Penyucian Jiwa*, Jakarta: Pustaka Arafah, 2016, hal. 126.

<sup>115</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*; Terj. Bahrun Abu Bakar dan Heri Noer Aly, Semarang: Karya Toha Putra, 1997, hal. 298.

ketakwaan serta memperkenalkan keduanya, sehingga ia mampu membedakan mana yang benar dan mana yang salah, mana petunjuk dan mana kesesatan. Semua itu dipahami oleh orang-orang yang mempunyai mata hati. Artinya meskipun ilham itu sebuah pengetahuan yang diperoleh dari luar diri manusia tanpa mengetahui asalnya, manusia juga perlu menjemput pengetahuan itu dengan cara belajar, merenungkan ciptaan Allah, dan lainnya yang mampu mendatangkan pengetahuan sehingga mampu membedakan antara salah dan benar, antara petunjuk dan kesesatan.

Sayyid Quthb menjelaskan bahwa, dari ayat ini dapat dipahami bahwa manusia itu adalah makhluk yang memiliki tabiat, potensi, dan arah yang kompleks. Maksud kompleks di sini adalah dalam batasan bahwa dengan tabiat penciptaannya (yang merupakan campuran antara tanah dari bumi dan peniupan ruh ciptaan Allah padanya), maka ia dibekali dengan potensi-potensi yang sama untuk berbuat baik atau buruk, mengikuti petunjuk atau kesesatan.<sup>116</sup>

Quraish Shihab menafsirkan: “Setelah mengemukakan sumpah Allah menyangkut matahari, yang merupakan sumber kehidupan makhluk di bumi, ayat di atas melanjutkan sumpah-Nya dengan langit tempat matahari itu beredar dan memencarkan sinarnya dan dengan bumi tempat makhluk menikmati mukimnya. Allah berfirman: Dan aku juga bersumpah bahwa demi langit serta pembinaan yakni penciptaan dan peninggian-Nya yang demikian hebat, dan bumi serta penghamparannya yang demikian mengagumkan. Setelah itu, Allah melanjutkan sumpah-Nya dengan mengingatkan tentang jiwa manusia dan inilah yang dituju agar menyadari dirinya dan memperhatikan makhluk yang disebut oleh ayat-ayat sebelumnya. Allah berfirman: Dan Aku juga bersumpah demi jiwa manusia serta penyempurnaan ciptaannya sehingga mampu menampung yang baik dan yang buruk lalu Allah mengilhaminya yakni memberi potensi dan kemampuan bagi jiwa itu untuk menelusuri jalan kedurhakaan dan ketakwaan. Terserah pada-Nya yang mana di antara keduanya yang dipilih serta diasah dan diasuhnya. Kata *fa alhamaha* terambil dari kata *al-lahm* yang berarti menelan sekaligus. Dari sini lahir kata *ilham*. Kata *ilham* dipahami dalam arti pengetahuan yang diperoleh seseorang dalam dirinya, tanpa diketahui secara pasti dari mana sumbernya”.<sup>117</sup>

Selanjutnya firman Allah Swt. Dalam QS. As-Syams/91: 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ حَابَ مَنْ دَسَّاهَا

<sup>116</sup>Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani Press. 2001, hal. 281.

<sup>117</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Jakarta: Mizan, 2013, Ed. Ke-2, Cet.ke-1, hal. 297.

*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*

Ibnu Katsir menjelaskan makna ayat tersebut dapat dikatakan bahwa sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan dirinya dengan taat kepada Allah, sebagaimana yang dikatakan oleh Qatadah, dan membersihkannya dari akhlak-akhlak yang hina Hal yang semisal telah diriwayatkan pula dari Mujahid, Ikrimah, dan Sa'id ibnu Jubair. Yakni membenamkannya, menguburnya, dan menghinakannya dengan tidak mengikuti jalan petunjuk, hingga terjerumuslah dia ke dalam perbuatan-perbuatan maksiat dan meninggalkan ketaatan kepada Allah Swt. Dapat juga makna ayat ditakwilkan dengan pengertian berikut, bahwa beruntunglah orang yang jiwanya dibersihkan oleh Allah, dan merugilah orang yang jiwanya ditakdirkan kotor oleh Allah Swt. Sebagaimana yang dikatakan oleh Al-Aufi dan Ali Ibnu Abu Talhah, dari Ibnu Abbas.<sup>118</sup>

Al-Maraghi menafsirkan: “Sesungguhnya beruntunglah orang yang mau menyucikan jiwanya dan meningkatkannya menuju kesempurnaan akal dan perbuatan, sehingga membuahkan hasil yang baik bagi dirinya dan orang lain yang ada di sekelilingnya. Dan sungguh merugi orang yang telah mengotori jiwanya dan mencampakkan dirinya ke dalam kehancuran melalui pengurangan hak-haknya dengan melakukan berbagai kemaksiatan, menjauhi amal kebajikan serta menjauhkan diri dari Allah. Dengan demikian, ia telah melenyapkan akal sehatnya yang dengannya manusia menjadi makhluk paling utama dan kini ia masuk dalam golongan binatang”<sup>119</sup>.

Menurut Sayyid Quthb, seseorang akan beruntung apabila ia mampu menggunakan potensi yang ada dalam dirinya untuk mensucikan serta mengembangkan potensi kebaikan dan kerugian bagi orang yang melemahkan potensi kebaikan atas kejahatan.<sup>120</sup>

Mengenai ayat 9-10, Quraish Shihab menafsirkan: “Setelah bersumpah dengan sekian banyak hal, Allah berfirman menjelaskan apa yang hendak ditekankan-Nya dengan sumpah-sumpah di atas, yaitu: sungguh telah beruntunglah meraih segala apa yang diharapkannya siapa yang mensucikan dan mengembannya dengan mengikuti tuntutan Allah dan Rasul serta mengendalikan nafsunya, dan sungguh merugilah siapa yang memendamnya yakni menyembunyikan kesucian jiwanya dengan mengikuti rayuan nafsu

---

<sup>118</sup>Ibnu Rajab Al-Hambali, Dkk., *Tazkiyatun Nafs Pensucian Jiwa Menurut Ulama Salafushsalih*, Bandung: Pustaka Arafah. 2016, hal. 237.

<sup>119</sup>Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*; Terj.Bahrun Abu Bakar dan Heri Noer Aly, Semarang: Karya Toha Putra. 1997, hal. 298-299.

<sup>120</sup>Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani Press. 2001, hal. 281-283.

dan godaan setan, atau menghalangi jiwa itu mencapai kesempurnaan dan kesuciaannya dengan melakukan kedurhakaan serta mengotorinya.

Kata *aflaha* terambil dari kata *al-falah* yang berarti membelah. Maka petani dinamai *al-fallah*, karena ia mencangkul untuk membelah tanah lalu menanam benih. Benih yang ditanam petani menumbuhkan benih yang diharapkan. Dari sini dapat dipahami memperoleh apa yang diharapkan dinamai *falah* dan hal tersebut tentu melahirkan kebahagiaan yang juga menjadi salah satu makna *falah*. Kata *khaba* digunakan untuk menggambarkan usaha yang tidak bermanfaat atau tidak sukses. Kata *dassaha* terambil dari kata *dassa* yakni memasukkan sesuatu secara tersembunyi kedalam sesuatu yang lain. Penggunaan kata ini memberi kesan bahwa sebenarnya manusia diciptakan Allah memiliki potensi yang besar guna meraih kebajikan. Potensi tersebut mengantarkan manusia kepada kebahagiaan hidup, selama hal itu tidak dipendamnya.<sup>121</sup>

Demikianlah beraneka ragam makna kata *al-nafs* yang digunakan Al-Qur'an, yang kesemuanya merupakan informasi berharga untuk memperoleh kejelasan *al nafs*. Semua makna itu, yaitu makna nafsu, napas atau nyawa, dan diri, bersatu membentuk pengertian yang utuh tentang jiwa manusia. Secara fungsional *al-nafs* juga dipersiapkan untuk dapat menampung dan mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik dan buruk. Dalam satu ayat dijelaskan kepada *al-nafs* telah diilhamkan jalan kebaikan dan jalan keburukan. Kata *alhamaha* (memberikan ilham) dalam makna luas berarti memberikan potensi. Quraish Shihab menjelaskan bahwa pada hakikatnya potensi positif lebih kuat dari pada potensi negatif. Hanya saja daya tarik keburukan lebih kuat dari pada kebaikan kepada *al-nafs*.

### C. Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an

Manusia di dalam kehidupannya dibekali dengan kemampuan kognitif, emosi dan psikomotor. Salah satu yang sangat mempengaruhi dalam perilaku dan pengambilan keputusan pilihan dalam hidup yang mencerminkan kecerdasan seseorang adalah emosi. Emosi merupakan gejolak perasaan dan hasrat bisa berupa positif bisa negatif untuk merespon situasi lingkungan. Gejolak emosi negatif yang dimunculkan individu harus dipahami oleh pendidik khususnya orang tua dan guru di sekolah yaitu dengan cara memahami karakteristik individu dan menghindari sebab-sebab terjadinya emosi negatifnya.<sup>122</sup> Emosi negatif inilah yang disebut gangguan

---

<sup>121</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Jakarta: Mizan. 2013, Ed. Ke-2, Cet.ke-1, hal. 300-301.

<sup>122</sup>Elida, P., *Psikologi Perkembangan Remaja*, Padang: Angkasa Raya, 2006, hal. 69.

mental emosional. Untuk itu kita harus memahami emosi positif dan negatif manusia yang terlihat dalam perilakunya sehari-hari.

Dalam kehidupan manusia sikap dan perilaku manusia tercermin dalam perasaan senang, sedih, marah, jengkel, muak, dan sebagainya. Tidak jarang kita jumpai seseorang yang wajahnya berubah menjadi merah padam (*muswaddah* dalam Al-Qur'an), pucat pasih, atau berseri-seri (*musfirah*), karena ada peristiwa emosional yang dialaminya ketika itu. Namun demikian masyarakat sering mengidentifikasi emosi dari sifat marah saja. Padahal cakupan emosi itu sangat luas, tidak hanya sebatas pada sikap dan perilaku marah saja.<sup>123</sup> Daniel Goleman menggambarkan bahwa kosa kata yang kita miliki tidak mampu menyebutkan secara persis keseluruhan emosi yang kita rasakan. Namun demikian para ahli mengklasifikasikan emosi menjadi dua kelompok besar: emosi dasar (*primer emotion*) dan emosi campuran (*mixed emotion*).<sup>124</sup>

### 1. Emosi Dasar Manusia dalam Al-Qur'an

Kata emosi tidak dijumpai secara spesifik dalam Al-Qur'an, tetapi banyak diantara ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara mengenai sikap dan perilaku manusia ketika sedang mengalami emosi dalam kehidupannya. Berikut ini akan dipaparkan emosi dasar manusia yang diisyaratkan dalam Al-Qur'an menurut M. Darwis Hude:<sup>125</sup>

#### a. Emosi Senang

Emosi senang umumnya didefinisikan sebagai segala sesuatu yang membuat kepuasan dalam hidup.<sup>126</sup> Perasaan senang (cinta, gembira, puas, bahagia) adalah perasaan yang didambakan oleh seluruh manusia apapun latar belakangnya. Namun demikian setiap manusia memiliki persepsi terhadap sesuatu yang membuat dirinya senang. Ada yang merasa senang karena harta berlimpah, kesehatan badan yang prima, jabatan bergengsi, atau keluarga yang rukun sejahtera, sementara ada yang mengukur kesenangan selain dari itu. Maka dari itu objek kesenangan tidak semua sama pada setiap individu. Al-Qur'an mengabarkan bahwa kesenangan itu terletak pada wanita (lawan jenis), anak cucu, harta yang banyak, sawah ladang, hewan ternak, sebagaimana disebutkan dalam Surah Ali Imran/3: 14:

<sup>123</sup>M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an*, Jakarta: Eurabia, 2017, hal. 81.

<sup>124</sup>Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997, hal. 441.

<sup>125</sup>M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an...*, hal. 83-95.

<sup>126</sup>Linda L. Davidoff, *Introduction to Psychology*, New York: McGraw-Hill Book Company, 1987, hal. 342.

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

*Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga). (Ali-Imran/3: 14).*

Allah Swt menjelaskan dalam ayat ini apa yang Dia hiasi untuk manusia dalam kehidupan dunia ini. Yaitu berupa kesenangan dan syahwat , baik syahwat terhadap istri, kecintaan terhadap anak-anak, dan sebagainya. Dimulai dengan menyebutkan wanita karena fitnah yang ditimbulkan oleh mereka lebih dahsyat. Tapi jika wanita itu dinikahi utnutk menjaga kehormatan diri dan mendapatkan keturunan yang banyak, maka ini yang dianjurkan , disukai, dan disunnahkan agama. Inilah sunnah Rasulullah saw.<sup>127</sup> Nabi Muhammad Saw tidak pernah melarang laki-laki mencintai wanita jika mampu menjaganya dari perbuatan zina, dan kecintaannya itu dalam batas-batas kewajaran.

Kemudian kata *al-Qanathir* adalah harta yang sangat banyak inilah makna yang hakiki menurut bangsa Arab. Sedangkankan *al-Muqantharah* adalah *tauqid* (penegasan).<sup>128</sup> Mencintai harta benda adalah sifat dasar manusia, karena harta sebagai sarana mewujudkan keinginan dan memenuhi kebutuhan hidupnya. Datangnya celaan terhadap harta itu, sebenarnya bukan karena hart aitu sendiri, sebab ia merupakan karunia dari Allah Swt. Tetapi ketika keberadaannya menjadikan manusia sombong, melampaui batas, dan berbuat fasik, maka dari sinilah harta benda menjadi dicela.

Dalam beberapa ayat Al-Qur'an dengan jelas menyebutkan ekspresi emosi senang pada manusia terjadi perubahan wajah menjadi berseri-seri. Seperti dalam Surah Al-Insan/76: 11, 'Abasa/80: 38-39, Al-Muthaffifin/83: 22-24, Al-Insyiqaq/84: 7-9. Berikut ini disebutkan dalam surah 'Abasa/80: 38-39;

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ  
صَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ

*Banyak muka pada hari itu berseri-seri, tertawa dan bergembira ria. ('Abasa/80: 38-39).*

<sup>127</sup> Shalah Abdul Fattah Al-Khalidi, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*, Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2017, Cet.ke-1, hal. 27.

<sup>128</sup> Wafi Marzuki Ammar, *Al-Bayan, Tafsir Tematik Al-Qur'an*, Surabaya: Sukses Publishing, 2017, hal. 118.

Ath-Thabari dalam *Jami' al-Bayan fii Ta'wil Al-Qur'an* menjelaskan kata *musfirah* berasal dari kata *asfar* adalah wajah yang cantik bersinar. Cahaya subuh juga disebut *asfar* ketika mulai bersinar, bahkan setiap yang bersinar dikatakan *musfir*. Wajah yang *musfirah* adalah wajah berseri-seri yang memancarkan sinar kegembiraan karena mendapatkan suatu kenikmatan.<sup>129</sup> Berikut ini adalah jenis-jenis emosi senang dalam Al-Qur'an dipaparkan dalam tabel di bawah ini:<sup>130</sup>

**Tabel. 4. 5 Emosi Senang dalam Al-Qur'an**

No.	Jenis Emosi Senang	Surah
1	Senang meraih kenikmatan dan menghindari kesulitan	QS. Hud/11: 10 QS. Ar-Rum/30: 36 QS. Asy-Syura/42: 48 QS. Ali-Imran/3: 170 QS. Yunus/10: 58 QS. Yusuf/12: 33-34
2	Senang terhadap lawan jenis terdapat	QS. Ali-Imran/3: 14 QS. Ar-Rum/30: 21 QS. Yusuf/12: 30-32
3	Senang terhadap harta	QS. Al-Fajr/89: 20 QS. Al-'Adiyat/100: 8 QS. Al-Kahf/18: 34 QS. Ar-Ra'd/13: 26
4	Senang memberi atau menerima	QS. Al-Hasyr/59: 9 QS. An-Naml/27: 36 QS. At-Taubah/9: 58-59 QS. Al-Insan/76: 8-9 QS. An-Nisa'/4: 4
5	Senang terhadap hasil usaha atau prestasi	QS. Ar-Rum/30: 2-4 QS. Al-An'am/6: 135 QS. Ali-Imran/3: 188

<sup>129</sup> Muhammad Ibn Jarir Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan fii Ta'wil Al-Qur'an*, Lebanon: Dar al-Hijr li al-Tiba'ah, 1405 H, Juz 30, hal. 62.

<sup>130</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema, ...*, hal. 84.

6	Kesenangan yang menyimpang dari kemanusiaan, yaitu senang terhadap kesulitan orang lain	QS. Al-Ghafir/40: 83 QS. Ali-Imran/3: 120 QS. At-Taubah/9: 50
---	---	---

### b. Emosi Marah

Emosi marah dipengaruhi oleh faktor-faktor belajar dan proses tumbuh dewasa yang dialami oleh seseorang yang bisa di pahami sebagai reaksi tekanan perasaan.<sup>131</sup> Bentuk dari reaksi emosi marah seperti beringas, mengamuk, benci, dengki, iri, jengkel, kesal, tersinggung, permusuhan, tidak senang dengan orang lain, dan lain sebagainya. Rasulullah SAW sudah mengingatkan dalam sebuah hadits: Abu Said Al Khudri meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Ingatlah bahwa marah adalah bara api di dalam hati anak Adam. Tidaklah kalian melihat kedua matanya yang memerah dan urat lehernya yang menegang”. (HR. Tirmidzi)<sup>132</sup>. Bahwasanya emosi marah merupakan sifat bawaan yang ada pada manusia yang harus di kelola dengan baik, jika tidak ingin membawa kepada kebinasaan kepada manusia yang menjerumuskannya pada masalah psikologis dan fisik serta sosial.

Gejala-gejala emosi marah yang muncul dalam sikap dan perilaku manusia yang disebutkan dalam Al-Qur’an Surah Al-A’raf/7: 150 berikut ini:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمُ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۚ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونِي ۖ فَلَا تَكُن مِّنَ الْأَعْدَاءِ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

*Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Dan Musapun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim".*

<sup>131</sup>A. Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2009, hal. 413.

<sup>132</sup>M. U. Najati, *The Ultimate Psychology: Psikologi Sempurna ala Nabi SAW*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2008, hal. 109.



Ekspresi emosi marah dalam Al-Qur'an banyak ditemukan dalam semua bentuk ekspresi. Seperti dalam tabel berikut ini:<sup>133</sup>

**Tabel 4.6 Emosi Marah dalam Al-Qur'an**

No.	Jenis Emosi Marah	Surah
1.	Ekspresi marah pada perubahan raut muka	QS. An-nahl/16: 58-59 QS. Az-Zukhruf/43: 7
2.	Ekspresi marah pada kata-kata	QS. Thaha/20: 86 QS. Al-Qalam/68: 48 QS. Al-Anbiya'/21: 87-88
3.	Ekspresi marah dengan tindakan	QS. Ali-Imran/3: 199 QS. Al-A'raf/7: 150
4.	Ekspresi marah dengan diam	QS. Yusuf/12: 84-85

### c. Emosi Sedih

Dalam kehidupan manusia sehari-hari adakalanya senang, marah, ada juga sedih. Ekspresi emosi sedih pada umumnya ditunjukkan dengan tangis, wajah yang pucat, lesu, tidak bergairah, dan lain-lain. Tapi tidak semua orang menangis itu sedih, ada juga tangis karena bahagia, terharu, atau tangis pura-pura. Tertawa dan tangis adalah hal yang biasa terjadi pada manusia karena merupakan naluri atau bawaan yang Allah SWT ciptakan untuk manusia. Sebagaimana dijelaskan dalam Surah An-Najm/53: 43 berikut ini:

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

*Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis.*  
(An-Najm/53: 43).

Emosi sedih pada manusia bisa disebabkan karena beberapa hal, diantaranya; sedih karena gagal meraih sukses, menemui kesulitan hidup, ditinggal orang yang dicintai, atau sebab yang lainnya. Semua manusia pasti pernah mengalami kesedihan, hanya cara menyikapinya yang berbeda-beda. Lihat Surah Al-Ma'arij/70: 19-22; Fushshilat/41: 49; Al-Ghafir/40: 18; Az-Zukhruf/43: 17; Shad/38: 27; Ali-Imran/3: 191. Manusia yang beriman senantiasa pandai memaknai setiap peristiwa yang terjadi sehingga tidak mudah larut dalam kesedihan atau keputusasaan.

<sup>133</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema, ...*, hal. 86.

#### d. Emosi Takut

Bentuk dari emosi takut seperti cemas, gugup, khawatir, was-was, sedih, waspada, tidak tenang, panik, phobia, tidak nyaman, dan lain sebagainya. Sebenarnya emosi takut yang paling tinggi tingkatannya yaitu emosi takut kepada Allah SWT akan pedihnya siksaan Allah kepada hamba-hamba yang durhaka kepada-Nya. Hal ini diingatkan Allah dalam Al Quran Surah Ali-Imran/3: 175 berikut ini:

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ، فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman.*(QS. Ali Imran,175).

Emosi takut pada tingkat yang normal akan memotivasi individu untuk sesuatu perbuatan baik sedangkan emosi takut yang pada tingkat berlebih akan berpotensi memunculkan keresahan yang berefek buruk pada kualitas hidup manusia.<sup>134</sup> Oleh karena itu rasa takut perlu dijaga dan diatur, karena Allah SWT tidak setuju jika sesuatu hal tersebut berlebihan dan juga tidak sama sekali. Oleh karena itu rasa takut perlu dan juga tidak boleh berlebihan, karena semua perilaku dan sikap manusia berada pada rasa takut. Takut bisa menjadi motivator bagi diri sendiri dan juga menjadi tujuan hidup manusia sehingga mereka bisa menjadi lebih berhati-hati dalam bertindak dan bersikap.

Emosi takut menurut Al-Qur'an tidak hanya menjaga manusia dari berbagai bahaya yang mengancam kehidupannya di dunia ini, tapi juga mendorong setiap manusia yang beriman untuk memelihara dirinya dari azab Allah SWT di akhirat.

#### e. Emosi Benci

Emosi benci sama halnya dengan emosi takut, dapat mengantarkan manusia kepada kelestarian hidupnya. Kadang emosi benci ini tidak tepat sasaran kepada hal-hal yang tidak seharusnya dibenci. Menurut Al-Qur'an ada sesuatu yang sering dibenci manusia padahal dapat menimbulkan manfaat baginya. Atau sebaliknya, sesuatu yang disenangi tapi bisa menimbulkan efek negatif. Seperti disebutkan dalam Surah Al-Baqarah/2: 216; An-Nisa/4: 19 berikut ini:

---

<sup>134</sup>M. Usman Najati, *The Ultimate Psychology: Psikologi Sempurna ala Nabi SAW*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2008, hal. 105.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

*Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. (Al-Baqarah/2: 216).*

Kata ‘*asâ*’ diartikan “bisa jadi”, mengandung makna ketidakpastian, tentu saja bukan dari sisi Allah, ketidakpastian adalah dari sisi manusia.<sup>135</sup> Maksud ayat tersebut adalah bisa jadi apa-apa yang dibenci itu mendatangkan kebaikan-kebaikan, maka hendaklah menanamkan rasa optimis. Sebaliknya, dibalik kesenangan-kesenangan bisa jadi ada sesuatu yang mendatangkan mudharat.

أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَن تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا ۖ وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَآءَاتِيْمُوهُنَّ ۖ إِلَّا أَن يَأْتِيَنَّ بِفَلْحَشَةٍ مُّبَيِّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

*Hai orang-orang yang beriman, tidak halal bagi kamu mempusakai wanita dengan jalan paksa dan janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, terkecuali bila mereka melakukan pekerjaan keji yang nyata. Dan bergaullah dengan mereka secara patut. Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak. (An-Nisa/4: 19).*

Di dalam *Tafsir Nurul Qur’an* dijelaskan bahwa Islam adalah pembela hak-hak perempuan, perempuan mempunyai hak untuk memiliki harta, kehidupan rumah tangga harus didasarkan atas rasa saling cinta bukan karena ingin memiliki harta, tidak sah suami mengambil kembali mahar, perempuan harus diperlakukan dengan baik, banyak terdapat kebaikan dari hal-hal yang tidak menyenangkan (dibenci) dari perempuan.<sup>136</sup> Maksudnya adalah manusia diperintahkan berprasangka baik terhadap keputusan atau

<sup>135</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, ..., hal. 460.

<sup>136</sup> Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur’an*, Jakarta: Al-Huda, 2003, hal. 292.

takdir yang sudah Allah tetapkan (istri/pasangan hidup). Bisa jadi sesuatu yang dibenci itu mendatangkan banyak kebaikan.

#### f. Emosi Heran dan Kaget

Al-Qur'an menyebutkan emosi heran dan kaget diungkapkan sebagai ekspresi ketika manusia berhadapan dengan objek yang ada di lingkungannya, baik lingkungan alam ataupun personal. Bahasa yang sering digunakan Al-Qur'an adalah takjub yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Pada umumnya emosi heran dan kaget yang dialami manusia diekspresikan dengan berteriak spontan, terperanjat, mata terbelalak, merinding, merunduk, latah, menertawai, meneteskan air mata, diam seribu bahasa, termangu, dan sebagainya.

Diantara ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang emosi heran dan kaget adalah Surah Yusuf/12: 31 berikut ini:

فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكًا وَعَآتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا  
وَقَالَتْ أَخْرِجْ عَلَيْنَّ فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا  
إِن هَذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ

*Maka tatkala wanita itu (Zulaikha) mendengar cercaan mereka, diundangnyalah wanita-wanita itu dan disediakannya bagi mereka tempat duduk, dan diberikannya kepada masing-masing mereka sebuah pisau (untuk memotong jamuan), kemudian dia berkata (kepada Yusuf): "Keluarlah (nampakkanlah dirimu) kepada mereka". Maka tatkala wanita-wanita itu melihatnya, mereka kagum kepada (keelokan rupa)nya, dan mereka melukai (jari) tangannya dan berkata: "Maha sempurna Allah, ini bukanlah manusia. Sesungguhnya ini tidak lain hanyalah malaikat yang mulia. (Yusuf/12: 31).*

Ayat-ayat yang menerangkan tentang peristiwa yang mengherankan (menakjubkan) terjadi diluar kebiasaan manusia antara lain: emosi heran berkenaan dengan malaikat (Hud/11: 70), berkenaan dengan jin (Al-Jinn/72: 1), berkenaan dengan manusia (Shad/38: 22), berkenaan dengan hewan (Al-Kahf/18: 63, berkenaan dengan tumbuh-tumbuhan (Al-Waqi'ah/56: 63-65), dan emosi heran berkenaan dengan sejarah masa lalu (Al-Kahf/18: 9; Al-Baqarah/2: 258).<sup>137</sup>

<sup>137</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, hal.

## 2. Emosi Remaja dalam Al-Qur'an

Emosi bisa dialami siapa saja tidak terkecuali oleh remaja yang masih mencari jati dirinya. Masa remaja adalah sepotong masa kehidupan yang penuh dengan "badai dan topan", perasaan yang penuh gejolak dan peka terhadap rangsangan-rangsangan negatif.<sup>138</sup>

Isyarat Al-Qur'an mengenai emosi remaja tidak dijelaskan secara rinci, namun ada beberapa ayat yang menunjukkan keadaan psikologis manusia pada fase remaja yang dikisahkan dalam Al-Qur'an tentang para pemuda atau nabi-nabi di usia remaja, yang dapat kita jadikan pelajaran untuk mendidik anak-anak remaja di masa kini, adalah sebagai berikut:

### a. Surah Yusuf/12 : 22

وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ

*Ketika dia telah cukup dewasa, Kami berikan kepadanya kearifan dan ilmu. Demikianlah, Kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik. (Yusuf/12: 22).*

Dan tatkala Yusuf mencapai umur dewasa, dan sempurna pula kekuatannya karena kesempurnaan pertumbuhan badan atau akalnya, maka ia (Yusuf) Kami anugerahi hukum yang benar tentang perkara-perkara penting yang diajukan kepadanya, termasuk segala persoalan yang musyrik dari peristiwa apapun, dibarengi dengan kebenaran dan dianugerahi pula ilmu laduni atau hasil pemikiran, tentang bagaimana sepatutnya segala perkara harus berjalan.<sup>139</sup> Di sini dijelaskan tentang nabi Yusuf yang sudah melewati masa remaja dari masa *tamyiz* menuju dewasa awal yaitu sekitar usia 25 tahun, di mana sudah sempurna akalnya sehingga tidak mengotori diri dengan perbuatan-perbuatan yang buruk.

### b. Surah As-Shaffat/37 : 102

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَبْنَئَ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبُحُكَ فَاَنْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا بَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ

*Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, "Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?" Dia (Ismail) menjawab, "Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu!*

<sup>138</sup> Ahmad Fajar Prasetya, Imade Sonny Gunawan, *Mengelola Emosi*, Yogyakarta: K-Media, 2018, hal. 9

<sup>139</sup> Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi Jilid 23*, Semarang: CV. Toha Putra, 1988, Cet. Ke-1, hal. 238.

*Insyaallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar”*. (As-Shaffat/37-102).

Dijelaskan dalam tafsir al-Maraghi kata *falammâ balagha ma’ahu sa’ya* bermakna: “Maka tatkala Ismail mencapai umur di mana ia dapat membantu ayahnya untuk berusaha bersama-sama dengan beliau dalam pekerjaan-pekerjaan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya”.<sup>140</sup> Seorang anak akan mampu berusaha dan bekerja bila telah mencapai umur demikian. Kemudian dikisahkan tentang mimpi Ibrahim yang disampaikan kepada anaknya itu (Ismail), dan bahwa mematuhi ayahnya dalam menunaikan apa yang diperintahkan kepadanya, dan bersabar dalam melaksanakan perintah tersebut. Secara psikis anak yang sudah berusia baligh sudah mampu diajak untuk melaksanakan perintah Allah sebagaimana Ismail.

### c. Surah Al-Kahf/18 : 13-15

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَاهَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُو مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذَا شَطَطًا هُوَ لَا يَأْتُونَنَا آتِئَاتٍ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَوْلَا يُأْتُونَ عَلَيْهِمْ بِسُلْطٰنٍ بَيِّنٍ فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا

*Kami menceritakan kepadamu (Nabi Muhammad) kisah mereka dengan sebenarnya. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka dan Kami menambahkan petunjuk kepada mereka. Kami meneguhkan hati mereka ketika mereka berdiri, lalu berkata, “Tuhan kami adalah Tuhan langit dan bumi. Kami tidak akan menyeru Tuhan selain Dia. Sungguh, kalau kami berbuat demikian, kami telah mengucapkan perkataan yang sangat jauh dari kebenaran.” (Salah seorang dari para pemuda itu berkata kepada yang lain,) “Mereka itu kaum kami yang telah menjadikan tuhan-tuhan (untuk disembah) selain Dia. Mengapa mereka tidak mengemukakan alasan yang jelas (tentang kepercayaan mereka)? Maka, siapakah yang lebih zalim daripada orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah? (Al-Kahf/18: 13-15).*

Di jelaskan dalam Tafsir Ibnu Katsir, sesungguhnya mereka (*Ashabul Kahfi*) adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan dan zuhud dari kemewahan duniawi. Telah menjadi kebiasaan di masa itu, bahwa anak-anak muda lebih respek terhadap kebenaran dan lebih lurus lakunya dibanding

<sup>140</sup>Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi Jilid 23*, hal. 118-119.

orangtua yang telah durhaka dan tenggelam dalam kepercayaan-kepercayaan agama yang batil. Oleh karena itu, kebanyakan yang memenuhi perintah Allah dan Rasul-Nya adalah anak-anak muda, sedangkan orangtua tetap pada agama mereka.

### 3. Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an

Manusia dalam fase kehidupannya pasti mengalami banyak emosi. Ada kalanya sedih, senang, gembira, susah, bahagia, menderita dan lain sebagainya. Itu semua untuk memperkaya pengalaman kehidupan manusia sehingga tercipta harmonisasi yang indah. Seandainya manusia bahagia terus menerus, atau sedih sepanjang masa, tentulah tidak ada kenikmatan. Karena sesungguhnya emosi itu adalah bumbu-bumbu kehidupan manusia.

Namun demikian, ketika salah satu emosi itu memuncak dalam kurun waktu yang lama, maka akan timbul masalah yang tidak diinginkan dan terganggunya mekanisme faali, sistem kimiawi tubuh, dan muncul ketegangan yang merusak tatanan *equilibrium* yang menjaga keseimbangan dalam diri manusia.

Al-Qur'an mengidentifikasi berbagai penyebab munculnya emosi yang amat dahsyat sehingga dapat merusak tatanan mekanisme fisik dan psikis, misalnya: ketakutan (*fobia*), kelaparan, kehilangan harta dan anggota keluarga, seperti dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah/2: 155 berikut ini:

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ  
الصَّابِرِينَ

*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Al-Baqarah/2: 155).*

Maksud ayat tersebut dijelaskan dalam *Mukhtasar Ibnu Katsir*, bahwa Allah Swt memberikan ujian atau cobaan kepada hamba-hamba-Nya, yakni untuk melatih kesabaran, siapa diantara hamba-Nya yang sabar. Manusia yang sabar dengan ujian kekurangan, kelaparan, kekurangan makanan, minuman, harta, jiwa, dan buah-buahan, akan diberikan kabar gembira dengan nikmat surga di akhirat.<sup>141</sup> Ketika manusia sabar dengan ujian-ujian hidup yang Allah berikan, maka dia layak mendapatkan berita gembira berupa derajat yang tinggi di sisi Allah Swt.

<sup>141</sup> Ibnu Katsir, *Mukhtasar Tafsir Ibnu Katsir*..., 120.

Dalam ayat lain, dijelaskan juga tentang terlampau bergembira (*euphoria*) karena memperoleh harta yang berlimpah dalam Surah Al-Qashash/28: 76 berikut ini:

إِنَّ قَرُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَعَاتَيْنَهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاحَهُ لَتُنُوءُ  
بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ

*Sesungguhnya Karun adalah termasuk kaum Musa, maka ia berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (Ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya: "Janganlah kamu terlalu bangga; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri". (Al-Qashash/28: 76).*

Kemudian ada juga ayat yang menjelaskan berputus asa dari rahmat Allah, seperti Surah Az-Zumar/39: 53, berikut ini:

قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ  
جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

*Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Az-Zumar/39: 53).*

Kata *'ibadi/hamba-hamba-Ku* pada ayat di atas dipahami oleh sementara ulama dalam arti orang-orang yang beriman yang bergelimang dalam dosa, dan atas dasar itu pula para ulama memahami pengampunan semua dosa yang dimaksud ayat ini adalah semua dosa kecuali syirik.<sup>142</sup> Ada juga yang memahaminya dalam arti hamba-hamba Allah yang musyrik, bukan hamba-hamba Allah yang taat. Maksud ayat tersebut adalah semua hamba-hamba Allah baik yang mukmin atau bukan, selama hamba Allah mau bertaubat atas dosa-dosanya, maka seharusnya seorang hamba tidak berputus asa dari rahmat Allah Swt, karena Allah Maha pengampun atas segala dosa.

---

<sup>142</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, ..., hal. 250.



Diantara pengendalian terhadap akibat buruk dari emosi berlebihan tersebut, adalah sebagai berikut:<sup>143</sup>

- a. Tetap konsisten (*istiqâmah*) dalam kebenaran (*al-haqq*). Permohonan yang selalu kita sampaikan kepada Allah adalah tetap berada pada *shirâthal mustaqîm* (Al-Fatihah/1: 6), tidak mengikuti langkah-langkah *syaitan* dan orang-orang yang telah disesatkannya, karena hal itu selalu membawa kepada kemungkar. Seperti dijelaskan dalam Surah An-Nur/24: 21 berikut ini:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Barangsiapa yang mengikuti langkah-langkah syaitan, maka sesungguhnya syaitan itu menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji dan yang mungkar. Sekiranya tidaklah karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorangpun dari kamu bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (An-Nur/24: 21)*

Manusia yang tidak konsisten dalam menjalani kebenaran, dapat membuat was-was, tidak tenang, dan terguncang, dan membiarkan dirinya melanggar aturan (hukum) mengikuti langkah-langkah *syaitan*. Konsisten dalam menjalankan kebenaran dari Allah baik dalam sikap maupun perbuatan akan mengeliminasi kekhawatiran dan kesedihan dalam hidup, sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Ahqaf/46: 13 berikut ini:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita. (Al-Ahqaf/46: 13).*

Kata *istiqâmah* adalah bentuk kata jadian dari kata kerja *istaqâmû*. Terambil dari kata *qâma* yang pada mulanya berarti lurus/tidak mencong.

---

<sup>143</sup>M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, hal. 97-99.

Menurut arti bahasa, *istiqâmah* berarti pelaksanaan sesuatu yang baik dan benar secara berkesinambungan. Kata ini kemudian dipahami dalam arti konsisten dan setia melaksanakan sesuatu sebaik mungkin.<sup>144</sup>

- b. Berpikir positif dan bersikap realistis dalam menerima apapun yang datang dari Allah sebagai bagian dalam perjalanan hidup. Allah menguji manusia dengan berbagai ujian (*bala*) untuk mengetahui siapa yang mampu bersabar siapa yang tidak, sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Baqarah/2: 155-156, Muhammad/47: 31, bahkan kehidupan dan kematianpun merupakan cobaan (Al-Mulk/67: 2).

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ

*Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun. (Al-Mulk/67: 2).*

Berpikir positif dan menerima kenyataan hidup baik yang menyenangkan atau yang menyedihkan ditandai dengan mekanisme bersyukur dan sabar. Orang yang bersyukur ketika mendapatkan kenikmatan atau kesenangan hidup tidak lupa daratan, dan orang yang terlatih sabar dalam kesusahan hidup akan mengembalikan segala urusan kepada Allah, karena segala sesuatu berasal dari Allah dan akan kembali kepada Allah.

- c. Mengatasi masalah agar tidak berkembang lebih buruk. Dalam Al-Qur'an kita diperintahkan untuk berzikir mengingat Allah (*dzikrullah*) dalam kondisi emosi memuncak agar hati menjadi tenang. Allah menjelaskan dalam Surah Ar-Ra'd/13: 28 berikut ini:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Ar-Ra'd/13: 28).*

Dijelaskan dalam tafsir al-Maraghi, orang-orang yang beriman hatinya selalu cenderung kepada Allah dan merasa tenang ketika mengingat-Nya. Apabila ragu-ragu tentang wujud-Nya, maka nampaklah bagi orang-orang beriman dalil-dalil keesaan Allah di dalam ayat-ayat dan keajaiban kejadian, maka meridhai sebagai Pelindung dan Penolong.

---

<sup>144</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, ..., hal. 85.

Maka Allah berfirman: “Ketahuilah, sesungguhnya hanya dengan mengingat Allah semata, hati orang-orang mukmin akan menjadi tenang dan hilanglah kegelisahan karena takut kepada-Nya. Hal ini karena Allah melimpahkan cahaya iman kepadanya yang melenyapkan kegelisahan dan kesedihan.”<sup>145</sup>

- d. Relaksasi, agar sistem kimiawi tubuh yang sedang tegang secara fisik dan psikis ketika emosi dapat berubah ke posisi normal. Seperti yang diajarkan Rasulullah Saw memberikan solusi ketika seseorang marah (mewakili emosi negatif) agar segera merubah posisi tubuh, seperti posisi berdiri pindah ke posisi duduk, Jika masih dikuasai emosi juga, pindah ke posisi berbaring.
- e. Berkata lemah lembut, bermusyawarah dan memberi maaf. Tidak kalah pentingnya dalam pengendalian emosi adalah berkata lembut, bermusyawarah dan memberikan maaf. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur’an Surah Ali-Imron/3: 159 berikut ini:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

*Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (Ali-Imron/3: 159).*

Ayat di atas turun berkaitan dengan tragedi yang terjadi pada perang Uhud, menegaskan bahwa Nabi telah melakukan yang terbaik sebelum peperangan, dengan bermusyawarah bersama para sahabat untuk mencari keputusan yang terbaik melalui berbagai pendapat, baik pendapat mayoritas maupun minoritas. Namun, banyak dari hasil musyawarah yang tidak ditaati dan dilaksanakan oleh sebagian sahabat, sehingga terjadilah kekalahan umat Islam pada perang Uhud. Walaupun

---

<sup>145</sup> Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, Jilid 13, Semarang: CV. Toha Putra, 1988, cet. Ke-1, hal. 174.

demikian, Nabi tidak memaki, mempermasalahkan, dan membenci sahabatnya, tetapi menegurnya dengan halus dan lemah lembut.<sup>146</sup>

Secara redaksional, ayat di atas ditujukan kepada Nabi Muhammad untuk bermusyawarah berkaitan dengan persoalan-persoalan tertentu bersama para sahabat dan umatnya. Dalam hal ini, para ulama sepakat bahwa musyawarah tidak terbatas hanya Nabi saja, namun ditujukan juga untuk semua umatnya. Artinya, musyawarah yang diisyaratkan pada ayat di atas secara khusus ditujukan kepada Nabi, namun secara umum ditujukan kepada semua orang. Oleh karena itu, musyawarah diperintahkan untuk setiap manusia, mengingat sifat manusia yang seringkali salah dan lupa, sebab Nabi yang ma'shum saja masih diperintahkan oleh Allah untuk melakukan musyawarah.<sup>147</sup>

Melalui ayat di atas, al-Maraghi menafsirkan bahwa nabi diperintahkan untuk bermusyawarah dengan para sahabatnya dalam menyelesaikan masalah-masalah penting yang tidak terdapat petunjuk wahyu terkait dengan hal tersebut. penekanan terpenting dalam musyawarah adalah sikap yang tenang dan penuh hati-hati. Dalam hal ini, nabi selalu memperhatikan setiap pendapat, kemudian menyelaraskan antara satu pendapat dengan dengan pendapat lain yang memiliki lebih banyak masalah dengan segala kemampuan yang dimiliki oleh Nabi. Selanjutnya, setelah musyawarah disepakati dan diputuskan, hendaklah bertawakal kepada Allah.<sup>148</sup>

Lebih lanjut, Quraish Shihab menjelaskan bahwa pada ayat di atas terdapat tiga sifat dan sikap yang diperintahkan kepada Nabi untuk diwujudkan sebelum musyawarah. Dari segi konteks turunnya ayat, ketiga sifat dan sikap tersebut memiliki makna tersendiri yang berhubungan dengan perang Uhud. Sedangkan dari segi pelaksanaan musyawarah, ketiga hal tersebut harus ada pada diri Nabi dan pada setiap orang yang bermusyawarah. Tiga sifat dan sikap tersebut yaitu; pertama, bersikap lemah lembut, tidak bersikap kasar dan tidak berhati keras. Kedua, membuka hati untuk selalu memberi maaf, baik sebelum maupun saat bermusyawarah. Ketiga, memohon ampunan kepada Allah, sebagai wujud menjalin hubungan baik dengan Tuhan dan sebagai bentuk ikhtiar untuk mencapai hasil musyawarah yang terbaik. Setelah itu, terdapat satu sikap lagi yang harus diwujudkan setelah adanya kesepakatan dalam musyawarah, yaitu berserah diri kepada Allah.<sup>149</sup>

---

<sup>146</sup> M. Quraish Shihab, *tafsir Al-Misbah ...*, hal. 309-310.

<sup>147</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an...*, hal. 475.

<sup>148</sup> Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi...*, hal. 113-115.

<sup>149</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, hal. 313-314.

Memperhatikan beberapa penjelasan tafsir di atas, dapat dipahami bahwa, dalam menyelesaikan permasalahan antar sesama manusia sebaiknya dilakukan dengan cara berkata lemah lembut, bermusyawarah dengan mengedepankan adab, dan saling memaafkan antar sesama manusia, saling menghargai, dan tidak saling menyalahkan. Demikian pengendalian emosi yang disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai upaya mengatasi gangguan mental/jiwa manusia demi terwujudnya mental/jiwa manusia yang sehat.

**BAB V**  
**PSIKOLOGI HUMANISTIK DAN TAZKIYATUN NAFS SEBAGAI  
UPAYA INTEGRATIF DALAM MENGATASI GANGGUAN  
MENTAL EMOSIONAL REMAJA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

**A. Interpretasi dan Aksi Psikologi Humanistik dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an**

**1. Interpretasi Psikologi Humanistik Abraham Maslow Perspektif Al-Qur'a**

Psikologi humanistik adalah gerakan yang menyajikan pandangan yang berbeda tentang manusia dari yang ditentukan oleh psikoanalisis maupun behaviorisme. Hakikat manusia dalam Psikologi Humanistik didefinisikan sebagai pencipta, baik secara genetik maupun bawaan yang diatur oleh nilai dan pilihannya sendiri. Dalam teori motivasinya, Abraham Maslow menciptakan teori motivasi berdasarkan hierarki atau yang lebih dikenal dengan *Maslow's Needs Hierarchy Theory/A Theory of Human Motivation*. Baginya, seseorang berperilaku atau bertindak karena diilhami oleh berbagai jenis kebutuhan. Menurut Maslow kebutuhan yang dibutuhkan seseorang bertingkat-tingkat. Jenjang hierarki kebutuhan menurut Maslow itu sendiri adalah sebagai berikut: *Physiological Needs* (Kebutuhan Fisiologis), *Safety Needs* (Kebutuhan rasa aman), *Belonging Needs and Love Needs* (Kebutuhan untuk dicintai dan kasih sayang), *Esteem Needs* (Kebutuhan

Harga Diri), *Self-Actualization Needs* (Kebutuhan Aktualisasi Diri).<sup>1</sup>

Teori hierarki kebutuhan Maslow<sup>2</sup> menunjukkan bahwa ada tingkatan kebutuhan dalam berbagai aspek manusia. Kebutuhan untuk tingkat yang paling rendah yaitu tingkat untuk bisa *survive* atau mempertahankan hidup dan rasa aman, dan ini adalah kebutuhan yang paling penting dan asasi. Tetapi jika manusia secara fisik terpenuhi kebutuhannya dan merasa aman, mereka akan distimuli untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi, yaitu kebutuhan untuk memiliki, dicintai, kebutuhan akan harga diri dalam kelompok mereka sendiri. Jika kebutuhan ini terpenuhi orang akan kembali mencari kebutuhan yang lebih tinggi lagi, prestasi intelektual, penghargaan estetis dan akhirnya aktualisasi diri (*self-actualization*).

Menurut Maslow<sup>3</sup>, Manusia terdiri dari 5 kebutuhan dasar yang harus dipenuhi atau disebut juga dengan hierarki kebutuhan. Dalam pemenuhan kebutuhan manusia tidak bisa langsung naik ke tingkat atas melainkan ia harus berusaha tahap demi tahap dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Semakin tinggi kebutuhan dasarnya maka akan semakin besar tantangan dan tanggung jawabnya. berikut ini merupakan 5 dasar kebutuhan yang harus dipenuhi manusia:

- a. Kebutuhan fisiologis
- b. Kebutuhan rasa aman
- c. Kebutuhan untuk dicintai dan kasih sayang
- d. Kebutuhan harga diri
- e. Kebutuhan aktualisasi diri

Maslow berpendapat bahwa semua manusia itu unik, mempunyai bakat, kreatif, dan mempunyai pilihan sendiri. hal ini berhubungan dengan mau berusaha atau tidak manusia tersebut untuk mencapai tahap aktualisasi diri. Berbicara mengenai remaja yang sehat mentalnya maka teori humanistik memandang dari keyakinan bisa memahami potensi diri sendiri yang akan membantu untuk menghadapi kenyataan yang ada pada hidupnya karena remaja tersebut bisa berkembang dalam rangka mengaktualisasikan dirinya. Namun jika remaja itu belum bisa berkembang dan mengaktualisasi diri untuk menghadapi tantangan, maka dia termasuk ke dalam individu yang mengalami gangguan mental. Maka memberikan ruang dan kesempatan kepada remaja untuk bisa mengeksplor potensi dirinya sangat dianjurkan

---

<sup>1</sup>Aisya Kurrotuain, Resdianto Permata Raharjo, Anas Ahmadi, “Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow pada Tokoh Novel Garis Waktu”, Karya Fiersa Besari, *Jurnal Diksatrasia*, 2024, Vol. 8, No. 1, hal. 5.

<sup>2</sup>Djiwandono, Sri Esti Wuryani, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Grasindo, 2006, hal. 60.

<sup>3</sup>Budi Agus Sumantri dan Nurul Ahmad, “Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam”, *Jurnal Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2019, Vol. 3, hal. 10-11

untuk pencegahan dan pemulihan gangguan mental emosional pada remaja.

Untuk menginterpretasikan psikologi humanistik Abraham Maslow dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur'an, dirumuskan pada tabel berikut ini:

**Tabel 5.1 Interpretasi Psikologi Humanistik Abraham Maslow Perspektif Al-Qur'an**

No.	Kebutuhan Dasar Manusia	Interpretasi	Surah
1.	Kebutuhan fisiologis	Kebutuhan ini adalah kebutuhan yang paling dasar dari manusia, yaitu; makan, minum, seks, semua elemen fisik yang dukung kehidupan organisme.	QS. Al-Maidah/5: 88 QS. Al-Mujadilah/58: 11 QS. Al-An'am/6: 141-142 QS. Ali-Imran/3: 14
2.	Kebutuhan rasa aman	Manusia sangat membutuhkan stabilitas perlindungan, dan kebebasan dari hal-hal yang mengancam baik secara fisik maupun mentalnya.	QS. At-Tahrim/66: 6
3.	Kebutuhan cinta dan kasih sayang	Kebutuhan emosional dasar yang mencakup memiliki teman, pasangan, keluarga, memiliki identitas sosial, serta saling memberi dan menerima.	QS. Ar-Rum/30: 21 QS. Al-Fath/48: 4



4.	Kebutuhan harga diri	Kebutuhan ini dibutuhkan manusia dalam hal prestise, pencapaian, ketenaran, kompetensi, dan penguasaan serta kekuatan diri.	QS. Al-Hujurat/49: 13
5.	Kebutuhan aktualisasi diri	Kebutuhan tertinggi manusia dalam pemenuhan potensi diri dan sudah terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan sebelumnya dalam hierarki kebutuhan manusia yang paling rendah	QS. Al-Isra'/17: 70

## 2. Aksi Psikologi Humanistik dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an

Pada umumnya manusia zaman modern memiliki sifat lebih kepada mementingkan diri sendiri sehingga akan menimbulkan sikap acuh, dan tidak memperdulikan orang lain. Sehingga dengan adanya gaya hidup yang modern ini mereka memiliki masalah hidup yang lebih rumit dan harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup agar menjadi puas serta mendapat kesenangan dalam hidupnya.<sup>4</sup> Namun pada kenyataannya dalam proses pemenuhan kebutuhan tidak semua berjalan sesuai ekspektasi atau sesuai harapan baik dalam pemenuhan kebutuhan jasmani maupun dalam pemenuhan kebutuhan rohani seperti memiliki mental yang sehat, tentram, serta bahagia.<sup>5</sup>

Kesehatan mental dalam diri manusia merupakan suatu hal yang sangat penting, dimana sehat secara mental bukan hanya dilihat dari fisiknya saja,

<sup>4</sup>Sumardjito, "Permasalahan Perkotaan dan Kecenderungan Perilaku Individualis Penduduknya", *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1999, Vol. XVIII, No.3, hal. 132

<sup>5</sup>Frank. G. Goble. *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, hal. 91.

melainkan dilihat dari berbagai aspek mulai dari fisik, psikis, spiritual, mental, hingga keadaan sosialnya. Seperti definisi sehat mental menurut *World Health Organization (WHO)* “*health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*”.<sup>6</sup>

Zakiah Drajat mengatakan bahwa gangguan kesehatan mental terdiri dari dua faktor, yaitu faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal seperti, faktor status ekonomi yang rendah, adanya tekanan dari lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Faktor internalnya seperti, kurangnya kematangan dalam menghadapi problem hidup, kondisi psikologis yang tidak seimbang dalam berfikir, kepribadian, serta keyakinan dalam beragama (Dawan, 2015).<sup>7</sup>

Permasalahan gangguan kesehatan mental setiap tahunnya terus meningkat saat ini di Indonesia masalah orang dengan gangguan jiwa masih tinggi 1 dari 5 penduduk atau setara dengan 20% penduduk yang beresiko mengalami gangguan jiwa. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa remaja pada usia 15-24 tahun mengalami gangguan depresi 6,2%, namun semakin meningkat usia maka presentase gangguan depres juga meningkat sebesar 8,9%.<sup>8</sup>

Gangguan kesehatan mental yang umumnya terjadi di Indonesia berupa kecemasan, stress, depresi, bipolar, skizofrenia, hingga trauma. Pada kasus trauma sendiri biasanya dialami oleh korban kekerasan maupun korban pelecehan seksual. Namun sayangnya penderita gangguan kesehatan mental masih kurang dalam penanganannya, karena pada dasarnya ketika ada anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan mental masih sering di anggap sebagai aib dan masih banyak yang menganggap bahwa kesehatan mental itu merupakan hal yang tabu. Pengetahuan masyarakat yang rendah akan kesehatan mental mengakibatkan munculnya perilaku diskriminasi, pengucilan, perlakuan kasar, hingga terjadi pemasungan.

Kesehatan mental atau yang sering disebut juga dengan *Mental Hygiene*. Kata mental sendiri berasal dari bahasa Yunani yang memiliki persamaan dengan kata *psyche* yang artinya kejiwaan, jadi *mental hygiene* ialah mental yang sehat. Menurut WHO sendiri pengertian kesehatan mental yaitu kondisi sejahtera, dimana individu tersebut sadar akan kemampuan yang dimiliki, dengan begitu individu tersebut kepada kelompok masyarakat dapat berkontribusi serta dapat bekerja secara

<sup>6</sup>Dumilah Ayuningtyas, “Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya”, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 2017, Vol. IX, No. 1, hal. 2.

<sup>7</sup>Dawan Mahfud, “Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”, *Jurnal Ilmu Dakwah*, 2015, Vol. 35, No. 1, hal. 37.

<sup>8</sup>Infodatin Kemenkes RI, *Kesehatan Mental Remaja*, 2019, t.h.

produktif.<sup>9</sup>

Sedangkan menurut zakiah Darajat, kesehatan mental merupakan terlaksananya keselarasan dari fungsi-fungsi kejiwaan dan terbentuknya penyesuaian diri antara diri sendiri dengan lingkungan di masyarakat, yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan. Kemudian ia juga menekankan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang terhindar dari gejala *neurose* (gangguan jiwa) dan gejala *psychose* (penyakit jiwa). Meskipun sekilas terlihat sama, namun perlu diketahui bahwa gangguan jiwa berbeda dengan penyakit jiwa pada manusia.<sup>10</sup>

Memperhatikan hal tersebut, maka kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang berpotensi dalam berkembang di semua aspek perkembangannya, mulai dari aspek fisik, psikis, maupun emosional yang optimal yang selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga ia dapat berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Begitupun sama dengan remaja. Interaksi remaja bisa berupa penyesuaian diri di mana ketika dihadapkan dengan lingkungan baru atau dengan orang-orang yang baru. Remaja yang memiliki mental sehat, ia dapat dengan cepat menerima serta berperan aktif dalam keadaan disekitarnya terutama ketika remaja tersebut dihadapkan dengan masalah, maka dalam penyelesaiannya menggunakan cara yang wajar serta tidak merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Contohnya pelajar atau mahasiswa yang memiliki mental yang sehat ketika ia tidak lulus ujian, maka cara yang tepat adalah dengan mengintropeksi dirinya dan mencari hal-hal apa saja yang membuat ia tidak lulus, yang di kemudian hari akan dilakukan suatu perubahan dan belajar dari hal yang kurang baik untuk menjadi lebih baik lagi.

Untuk mengatasi gangguan mental emosional pada remaja, penulis lebih cenderung menggunakan teori hierarki kebutuhan dasar manusia dari psikologi humanistik Abraham Maslow. Karena menurut penulis, remaja yang mengalami gangguan mental emosional penyebabnya adalah belum terpenuhinya salah satu atau lebih dari 5 dasar kebutuhan manusia. Maka penulis mencoba mengaplikasikan teori psikologi humanistik Abraham Maslow sebagai solusi dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja.

Manusia terdiri dari 5 kebutuhan dasar yang harus dipenuhi atau disebut juga dengan hierarki kebutuhan. Dalam pemenuhan kebutuhan manusia tidak bisa langsung naik ke tingkat atas melainkan ia harus berusaha

---

<sup>9</sup> WHO, *Mental Health Action Plan 2013 –2020*, Geneva: World Health Organization, 2013, t. h

<sup>10</sup>Dawan Mahfud, Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”, *Jurnal Ilmu Dakwah*, 2015, Vol. 35, No. 1, hal. 38.

tahap demi tahap dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Semakin tinggi kebutuhan dasarnya maka akan semakin besar tantangan dan tanggung jawabnya. Berikut ini merupakan 5 dasar kebutuhan:

a. Memenuhi kebutuhan-kebutuhan fisiologis

Kebutuhan yang dimaksud disini adalah kebutuhan yang paling mendasar karena dibutuhkan oleh seluruh makhluk hidup yaitu makan, minum, sandang, papan, dan juga kebutuhan biologis. Dalam hal ini untuk mencapai jiwa yang sehat diperlukannya makanan untuk bertahan hidup, pakaian untuk melindungi tubuh/kulit luar dari panas/dingin cuaca, tetap menjaga aurat, dan juga tempat tinggal yang nyaman agar tidak mengganggu kesehatan mental. Dalam kehidupan remaja memerlukan banyak makanan yang sehat untuk kesehatan tubuhnya, selain itu juga makanan yang banyak mengandung banyak nutrisi seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan lainnya karena remaja pada masa pertumbuhan fisik dan psikis yang cepat sehingga remaja mampu meningkatkan suasana hati dan mengembalikan integritas struktural yang diperlukam untuk fungsi kognitif pada sel-sel otak.

b. Mengakomodasi kebutuhan rasa aman

Rasa aman di sini adalah baik rasa aman secara psikis dan fisik. Dalam meningkatkan kesehatan mental, diperlukannya rasa aman secara lahir dan bathin. Kebanyakan remaja memperoleh keamanan dari orang tuanya, dan orang disekelilingnya, hingga rasa aman itu terbentuk dari kecil, perlindungan -perlindungan sederhana pada anak dari orang tua hingga tertanam sampai dewasa, dan hal tersebut baik untuk kesehatan mentalnya.

c. Kebutuhan sosial

Remaja sangatlah senang apabila banyak orang yang menyukai dan menerima dirinya. Perasaan itu mampu meningkatkan emosi positif pada diri remaja, hingga mampu meningkatkan kesehatan jiwa dan mental remaja, dan dapat juga mengurangi *stress* pada remaja. Memiliki banyak teman bagi remaja adalah sebuah prestasi dan kebanggaan, karena masa remaja adalah masa mencari jati diri, eksistensi diri terutama di kelompok pertemanannya untuk mengekspresikan kebutuhan sosialnya. Solidaritas remaja sangat tinggi, karena ingin diakui keberadaannya, empati dan kepeduliannya di dalam kelompoknya.

d. Kebutuhan ego atau kebutuhan untuk dihargai

Seseorang pasti sangat suka dihargai, begitu juga dengan remaja pasti suka juga untuk dihargai, contoh dihargai adalah dengan cara berterima kasih. Berterima kasih mampu memberikan efek yang baik dalam kesehatan mental remaja seperti mencegahnya depresi dan *stress* karena merasa banyak orang yang mendukung dan menghargainya.

#### e. Kebutuhan Aktualisasi Diri

Yaitu kebutuhan guna membuktikan dan menunjukkan diri remaja kepada orang lain. Dalam hal ini bisa diterapkan dalam proses pembelajaran di kelas oleh guru/dosen dalam meningkatkan kesehatan mental pada siswa/mahasiswanya untuk mengaktualisasi diri dengan cara memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk maju kedepan memberikan pendapat tanpa adanya paksaan sehingga mampu menunjukkan dirinya dan tanpa ada paksaan. Itulah yang mampu meningkatkan kesehatan mentalnya.<sup>11</sup>

Tahapan aksi dalam psikologi humanistik bagi remaja yang mengalami gangguan mental emosional pertama-tama dan yang utama adalah bagaimana menjalin komunikasi dan relasi personal dengan remaja, dilanjutkan antar pribadi dan kelompok di dalam komunitas sekolah atau pertemanannya. Relasi ini berkembang dengan pesat dan menghasilkan buah-buah pendidikan jika dilandasi oleh cinta kasih antar mereka. Pribadi-pribadi hanya berkembang secara optimal dan relatif tanpa hambatan jika berada dalam suasana yang penuh cinta, hati yang penuh pengertian (*understanding heart*) serta relasi pribadi yang efektif (*personal relationship*).<sup>12</sup>

Dalam pandangan teori humanistik, tujuan belajar adalah untuk memanusiakan manusia. proses belajar dianggap berhasil jika pelajar memahami lingkungannya dan dirinya sendiri. Remaja dalam proses belajarnya harus berusaha agar lambat laun ia mampu mencapai aktualisasi diri dengan sebaik-baiknya. Teori belajar ini berusaha memahami perilaku belajar dari sudut pandang remaja itu sendiri, bukan dari sudut pandang pengamatnya atau orang lain.

Paradigma pembelajaran humanistik memandang remaja sebagai subjek yang bebas untuk menentukan arah hidupnya. Remaja diarahkan untuk dapat bertanggungjawab penuh atas hidupnya sendiri dan juga atas hidup orang lain. Beberapa pendekatan yang layak digunakan dalam metode ini adalah pendekatan dialogis, reflektif, dan ekspresif.<sup>13</sup>

Pendekatan dialogis mengajak remaja untuk berpikir bersama secara kritis dan kreatif. Pendekatan reflektif mengajak remaja untuk berdialog dengan dirinya sendiri, artinya remaja ini dituntut untuk berkeaktifan sendiri dalam kegiatan belajar yang dilakukannya, tentunya dengan arahan

<sup>11</sup>Anastasia Sri Mendari, "Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa", *Jurnal Widya Warta*, 2011, Vol. 34, No. 1, (2011), hal. 89.

<sup>12</sup>Arbayah, "Model Pembelajaran Humanistik", *Jurnal Dinamika Ilmu*, Vol. 13 No.2, Desember: 2013, hal. 213.

<sup>13</sup>Baharudin, *Pendidikan Humanistik: Konsep, Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2007, hal. 23.

dari guru atau konselor. Pendekatan ekspresif mengajak remaja untuk mengekspresikan diri dengan segala potensinya (realisasi dan aktualisasi diri). Guru atau konselor dalam hal ini tidak mengambil alih tanggungjawab, melainkan sekedar membantu, mendampingi, dan mengarahkan remaja dalam proses perkembangan diri, penentuan sikap dan pemilahan nilai-nilai yang akan diperjuangkannya.

Rumusan aksi psikologi humanistik Abraham Maslow dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur'an dijelaskan dalam tabel aksi berikut ini:

**Tabel 5.2 Aksi Psikologi Humanistik Abraham Maslow dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an**

No.	Gangguan Mental Emosional Remaja	Tahapan Aksi Psikologi Humanistik Perspektif Al-Qur'an
1.	<i>Mental Stress</i> ; gelisah, mudah stress, mudah tersinggung, mudah terangsang, mudah frustrasi, mudah menanganis, emosi cepat berubah, tingkah laku sulit diduga.	<p>Pertama, dipenuhi kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan kasih sayang, penghargaan diri dan aktualisasi diri remaja.</p> <p>Kedua, ditumbuhkan minat dan bakatnya, dikembangkan potensi positif remaja.</p> <p>Ketiga, diberikan kesempatan yang sama dengan remaja lain yang tidak memiliki gangguan mental emosional. QS. An-Nahl/16: 78 QS Asy- Syams/91: 8-9</p>
2.	<i>Neurosis/Psikoneurosis</i> ; contohnya <i>phobia</i> terhadap sesuatu, obsesi kompulsif (berlebihan dalam menyalurkan hobi sehingga melupakan hal-hal yang penting)	Remaja diberikan pemahaman bahwa tidak ada yang ditakuti di dunia ini selain murka Allah, sehingga menjaga sikap dan

		<p>perilaku baik. Remaja juga diberikan pembiasaan hidup sederhana dengan membelanjakan harta secukupnya sesuai kebutuhan, manfaatkan sesuatu, tidak berlebihan dalam pemenuhan hobi.</p> <p>QS. Al-Baqarah/2: 40 QS. Al-Isra'/17: 27</p>
3.	<p><i>Anorexia Nervosa</i>, gangguan mental emosional dari sebab makanan, takut gendut, mempertahankan kurus. Biasa terjadi pada remaja putri).</p>	<p>Diberikan makanan yang bergizi sesuai porsi di usia remaja yang sedang tumbuh dan berkembang. Diberikan pemahaman tentang bersyukur menjaga kesehatan sebagai pemberian Allah Swt.</p> <p>QS. Al-Baqarah/2: 168 QS. Al-A'raf/7: 31</p>
4.	<p><i>Factitious Disorder</i>, gangguan mental emosional dengan merasa sakit, merasa paling menderita, karena ada sesuatu yang ingin dihindari.</p>	<p>Diberikan pemahaman kepada remaja bahwa tidak ada ujian/cobaan hidup yang berat, Allah hanya memberikan beban hidup sesuai kesanggupan hambanya, tidak berputus asa dari rahmat Allah, selalu bersyukur dan semangat dalam menjalani kehidupan.</p> <p>QS. At-Taubah/ 155-157 QS. Al-Baqarah/2: 286</p>
5.	<p><i>Skizofrenia</i>, gangguan yang terjadi pada fungsi otak. Seperti: halusinasi, delusi, demensia.</p>	<p>Remaja diajak melakukan pembiasaan baik, seperti membaca</p>

		Al-Qur'an, salat berjamaah, dzikir bersama, bercengkerama dengan keluarga, QS. Al-Anfal/8: 2-4
--	--	--

### 3. Implikasi Psikologi Humanistik dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja

Manusia adalah makhluk yang ingin terus mengkaji dirinya. Manusia selalu ingin memahami kebermaknaan dirinya. Manusia dianugrahi akal (fitrah berpikir) oleh Allah sehingga bisa menciptakan berbagai kreasi pemikiran, yang kemudian melahirkan beragam teori dan ilmu pengetahuan.<sup>14</sup>

Manusia menurut Maslow, sebagaimana yang dikutip oleh Bimo Walgito, menyatakan bahwa manusia bukanlah tanah liat yang pasif yang ditentukan oleh kekuatan-kekuatan dari luar, tetapi manusia adalah makhluk yang aktif, menentukan gerakannya sendiri, karena ada kekuatan dari dalam untuk menentukan perilakunya.<sup>15</sup> Dalam hal ini, pandangan humanistik nampak selaras dengan paradigma Islam karena sama-sama melihat manusia bukan hanya sebatas suatu objek (*maf'ul*) akan tetapi ia juga subjek (*fa'il*) atau mempunyai kedirian.<sup>16</sup>

Psikologi humanistik memandang manusia sebagai makhluk kreatif yang bukan hanya didorong dan dikuasai oleh dorongan naluriah psiko-biologis yang berakar dari dinamika ketidaksadaran (psikoanalisis) dan juga bukan dibentuk oleh penentu tingkah laku yang berasal dari lingkungan sekitar yang ekstern (behavioristik). Tetapi sebaliknya, setiap individu unik mempunyai suatu 'daya' untuk bertumbuh dari dalam dirinya sendiri, suatu potensi internal untuk berkembang dan mengaktualisasikan diri sepenuhnya.<sup>17</sup>

Menilik hal tersebut, maka psikologi humanistik memandang remaja adalah makhluk yang kreatif dan inovatif juga, yang memiliki banyak potensi dalam dirinya baik internal maupun eksternal. Hal ini dibutuhkan perhatian khusus agar remaja itu bisa berkembang fisik dan psikisnya terutama emosional baiknya. Maka pentingnya mengimplementasikan

<sup>14</sup> Arief Hidayat Afendi, *Al-Islam Studi Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tarbawi)*, Yogyakarta: Deepublish, 2016, hal. 40.

<sup>15</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2003, hal. 79

<sup>16</sup> Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Umum dengan Perspektif Baru*, Jakarta: Ar-ruz Media, 2012, hal. 209

<sup>17</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum...*, hal. 80.



psikologi humanistik bagi kesehatan fisik dan mental remaja, agar tidak mengalami gangguan mental emosional. Karena masalah fisik dan mental bagi remaja menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, dan saling terkait.

Psikologi humanistik Abraham Maslow menyatakan bahwa kebutuhan-kebutuhan manusia itu berjenjang atau hierarkis artinya untuk sampai pada tahap manusia yang mampu mengaktualisasikan dirinya, mengembangkan potensinya secara penuh manusia harus mampu memenuhi kebutuhan dasarnya dahulu dari yang paling rendah sampai kepada tahap yang lebih tinggi.<sup>18</sup> Begitupun halnya remaja, jika sudah terpenuhi kebutuhan tingkat dasarnya maka akan mudah untuk aktualisasi diri, dan mampu menghindari gangguan mental emosionalnya. Maka bagi orangtua, pendidik, atau konselor penting memahami hal ini.

Dalam hal ini aktualisasi diri erat kaitannya dengan kreativitas, Maslow menyatakan bahwa semua orang yang mengaktualisasikan diri termasuk orang kreatif, ia mampu menyelesaikan masalahnya. Dengan demikian, kreativitas akan terus berkembang seumur hidup karena manusia akan selalu memenuhi kebutuhannya dengan berperilaku dan berpikir kreatif.<sup>19</sup>

Maslow menggambarkan tahap aktualisasi diri sebagai puncak kreativitas, dan aktualisasi diri adalah hal yang perlu dilakukan oleh setiap orang agar setiap orang menjadi paham untuk apa sebenarnya orang itu dilahirkan seperti misalnya: “Seorang musisi harus bermusik, seniman harus melukis, dan penyair harus menulis.”<sup>20</sup> Dengan begitu dapat diartikan bahwa dorongan seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya adalah sumber kreativitas yang sesungguhnya.

Dalam tulisan-tulisannya Maslow mengusulkan bahwa “tidak semua orang bisa menjadi manusia secara penuh”. Tidak semua orang yang berbakat dan produktif berhasil memenuhi kesehatan psikologis, kematangan ataupun aktualisasi diri. Ada beberapa ciri umum yang menunjukkan manusia itu unggul atau telah mengaktualisasikan dirinya:<sup>21</sup>

- a. Kemampuan melihat hidup secara jernih, apa adanya bukan menurutkan keinginannya, tidak bersikap emosional, justru bersikap objektif terhadap hasil pengamatannya. Kebanyakan orang hanya mau mendengar dari orang lain meskipun tidak jujur, sebaliknya orang yang

---

<sup>18</sup>Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hal. 242.

<sup>19</sup>Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Umum dengan Perspektif Baru*, Jakarta: Ar-ruz Media, 2012, hal. 210.

<sup>20</sup>Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum...*, hal. 82.

<sup>21</sup>Frank. G. Goble. *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, hal. 51-

- teraktualisasikan dirinya tidak akan membiarkan harapan-harapan dan hasrat-hasrat pribadi menyesatkan pengamatan mereka. Mereka memiliki kemampuan di atas rata-rata dalam menilai orang secara tepat dan dalam menyelami segala kepalsuan. Orang-orang ini lebih tegas dan memiliki pengertian yang lebih jelas tentang yang benar dan yang salah.
- b. Memiliki sifat rendah hati, mampu mendengarkan orang lain dengan penuh kesabaran. Mampu mengakui bahwa mereka tidak tahu segala-galanya dan bahwa orang lain akan mampu mengajari mereka sesuatu. Seperti sifat anak-anak yang lugu dan tidak ada kecokakan, tidak menuntut permasalahan itu harus begini dan begitu, dan memandang orang lain juga sama-sama mampu mengaktualisasikan dirinya. Maka berikut ini adalah implikasi psikologi humanistik jika diterapkan dalam kehidupan seseorang
  - c. Persepsi orang yang teraktualisasikan dirinya lebih sedikit dicemari oleh hasrat-hasrat, kecemasan, ketakutan, harapan, optimis palsu atau pesimis. Jenis persepsi yang bebas dari penilaian ini oleh Maslow disebut "Being cognition". Kesadaran tanpa hasrat tidaklah cukup. Ia dapat melahirkan toleransi yang besar, penerimaan yang membabi buta, dan kehilangan selera. Karenanya, individu-individu yang matang secara penuh melakukan persepsi dengan dua jalan: secara kontemplasi (Being cognition) dan dengan penuh keyakinan. Jika kesadaran beralih menjadi persepsi jenis kedua, maka pengambilan keputusan, penilaian, pemutusan hukuman, perencanaan dan tidakan menjadi mungkin.
  - d. Orang-orang yang mengaktualisasikan diri membaktikan hidupnya pada pekerjaan, tugas, kewajiban atau panggilan tertentu yang dipandang penting. Bertanggungjawab dalam pekerjaan dan tugasnya sebagai syarat dari sebuah kebahagiaan. Bekerja keras, disiplin, latihan, dan tidak jarang menunda kenikmatannya.
  - e. Kreativitas sebagai ciri umum orang yang mengaktualisasikan dirinya. Kreativitas, fleksibilitas, spontanitas, keberanian, keterbukaan dan kerendahan hati, penuh percaya diri, dan memiliki harga diri. Mampu beradaptasi jika terjadi perubahan-perubahan tanpa mengalami ketegangan yang tidak perlu.
  - f. Kadar konflik dalam dirinya rendah, tidak berperang melawan dirinya sendiri, pribadinya menyatu. Berarti ia memiliki lebih banyak energi untuk tujuan-tujuan yang produktif. Keindahan, kebaikan, dan kepercayaan diri lebur menjadi satu kesatuan.
  - g. Dalam diri orang yang matang ini pertentangan antara baik dan buruk tidak menjadi masalah. Secara konsisten mereka memilih dan lebih menyukai nilai-nilai yang lebih luhur, dan dengan mudah mereka berbuat demikian. Dikotomi antara baik dan buruk ini berlaku hanya bagi orang yang tidak konsisten dengan dirinya sendiri.

- h. Individu yang matang memiliki penghargaan yang sehat terhadap dirinya sendiri, penghargaan yang lahir dari keinsafan bahwa dirinya cakap dan mampu. Sering menerima penghargaan dari orang lain yang layak diterimanya. Orang semacam ini tidak membutuhkan dan mendewakan kemasyhuran atau ketenaran kosong. Tidak terlalu membutuhkan sanjungan, penghormatan, dan prestise maupun hadiah penghargaan.
- i. Sangat mandiri, mampu mengontrol dirinya ketika berbuat salah, segera memperbaiki, dan menerima kesalahan dengan lapang hati. Mereka jauh lebih dikendalikan oleh perintah-perintah batin, oleh fitrah mereka sendiri dan oleh kebutuhan-kebutuhan alamiah daripada oleh masyarakat atau lingkungan. Tidak tergantung kepada orang lain, tidak bermusuhan.
- j. Memiliki kemerdekaan psikologis. Mampu mengambil keputusan-keputusan mereka sendiri sekalipun melawan pendapat khalayak ramai. Mereka tidak segan menolak kebudayaan mereka sendiri jika memang tidak sejalan dengan pandangan mereka.
- k. Orang-orang teraktualisasi diri sejalan dengan nilai-nilai dan cita-cita yang diajarkan agama-agama besar, seperti transendensi diri, leburnya kebenaran, keindahan, sedekah kepada orang lain, kearifan, kejujuran, kesahajaan, persahabatan, dan kebaikan-kebaikan lainnya.

Memperhatikan ciri-ciri tersebut, maka implikasi psikologi humanistik sangat berpengaruh dan bermanfaat bagi remaja dalam upaya mengatasi gangguan mental emosionalnya, jika di implementasikan secara bertahap sesuai kebutuhan remaja saat ini agar mampu mengaktualisasikan diri, dan sehat fisik serta mentalnya. Implikasi psikologi humanistik bagi remaja dalam mengatasi gangguan mental emosional diantaranya sebagai berikut:

Pertama, terpenuhinya hak fisiologi remaja, seperti: sandang, pangan, papan juga kebutuhan biologisnya, yang merupakan kebutuhan mendasar semua insan.<sup>22</sup> Terpenuhinya kebutuhan dasar remaja di utamakan karena sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik atau biologisnya, maka sudah seharusnya guru atau konselor mengetahui terlebih dahulu keterlibatan kebutuhan-kebutuhan yang menjadi dasar motivasi dalam mencapai tujuannya.

Kedua, terakomodasinya kebutuhan keamanan fisik maupun psikis remaja. Aman dari kriminalitas dan ancaman yang membahayakan untuk psikis seperti *bulllying* ataupun ejekan orang lain, diremehkan, dan sebagainya. Keamanan kelas merupakan jaminan untuk remaja ketika

---

<sup>22</sup>Evelin Siregar dan Hartini, *Teori Belajar dan Pembelajaran* Bogor: Ghalia Indonesia, 2011, hal. 34.

bersekolah dan menjadi tanggung jawab guru atau konselor sebagai pembimbing, dan untuk keamanan di rumah atau lingkungan adalah tanggung jawab orangtua dan masyarakat.

Ketiga, terealisasikannya kebutuhan sosial remaja supaya diterima menjadi warga kelompok sosial di lingkungannya. Pemenuhan kebutuhan sosial remaja dengan memberikan suatu rangsangan untuk bagaimana remaja mampu berinteraksi dengan teman maupun lingkungannya. Remaja yang diberikan cinta dan kasih sayang dari keluarga dan orang-orang di sekitarnya, akan menumbuhkan emosi positif dan lebih sehat mentalnya.

Keempat, tercapainya kebutuhan ego dan dihargai sebagai *prestise* remaja, karena menantang dan menumbuhkan rasa tanggung jawab. Pencapaian remaja dalam meraih prestasi harus diberikan apresiasi. Memberikan *reward* pada remaja berprestasi, menumbuhkan rasa percaya diri yang mendukung untuk terus menggali potensinya agar banyak prestasi yang bisa diraihinya.

Kelima, terwujudnya aktualisasi diri, merupakan pemenuhan yang ingin remaja hasilkan dan hasilnya bisa di lihat orang lain dengan potensi yang dimiliki remaja itu sendiri. Pengaktualisasian remaja diperlukan keadaan lingkungan yang baik. Saat remaja sudah mampu mengaktualisasikan diri, guru menjadi fasilitator apa yang dibutuhkan untuk pengembangannya. Abraham Maslow dengan teori motivasinya mengorieantasikan manusia sebagai subjek yang dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya untuk kemudian dapat mengaktualisasikan diri sebagai manusia yang utuh.

## **B. Urgensi *Tazkiyatun Nafs* dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an**

Dimensi jiwa dalam kehidupan manusia sangat berpengaruh dalam membina perjalanan keimanan, keislaman dan keihsanan seorang muslim. Pentingnya wahana ruhani tersebut, yang berkaitan dengan jiwa, karena jiwa adalah eksistensi terdalam yang senantiasa membutuhkan konsumsi spiritual agar berkembang tumbuh sehat dan mandiri. Sebab pendidikan seorang muslim tidak akan berhasil secara maksimal apabila tidak bisa mengolah rasa jiwanya sampai pada tahap kesucian, kemuliaan dan keluhuran. Untuk mencapai tahapan keluhuran, maka harus dimulai dari tahap pertama yaitu tahap penyucian jiwa, tahap inilah yang dalam istilah bahasa arab disebut *Tazkiyatun Nafs*.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Muhammad Habib Fathuddin, Fachrur Razi Amir, "Konsep tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam Kitab *Madarijus Shalikin* serta Implikasinya terhadap Pendidikan", *Jurnal Ta'dibi*, 2016, Vol. 5 No. 2, hal. 117-127.

Manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang paling sempurna dan mempunyai kelebihan diantara semua makhluk. Kelebihan itu ialah bahwa manusia mempunyai dua dimensi. Pertama, dimensi materi (*mâdah*) yang dalam kajian filsafat dinamakan juga dengan dimensi hewani (*jisim*). Jika dilihat dari dimensi ini maka manusia sama dengan hewan lainnya. Kedua, manusia juga mempunyai dimensi spiritual. Dimensi ini adalah dimensi *malakuti*, yang dalam filsafat dinamakan dengan ruh (*nafs*).<sup>24</sup> *Nafs* inilah yang disebut jiwa dalam konsep psikologi dan tasawuf .

Jiwa manusia itu mempunyai pengaruh terhadap motivasi berperilaku seseorang. Jiwa tersebut mempunyai godaan-godaan yang senantiasa bergerak, serta gangguan-gangguan yang mengarah kepada kebimbangan, yang mengakibatkan seseorang melakukan penyimpangan, kejahatan, kekejian, dan kemungkarannya. Begitupun jiwa remaja yang masih mencari jati diri antara anak-anak menuju masa dewasa, di mana banyak terjadi gangguan mental emosional atau gangguan kejiwaan terjadi pada masa remaja ini. Oleh karena itu jiwa ini perlu disucikan. Sehingga bersuci dalam agama Islam tidak hanya meliputi jasmani tetapi juga rohani. Mensucikan jiwa dari segala macam penyakit jiwa disebut *tazkiyatun nafs*.

Pada bab II disertasi ini penulis telah memaparkan tentang hakikat *tazkiyatun nafs*. Penulis lebih cenderung menggunakan metode *tazkiyatun nafs* dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja. Penulis berasumsi metode *tazkiyatun nafs* dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah lebih dekat dengan makna pendidikan atau pembinaan bagi remaja yang mengalami gangguan mental emosional dalam mengatasinya, baik upaya pencegahan atau pemulihan, agar remaja kembali sehat mental atau jiwanya.

### **1. Interpretasi *Tazkiyatun Nafs* dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an**

Diantara para pemikir Islam yang telah memperhatikan masalah pendidikan kejiwaan adalah Muhammad bin Abi Bakr bin Qayyim yang lebih dikenal dengan sebutan Ibn Qayyim Al-Jauziyyah. Beliau adalah salah satu ulama yang menulis yang berkaitan dengan jiwa. salah satu buku yang membahas tentang tersebut adalah *al-Ruh*. Dalam buku tersebut, dia memberikan satu fokus khusus mengenai pembahasan *ruh* beserta *nafs*. Salah satu kutipan beliau, bahwa hakekat manusia secara tabiat adalah baik. Bahkan Ibnu Qayyim memiliki metode tersendiri dalam mendidik *nafs* sejak dini.<sup>25</sup> Hal ini juga terwujud dalam metode yang ditulisnya untuk

---

<sup>24</sup>Husain Muzhahiri, *Jihad An-Nafs*, terj, Ahmad Subandi, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*, Jakarta: PT. Lentera Basritama, 2000, cet.ke-1, hal. 33.

<sup>25</sup>Lihat Muhammad bin Abi Bakr Ayyub al-Jauziyyah Abu Abdullah, *Tuhfatul Al-Maudud Bi Ahkami Al-Maulud*, Damaskus: Dar Bayan, 1971, t.h.

mendidik jiwa menjadi jiwa yang sehat.<sup>26</sup>

Ibnu Qayyim menggunakan kata *Tarbiyah* yang memiliki kesamaan akar kata dengan kata *Rabbani* yang berarti mendidik. *Tarbiyah* dalam pandangan Ibnu Qoyyim ini mencakup dua makna, yaitu: *Pertama*, *tarbiyah* yang berkaitan dengan ilmu seorang *murabbi*, yakni *tarbiyah* seorang *murabbi* yang dikaitkan dengan ilmu agar menjadi sempurna dan melekat dalam dirinya, di samping itu pula semakin bertambah ilmu tersebut yang dimiliki. *Tarbiyah* tersebut ibarat seseorang yang berharta kemudian merawat hartanya agar menjadi lebih bertambah. *Kedua*, *tarbiyah* yang berhubungan dengan orang lain, yakni *tarbiyah* yang dilaksanakan oleh *murabbi* dengan ilmu yang dimiliki dalam mendidik manusia dan dengan ketekunannya mengajari mereka agar mampu menekuni ilmu yang disampaikan kepadanya secara bertahap. *Tarbiyah* ini diibaratkan seperti orang tua yang mendidik dan mengasuh anak-anaknya. Oleh karena itu seorang *murabbi* harus selalu menjaga dan mengawasi peserta didiknya anak-anak usia remaja untuk menuju perkembangan jasmani dan rohani yang lebih baik.

Di sisi lain Ibnu Taimiyyah berpendapat bahwa *tarbiyah* adalah sesuatu yang membentuk sifat seseorang agar menjadi jujur, adil, berbakti kepada kedua orang tua, berakhlak mulia menjauhkan diri dari segala sifat yang tercela.<sup>27</sup> Jadi untuk mencapai tujuan *tarbiyah* harus selalu melakukan hal kebaikan dan menghindari hal-hal yang buruk.

Berkaitan dengan Pendidikan jiwa Ibnu Qayyim mencanangkan konsep pendidikan Islam. Sebab Ibnu Qayyim menyatakan bahwa tujuan *tarbiyah* yang utama adalah menjaga dan melindungi fitrah (kesucian) manusia agar tidak terjatuh ke dalam penyimpangan serta mewujudkan *ubudiyah* (penghambaan) di dalam dirinya kepada Allah Swt.<sup>28</sup> Karena Allah Swt tidak menciptakan manusia kecuali untuk beribadah kepadanya.<sup>29</sup>

Definisi pendidikan menurut Ibnu Qayyim dalam kitab *Miftah Daarussa'adah* bahwa kata *rabbani* yang ia tafsirkan dengan makna *tarbiyah*, karena kata tersebut *musytak* dari kata kerja (*fi'il*) yakni *rabbayy*-*yurobbi-rabban* yang bermakna perawat atau pendidik yaitu merawat diri dengan ilmunya agar menjadi sempurna, sebagaimana seseorang yang berharta merawat dan mengurus hartanya supaya bertambah dan

<sup>26</sup> Abdul Aziz bin Abdullah Al-Ahmad, *Al-Ṭariq Ila Sihat Al-Nafsiyyah*, Dar al-Fadhilah, 1999, hal. 38.

<sup>27</sup> Ahmad Taqiyuddin Ibn Taimiyyah, *Al-Jawabushohih Liman Badala Din Al-Masih*, Riyad: Dar Ashimah, 1994, hal. 438.

<sup>28</sup> Al-Zar', *Miftah Dar Al-Sa'adah Wa Mansyur Wilayah Wa Al-Iradah*, t.p., t.th, hal.70.

<sup>29</sup> Lihat Adz-Dzariyat ayat 56.

berkembang. Demikian pula pendidikan dapat merawat manusia dengan ilmunya tersebut sebagaimana seorang bapak merawat anak-anaknya.<sup>30</sup>

Berdasarkan pengertian *tarbiyah* di atas, Ibnu Qayyim mendefinisikan pendidikan sebagai suatu usaha dalam mendidik manusia dengan ilmu yang dimiliki seorang pendidik kepada peserta didik terhadap perkembangan jasmani dan rohaninya untuk melahirkan hamba yang taat kepada Allah, berakhlak mulia, memiliki pengetahuan luas, dan sehat jasmani maupun rohaninya.

Sedangkan disebut *An-nafs*, boleh jadi karena ia termasuk *An-nafis* (sesuatu yang berharga), karena nilai dan kemuliaannya, atau boleh jadi karena termasuk *tanaffus* (hembusan nafas). Jika nafas itu terhembus keluar dan karena banyaknya hembusan yang keluar masuk di dalam badan, sehingga disebut nafas. Begitu pula jiwa yang memiliki geliat kehidupan. Jika seorang hamba sedang tidur, maka jiwa itu keluar dari dirinya, dan jika terbangun, maka ia kembali lagi kepadanya. Perbedaan antara *ruh* dengan jiwa merupakan perbedaan dalam sifat bukan dalam *dzat*.<sup>31</sup> Artinya keduanya sesuatu yang satu secara *dzat* dan berbeda secara sifatnya.

Sedangkan pengertian jiwa sendiri, menurut Ibnu Qayyim bahwa jiwa dan *ruh* merupakan *dzat* yang sepadan, jiwa adalah sebuah *dzat* yang wujud dan substansial yang mempunyai sifat *Nurani* '*alawi khafif hay mutaharrik* atau *jism* yang menyimpan *nur*, berada di tempat tinggi, hidup, lembut, dan dinamis. Maka, jika *ruh* diibaratkan dengan kehidupan badan, maka jiwa disandingkan erat dengan kemuliaan badan, karena kemampuannya untuk bergerak dan melaksanakan berbagai kegiatan yang tidak akan mampu dilakukan badan tanpa adanya keberadaan jiwa atau *ruh*.<sup>32</sup> Dalam hal ini Ibnu Qayyim pun turut memberikan tambahan bahwa manusia adalah makhluk *jasadiyah* sekaligus *ruhiyyah*. Manusia hakikatnya merupakan makhluk ruhani, yaitu makhluk yang bukan hanya diukur dari fisik atau fungsinya, melainkan pada jiwa.<sup>33</sup> Oleh karena itu, yang seharusnya menjadi dasar fokus bukan perubahan fisik semata tapi

---

<sup>30</sup> Muhammad Habib Fathuddin, Fachrur Razi Amir, "Konsep *Tazkiyatun Nafs* Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam Kitab *Madarijus Shalikin* serta Implikasinya Terhadap Pendidikan", *Jurnal Ta'dibi*, 2016, Vol. 5 No. 2, hal. 118.

<sup>31</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus As Shalikin Baina Manazi Al Jauzi Al Jauziyahi Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, Beirut: Daar Ihya Ath-Thurath Al Jauziyah Al - 'Arabi. 1996/1421 H, Cetakan I, t.h.

<sup>32</sup> Muhammad Abu Bakr bin Abi Ayyub Azzarai Abu Abdillah, *Al-Ruh Fi Kalami 'ala Arwahi Al-Amwati Wal Ahyai Bil Dalaili Min Kitabi Wa Sunnah*, Beirut: Dar al Kutub al Ilmiyah, 1975, hal. 178. Lihat juga Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, Terj. Gazi Saloom, S.Psi: *Ad-Dirasat an-Nafsiyah Inda Al-Ulama Al-Muslimin*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002, hal. 359.

<sup>33</sup> Ibn Jauzi, *Ar-Ruhani*, Kairo: Maktabah At-Tsaqofah, 1986, hal. 15.

juga perubahan ruhani.

Konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah diambil dari kitab *Madarijus Sâlikîn*, di mana isi kitabnya diawali pembahasan surah Al-Fatihah. Isi kandungannya diambil dari kalimat *Iyyâka Na'budû wa Iyyâka Nasta'în* sebagai pusat kajian ilmiahnya. Ada beberapa hal yang bisa diambil kaidah konsep disiplin ilmu dalam *Ummul Kitab* ini diantaranya berikut ini:

a. Tauhid sebagai landasan utama

Surah Al-Fatihah mengandung pengenalan tentang *al-Ma'bud* (Dzat yang berhak diibadahi dengan benar) Yang Mahaluhur dengan tiga nama, yang menjadi rujukan *Asma'ul Husna* dan semua sifat yang luhur bahkan menjadi sentralnya. Yaitu, "Allah, *ar-Rabb*, dan *ar-Rahman*." Surah ini dibangun di atas landasan *Ilahiyah* (ketuhanan Allah sebagai *Dzat* yang diibadahi), *rububiyah* (ketuhanan Allah sebagai *dzat* yang menciptakan, menguasai, mengatur alam semesta), dan *rahmah* (rahmat dan kasih sayang).

b. Kenabian adalah wasilah

Disebutkan dalam kitab *Madarij as-Sâlikîn* jilid 2 halaman 10, Allah mengemukakan bahwasanya, Dialah *Rabb* bagi semesta. Maka tidaklah layak bagi hamba-hamba-Nya sia-sia dengan tidak memperkenalkan kepada mereka apa yang bermanfaat bagi mereka dalam kehidupan dunia dan akhirat dan akan membahayakan mereka kemudian. Karena hal ini dapat mengurangi *rububiyah*-Nya, dan penisbatan seperti ini bermakna tidak menghormati-Nya dengan sebenarnya.

c. Konsekuensi seorang muslim

Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah ketika menjelaskan makna ayat *Iyâka na'budû wa iyyâka nasta'în* mengatakan *Iyyâka na'budû* adalah sebuah kalimat landasan dari Allah untuk hamba-hamba-Nya, karena Allah tidak diibadahi kecuali dengan apa yang dicintai dan diridhai-Nya. Kalimat ini dibangun di atas empat pilar: merealisasikan apa yang dicintai dan diridhai Allah dan rasul-Nya, yaitu dengan perkataan lisan, dan perkataan hati, amalan hati dan amalan anggota badan.

d. Islam adalah jalan yang lurus

Dalam ayat *shirâtal mustaqîm* (jalan yang lurus) disebutkan dalam bentuk *mufrad* (*single*) dan *ma'rifah* (definit). Ini menunjukkan bahwa *shirâtal mustaqîm* (jalan yang lurus) itu sudah tertentu dan khusus, yakni hanya satu jalan hidup saja. Sedangkan jalan kehidupan orang-orang yang dimurkai Allah dan tersesat, disebutkan oleh Allah dalam bentuk *jama'* (*plural*) dan *mufrad*.

Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah menjelaskan dalam kitabnya tujuan *tazkiyatun nafs* adalah berkaitan dengan kebaikan-kebaikan yang semakin



banyak ketika seorang mampu untuk menjaga nafsunya setiap melakukan sesuatu. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitabnya, bahwasanya barangsiapa yang mengenal Allah dan hak-hak-Nya berikut *ubudiyah* yang seharusnya dilakukan karena keagungan-Nya, maka kebaikan-kebaikannya akan lenyap dan terasa sangat kecil dalam pandangannya. Ia sadar bahwasanya kebaikan-kebaikannya tidak mampu untuk menyelamatkannya dari hukuman yang diberikan oleh Allah, sedang *ubudiyah* yang layak dan sesuai dengan kemuliaan-Nya adalah perkara lain. Semakin banyak dia melakukan *ubudiyah* semakin terbuka pula pintu-pintu *ma'rifah* kepada Allah dan kedekatannya dengan-Nya, sehingga hatinya menyaksikan keagungan dan keluhuran-Nya yang pada gilirannya ia memandang kecil terhadap semua amal yang telah dilakukannya, meskipun sebanyak amalan seluruh jin dan manusia.

Jiwa manusia seringkali mengalami sakit atau terserang penyakit. Ia tidak akan sehat sempurna tanpa melakukan perjalanan menuju Allah dengan benar. Jiwa manusia juga membutuhkan moralitas yang luhur, sebab kebahagiaan tidak dapat diraih tanpa akhlak yang luhur, juga tidak bisa menjadi milik tanpa melakukan perjalanan suci tersebut. Inilah faktor pendorong terakhir bagi proses perjalanan menuju Allah.

Keperluan manusia terhadap kesucian *nafs* merupakan *fitrah* dari yang Maha Kuasa. Hal ini disebabkan kebutuhan-kebutuhan *nafsiah* adalah kebutuhan yang hakiki. Kebutuhan-kebutuhan *nafsiah* adalah sejumlah kebutuhan dari manusia yang bersifat psikis dan psikologis. Kebutuhan-kebutuhan ini muncul dari berbagai dimensi dalam aspek *nafsiah*. Dimensi psikis manusia dari aspek ini meliputi: dimensi *an-nafsu*, dimensi *al-qalb*, dan dimensi *al-aql*. itulah sebabnya kebutuhan ini dinamakan kebutuhan yang bersifat *nafsiah*.

Kebutuhan *nafsiah* ini meliputi: rasa aman, tentram, dan seksual dari dimensi *an-nafs*; kebutuhan penghargaan diri dari dimensi *an-aql*; dan kebutuhan cinta dan kasih sayang dari dimensi *al-aql*. Kebutuhan utama yang muncul dari dimensi *an-nafs* adalah rasa aman dan seksual. Kebutuhan-kebutuhan pada dimensi ini merupakan sisi dalam dari kebutuhan-kebutuhan biologis dan aspek *jismiah* manusia. Jika kebutuhan-kebutuhan fisik-biologis dan aspek jismiah sebagai sisi luar kebutuhan fisik-biologis, maka kebutuhan yang muncul dari dimensi *an-nafsu* adalah kebutuhan-kebutuhan fisik-biologis dari sisi dalam. Kebutuhan pokoknya adalah kebutuhan rasa aman dan seksual. Kebutuhan-kebutuhan ini merupakan akibat dari dimensi *an-nafsu*, dan merupakan kebutuhan asas kehidupan manusia dari segi psikis. Dengan terpenuhinya kebutuhan ini, maka kehidupan manusia dapat dipertahankan dan berkembang.

Ibnu Qayyim menyebutkan tentang *nafs* yang selalu menunjukkan kepada kejahatan dan hawa nafsu. Ibnu Qayyim berkata: “maka seorang

hamba dalam menyikapi pelemah *nafs* (seperti dosa) harus melihat empat hal, yaitu perintah dan larangan, dan memandang hukum dan qadha". Maka Ibnu Qayyim melihat kepada sumber kejahatan, dalam konteks ayat yang menerangkan *an-Nafs al-Ammarah bi as-Suu'* (nafsu yang senantiasa menyuruh kepada kejahatan).

Memperhatikan nafsu tersebut *jahil* dan *zalim*, dan dari kezaliman dan kejahatan itu muncul semua perkataan dan perbuatan yang jelek. Barangsiapa yang berbuat *jahil* dan *zalim*, maka dia tidak mempunyai keinginan untuk berbuat lurus dan adil sama sekali. Oleh karena itu, setiap orang wajib mencurahkan segenap tenaganya untuk mencari ilmu yang bermanfaat yang dapat mengeluarkannya dari sifat *zalim*. Namun demikian kejahilannya lebih banyak daripada pengetahuannya dan kezalimannya lebih besar daripada keadilannya.

Dari pendekatan kejiwaan, terdapat sifat-sifat buruk yang mempengaruhi kesehatan seorang manusia. Seluruhnya bermuara pada dua keadaan jiwa yang sedang sakit. Ialah saat jiwa seorang hamba berada pada tataran *al-nafs al-ammârah bi as-su* dan *al-nafs al-lawwâmah*. Keadaan tercela dihadapan Allah dan malaikat, yang diiringi keengganan dan kekakuan manusia untuk berbenah.<sup>34</sup>

Keadaan jiwa dalam *al-nafs al-lawwâmah*, jasad cenderung mengejar dasar-dasar kenikmatan dan menarik *qalb* manusia untuk melakukan perbuatan rendah yang hanya mengikuti naluri insting.<sup>35</sup> Ia merupakan sumber kejelekan dan sumber segala perintah keburukan. Sifatnya masih *bahaimi*, seperti binatang. Dalam tataran medis digambarkan pada penyakit-penyakit yang datang dari rakusnya manusia akan makanan, kepuasan nafsu (seperti HIV) dan lain sebagainya.<sup>36</sup>

Kemudian Jiwa *al ammârah bis-su'* merupakan jiwa yang tidak tegar dalam satu keadaan, sering berubah-ubah, terkadang ingat dan lalai, terkadang menuju Allah lalu berpaling dari-Nya, mencintai lalu membenci, taat lalu bermaksiat dan seterusnya. Tidak konsistennya jiwa mempengaruhi kinerja organ tubuh manusia lainnya, hingga pada suatu titik menimbulkan suatu penyakit. Dinamika jiwa ini sering membawa penyesalan pada diri manusia.

Namun demikian, terdapat satu keadaan jiwa yang mengantar manusia pada kesehatan jasad dan ruh, ialah *al-nafs al-mutmainnah*. Adalah

<sup>34</sup> Ibnu Qoyyim Al Jauziyyah, *Kitab al Ruh*, Kairo: Dar al Taqwa, 1992, hal. 272.

<sup>35</sup> Abdur Razzaq al Kasyani, *Mu'jam Istilahat al Sufiyah*, Kairo: Dar al -Inad 1992, hal. 115.

<sup>36</sup> Ahmad Farid, *Tazkiyah al Nufus wa Tarbiyatuhâ kama Yuqarriru Ulama al Salaf Ibnu Raghîb al Hanbali Ibnu Qayyim Abi Hamid al Ghazali*, Beirut: Dar al Qalam, 1985, hal. 73.

jiwa yang tenang dengan mengingat Allah, kembali kepada-Nya, merindu bertemu-Nya dan nikmat berdekatan dengan-Nya. Dinamika kejiwaan ini telah dilimpahkan kesempurnaan cahaya hati, sehingga meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik. Sedangkan penguji dari keadaan *nafs* pada tingkatan ini adalah *inters* pribadi serta kebodohan. Puncak dari keadaan jiwa diatas adalah ketenangan (*muthmainnah*). Keadaan tersebut menguat dalam jiwa hingga mampu menempatkan tarikan *ruh* diatas tarikan jasad. Menjauhkan manusia dari kekhawatiran atau *syahwat* yang tidak terkontrol. Jiwa yang tenang inilah, yang diridhai Allah lalu dimasukkan ke dalam surga-Nya.<sup>37</sup>

Dalam kitab *Madârij al Sâlikîn* disebutkan, bahwa fondasi hati yang sakit dan mati dibangun atas empat rukun, yaitu kebodohan (terhadap ilmu agama), kezaliman, hawa nafsu, dan kemarahan.<sup>38</sup> Sumber dari empat perkara tersebut berasal dari dua macam. Pertama, jiwa yang berlebih-lebihan saat lemah, yang melahirkan kebodohan, kehinaan, bakhil, kikir, celaan, kerakusan dan kekerdilan. Kedua, jiwa yang berlebih-lebihan saat kuat yang melahirkan kezaliman, amarah, kekerasan, kekejian, dan kesewenang-wenangan.<sup>39</sup>

Berdasarkan hal tersebut, maka gangguan mental emosional yang terjadi pada remaja sangat dimungkinkan karena adanya penyakit hati dalam jiwa remaja yang sedang mencari jati diri, dalam bahasa psikologi kita kenal dengan istilah *pubertas*. Masa *pubertas* ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan psikis remaja. Jika remaja melaluinya dengan bimbingan dan kasih sayang penuh dari orang tua, guru, dan orang-orang terdekatnya, serta bimbingan spiritual agamanya, niscaya remaja tersebut sehat secara fisik dan mentalnya. Namun sebaliknya jika di masa *pubertas* itu remaja melaluinya dengan kebebasan, tanpa perhatian, bimbingan dan kasih sayang orang tua, guru dan orang-orang dekat serta jauh dari bimbingan spiritual agama dimungkinkan remaja memilih cara yang salah dalam mengatasi gangguan mental emosionalnya kepada hal-hal yang membawa kepada keburukan dan membahayakan dirinya. Tidak sedikit remaja yang memilih menggunakan narkoba, bunuh diri, seks bebas, pergaulan yang tidak sehat dalam melampiaskan kegalauan dirinya di masa *pubertas*, biasanya remaja mencari tempat yang nyaman untuk mengurangi gangguan mental emosional dalam dirinya. Maka dari itu

---

<sup>37</sup> Ahmad Nurrohim, "Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter", *Jurnal At-Tarbiyah*, Vol. 1 No. 2, 2016, hal. 287.

<sup>38</sup> Na'im, Rofiah, dkk, *NU Melawan Korupsi: Kajian Tafsir dan Fiqih*, Jakarta: PB Nahdlatul Ulama, 2006, hal. 16.

<sup>39</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, *Madaarij al-saalikin bayna Manaazil Iyyaka Na'budu waiyyaaka nasta'in*, Beirut: Daar al Kutub al -Araby, 1972, t.h.

penulis mencoba menggunakan konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah dalam upaya mengatasi gangguan mental emosional pada remaja.

## 2. Aksi *Tazkiyatun Nafs* dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an

Hasil pemikiran Ibnu Qoyyim tentang mempraktikkan *tazkiyatun nafs* dalam kehidupan sehari-hari disusun dalam sebuah metode *tazkiyatun nafs* yang terdiri dari tiga cara dalam melakukannya adalah berikut ini:

### a. Ilmu

Ilmu merupakan jalan menuju surga. Seperti perkataan seorang *salaf* (Orang-orang shalih terdahulu), yaitu: “Setiap orang yang menuntut ilmu maka dia akan ditolong”. Kata tersebut bisa bermakna jalan menuju surga pada hari kiamat, yaitu *shirat*, termasuk apa-apa yang terjadi sebelumnya dan apa-apa yang terjadi sesudahnya. Ilmu adalah hakim (penentu) yang membedakan antara keraguan dan keyakinan, antara jalan simpang dan jalan lurus, dan antara hidayah dan kesesatan. Ilmu akan menjadi penerang bagi pemiliknya, karena ilmu merupakan sarana untuk menundukkan nafsu yang berkobar-kobar ketika melihat, mendengar, dan merasakan sesuatu di dalam getaran hati.

Untuk mempraktikkan ilmu bagi remaja adalah dengan jalan pendidikan dan pembelajaran baik formal ataupun non formal. Masa remaja usia 13-17 tahun ini yang paling rentan mengalami gangguan mental emosional. Untuk itu sekolah, lembaga pendidikan non formal lainnya diharapkan dapat menjadi tempat menuntut ilmu yang ideal bagi remaja. Sekolah memfasilitasi kegiatan pembelajaran baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler bagi remaja dalam pengembangan kecerdasan intelektual, emosional maupun kecerdasan spiritualnya. Begitupun sama dengan lembaga-lembaga non formal seperti tempat bimbingan belajar, karang taruna, remaja masjid, dan lain sebagainya.

Di sekolah tingkat lanjutan pertama/SLTP dan sekolah lanjutan tingkat atas/SLTA ada guru bimbingan konseling, guru agama dan wali kelas sebagai pendamping remaja yang mengalami kesulitan atau kendala dalam belajar karena mengalami gangguan mental emosional yang tentunya bekerja sama dengan orangtua atau wali remaja tersebut.

### b. *Tadzakkur*

*Tadzakkur* adalah bentuk kata *tafa'ul* dari kata *dzikr* dan ia adalah kebalikan dari kata *nisyan*, yakni menghadirkan gambaran sesuatu yang diingat berdasarkan pengetahuan yang di dalam hati. Dan dipilihlah untuknya bentuk *tafa'ul* karena ia diperoleh setelah diupayakan dengan perlahan-lahan dan bertahap, sebagaimana halnya kata *tabshirah*,

*tafahhum* dan *ta'allum*. *Tadzakkur* artinya mengambil pelajaran sedangkan *tafakkur* artinya mengamati atau memikirkan sesuatu.<sup>40</sup>

Dalam pembimbingan remaja yang mengalami gangguan mental emosional sangat disarankan untuk *tadzakkur*, mengambil pelajaran dari apa-apa yang sudah diterima dari pemberian Allah Swt bagi dirinya, agar remaja tersebut belajar bersyukur dalam segala hal, apa saja yang sudah dialami, dirasakan, dan didapatkan dalam kehidupannya. Kegiatan *tadzakkur* ini biasanya dilakukan dengan membaca Al-Qur'an, mengikuti pengajian remaja masjid, atau mendengarkan nasehat-nasehat dari guru, orangtua, atau konselor. Mengikuti kegiatan rohani islam di sekolah, dengan mentoring, kajian, dan kegiatan lainnya yang mendukung remaja agar dapat mengembangkan potensi positif dirinya.

### c. *Riyadhah*

*Riyadhah* pada pengertian disini merupakan salah satu wujud dari beberapa kedudukan muslim yang mengabdikan diri untuk beribadah hanya kepada Allah. "*Riyadhah* adalah melatih jiwa untuk menerima kebenaran". Hal ini memiliki dua pengertian, yaitu melatih untuk menerima *shidq* (kebenaran), apabila diaplikasikan dengan perkataan, perbuatan, dan keinginan. Apabila benar maka jiwa (*an-nafs*) akan menerimanya, tunduk dan patuh kepadanya. Kedua, menerima kebenaran dari orang yang membawakan kepadanya. Dalam kegiatan *riyadhah* disini adalah mendidik akhlak remaja dengan ilmu, artinya remaja diberikan pemahaman bahwa orang yang berakhlak harus menunjukkan sikap, perbuatan dan ucapannya sesuai dengan ilmu yang sudah dipejarinya, dan ilmu yang sesuai syari'at agama.

Kemudian aksi *tazkiyatun nafs* untuk mengendalikan keadaan nafsu manusia sehingga dapat mencapai derajat *muthmainnah*, Ibnu Qayyim memiliki empat tahapan yang harus dilalui. Langkah yang pertama adalah *musyarathah*. Artinya, seorang manusia diharapkan menjaga ketujuh indera utama yang telah Allah berikan. Ketujuh indera tersebut adalah mata, telinga, mulut, lisan, kemaluan, tangan dan kaki.<sup>41</sup> Sebab indera tersebut ibarat motor penggerak dalam sebuah mesin yang harus diperhatikan dengan seksama.

Tahapan yang kedua adalah *muraqabah*. Tahapan ini akan mengantarkan manusia untuk lebih mawas akan dirinya. Jika ia merasa ada yang salah maka ia lepas dan tinggalkan. Jika ada yang kurang, ia tingkatkan. Dalam kitab *Ighatsatul lahfan* disebutkan, semakin bersungguh-

---

<sup>40</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin, Penjabaran Konkrit Iyyakana'budu wa Iyyaka Nasta'in*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998, hal. 140.

<sup>41</sup> Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan fii Mashayidi al Syaithan*, Jedah: Daar-Alam al Fawaa'id, t.h., hal. 136

sungguh di dunia, maka dapat beristirahat di akhirat. Namun semakin lengah, semakin berat hisabnya.<sup>42</sup>

Langkah ketiga setelah membiasakan diri dengan mawas atas setiap perbuatan dengan selalu merasa diawasi oleh Allah dalam tahap *muraqabah*, hendaknya manusia melakukan *muhasabah*. Malik Badri menyebutkan bahwa kata kontemplasi/*muhasabah* dalam bahasa Arab disebut juga dengan istilah *tafakkur* yang di dalam bahasa Inggris sering disebut dengan istilah *contemplation* atau *meditation*, kata *meditation* sering disamakan dengan *tafakkur* meskipun maknanya berbeda. Menurut Malik Badri, *tafakkur* adalah aktifitas spiritual kognitif yang menggabungkan pemikiran rasional, emosi dan spiritual. Tujuan dari *tafakkur* adalah berpikir mendalam tentang Allah Swt dan ciptaann-Nya. Istilah lain *tafakkur* adalah *tadabbur*, *tawassum* atau *albab*.<sup>43</sup>

Ibnu Qayyim membagi *muhasabah* menjadi dua tahapan. Pertama *muhasabah* sebelum melakukan suatu pekerjaan. Ialah dengan menghentikan kemauan atas suatu hal sampai ia yakin benar, apa yang dilakukan adalah benar, apakah lebih baik ditinggalkan atau dikerjakan, dan ia mampu.<sup>44</sup> Kedua, *muhasabah* setelah melakukan suatu amalan. *Muhasabah* ini dilakukan dengan pertimbangan, apakah hak-hak Allah sudah terpenuhi, apakah sejatinya meninggalkan suatu amalan tersebut lebih baik dari pada pengerjaannya, dan bermuhasabah apakah amalan tersebut boleh dilakukan sebab diniatkan untuk akhirat atau dibenci karena untuk dunia semata. *Muhasabah* baik dalam kaitannya dengan masalah-masalah vertikal maupun horizontal.<sup>45</sup> *Muhasabah* memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa, antara lain: 1) Mengetahui aib sendiri. 2) Kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah Swt. 3) Membantu lebih dekat kepada Allah Swt (*Muraqabah*). 4) Memperbaiki hubungan di antara sesama manusia. 5)

---

<sup>42</sup>Dalam kitab tersebut dijelaskan, permissalan orang yang melakukan *muraqabah* dalam arti selalu merasa diawasi oleh Allah ibarat sedang melakukan transaksi dagang dengan Allah. Untungnya laksana menempati surga Firdaus dan melihat wajah Allah, sedangkan ruginya dimasukkan ke dalam api neraka dan terhibab dari Allah. Lihat, Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, hal.137.

<sup>43</sup>Jeremy Hanzel-Thomas, *Introduction* dalam Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, London: IIIT, 2018, hal. 12; Lihat juga Mamat I., Mukhtar M., "A Book Review: Contemplation; An Islamic Psychospiritual Study". *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, Vol. 2 No. 6, 2017, Hal. 258-267.

<sup>44</sup>Ibnu Qoyyim Al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan fii Mashayidi al Syaithan...*hal. 138.

<sup>45</sup>Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf; Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012, hal. 111-114.

Terhindar dari sifat munafik. 6) Semakin terbuka pintu ketundukan kepada Allah Swt.<sup>46</sup>

Menurut Ibnu Qayyim dalam kitab *Miftah dâr as sa'adah* dalam salah satu tulisan Malik Badri mengatakan bahwa: berpikir mendalam (kontemplasi/*muhasabah*) merupakan awal dan kunci kebaikan dan cara yang paling baik untuk menumbuhkan hati. Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya. Sebab munculnya gangguan jiwa atau gangguan mental pada manusia disebabkan karena kosongnya hati atau jiwa dari mengenal dan mencintai Allah. Sehingga ketika jiwanya kering dari nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikuasai hawa nafsu sehingga hati menjadi sakit atau mati.<sup>47</sup>

Dengan tahapan tersebut diatas, pada puncaknya manusia akan berada pada tahap *muthma'innah*. Membiasakan diri untuk tidak berkhianat dalam bertindak laku. Hingga pada gilirannya, jiwa seseorang yang *nafs*-nya mencapai puncak *muthma'innah* akan mempunyai spiritual yang tinggi, dapat merasakan kedamaian, ketenangan, ketentraman, motivasi menjadi kuat, membangkitkan optimisme dan menjauhkan rasa pesimis serta putus asa. Beberapa perasaan ini merupakan hal-hal yang esensial bagi penyembuhan gangguan kejiwaan.

*Musyarathah*, *muhasabah*, *muraqabah*, dan *tafakkur* dapat diimplementasikan dalam bimbingan kepada remaja seperti dalam kegiatan Rohis (Rohani Islam) di sekolah, atau pada kegiatan-kegiatan keagamaan di majelis *dzikir* dengan bimbingan guru *mursyid*. hal ini dilakukan dalam upaya pencegahan ataupun penanggulangan bagi remaja yang mengalami gangguan mental emosional. Karena dengan *musyarathah* (mawas diri), *muhasabah* (introspeksi diri), *muraqabah* (selalu merasa diperhatikan Allah) dan *taffakur* (mengingat karunia Allah), remaja diajak melakukan suatu kebiasaan dan upaya penyadaran diri bahwa sejatinya manusia diciptakan oleh Allah sudah dilengkapi dengan potensi dan fitrahnya yang harus disyukuri dan dimanfaatkan masa remajanya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif di sekolah atau di masyarakat, agar remaja sehat fisik dan mentalnya.

Dalam mengimplementasikan *tazkiyatun nafs* bagi remaja yang mengalami gangguan mental emosional, dapat dirumuskan dalam tabel tahapan-tahapan *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim berikut ini:

---

<sup>46</sup>Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, Ibnu Rajab Alhambali, Imam Al-Ghazali, Yogyakarta: Pustaka Arafah, 2012, Cet.ke-7, hal. 77; *Lihat juga*, Ibnu Qoyyim Al Jauziyyah, *Ighatsatul Lahfan...*, hal. 140-155.

<sup>47</sup>Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, London: IIIT, 2018, hal. 21.

**Tabel 5.3 Tahapan Aksi *Tazkiyatun Nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an**

No	Metode	Tahapan Aksi <i>Tazkiyatun Nafs</i>
1.	<i>Ilmu</i> , adalah metode pembelajaran untuk remaja	Pertama, <i>tarbiyah murobbi</i> untuk diri sendiri (guru senantiasa belajar untuk menambah wawasan ilmunya agar bisa menerapkan ilmunya kepada murid/remaja) dengan keteladanan. (QS. An-Nahl/16: 125) Kedua, <i>tarbiyah</i> untuk murid/remaja, dengan memberikan pemahaman pentingnya menuntut ilmu agar mengetahui kebenaran sesuatu dan keyakinan terhadap sesuatu yang meragukan, sehingga murid berperilaku dengan <i>akhlakul karimah</i> . (QS. Al-‘Alaq/96: 1-5) Ketiga, menjaga ilmu agar tetap bermanfaat, baik untuk diri sendiri dan orang lain. (QS. Fathir/35: 28-30, QS. Mujadilah/
2.	<i>Tadzakkur</i> , adalah metode <i>dzikir</i> dengan mengingat kembali ilmu-ilmu yang telah dipelajari.	Remaja diberikan pemahaman tentang pentingnya <i>dzikir</i> , mengingat pemberian Allah kepada diri remaja sehingga mensyukuri nikmat Allah, diberikan nasehat agama, membaca Al-Qur'an, shalat berjamaah, dan berdoa bersama. (QS. Al-Ankabut/29: 45, QS. Al-Anfal/8: 2-4)
3.	<i>Riyadhah</i> , adalah metode melatih jiwa untuk menerima kebenaran, membiasakan remaja dengan <i>akhlakul karimah</i> dengan mempraktikkan ilmu yang telah dipelajari,	Pertama, tahapan <i>musyarathah</i> . Remaja diharapkan dapat menjaga ketujuh indera utama yang telah Allah berikan, yaitu tangan, mata, mulut, telinga, lisan, kemaluan, kaki. Kedua, tahap <i>muraqabah</i> . Remaja diingatkan untuk mawas diri karena senantiasa Allah mengawasi segala gerak gerik hambanya. Remaja dilatih memiliki perasaan dipandang



		<p>Allah atau diawasi Allah. Ketiga, tahapan <i>muhasabah</i>. Remaja diajak untuk introspeksi diri agar mengetahui baik atau buruk perbuatan, manfaat atau <i>mudharat</i> yang pernah dilakukan. <i>Muhasabah</i> terbagi dua, <i>muhasabah</i> sebelum melakukan perbuatan dan <i>muhasabah</i> setelah melakukan perbuatan. (QS. Al-A'raf/7: 204-205)</p>
--	--	---

### 3. Implikasi *Tazkiyatun Nafs* dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an

*Tazkiyatun Nafs* dapat diimplikasikan bagi remaja dalam mengatasi gangguan mental emosional, berikut ini:

a. Sebagai pembangun jiwa remaja

Sebagaimana orang yang bisa *futur* dalam segala hal, misal belajar, bekerja, dan lain sebagainya. Remaja juga bisa mengalami kemalasan, kelalaian dalam tugasnya sebagai pelajar, sehingga remaja sangat membutuhkan motivasi dari diri dan luar dirinya sebagai pembangun jiwanya. Seperti mengikuti kegiatan kajian di majelis ilmu, shalat berjamaah, *dzikir* dan doa, shalat tahajud, salat duha, mentoring motivasi. Tidak jarang seseorang yang sedang mengalami lemahnya jiwa bisa tumbuh lagi semangatnya setelah mendapatkan motivasi dari seorang motivator. Selain itu, Islam juga telah menerangkan bagaimana seharusnya seorang motivator menyampaikan isi kalimat yang disampaikannya, karena itu akan mempengaruhi kualitas pemahaman dan kebangkitan jiwa seseorang.

b. Sebagai *Tarhib* (ganjaran) dan *tarhib* (hukuman) bagi remaja

*Tarhib* (ganjaran) dan *Tarhib* (hukuman). Cara ini merupakan cara yang biasa digunakan oleh Nabi saw ketika memulihkan dan menguatkan kembali jiwa yang bersih para sahabat. Cara yang dilakukan seorang guru/konselor memberikan motivasi kepada remaja dengan menggunakan ganjaran terhadap kebaikan dan hukuman terhadap keburukan, sehingga remaja dapat melakukan kebaikan dan menjauhi keburukan. Ganjaran dan hukuman disini adalah yang sesuai dengan konsep Pendidikan, ganjarannya seperti memberikan pujian, *reward*/hadiah atau sesuatu yang memotivasinya agar meningkatkan prestasi dan kebaikannya. Hukuman disini adalah hukuman yang mendidik, seperti memberikan tambahan hafalan pelajaran, tambahan tugas pembelajaran, dan lain sebagainya.

Hukuman disini dalam rangka memberikan pemahaman bahwa melakukan keburukan akan berimbas kepada diri sendiri dan orang lain, dan setiap sebuah keputusan atau perbuatan pasti akan ada konsekwensi dari perbuatan itu.

### **C. Integrasi Psikologi Humanistik dan *Tazkiyatun Nafs* Melalui Teori Jaring Laba-laba (*Spider Web*) dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an**

Dalam upaya pengintegrasian beberapa keilmuan dalam penelitian ilmiah dewasa ini terdapat berbagai model. Varian model dalam penerapan integrasi keilmuan di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam, yakni: pertama, apresiasi keragaman disiplin ilmu (*appreciation of various disciplines*). Model integrasi ini berupa menghargai ilmu agama dan ilmu lainnya sebagai sesuatu yang secara objektif berkembang secara alamiah dan ilmiah, dan memiliki comfort zone (zonanyaman) masing-masing. Kedua, koeksistensi (*coexistence*). Model ini berupaya menempatkan ilmu-ilmu agama dan ilmu lainnya untuk beroperasi sesuai dengan filsafat dan disiplin ilmu pengetahuan masing-masing tanpa curiga dan campur tangan, kecuali di area yang secara objek dimungkinkan. Ketiga, interaksi dialogis (*dialogical interaction*). Model ini memposisikan ilmu-ilmu agama dan ilmu lainnya dalam interaksi dialogis yang terbuka dan konstruktif. Keempat, memanfaatkan teori/konsep/ temuan dari disiplin ilmu-ilmu agama untuk digunakan dalam membingkai atau menafsirkan kajian dalam tradisi ilmu-ilmu lainnya atau sebaliknya. Model ini berupaya memanfaatkan teori yang diambil dari tradisi ilmu tertentu untuk digunakan dalam produksi ilmu lainnya, atau sebaliknya. Kelima, *refining one's scientifictradition by using other scientific traditions*. Maksudnya, memperbaiki suatu tradisi keilmuan dengan menggunakan tradisi keilmuan lainnya. Keenam, *replacement of theory*. Mengganti suatu teori dari tradisi ilmu-ilmu agama dengan teori dari tradisi ilmu-ilmu lainnya atau sebaliknya. Ketujuh, *mastering both religious and secular sciences*. Model ini berupaya menekankan pada penguasaan salah satu atau lebih ilmu-ilmu agama, dan ilmu-ilmu lainnya atau integrasi dapat dilakukan dalam diri ilmuan itu sendiri melalui penguasaan beberapa ilmu pengetahuan dari tradisi keilmuan agama dan lainnya. Kedelapan, konvergensi. Model ini berupaya melakukan proses peleburan atau penggabungan sekumpulan gagasan yang berbeda, sehingga perbedaan dari kumpulan tersebut tidak kelihatan lagi, dan bertransformasi menjadi

satu kesatuan atau satu keseragaman.<sup>48</sup> Berikut ini adalah tabel varian model integrasi ilmu pengetahuan tersebut:

**Tabel 5. 4 Varian Model Integrasi Ilmu**

No.	Model Integrasi	Interpretasi dan Aksi
1.	Apresiasi keragaman disiplin ilmu ( <i>Appreciation of various disciplines</i> ).	Model integrasi ini berupa menghargai ilmu agama dan ilmu lainnya sebagai sesuatu yang secara objektif berkembang secara alamiah dan ilmiah, dan memiliki <i>comfort zone</i> (zona nyaman) masing-masing.
2.	Koeksistensi ( <i>coexistence</i> ).	Model ini berupaya menempatkan ilmu-ilmu agama dan ilmu lainnya untuk beroperasi sesuai dengan filsafat dan disiplin ilmu pengetahuan masing-masing tanpa curiga dan campur tangan, kecuali di area yang secara objek dimungkinkan.
3.	Interaksi dialogis ( <i>dialogical interaction</i> ).	Model ini memposisikan ilmu-ilmu agama dan ilmu lainnya dalam interaksi dialogis yang terbuka dan konstruktif.
4.	Memanfaatkan teori/konsep/ temuan dari disiplin ilmu-ilmu agama untuk digunakan dalam membingkai atau menafsirkan kajian dalam tradisi ilmu-ilmu lainnya atau sebaliknya.	Model ini berupaya memanfaatkan teori yang diambil dari tradisi ilmu tertentu untuk digunakan dalam produksi ilmu lainnya, atau sebaliknya.
5.	<i>Refining one's scientific tradition by</i>	Maksudnya, memperbaiki

<sup>48</sup>Ramadhanita Mustikasari, et al., “ Implementasi Integrasi Ilmu Interdisipliner dan Multidisipliner: Studi Kasus di Pascasarjana UIN Sunan kalijaga Yogyakarta”, *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, Vol. 2, 2020, hal. 245-252.

	<i>using other scientific traditions.</i>	suatu tradisi keilmuan dengan menggunakan tradisi keilmuan lainnya.
6.	<i>Replacement of theory.</i>	Mengganti suatu teori dari tradisi ilmu-ilmu agama dengan teori dari tradisi ilmu-ilmu lainnya atau sebaliknya.
7.	<i>Mastering both religious and secular sciences.</i>	Model ini berupaya menekankan pada penguasaan salah satu atau lebih ilmu-ilmu agama, dan ilmu-ilmu lainnya atau integrasi dapat dilakukan dalam diri ilmuan itu sendiri melalui penguasaan beberapa ilmu pengetahuan dari tradisi keilmuan agama dan lainnya.
8.	Konvergensi.	Model ini berupaya melakukan proses peleburan atau penggabungan sekumpulan gagasan yang berbeda, sehingga perbedaan dari kumpulan tersebut tidak kelihatan lagi, dan bertransformasi menjadi satu kesatuan atau satu keseragaman.

Dari tabel tersebut penulis berkesimpulan bahwa teori jaring laba-laba M. Amin Abdullah dalam mengintegrasikan ilmu, mengambil empat model integrasi, yaitu model apresiasi disiplin ilmu, koeksistensi, interaksi dialogis, dan model memanfaatkan teori/konsep/temuan dari disiplin ilmu-ilmu agama untuk digunakan dalam membingkai atau menafsirkan kajian dalam tradisi ilmu-ilmu lainnya atau sebaliknya. Berikut ini akan dipaparkan integrasi ilmu pengetahuan umum (Psikologi Humanistik) dan ilmu agama (*Tazkiyatun Nafs*) perspektif M. Amin Abdullah:

### 1. Integrasi Ilmu Pengetahuan Umum (Psikologi Humanistik) dan Ilmu Agama (*Tazkiyatun Nafs*) Perspektif M. Amin Abdullah

Dikotomi ilmu ke dalam ilmu agama dan non agama, sebenarnya bukan hal baru. Islam telah mempunyai tradisi dikotomi ini lebih dari seribu tahun silam. Tetapi dikotomi tersebut tidak menimbulkan terlalu banyak problem dalam sistem Pendidikan Islam, sehingga sistem Pendidikan sekuler Barat diperkenalkan ke dunia Islam melalui imperialisme. Hal ini terjadi karena, sekalipun dikotomi antara ilmu-ilmu agama dan non agama itu telah dikenal dalam karya-karya klasik, seperti ditulis Al-Ghazali (w. 111) dan Ibn Khaldun (w. 1406), ia tidak mengingkari, tetapi mengakui validitas dan status ilmiah masing-masing kelompok keilmuan tersebut.<sup>49</sup>

Melalui Imperialisme Barat, Dunia Islam diperkenalkan tentang ilmu-ilmu sekuler, dan terjadi dikotomi yang sangat keta tantara ilmu-ilmu sekuler dan ilmu-ilmu agama karena masing-masing keilmuan tersebut ingin mempertahankan dan mengembangkannya. Lembaga pendidikan pesantren sangat ketat mengembangkan ilmu-ilmu agama, dan di sekolah umum yang didukung pemerintah dikembangkan ilmu-ilmu sekuler. Dikotomi ini menjadi sangat tajam karena telah terjadi pengingkaran terhadap validitas dan status ilmiah yang satu atas yang lain.

Kaum tradisional menganggap bahwa ilmu-ilmu umum itu bid'ah dan haram dipelajari karena berasal dari orang-kafir, sementara pendukung ilmu-ilmu umum menganggap ilmu-ilmu agama sebagai mitologi yang tidak mencapai tingkat ilmiah, karena tidak berbicara fakta, tetapi makan yang tidak bersifat empiris. Inilah yang menjadi problem yang akut dalam sistem pendidikan kita.

Di sekolah-sekolah umum kita masih mengenal pemisahan yang kentara ilmu-ilmu umum seperti fisika, matematika, biologi, kimia, sosiologi, geografi, ekonomi, dan ilmu-ilmu agama seperti tafsir, hadits, fiqh, aqidah akhlak, Tarikh, dan lain-lain, seakan-akan muatan religius hanya ada pada mata pelajaran agama, sedangkan ilmu-ilmu umum semuanya netral dari sudut religi. Sejatinya dalam mempelajari objek-objek ilmu umum yang bersumber dari fenomena-fenomena alam akan mudah kita dapati nilai-nilai agama (religiusitas).

Hingga kini, masih kuat anggapan dalam masyarakat luas yang mengatakan bahwa "agama dan ilmu" adalah dua entitas yang tidak bisa dipertemukan.<sup>50</sup> Keduanya mempunyai wilayah sendiri-sendiri terpisah

<sup>49</sup> Mulyadhi Kartanegara, *Integrasi Ilmu, Sebuah Rekonstruksi Holistik*, Jakarta: PT. Arasy Mizan, 2005, Cet. Ke-1, hal. 19.

<sup>50</sup> Konotasi penyebutan "agama" dapat berarti macam-macam. Bisa berupa kelembagaan agama, ritus-ritus agama, dogma agama, tradisi agama, dan lain sebagainya. Namun yang penulis maksud di sini adalah nilai-nilai spiritualitas, intelektualitas, moralitas, dan etika yang dibangun oleh agama-agama dunia, khususnya agama Islam.

antara satu dengan yang lainnya, baik dari segi objek formal -material, metode penelitian, kriteria kebenaran, peran yang dimainkan oleh ilmuwan maupun status teori masing-masing bahkan sampai ke institusi penyelenggaranya. Dengan lain ungkapan, ilmu tidak mempedulikan agama dan agama tidak mempedulikan ilmu. Begitulah sebuah praktik kependidikan dan aktivitas keilmuan di tanah air sekarang ini dengan berbagai dampak negative yang ditimbulkan dan dirasakan oleh masyarakat luas. Oleh karenanya, anggapan yang tidak tepat tersebut perlu dikoreksi dan diluruskan.<sup>51</sup>

Sejarah hubungan ilmu dan agama di Barat mencatat bahwa pemimpin gereja menolak Teori Heliosentris Galileo atau Teori Evolusi Darwin. Pemimpin gereja membuat pernyataan yang berada di luar kompetensinya. Sebaliknya, Isaac Newton dan tokoh ilmu-ilmu sekuler menempatkan Tuhan hanya sekedar sebagai penutup sementara lobang kesulitan (*to fill gaps*) yang tidak terpecahkan atau tidak terjawab oleh keilmuan mereka, sampai tiba waktunya diperoleh data yang lebih lengkap atau teori baru yang dapat menjawab kesulitan tersebut. Begitu kesulitan itu terjawab, maka secara otomatis intervensi Tuhan tidak lagi dibutuhkan. Sementara dalam dunia Timur dalam hal ini Islam, pelajaran ilmu-ilmu agama Islam yang normative-tekstual, terlepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, ilmu-ilmu sosial, ekonomi, hukum dan humaniora pada umumnya.<sup>52</sup>

Model penelitian integrasi-interkoneksi meniscayakan adanya hubungan trialektis antara *religion*, *philosophy*, dan *science*. Pemaknaan interpretatif atas *nash*, Al-Qur'an dan Hadis, tidak meninggalkan *the wholeness of reality* seperti banyak dikembangkan filsafat, dan juga tidak mengabaikan perspektif-perspektif keilmuan dari berbagai ilmu yang dimungkinkan ada dan berkembang.<sup>53</sup>

Dengan paradigma ini juga, maka tiga wilayah pokok dalam ilmu pengetahuan, yakni agama, *natura science*, dan *social-humanities science* tidak lagi berdiri sendiri tetapi akan saling terkait satu dengan lainnya. Ketiganya juga akan semakin mencair meski tidak akan menyatukan ketiganya, tetapi paling tidak akan ada lagi superioritas dan inferioritas

<sup>51</sup> Ian G Barbour, *Issues in Science and Religion*, New York: Harper Touchbooks, 1996, hal. 1-2; Juga John Polinghorne, *Belief in God in an Age of Science*, Londen: Yale University Press, 1988, khususnya bab IV, hal. 76-100; M. Kamal Hasan, "The Exspending Spiritual Moral Role of World Religious in the New Millenium", dalam *American Journal of Islamic Social Science*, 2001, Vol. 8 No. 1, hal. 43-58.

<sup>52</sup> M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi, Pendekatan Integratif-Interkonektif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012, Cet.ke-3, hal. 93-94.

<sup>53</sup> Tim Penulis, *Kerangka Dasar Keilmuan dan Pengembangan Kurikulum*, Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004, hal. 8 dan 20.

dalam keilmuan, tidak ada lagi klaim kebenaran ilmu pengetahuan yang sedemikian sempit dan tertutup, sehingga dengan paradigma ini para ilmuwan yang menekuni keilmuan ini juga akan mempunyai sikap dan cara berpikir yang lebih multidimensional, multikultural, dan *interreligious*.<sup>54</sup>

Menyikapi hal tersebut, penulis berupaya mengintegrasikan ilmu umum (psikologi humanistik) dan ilmu agama (*tazkiyatun nafs*) dengan menggunakan teori jaring laba-laba (*spider web*) dari M. Amin Abdullah. Teori ini berupaya memadukan keilmuan umum dan agama agar jarak pandang atau horizon keilmuan integralistik begitu luas sekaligus terampil dalam kehidupan tradisional maupun modern karena dikuasainya satu ilmu dasar dan keterampilan yang dapat menopang kehidupan di era informasi-globalisasi.

Di samping itu akan terwujud manusia beragama (Islam) yang terampil dalam menangani isu-isu yang menyentuh problem kemanusiaan di era modern dan pasca modern dengan dikuasainya berbagai pendekatan baru yang diberikan oleh ilmu-ilmu alam (*natural science*), ilmu-ilmu sosial (*social science*) dan humaniora (*humanities*) kontemporer.<sup>55</sup>

Salah satu tokoh di Indonesia yang gigih mengangkat masalah dikotomi ilmu umum dan ilmu agama adalah M. Amin Abdullah. Abdullah menyebutkan bahwa Islam harus diletakkan dalam dua dimensinya, yaitu normativitas dan historisitas. Aspek normativitas ditekankan pada ajaran wahyu yang berupa teks-teks keagamaan, sedangkan sisi historisitas terletak pada pemahaman dan bagaimana orang atau kelompok orang melakukan interpretasi terhadap aturan-aturan agama yang menjadi pilihannya yang kemudian menjadi aktivitas kesehariannya.<sup>56</sup>

M. Amin Abdullah mengkritisi nalar keagamaan yang berkembang di Indonesia. Ia menyuguhkan konsep Studi Agama sebagai model yang merubah tradisi pengajian agama bercorak normatif-doktriner ke pendekatan studi agama yang bercorak sosio-historis dan rasional-filosofis. Teori jaring laba-laba (*spider web*) yang digagas-nya berkaitan dengan horizon keilmuan Islam, bukan saja bertujuan untuk mengembangkan kerangka ilmu-ilmu dasar keislaman yang bersifat normatif, tetapi juga ingin mengintegrasikannya dengan ilmu sekular yang bersifat empiris-rasional.<sup>57</sup>

<sup>54</sup> M. Amin Abdullah, *Multidisiplin, Interdisiplin, dan Transdisiplin, Metode Studi Agama dan Studi Islam di Era Kontemporer*, Yogyakarta: IB Pustaka, 2022, Cet.ke-IV, hal. 136.

<sup>55</sup> M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi, Pendekatan Integratif-Interkonektif*, hal. 106.

<sup>56</sup> M. Amin Abdullah, *Studi Agama: Normativitas atau Historisitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004, hal. vii.

<sup>57</sup> Hendri Juhana, *et.al.*, "Integrasi Ilmu M. Amin Abdullah dan Kuntowijoyo", *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 5, No. 1, Januari 2022, hal. 192.

M. Amin Abdullah melakukan kritik pada para pembaharu Muslim. Menurut penilainya, para pembaharu Islam yang dimotori kaum modernis, seperti Abduh, Iqbal, Harun Nasution, dan Sutan Takdir, tentang peniruan terhadap Barat karena keterbelakangan umat Islam sebagai solusi untuk menyamai Dunia Barat, tidak seluruhnya menguntungkan umat Islam. Menurut Amin hal ini tidak menyelesaikan persoalan, justru menurutnya akan menguatkan pandangan atas superioritas bangsa Barat dan inferioritas bangsa Timur, khususnya umat Islam. Jadi, cita-cita untuk menyaingi dunia Barat malah berefek menguatkan Barat.

M. Amin Abdullah berpendapat aspek normatif dan historis kerap berjalan secara timpang. Umumnya pengajaran ilmu-ilmu agama Islam yang normatif-tekstual terlepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, ilmu-ilmu sosial, ekonomi, hukum dan humaniora. Menurut Abdullah, hubungan ilmu agama dan ilmu umum tidak harus mengambil posisi berhadapan dan bersifat dikotomis. Ibarat sebuah koin (mata uang) dengan dua permukaan. Hubungan antara kedua permukaan koin tidak dapat dipisahkan, tetapi secara tegas dan jelas dapat dibedakan.

Kemudian M. Amin Abdullah menegaskan dalam bukunya yang berjudul *Islamic Studies* di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-Interkonektif, M. Amin Abdullah melukiskan pola hubungan antar disiplin keilmuan keagamaan dan keilmuan non-keagamaan secara metaforis mirip-mirip dengan “jaring laba-laba keilmuan” (*Spider web*), dimana antar berbagai disiplin yang berbeda tersebut saling berhubungan dan berinteraksi secara aktif-dinamis. corak hubungan antar berbagai disiplin dan metode keilmuan tersebut bercorak integratif-interkonektif.<sup>58</sup> Jargon integratif-interkonektif memang cukup populer di dengar terutama bagi kalangan civitas akademika UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Jargon ini tidak hanya sekedar jargon pasca peralihan IAIN menjadi UIN tetapi lebih dari itu menjadi *core values* dan paradigma yang akan dikembangkan UIN Sunan Kalijaga yang mengisyaratkan tidak ada lagi dikotomi antara ilmu agama dan ilmu umum.

Menurut M. Amin Abdullah studi Islam integrasi-interkoneksi adalah kajian tentang ilmu-ilmu keislaman, baik objek bahasan maupun orientasi metodologinya dan mengkaji salah satu bidang keilmuan dengan memanfaatkan bidang keilmuan lainnya serta melihat kesaling-terkaitan antar berbagai disiplin ilmu tersebut untuk mempertemukan ilmu-ilmu agama (khususnya Islam) dengan ilmu-ilmu umum. Tujuan dari Integrasi-Interkoneksi adalah memahami kehidupan manusia yang kompleks secara terpadu dan menyeluruh. Harapan dari Integrasi-Interkoneksi ini

---

<sup>58</sup> M. Amin Abdullah, *et.al.*, *Islamic Studies: Dalam Paradigma Integrasi-Interkoneksi (Sebuah Antologi)*. Yogyakarta: Penerbit SUKA Press.2007. hal. 105.



terwujudnya manusia yang mulia (QS. Al-Mujadilah: 11) manusia yang berderajat tinggi, yakni manusia yang beriman, berilmu dan beramal shaleh.

Penegasan M. Amin Abdullah secara psikologis banyak orang mengalami kegelisahan luar biasa karena antara dunia yang dia alami, multi-dimensi dengan keilmuan yang dihayati, hanya satu dimensi dan satu-satunya dia pahami, ternyata tidak sejalan. Orang yang menghayati ilmu fiqih saja pasti gelisah ketika berhadapan dengan kenyataan sosial yang berbeda dengan isi ilmunya. Orang yang menghayati ilmu ekonomi saja pasti gelisah ketika berhadapan dengan “logika zakat dan sedekah” ala fiqih. Orang yang menghayati ilmu geografi saja pasti gelisah ketika berhadapan dengan adanya ruang baru yang disebut “dunia virtual” atau “dunia maya”.

Pendekatan integratif-interkoneksi merupakan pendekatan yang tidak akan saling melumatkan dan meleburkan antara keilmuan umum (psikologi humanistik) dan agama (*tazkiyatun nafs*). Pendekatan integratif-interkoneksi adalah pendekatan yang berusaha saling menghargai; keilmuan umum (psikologi humanistik) dan agama (*tazkiyatun nafs*) sadar akan keterbatasan masing-masing dalam memecahkan persoalan manusia. Hal ini akan melahirkan sebuah kerja sama, setidaknya saling memahami pendekatan (*approach*) dan metode berpikir (*process dan procedure*) antar kedua keilmuan tersebut.

Pemikiran M. Amin Abdullah tampak pada karakter khas bangunan keilmuan yang berwatak teoantroposentris-integralistik. Inilah bangunan paradigma filosofis Amin Abdullah. Menurut Amin Abdullah, ilmu apapun harus memiliki paradigma kefilsafatan sebagai struktur fundamental yang melekat pada bangunan keilmuan baik itu ilmu-ilmu kealaman, ilmu-ilmu sosial, humaniora, ilmu-ilmu agama (*‘Ulûm ad- Dîn*), studi agama (*religious studies*) maupun ilmu-ilmu keislaman. Inilah paradigma interkoneksi. Paradigma ini memahami kompleksitas kehidupan yang dihadapi dan dijalani manusia. Suatu hal yang mendasar pula bahwa setiap bangunan keilmuan apapun, tidak dapat berdiri sendiri.<sup>59</sup>

Menilik hal tersebut, maka penulis berupaya mengintegrasikan psikologi humanistik Abraham Maslow dengan *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. Dari analisis penulis, masing-masing teori saling mendukung dan terkait untuk mengatasi gangguan mental emosional remaja. Keduanya saling memberikan makna dan solusi tanpa meleburkan masing-masing keilmuan dan tetap pada bagiannya masing-masing. Psikologi humanistik mengatasi bagian fisik dan mental yang tampak dari luar, sedangkan *tazkiyatun nafs* mengatasi dari bagian mental spiritual remaja.

---

<sup>59</sup> Hendri Juhana, *et.al.*, “Integrasi Ilmu M. Amin Abdullah dan Kuntowijoyo”, *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan...*, hal. 193.

### 1. Aplikasi Teori Jaring Laba-laba (*Spider Web*) bagi Psikologi Humanistik dan *Tazkiyatun Nafs* dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an

Integrasi ilmu dapat dilakukan dalam berbagai macam bentuk diantaranya: *Pertama*, Ilmu-ilmu agama (Islam) dipertemukan dengan ilmu-ilmu sains atau teknologi, *Kedua*, ilmu-ilmu agama dipertemukan dengan ilmu-ilmu humaniora, *Ketiga*, ilmu-ilmu sains dipertemukan dengan ilmu humaniora. Akan tetapi yang lebih baik adalah mempertemukan ketiga-tiganya (ilmu agama, sains dan humaniora). Interaksi ketiga ilmu tersebut akan memperkuat satu sama lainnya, sehingga bangunan keilmuan masing-masing akan semakin kokoh.<sup>60</sup>

Apapun prosedur untuk melakukan integrasi ilmu adalah sah dan wajar-wajar saja. Akan tetapi yang paling penting bagi umat Islam adalah esensi dari ilmu pengetahuan itu sendiri. Artinya dengan adanya integrasi ilmu tersebut diharapkan ilmu pengetahuan tersebut tidak lagi bebas nilai seperti yang disangkakan oleh ilmuan-ilmuan Barat. Akan tetapi ilmu pengetahuan tersebut haruslah sarat akan nilai. Maka substansi sentral integrasi ilmu pengetahuan adalah meletakkan prinsip-prinsip Islam sebagai landasan dalam ilmu pengetahuan. Artinya ilmu pengetahuan tersebut haruslah memiliki nilai-nilai Islam, dan ilmu pengetahuan tersebut didalamnya haruslah terdapat nilai-nilai *ilahiyah*.

M. Amin Abdullah menciptakan *Spider Theory/Thariqah al-'Ankabut* (Teori Jaring Laba-Laba) dalam pengembangan pemikiran akademik *Islamic Studies* di perguruan tinggi. Gambar dibawah ini di rancang untuk mengilustrasikan hubungan jaring laba-laba keilmuan yang bercorak teoantroposentris-integralistik.

---

<sup>60</sup> Abu Darda, "Integrasi Ilmu dan Agama: Perkembangan Konseptual di Indonesia", *Jurnal At Ta'dib*, Vol 10 No 1, Juni 2015. hal. 6

Gambar 5.1. Teori Jaring Laba-laba (*spider web*) M. Amin Abdullah.<sup>61</sup>



Menurut M. Amin Abdullah, gambar jaring laba-laba keilmuan di atas mengilustrasikan hubungan yang bercorak teoantroposentris-integralistik. Selain itu merupakan gambaran dari landasan etika-moral keagamaan yang objektif dan kokoh, karena keberadaan Al-Qur'an dan Sunnah dimaknai secara baru yang berpijak pada pandangan hidup keagamaan manusia yang menyatu dalam satu tarikan nafas keilmuan dan keagamaan. Kesemuanya diabdikan untuk kesejahteraan manusia secara bersama-sama tanpa pandang latar belakang etnisitas, agama, ras maupun golongan, yang menarik dari teori bangunan pemikiran *spider web* M. Amin Abdullah adalah penempatan Al-Qur'an di tengah kompleksitas perkembangan keilmuan. Ini suatu penegasan yang penting bagi setiap Muslim. Al-Qur'an diyakini sebagai sumber kebenaran, etika, hukum, kebijaksanaan, dan pengetahuan.<sup>62</sup> Sekalipun demikian, M. Amin Abdullah menegaskan, Islam tidak pernah menjadikan wahyu Tuhan sebagai satu-satunya sumber pengetahuan. Menurutnya, sumber pengetahuan ada dua macam, yaitu yang berasal dari Tuhan dan yang berasal dari manusia. Perpaduan antara keduanya itulah yang disebut teoantroposentrisme.

Inti dari gagasan pemikiran M. Amin Abdullah adalah: pertama, struktur keilmuan membedakan tingkat abstraksi ilmu, mulai dari *pure*

<sup>61</sup> M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi, Pendekatan Integratif-Interkonektif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012, hal. 107.

<sup>62</sup> Hendri Juhana, *et.al.*, "Integrasi Ilmu M. Amin Abdullah dan Kuntowijoyo", ..., hal. 194.

*science* sampai *applied science*, di mana satu sama lain saling terkait-erat. Kedua, gagasan ini menggambarkan bahwa tidak ada pemisahan antara ilmu-ilmu Islam dengan ilmu-ilmu sekuler, sebab keduanya telah menyatu. Pola bangunan pemikiran *spider web* yang ditawarkan Amin Abdullah yang bersifat peta konsep. Ada 4 makna dari *spider web* Amin Abdullah ini sebagaimana yang ditulis di bawah ini:

- a. Bahwa setiap item yang terdapat dalam peta memiliki hubungan-hubungan, walau tidak seluruhnya, antara yang satu dengan yang lain; inilah yang dimaksud Amin Abdullah dengan keilmuan integratif
- b. Keilmuan itu berpusat pada Al-Qur'an dan Sunnah dan secara hirarkis berkaitan dengan sejumlah pengetahuan sesuai dengan tingkat abstraksi dan *appliednya*
- c. Item-item yang terdapat dalam satu lapis lingkaran menunjukkan kesetaraan dilihat dari tingkat abstraksi atau teoritisnya; dan
- d. Garis-garis yang memisah antara satu item dengan item lain dalam satu lapis lingkaran tidak dapat dipahami sebagai garis pemisah.

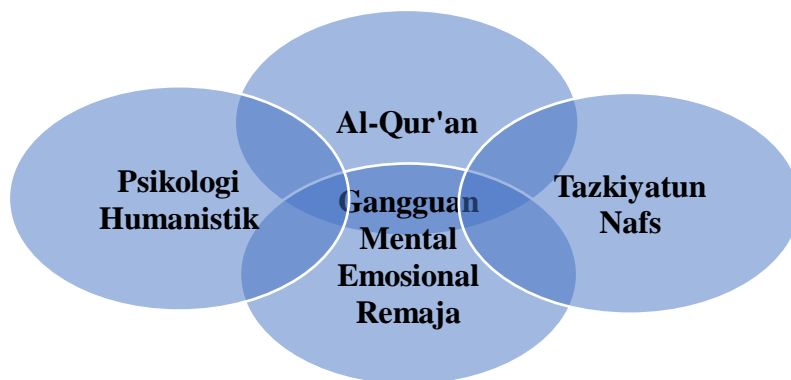
Seperti yang terlihat dalam gambar, konten jaring laba-laba keilmuan ini terdiri atas 4 lapis lingkaran; tiga di antaranya membentuk jalur. Lingkaran lapis 1 (paling dalam) adalah Alquran dan Sunnah yang berkedudukan sebagai sumber utama pengetahuan Islam. Di atas lingkaran lapis 1 terdapat lingkaran lapis 2 yang membentuk jalur dan memuat 8 disiplin ilmu-ilmu Ushuluddin, yaitu Kalam, Falsafah, Tasawuf, Hadits, Tarikh, Fiqh, Tafsir, dan Lughah. Lingkaran lapis ke-3 adalah jalur pengetahuan teoritik yang terdiri atas; *Sociology, Hermeneutics, Philology, Semiotics, Ethics, Phenomenology, Psychology, Philosophy, History, Anthropology, dan Archeology*. Sedangkan lingkaran lapis 4 (terluar) merupakan jalur pengetahuan aplikatif, yang terdiri atas; *Isu-isu Religious Pluralism, Sciences and Technology, Economics, Human Rights, Politics/Civil Society, Cultural Studies, Gender Issues, Environmental Issues, dan Internastional Law*.

Pada jaring laba-laba tersebut, tergambar disitu bahwa jarak pandang dan horizon keilmuan integralistik begitu luas (tidak *myopic*). Garis putus-putus pada gambar di atas menunjukkan ruang kosong di setiap bidang keilmuan yang memungkinkan dimasuki bidang keilmuan yang lain. saling berdialog dan bertegur sapa. Terdapat wilayah pusat yaitu Qur'an dan sunnah sebagai *core* keilmuan yang berada di titik sentral. Bagian selanjutnya adalah berbagai macam pendekatan dan metodologi. Metodologi dan pendekatan tersebut digunakan untuk menafsirkan Al-Qur'an dan Sunnah yang dimaknai secara baru (hermeneutis). Pada bagian selanjutnya terdapat ilmu-ilmu umum yang merupakan pengembangan lebih lanjut dari ilmu agama.

Kemudian untuk menghubungkan agar ilmu umum dan ilmu agama relevan diterapkan sesuai perkembangan zaman, maka ilmu-ilmu tersebut dikoneksikan dengan berbagai *issue-issue* yang sedang berkembang. *Issue-issue* yang berangkat dari perkembangan kondisi sosio kultural tersebut menempati lapisan terluar. *Core* keilmuan berupa Al-Qur'an dan Sunnah yang menempati titik sentral jaring laba-laba ini disebut juga *hadlratun-nash*, ilmu agama dan ilmu umum disebut *hadlratul-ilmu*, dan keilmuan kontemporer yang didasarkan kondisi perkembangan zaman disebut *hadlratul-falsafah*.

Teori jaring laba-laba (*spider web*) menginspirasi penulis ketika mencari sebuah solusi dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja perspektif Al-Qur'an, seperti gambar berikut ini:

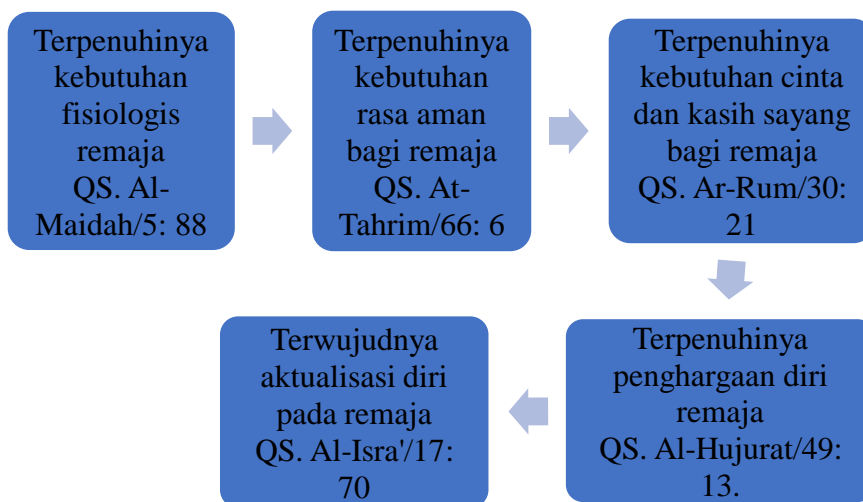
**Gambar 5.2. Integrasi Psikologi Humanistik dan *Tazkiyatun Nafs* Perspektif Al-Qur'an**



Dari gambar tersebut, penulis menganalisis adanya integrasi dan interkoneksi antara psikologi humanistik; yaitu lima dasar kebutuhan manusia (kebutuhan fisiologis, aman, cinta dan kasih sayang, harga diri, serta aktualisasi diri), telah diisyaratkan dalam Al-Qur'an dengan sebutan *fitrah* penciptaan manusia yang salah satunya adalah emosi. Emosi dalam metode *tazkiyatun nafs* bisa dikendalikan agar seimbang dan proporsional dengan *ilmu, tadzakkur, riyadlah, muhasabah, muroqobah*. Masing-masing teori diaplikasikan sesuai kelimuannya tidak melebur menjadi satu ilmu, namun saling bisa memberikan kontribusi dalam menyelesaikan masalah gangguan mental emosional remaja secara integratif-interkoneksi. Hal ini menjadi sebuah upaya mengatasi gangguan mental emosional remaja, sehingga mental emosional remaja menjadi sehat atau proporsional sesuai kebutuhannya. Penulis merumuskan analisis ini dengan nama IPHTAZ, singkatan dari Integrasi Psikologi Humanistik dan *Tazkiyatun Nafs*.

Kemudian untuk melakukan integrasi kedua teori tersebut, dilakukan beberapa tahapan yang dipaparkan dalam gambar berikut ini:

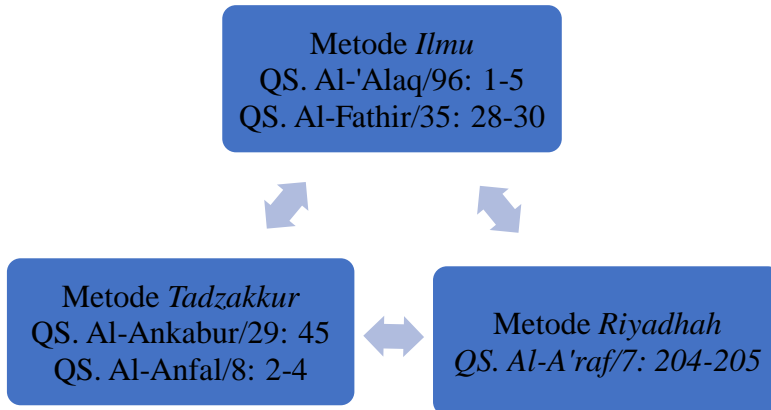
**Gambar 5. 3. Tahapan Aplikasi psikologi Humanistik Perspektif Al-Qur'an**



Tampilan gambar tersebut merumuskan bahwa manusia dalam hal ini remaja akan sehat fisik dan mentalnya, serta mampu mengaktualisasikan dirinya menjadi makhluk manfaat untuk diri sendiri dan orang lain serta mulia di sisi Allah Swt, jika telah terpenuhi lima dasar kebutuhan manusia sesuai teori psikologi humanistik Abraham Maslow perspektif Al-Qur'an. Pemenuhan kebutuhan remaja tersebut dilakukan sesuai tahapannya dimulai dari yang paling rendah dari kebutuhan remaja yaitu kebutuhan fisiologis sampai kepada tahapan tertinggi yaitu kebutuhan aktualisasi diri remaja. Remaja yang memiliki gangguan emosi karena sebab fisiologis, maka yang dipenuhinya adalah kebutuhan fisiologis. Remaja yang memiliki gangguan emosi karena sebab *bullying*, maka dipenuhi kebutuhan rasa aman. Remaja yang memiliki gangguan emosi karena kurang kasih sayang dari orang-orang terdekatnya, maka dipenuhi kebutuhan akan cinta dan kasih sayang. Remaja yang tidak berani tampil, pemalu, atau kurang percaya diri, diberikan motivasi dan kesempatan untuk tampil dalam kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakatnya kemudian diberikan apresiasi. Sehingga pada akhirnya remaja mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai persiapan menuju dewasa. Semua itu dilakukan sesuai dengan isyarat-isyarat Al-

Qur'an tentang potensi manusia yang Allah Swt berikan. Maka penting nya membimbing remaja dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya oleh guru agama, bimbingan konseling, atau psikolog.

**Gambar 5. 4 Tahapan Aplikasi *Tazkiyatun Nafs* dalam Al-Qur'an**



Dari gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa, metode ilmu dalam *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim bagi remaja yang mengalami gangguan mental emosional sangat bermanfaat secara signifikan dalam memberikan ilmu pengetahuan bagi remaja tentang kebenaran dan kesalahan, kebaikan dan keburukan segala sesuatu, keyakinan terhadap Allah Swt, meyakini kebenaran dari guru yang menyampaikan ilmu. Selanjutnya metode *tadzakkur*. Metode ini sangat berpengaruh terhadap ketenangan hati, kesehatan mental emosional dengan banyak mengingat Allah Swt, mengingat pemberian potensi dalam diri remaja, sehingga melahirkan *syukur* bukan *kufur*. Memaksimalkan potensi tersebut untuk hal-hal yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental remaja sehingga siap menghadapi tantangan di masa dewasa. Kemudian metode *riyadhah*. Metode ini melatih fisik dan mental remaja dengan ibadah, solat, membaca Al-Qur'an, menerima ilmu dan orang yang memberikan ilmu dengan penghormatan atau adab terhadap guru, orangtua, dan teman sebaya dengan sepenuh hati, sehingga akan terwujud remaja yang memiliki akhlak yang baik, sehat mental spiritualnya.

## **2. Implikasi Integrasi Psikologi Humanistik dan *Tazkiyatun Nafs* dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an**

Integrasi ilmu adalah suatu upaya umat Islam untuk tidak tenggelam dalam dikotomi ilmu. Dikotomi ilmu adalah suatu 'penyakit' yang harus disingkirkan karena akan menyebabkan masuknya faham-faham sekuler ke tubuh umat Islam. Tidak akan dapat diharapkan kebangkitan umat Islam jika

penyakit yang menggerogati umat Islam ini jika tidak segera dihilangkan. Dengan menganut paham dikotomi ilmu maka umat Islam akan selalu terbawa dan terseret kedalam paham sekulerisme yang menyesatkan.

Program reintegrasi epistemologi keilmuan dan implikasinya dalam proses belajar mengajar secara akademik pada gilirannya akan menghilangkan dikotomi antara ilmu-ilmu umum dan ilmu-ilmu agama seperti yang telah berjalan selama ini. Hal ini penting untuk memberikan landasan moral Islam terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, lingkungan hidup, sosial-ekonomi, dan sosial- budaya, sosial-politik, dan sosial-keagamaan di tanah air, sekaligus mengartikulasikan ajaran Islam sesuai dengan perkembangan dan kemajuan teknologi, humaniora dan sosial kontemporer.<sup>63</sup>

Implikasi dalam aspek pendidikan sosial keagamaan dengan paradigma integratif peserta didik dirangkul untuk berfikir holistik dan tidak parsial dalam menghayati majemuk keyakinan dan keagamaan. Proses pendidikan memainkan peran yang menentukan dalam proses integrasi ilmu dan agama. Sains dan agama merupakan bagian terpenting dalam kehidupan sejarah umat manusia karena mempertemukan ide-ide spiritualitas (agama) dan pemikiran rasional empiris. Ketika terjadi kegunaan yang seimbang maka tidak perlu adanya dikotomi. Dalam proses pembelajaran, tidak boleh menilai agama dengan tolak ukur sains begitu juga sebaliknya tidak boleh menilai sains dengan tolak ukur agama.<sup>64</sup>

Integrasi ilmu pengetahuan merupakan suatu keharusan dan sebagai alternatif dalam nuansa baru bagi peradaban modern yang kini sedang menghadapi krisis, karena peradaban modern telah banyak memunculkan problem-problem kemanusiaan dan lingkungan yang sangat serius. Namun demikian, tingkat kemanfaatan ilmu memiliki keragaman pandangan. Sains modern cenderung lebih digunakan untuk hal-hal yang sifatnya pragmatik, kemanfaatan fisik dan pemenuhan kebutuhan material. Walaupun hal tersebut dibenarkan atau mubah hukumnya, namun didalam Islam penggunaan sains ataupun ilmu pengetahuan lebih ditekankan untuk peribadatan kepada Allah Swt.<sup>65</sup>

Begitu juga remaja, sangat membutuhkan sebuah penanganan yang serius untuk mengatasi gangguan mental emosional yang sedang dihadapinya, tidak hanya dengan satu keilmuan saja (psikologi humanistik),

<sup>63</sup> Widia Fithri, dkk. *Konversi IAIN Imam Bonjol Menuju UIN “ Analisis Struktur Fundamental Keilmuan Islam Ditinjau Dari Perspektif Filsafat”*. Pusat Penelitian IAIN Imam Bonjol Padang, 2012. Hal. 100

<sup>64</sup> Muhammad Hafiz, Salminawati, ”Implikasi Integrasi Ilmu Sains dan Agama pada Perkembangan Akhlak Peserta Didik” *Journal of Social Research*, Vol. 1 n0. 7, Juni 2021, hal. 617-625.

<sup>65</sup> Ahmad Hendar Riyadi, *Tauhid Ilmu*, Bandung: Nuansa, 2007, hal. 123.



namun dibutuhkan juga keilmuan lain, dalam hal ini ilmu agama (*tazkiyatun nafs*) agar kesehatan dan perkembangan fisik dan mentalnya bisa tercapai bagi remaja yang memiliki masalah gangguan mental emosional.

Memperhatikan hal tersebut diatas, maka implikasi dari integrasi psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* adalah sebagai salah satu *problem solving* dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja, yaitu dengan pemenuhan kebutuhan fisiologis, rasa aman, kasih sayang dan cinta, harga diri, serta aktualisasi diri remaja. Di samping itu juga *tazkiyatun nafs* sama pentingnya untuk pemenuhan kesehatan mental remaja dalam hal spiritualitas sehingga remaja memiliki kesehatan yang sempurna baik fisik maupun mental.

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya, disertasi ini menyimpulkan bahwa integrasi psikologi humanistik dan *tazkiyatun nafs* perspektif Al-Qur'an dapat dijadikan solusi dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja. Dalam mengintegrasikan dua keilmuan ini menggunakan teori jaring laba-laba M. Amin Abdullah dengan pendekatan integratif-interkonektif, dua ilmu tidak melebur menjadi satu, tetapi diintegrasikan sesuai fungsinya pada objek yang sama yaitu masalah gangguan mental emosional remaja. Psikologi humanistik diimplementasikan pada sisi fisik dan mental yang tampak dari luar (*dzahir*) diri remaja, sedangkan *tazkiyatun nafs* diimplementasikan pada bagian terdalam (*batin*) remaja, yaitu mental spiritual.

Kesimpulan disertasi ini juga menghasilkan beberapa temuan penelitian sebagai berikut:

1. Psikologi humanistik dianalisis melalui teori hierarki kebutuhan dasar manusia Abraham Maslow (kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) dapat mengatasi gangguan mental emosional remaja. Kemudian *tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dianalisis melalui: *Pertama*, metode ilmu, remaja yang berilmu dapat membedakan antara keraguan dan iman, kebodohan dan kecerdasan, keburukan dan kebaikan, kemanfaat dan kemudharatan. *Kedua*, metode *tadzakkur*, metode ini semakna dengan *muhasabah*, sebagai pengingat atau pemberi peringatan kepada remaja untuk selalu

bersyukur atas segala keadaan dan takdir diri serta bertawakal kepada Allah Swt, sehingga tidak menimbulkan rasa frustrasi atau putus asa. *Ketiga, riyadhah*. Merupakan metode untuk melatih mental atau jiwa remaja untuk menerima kebenaran-kebenaran baik dari diri sendiri atau dari orang lain yang menyampaikan kebenaran.

2. Masalah remaja dikaji dari perspektif fisiologis adalah pertumbuhan dengan cepat dari segi fisik dan alat-alat kelamin manusia mencapai kematangan, sehingga berdampak pada aspek psikologis. Salah satu dampak pada aspek psikologis ini adalah masalah emosi. Daniel Goleman mengidentifikasi masalah emosi, yaitu: amarah, sedih, takut, nikmat, cinta, terkejut, jengkel, malu. Dari semua emosi itu jika tidak proporsional maka akan terjadi gangguan mental emosional pada remaja. Orientasi penanggulangannya yaitu dengan: literasi dan edukasi tentang kesehatan mental remaja, peran bimbingan agama dan moral, bimbingan konseling dan psikolog, perhatian dan kasih sayang dari keluarga, serta peran sekolah, dan organisasi kepemudaan.
3. Isyarat Al-Qur'an tentang psikologi humanistik menggunakan istilah *insaniyah*. Kata *insaniyah* memiliki arti kecenderungan manusia untuk berbagi dengan orang lain atau hidup bersama, yang merupakan sifat dasar manusia. Istilah *insaniyah* ini juga yang membedakan manusia dengan binatang, karena manusia menggunakan akal budi. Beberapa istilah lain yang diisyaratkan Al-Qur'an untuk memaknai manusia, seperti: *al-basyar* (fisik manusia), merupakan makhluk yang tampak, *al-insan* berasal dari kata *al-ins*, *al-nas*, *al-uns*, berarti jinak lawan dari buas (*al-wakhsyah*). Selanjutnya ada juga istilah lain, yaitu *bani adam* yang berarti anak/keturunan Adam. Kemudian Al-Qur'an juga menjelaskan tentang unsur-unsur manusia terdiri dari tiga aspek dan lima dimensi. Ketiga aspek itu adalah *jismiyah*, *nafsiyah*, dan *ruhaniyah*. Sedangkan kelima dimensi psikis manusia itu adalah: *al-nafs*, *al'aql*, *al-qalb*, *al-ruh*, dan *al-fithrah*.

## B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka implikasinya terhadap penanggulangan remaja yang mengalami gangguan mental emosional adalah sebagai berikut:

1. Remaja harus diberikan pendidikan, bimbingan, dan pendampingan yang humanis, agar remaja merasa nyaman berada di sekolah, di rumah, dan di lingkungan masyarakat. Dengan memenuhi kebutuhan dasar yang dibutuhkan remaja, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman dan nyaman, cinta dan kasih sayang, penghargaan diri dan aktualisasi diri, diharapkan dapat mengatasi gangguan mental emosionalnya sehingga remaja menjadi sehat baik fisik maupun mentalnya.

2. Disamping itu remaja juga diberikan bimbingan spiritual atau keagamaan dengan metode *tazkiyatun nafs* dari guru agama atau guru *mursyid*, agar remaja dapat mengendalikan gejolak emosinya dengan proporsional dan tidak menjadi sebuah gangguan mental emosional.
3. Integrasi ilmu pengetahuan umum dan agama sangat dibutuhkan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi masyarakat saat ini, agar cara pandang dalam menyelesaikannya semakin luas, tidak sempit, saling memberikan manfaat, dan saling mengisi bagian kosong dari masing-masing ilmu yang diintegrasikan tanpa melebur kedua ilmu tersebut menjadi satu. Tidak ada lagi dikotomi, karena sejatinya semua ilmu dalam agama Islam bersumber dari Al-Qur'an yang banyak menginspirasi para peneliti sehingga menghasilkan ilmu-ilmu baru. Al-Qur'an memang bukan kitab ilmu pengetahuan tapi kitab suci umat Islam yang banyak memotivasi pembacanya agar mengadakan penelitian sehingga menghasilkan ilmu pengetahuan.

### C. Saran

1. Bagi orangtua/keluarga, hendaknya memiliki waktu khusus untuk anaknya yang berusia remaja untuk bercengkrama, saling diskusi, atau bertanya tentang cita-cita, mengenal pertemanannya atau pergaulannya, kegiatan sehari-harinya, terutama kegiatan keagamaannya. Orangtua tidak membedakan perlakuan terhadap anak-anaknya, tidak memberikan tugas melampaui anak seumurnya, seperti bekerja mencari nafkah, menghargai pendapat, memberikan apresiasi jika memiliki prestasi atau memberikan pujian jika sudah ada perubahan sikap dari yang kurang baik menjadi lebih baik. Tidak menghukum dengan fisik, tapi memberikan pembelajaran bermakna kepada anak remajanya.
2. Bagi guru/pendidik/konselor, seyogyanya memperlakukan peserta didik yang berusia remaja dengan pendekatan humanis, dengarkan keluh kesahnya, kenali remaja dengan segala potensi, minat dan bakatnya, kenali teman-teman dekatnya, sehingga penanggulangan gangguan mental emosional remaja bisa diatasi.
3. Bagi sekolah, membuat Visi dan Misi sekolah yang mendukung Pendidikan humanis dan religius, sehingga sekolah menjadi tempat yang nyaman bagi peserta didik dalam menuntut ilmu, berkompetisi dalam meraih prestasi akademik dan non akademik, tempat tumbuh kembang minat dan bakatnya, sehingga remaja menjadi sehat fisik dan mentalnya.
4. Bagi organisasi kepemudaan, menjadi tempat bagi remaja untuk berinteraksi dengan remaja lainnya, agar memahami karakter dan berempati dengan oranglain, serta sebagai tempat mendapatkan pengalaman berorganisasi dan memiliki jiwa *leadership*. Sehingga remaja diharapkan bisa *survive* ketika nanti menjadi orang dewasa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M Amin. *Islamic Studies di Perguruan Tinggi, Pendekatan Integratif Interkonektif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- . *Multidisiplin, Interdisiplin, dan Transdisiplin, Metode Studi Agama dan Studi Islam di Era Kontemporer*, Yogyakarta: IB Pustaka, 2022.
- . *Studi Agama: Normativitas atau Historisitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Abidin, Zainal. *Filsafat Manusia: Memahami Manusia Melalui Filsafat*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.
- Ad-Din, Al-Fakhr, *Al-Tafsir Al-Kabir*, Mesir: Iltizam ‘Abd Ar-Rahman, t.th.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru , 2004.
- Afendi, Arief Hidayat, *Al-Islam Studi Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tarbawi)*, Yogyakarta: Deepublish, 2016.
- Ahsin, M. Izza, *Dunia Tanpa Sekolah*, Bandung: Read Publishing House, 2007.
- Al Jauziyyah, Ibnu Qoyyim, *Kitab al Ruh*, Kairo: Dar al Taqwa, 1992.

Al-Ahmad, Abdul Aziz bin Abdullah. *Al-Tariq Ila Sihat Al-Nafsiyyah*, Dar al-Fadhilah, 1999.

Al-Alusi, Shihab ad-Din as-Sayyid Muhammad. *Ruh Al-Ma'ani fi Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim wa Sab' Al-Mathani*, Jilid XV, Beirut: Dar Al-Ihya Al-Turats Al-'Arabi, t.th.

Al-Aqqod, Abbas. *Manusia Di ungap Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1991.

Al-Biqa'I, Ibrahim ibn Umar. *Nazm al-Durar fii Tanasub al Ayat wa al-Suwar*, juz 4, t.th.

Al-Fayumi, Ahmad Ibn Muhammad. *al-Mishbah al-Munir*, Beirut: Al-Maktabah al-Ilmiyah, juz 2, t.h.

Al-Ghazali, *Maqashid al-Falasifat*, Kairo: Dar al-Ma'arif, 1960.

----- Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ikhtisar Ihya Ulumiddin*, terj. Moh. Yusni Amru Ghozali, Beirut: Muassasah al-Kutub ats-Tsaqofiah, 1990, didistribusikan oleh PT. Rene Tuross Indonesia, 2020.

----- *al-Munqidz min al-Dhalal*, t.p. t.t

----- *Tahafut al-Falasifah*, tp., t.th.

Al-Hambali, Ibnu Rajab, et.al., *Tazkiyatun Nafs Pensucian Jiwa Menurut Ulama Salafushsalih*, Bandung: Pustaka Arafah. 2016.

Al-Hijazy, H. bin A. H. *Manhaj Tarbiyah Ibnu Qayyim*, Terj. Muzaidi Hasbullah, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001.

Al-Hujwiri, Ali bin Usman. *The Kasyful Mahjub, The Oldest Persian Treatise and Sufi*, terj. Suwarjo Matori, Bandung: Mizan, 1993.

Ali, Atabik dan Muhdlor, Ahmad Zuhdi. *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*, Jakarta: Multi Karya Grafika, 2009.

Ali, Muhammad dan M. Ansori. *Psikologi Remaja*, Jakarta: Bumi Aksara, 2017.

- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Madarijus Salikin, Penjabaran Konkrit Iyyakana'budu wa Iyyaka Nasta'in*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998.
- . *Ighatsatul Lahfan fii Mashayidi al Syaithan*, Jedah: Daar-Alam al Fawaaid, t.h.
- . *Madaarij al-saalikin bayna Manaazil Iyyaka Na'budu waiyyaaka nasta'in*, Beirut: Daar al Kutub al -Araby, 1972.
- . Muhammad bin Abi Bakr Ayyub. *Tuhfatul Al-Maudud bi Ahkami Al-Maulud*, Damaskus: Dar Bayan, 1971.
- Al-Kasyani, Abdur Razzaq. *Mu'jam Istilahat al Sufiyah*, Kairo: Dar al -Inad 1992.
- Al-Khalidi, Shalah Abdul Fatah. *Mudah Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*, Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2017.
- Al-Khazin, Ali ad-Din. *Lubab at-Ta'wil fii Ma'ani at-Tanzil*, t.p, t.th.
- Al-Manhajiyah al-Islâmiyyah wa al-'Ulûm as-Sulûkiyyah wa at-Tarbiyah. *Silsilah al-Manhajiyah al- Islâmiyyah*, Firginia: Al-Ma'had al-Alami Lilfikri al-Islâmi, 1412 H/1992 M.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maraghi*; Terj.Bahrûn Abu Bakar dan Heri Noer Aly, Semarang: Karya Toha Putra, 1997.
- Al-Razi, Zainuddin Abu Abdillah. *Al-Mukhtar al-Shahhah*, Beirut: Maktabah Lubnan Nasyirun, Muhaqqiq: Muhammad Khathi', 1995.
- Al-Sa'dy, Abdurrahman Nasir. *Tafsir al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan*.t.p., t.th.
- Al-Sya'rawi, Muhammad Mutawalli. *Tafsir al-Sya'rawi*, t.th.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2004.
- Ammar, Wafi Marzuki. *Al-Bayan, Tafsir Tematik Al-Qur'an*, Surabaya: Sukses Publishing, 2017.



- Andrean, Nancy. *The Brooken Brain, Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2014.
- An-Naisaburi, Imam Qusyairi. *Risalah Al-Qusyairiyah*, terj. Lukman Hakim, Surabaya: Risalah Gusti, 1999.
- An-Najar, Amir. *At-Tashawwuf An-Nafsi*, Kairo: Dar Al-ma'arif, 1983.
- Anwar, Saeful. *Filsafat Ilmu al-Ghazali Dimensi Ontologi dan Aksiologi*, Bandung: Pustaka Setia, 2007.
- Arbayah, "Model Pembelajaran Humanistik", dalam *Jurnal Dinamika Ilmu*, Vol. 34 no.3 tahun 2013.
- Arifin, Zainal. "Psikologi Kepribadian Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an", dalam *Jurnal: Hikmah*, Vol.XII No. 2, tahun 2016.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia (APJII), *Data Pengakses Internet di Indonesia*, diambil dari <http://www.apjii.or.id/>. Diakses pada 31 Agustus 2022.
- Ath-Thabari, Muhammad Ibn Jarir. *Jami' al-Bayan fii Ta'wil Al-Qur'an*, Lebanon: Dar al-Hijr li al-Tiba'ah, 1405 H.
- Atkinson, Rita L., Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R., *Pengantar Psikologi*. Penerjemah: Agus Dharma & Michael Adryanto, Jakarta: Erlangga, 2005.
- Aunur, R. Faqih. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta, UII Press, 2001.
- Ayuningtyas, Dumilah. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya", dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. IX, No. 1, 2017.
- Aziz, Mohammad Saifullah. *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, t.p., t.th.
- Az-Zuhayli, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Jilid 2*, Jakarta: Gema Insani, 2013.

- Badan Narkotika Nasional, *Penggunaan Narkotika di Kalangan Remaja*, Jakarta: BNN, 2019.
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, London: IIIT, 2018.
- Bagir, Zainal Abidin, *etal.*, *Integrasi Ilmu dan Agama, Interpretasi dan Aksi*, Bandung: PT. MizanPustaka, 2005.
- Bagus, Lorens. *Kamus Filsafat*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Baharudin, *Pendidikan Humanistik: Konsep, Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2007.
- , *Paradigma Psikologis Islami: Studi Tentang Elemen Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2007.
- Barbour, Ian G. *Issues in Science and Religion*, New York: Harper Touchbooks, 1996.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*, Jakarta: Paramadina, 1996.
- Bimo, W. *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi Offset, 2010.
- Boeree, C. George. *Personality Teories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikologi Dunia*, Jogjakarta: PrismaSophi, 2010.
- Bucaille, Maurice. *Asal-Usul Manusia, Menurut Bibel, Al-Qur'an, dan Sains*, terj. Rahmani Astuti, Bandung: Mizan, 1986.
- Budiraharjo, Paulus. *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, Yogyakarta: Kanisius, 1997.
- Bukhori, B., "Kesehatan Mental Mahasiswa Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup". *Jurnal Psikologika*, Vol. 11, No. 22, 2006.
- Cahyono, A. S., "Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia", *Jurnal: Publiciana*, Vol. 6. No.1, 2016.

- Campos, L., Dias, P., & Palha. "Finding Space To Mental Health 1 - Promoting mental health in adolescents", *Pilot study, Education and Health*, Vol. 32, No. 1, 2014.
- Caplan, *et al.*, "Toronto Multiagency Child Abuse Research Project: The Abused and The Abuser", *International Journal of Abuse and Neglect*, Vol. 8, 1984.
- Cervone, Daniel and Lawrence A. Pervin, *Kepribadian: Teori dan Penelitian*, Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- Chirzin, Muhammad. *Kearifan Al-Qur`an: Eksistensi, Idealitas, Realitas, Normativitas dan Historisitas*, Yogyakarta: Pilar Media, 2002.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Refika, 1997.
- Daniels, M. "Traditional Roots, History and Evaluation of the Transpersonal Perspective". In Harris L. Friedman & Glen Hartelius (Eds). *Handbook of Transpersonal Psychology*, USA: Wiley and Son, Ltd., 2013.
- Damayanti, M. "Masalah Mental Emosional pada Remaja: Deteksi dan Intervensi", *Jurnal: Sari Pediatri*, Jakarta, Vol. 13 N0.1, 2013.
- Darda, Abu. "Integrasi Ilmu dan Agama: Perkembangan Konseptual di Indonesia", *Jurnal At Ta'dib*, Vol 10 No 1, Juni 2015.
- Davidoff, Linda L. *Psikologi Suatu Pengantar*, Jakarta: Erlangga, 1988.
- Davidoff, Linda L., *Introduction to Psychology*, New York: McGraw-Hill Book Company, 1987.
- Davies, Toni. *Humanism*, London: Routledge, 1997.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Devita, Y., "Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru" *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol. 2 No. 1, 2019.

- Diviacita, *et.al.*, *Psikologi Abnormalitas dan Kesehatan Mental: Gangguan Makan, Obesitas, dan Gangguan Tidur*, Yogyakarta: Fakultas Sosial dan Ilmu Humaniora Prodi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga, 2014.
- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Grasindo, 2006.
- Duane, Schultz. *Psikologi Pertumbuhan: Model – Model Kepribadian Sehat*, Yogyakarta: Kanisius, 1991.
- Edi, Toto, *et.al.*, *Ensiklopedi Kitab Kuning*, Aulia Press, t.t.,
- Elida, P. *Psikologi Perkembangan Remaja*, Padang: Angkasa Raya, 2006.
- Erik, S. and SyenshieW. V., “Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Pria,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Jiwa*, vol. 2 no. 2, 2020.
- Esposito, Jhon. *The Oxford Dictionary of Islam*, UK: Oxford University Press, 2004.
- Fahrudin, “Model Pendidikan Tazkiyatun Nafs Sebagai Upaya Membentuk Akhlak Mulia Santri di Pondok Pesantren Al-Huda Kuningan Jawa Barat”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta’lim*, Vol. 15 No.1, 2017.
- Farid, Ahmad. *Tazkiyah al Nufus wa Tarbiyatuha kama Yuqarriru Ulama al Salaf Ibnu Raghib al Hanbali Ibnu Qayyim Abi Hamid al Ghazali*, Beirut: Dar al Qalam, 1985.
- Fathuddin, Muhammad Habib, Amir dan Fachrur Razi. “Konsep tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam Kitab Madarijus Shalikin serta Implikasinya terhadap Pendidikan”, *Jurnal Ta’dibi*, Vol. 5 No. 2, 2016.
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, terj. Yudi Santoso, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Fithtri, Widia, *et.al.*, *Konversi IAIN Imam Bonjol Menuju UIN, Analisis Struktur Fundamental Keilmuan Islam Ditinjau Dari Perspektif Filsafat*, Pusat Penelitian IAIN Imam Bonjol Padang, 2012.

- Matson, Floyd. *The Broken Image*, New York: Doubleday, 1966.
- Fragar, Robert. *Sufi Psychology; Psikologi Pertumbuhan, Keseimbangan, dan keselarasan Batin Manusia*, Jakarta: PT. Qaf Media Kreatifa, 2023.
- Frankl, Victor. *Man's Search for Meaning, Mencari Makna Hidup, Hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*, Penerjemah: Lala Hermawati Dharma, Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia, 2004.
- , Victor, *The Will to Meaning, Foundations and Applications of Logotherapy*, New York: Meridian, 1988.
- Gans, J. E., *America's Adolescents, How Healthy are They?*, Chicago: American Medical Association, 1990.
- Gardner, Howard. *Multiple Intelligences: The Theory In Practice*, New York: Basic Books, 1999.
- Geraid R., Adam. Gullota Thomas, *Adolescent Life Experience*, California: Brooks Publishing Company, 1983.
- Giustiniani, Vito R. "Homo, Humanus, and the Meanings of Humanism", dalam *Journal of the History of Ideas*, No. 46 Tahun 1985.
- Goble, Frank G. *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 2002.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997.
- Graham, Helen. *The Human Face of Psychology: Humanistic Psychology in Its Historical, Social and Cultural Context*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Gunardi, H. et.al., *Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan, The Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ). Workshop CPD III: Update in Growth and Development – Social Pediatric Endocrinology and Nutrition Metabolic*, Semarang: Departemen Ilmu Kesehatan Anak FK UNDIP – RSUP Dr.Karyadi, 2010.

- Hafiz, Muhammad dan Salminawati, “Implikasi Integrasi Ilmu Sains dan Agama pada Perkembangan Akhlak Peserta Didik”, *Journal of Social Research*, Vol. 1 no. 7, Juni 2021.
- Hall, Calvin S. and Gardner Lindzey, *Theories of Personality*, London: John Willey & Sons, 1957.
- Hamka, *Tafsir Al Azhar*, Depok: Gema Insani Press, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar*, Surabaya: PT. Pustaka Islam, 1965. Cet. Ke-1.
- Hamzah, Rohana, *et.al.*, “Spiritual Education Development Model”, *Journal of Islamic and Arabic Education*, Vol.2 No. 2, 2010.
- Haqiqi, A. A. & R. N., “Akali, Jiwa, Jasmani & Akhlak”. *Journal of Chemical Information and Modeling*, Vol. 53 No. 9, 2019.
- Hawa, Said. *Tazkiyatun Nafs, Konsep dan Kajian Komprehensif dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa*, terj. Nurhadi, Solo: PT Eka Adicitra Intermedia, 2021.
- Hergenhahn, B. R. *The Introduction to History of Psychology*, USA: Wadsworth, 2009.
- Hermann, Melinda. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2008.
- Hermawan, Angga. “Homoseksual: Suatu Bentuk Ketidakmatangan pada Remaja”, *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara, Psychology for Daily Life*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019.
- Hobart Mowrer, “*Symposium on Science; Society and the Public’s Health-Ethical Issue*”, Johns Hopkins University, 1966.
- Hornboy, A. S., *Oxford Learner’s Dictionary of Current English*, Oxford: Oxford University Press, 1995.
- Hosokawa, R., & A. Katsura, “Longitudinal study of socioeconomic status, family processes, and child adjustment from preschool until early elementary school: The role of social competence”. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, Vol. 11 No.1, 2017.

- Hude, M. Darwis. *Logika Al-Qur'an, Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta: Eurabia, 2017.
- Hurlock, Elisabeth. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2010.
- Hurlock, Elisabeth. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (edisi kelima)*, Jakarta: Erlangga, 1993.
- Ibn 'Asy-Syur, Muhammad At-Thahir, *At-Tahrir wa At-Tanwir min at-Tafsir*, t.p., t.th.
- Ibn Jauzi, *Ar-Ruhani*, Kairo: Maktabah At-Tsaqofah, 1986.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), *Masalah kesehatan Mental Emosional Remaja*, Jakarta: IDAI, 2013.
- , *Masalah Mental Emosional Remaja dalam Bunga Rampai Kesehatan Remaja*, Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2010.
- , *Mengenal Keterlambatan Perkembangan Umum pada Anak*, Jakarta: IDAI, 2013.
- Ihaamie, Abdul Ghani Azmi. "Human Capital Development and Organizational Performance: A Focus on Islamic Perspective", *Syariah Journal*, Vol. 17. No. 2, 2009.
- Ingram, I.M., G.C Timbury, *Notes on Psychiatry*, Alih bahasa Petrus Andrianto, Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1995.
- Irawan, Eka Nova. *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Irwanto, Felicia Y. Gunawan, *Sejarah Psikologi Perkembangan Perspektif Teoretis*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Istiqomah, "Parameter Psikometri Alat Ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)", *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4 No. 2, 2019.

- Jannah, Miftahul. "Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya dalam Islam", *Jurnal: Psikoislamedia*, Vol.1 No.1, April 2016.
- Jawzi, A.A., *Akhbar al-Azkiya'*, Beirut: Dar Ibn Hazm, t.p., 2004.
- Jensen, L.C., *Adelescence: Theories, Research, Applications*, St.Paul, San Fransisco: West Publishing Co. 1985.
- John, B. Watson. *Behaviorism*, University of Chicago Press, 1930.
- Jubair, Ibnu. *Konsep Pensucian Jiwa*, Jakarta: Pustaka Arafah, 2016.
- Jumantoro, Totok dan Amin, Samsul Munir. *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2005.
- Kemenkes RI, *Kesehatan Mental Remaja*, Jakarta: Infodatin, 2019.
- K. Prent C. M., *Kamus Latin-Indonesia*, Yogyakarta: Kanisius, 1969.
- Kagitcibashi," Socialization in Traditiona Society", *Internasional Journal of Psychology*, Vol. 19. 1984.
- Kartanegara, Mulyadhi. *Integrasi Ilmu, Sebuah Rekonstruksi Holistik*, Jakarta: PT. Arasy Mizan, 2005, Cet. Ke-1.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Qur'anul 'Adzim* (ed. Indo Tafsir IbnuKatsir), Terj.Arif Rahman Hakim, dkk., Sukoharjo: Insan Kamil, 2017.
- Kemenag RI dan LIPI. *Tafsir Ilmi, Mengenal Ayat-Ayat Sains dalam Al-Qur'an, Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, Jakarta: Widiya Cahaya, 2015.
- Kemenkes RI, *Info data Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, 2019.
- Khatib, Abdul Majid. *Rahasia Sufi Syaikh Abdul Qadir Al-Jilani*, Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003.
- Khomaeni, Imam. *Insan Ilahi*, terj. M. Ilyas, Jakarta: Pustaka Zahra, 2004.
- Khursyid, Ahmad. dikutip Ziauddin Sardar, *The Future of Muslim Civilization*, t.p.



- Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, T.P., *The Mental Health of Adolescents, A National Profile*, 2008.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia, *Tawuran Pelajar*, Jakarta: KPAI, 2019.
- Koswara, E., *Logoterapi -Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius, 1992.
- Kraemer, Joel L., *Humanism in the Renaissance of Islam, The Cultural Revival During the Buyid Age*, Leiden: E.J. Brill, 1986.
- Kurrotuain, *et.al.*, “Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow pada Tokoh Novel Garis Waktu”, Karya Fiersa Besari, *Jurnal Diksatrasia*, Vol. 8, No. 1. 2004.
- Kuss, D.J., & Griffiths, M.D., “Online Social Networking and Addiction a Review of the Psychological literature”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 8.
- Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, Boterhoven DHK, *et al*, *The mental health of children and adolescents. Report on the second Australian Child and Adolescent Survey of Mental health and Wellbeing*. Canberra, 2015.
- Hasan, M. Kamal. “The Exspending Spiritual Moral Role of World Religious in the New Millenium”, dalam *American Journal of Islamic Social Science*, Vol. 8 No. 1, 2008.
- Mahfud, Dawan. “Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 35, No. 1, 2015.
- Mahmud, Abdul Halim. *Hal Ihwal Tasawuf*, Indonesia: Darul Ihya’, t.th.
- Makmudi, M., Tafsir, A., Bahruddin, E., & Alim, A., “Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah”. *Ta’dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 7 No. 1, 2018, hal. 42. <https://doi.org/10.32832/>.
- Maksidi, George. *The Rise of Humanism in Clasical Islam and the Cristian West*, Edinburg: Edindurg University Press, 1990.

- Malfasari, Eka, *et.al.*, “Kondisi Mental Emosional Pada Remaja”, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 8, No 3, Agustus 2020.
- Malik, Imam. *Tazkiyat Al-Nafs (Sebuah Penyucian Jiwa)*, Surabaya: eLKAF, 2005.
- Malik, Imam. *Tazkiyat Al-Nafs (Sebuah Penyucian Jiwa)*, Surabaya:eLKAF, 2005.
- Mamat I., Mukhtar M. “A Book Review: Contemplation; An Islamic Psychospiritual Study”. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, Vol. 2 No. 6, 2017.
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara,1999.
- Masyhuri, “Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs dalam Islam dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental”, dalam *Jurnal: Pemikiran Islam*; Vol. 37, No. 2 tahun 2012.
- Matson, Floyd. *The Broken Image*, New York: Doubleday, 1966.
- Matur Y.P., M. Simon G., and Ndorang T.A., , “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Jiwa*, vol. 6, no. 2.
- Mendari, Anastasia Sri. “Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa”, *Jurnal Widya Warta*, Vol. 34, No. 1, 2011.
- Mowrer, O. Hobart. *Symposium on Science; Society and the Public's Health-Ethical Issue*, John Hopkins University, 1966.
- Mualim, Khusnul. “Gagasan Pemikiran Humanistik dalam Pendidikan”, *Jurnal Al- Asasiyya*, Vol.2 No. 1 tahun 2017.
- Mubasyiroh, R., Yunita, I., & Putri, S. Determinan “Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015”, *Buletin Penelitian Kesehatan*,Vol. 45 No. 2, 2017.
- Muhadjir, Noeng. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rakesarasin,1996.

- Sakho, Muhammad Ahsin. *Membumikan Ulumul Qur'an*, Jakarta: Qaf, 2019.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif., 1997.
- Muslim, *al-Jami' al-Shahih (Shahih Muslim)*, juz 12, hadis no. 4650. T.h.
- Musman, Asti. *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Psikologi Korner, 2022.
- Musyrifah, *Sejarah Peradaban Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.
- Mutahhari, Murtadha. *Perspektif Al-Qur'an Tentang Manusia dan Agama*, Bandung: Mizan, 1992.
- Muvid, Muhammad Basyarul. *Tasawuf Kontemporer*, Jakarta: AMZAH, 2020.
- Muzhahiri, Husain. *Jihad An-Nafs*, terj, Subandi, Ahmad, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*, Jakarta: PT. Lentera Basritama, 2000, cet.ke-1.
- Muzhahiri, Husain. *Jihad An-Nafs*, trj, Ahmad Subandi, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*, Jakarta: PT. Lentera Basritama, 2000, Cet.ke-1.
- Na'im, Rofiah, *et.al.*, *NU Melawan Korupsi: Kajian Tafsir dan Fiqih*, Jakarta: PB Nahdlatul Ulama, 2006.
- Na'mah, U., "Ibn Qayyim Al-Jauziah Dan Pendapatnya Tentang Tradisi Kalam", *Universum*, Vol. 9 No. 1, 2015.
- Nadim, Mar'aslam dan Mar'aslam Usamah. *Al-Shihah fii Al-Lughah wa Al-'Ulum*, Jilid II, Beirut: Dar Al-Hadharah Al-'Arabiyah, t.th.
- Najati, Muhammad Usman *The Ultimate Psychology: Psikologi Sempurna ala Nabi SAW*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2008.

- Najati, Muhammad Utsman. *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, Terj. Gazi Saloom, S.Psi: Ad-Dirasat an-Nafsiayah Inda Al-Ulama Al-Muslimin, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Nasution, Harun. *Falsafah dan Mistisime dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983.
- Nata, Abuddin. *Pemikiran Para Tokoh Pendidikan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- . *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: PT. Rajawali Press, 2011.
- . *Psikologi Pendidikan Islam*, Depok: Rajawali Pers, 2020.
- National Alliance of Mental Illness, *Mental Health Condition*. Available from: <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions>. Accessed 2 Mei 2022.
- Nugraha, Muhammad Tisna. “Integrasi Ilmu dan Agama: Praktik Islamisasi Ilmu Pengetahuan Umum di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam”, *Al- Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* Vol. 17 No. 1 April 2020.
- Nurbaiti, *Isu-isu Pengaruh Kelompok Teman Sebaya Terhadap Perkembangan Remaja*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, FK Unsyiah, 2018.
- Nurrohim, Ahmad. “Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter”, *Jurnal At-Tarbiyah*, Vol. 1 No. 2, 2016, hal. 287.
- Pelawi, Stefanus, *et.al.*, “Pengaruh Game Online Terhadap Psikologi Remaja” *SESAWI: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, Vol. 3 No. 1, 2021.
- Pilgrim NA, Blum RW., “Adolescent mental and physical health in the English-speaking”, *Caribbean Rev Panam Salud Publica*. 2012;32(1).
- Polinghorne, John. *Belief in God in an Age of Science*, Londen: Yale University Press, 1988.

- Prasetya, Ahmad Fajar dan Gunawan. Imade Sony, *Mengelola Emosi*, Yogyakarta: K-Media, 2018.
- Pratama, “Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatid”, *Jurnal Gaster*, Vol 18.No.1, 2020.
- Prawira, Purwa Atmaja. *Psikologi Umum dengan Perspektif Baru*, Jakarta: Ar-ruz Media, 2012.
- Qodir, Abd. “Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa”, *Jurnal Pedagogik*, Vol. 4 No. 2 tahun 2017.
- Quthub, Sayyid. *Tafsir Fii Zilalil Qur’an*, Jilid 6, Jakarta: Gema Insani Press, 2002.
- Rachmahana, Ratna Syifa. “Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan”, *Jurnal El Tarbawi*, Vol.1 no. 1, 2018, hal. 103..
- Rahman, Agus Abdul. *Sejarah Psikologi dari Klasik Hingga Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2018.
- Rajab, Ibnu, *et.al.*, *Tazkiyatun Nafs, Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama Salafushshalih*, terj. Imtihan As-Syaf’I, Solo: Pustaka Arafah, 2021, Cet. ke-42.
- Rassool, Hussein, *Islamic Psychology, Perilaku dan Pengalaman Manusia dalam Perspektif Islam*, terj. Zia Anshor, Jakarta: PT. Qaf Media Kreativa, 2023.
- Ratu, Bau. “Psikologi Humanistik Carl Rogers dalam Bimbingan Dan Konseling”, *Jurnal FKIP Universitas Tadulako*, Palu, Vol 17, No 3, 2014.
- Riyadi, Ahmad Hendar. *Tauhid Ilmu*, Bandung: Nuansa, 2007.
- Rosnawaty, R. “Pengabdian Masyarakat tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja SMP dan SMA di Wilayah Puskesmas Tamansari”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, Vol. 1 No.1, 2022.
- Rumini, S., *et.al.*, *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 1993.

- Rusn, Abidin Ibnu. *Pemikiran al-Ghazali Tentang Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Saifuddin, Ahmad. *Psikologi Umum Dasar*, Jakarta: Kencana, 2022.
- Salim, Peter dan Yeni Salim. *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press, 1991.
- Salzman dan Pikunas. *Human Development*, Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, 1976.
- Santrock, J.W., *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi Kesebelas*, Jakarta: Erlangga, 2007.
- . *Adolescence: Perkembangan Remaja*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2013.
- Sapuri, Rafy. *Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2019.
- Schneider, K.J. "The Revival of the Romantic Means a Revival of Psychology" *The handbook of humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research, and Practice*. California: Sage Publication, Inc., 2001.
- Selina, H & Hartanto, F. *Guidelines For Adolescent Preventive Service (GAPS); Skrining Masalah Kesehatan Remaja*, Semarang: UNS, Continuing Professional Development III: Ilmu Kesehatan Anak, 2010.
- Semiun, Yustinus *Teori-Teori Kepribadian Humanistis*, Yogyakarta: Kanisius, 2021.
- Septiana, N. Z., "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19", *Jurnal Nusantara of Research*, Vol. 8 No. 1, 2021.
- Setiadarma, Monty P. *Pura-pura Sakit Untuk Mencari Simpati, Sindroma Munchausen*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2002.

- Shadily, Hassan, *et.al.*, “Humanisme”, dalam *Ensiklopedia Indonesia*, Vol. 3, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1992..
- Shaliba, Jamil. *Al-Mu’jam Al-Falsafi*, Jilid I, Beirut: Dar Al-Kutub Al-Lubnani, 1973.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur’an: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Jakarta: Mizan, 2013.
- Shinn, Roger L. “New Directions in Theology Today”, *Man: The New Humanism*, Volume VI, Philadelphia: The Westminster Press, 1952.
- Sholihin, M. *Tasawuf Tematik: Membedah Tema-Tema Penting*, Bandung: Pustaka Setia. 2003.
- Sinaga, Janes. *et.al.*, “Peran Fundamental Gembala Bagi Guru Saat Pandemi dalam Pembelajaran Online Berbasis Karakter: Tantangan dan Sistem Pendukung”, *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)* Vol. 2, no. 1, 2021.
- Siregar, Rifay. *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neosufisme*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.
- Siregar, Evelin dan Hartini. *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2011.
- Sobur, A. *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Solihin, M. Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Solihin, *Terapi Sufistik*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2004.
- Sugiharto, Bambang. *Humanisme dan Humaniora*, Bandung: Matahari, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2019.

- Sumadi S., *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006.
- Sumantri, Budi Agus dan Ahmad Nurul, “Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam”, *Jurnal Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 3, 2019.
- Sumardjito, “Permasalahan Perkotaan dan Kecenderungan Perilaku Individualis Penduduknya”, *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Vol. XVIII, No.3, 1999.
- Supriyadi, Dedi. *Fiqih Bernuansa Tasawuf al-Ghazali Perpaduan Antara Syariat dan Hakikat*, Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Susman, E.J, Rogol, A., *Puberty and Psychological Development*, Dalam R.M. Lerner dan L. Steinberg (Editor), *Handbook of Adolescents Psychology*, 2004, edisi ke-2.
- Syamsi, M. “Konsep Pendidikan Agama Islam; Studi atas Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah”. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol. 14 No. 2, 2018.
- Symond, J. A. *The Renaissance in Italy*, Part I, London: hanry Holt and Company, 1898.
- Syukur, Amin dan Masyharuddin. *Intelektualisme Tasawuf*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Taimiyah, Ibnu. *TazkiyatunNafs*, Terj. M. Rasikh, Muslim Arif, Jakarta: Darus Sunnah Press, 2022.
- Tambak, S., “Kebangkitan Pendidikan Islam: Melacak Isu Historis Kebangkitan Kembali Pendidikan Islam”, *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 12 No. 1 tahun 2015.
- Tarwoto, Aryani, R., *et.al.*, *Kesehatan Remaja, Problem dan Solusinya*, Jakarta: Salemba Medika, 2012.
- Thomas, Jeremy Hanzel. Introduction dalam Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, London: IIIT, 2018.
- Toriquddin, Moh. *Sekularitas Tasawuf: Membumikan Tasawuf dalam Dunia Modern*, Malang: UIN Press, 2008.



- Ulfiana, N. *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan*, Makassar: UIN Alauddin Makassar, 2018.
- Umarie, Barmawie. *Sistematika Tasawuf*, Solo: Siti Syamsiyah, 1966.
- Vogel, E. A., Rose. J.P., Okdie, B.M., Eckles. K., Franz, B., *Who compares and despairs the effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes*. Pers Individ Dif., 2015.
- Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2003.
- Wathoni, *Integrasi Pendidikan Islam dan Sains: Rekonstruksi Paradigma Pendidikan Islam*, Ponorogo: CV. Uwais Inspirasi, 2018.
- Watson, John B. *Behaviorism*, University of Chicago Press, 1930.
- Whitehead, Toni. *Fear and Phobias*, Alih bahasa Yustina Rostiawati dan Gianto Widiyanto, Jakarta: Penerbit Arcan, 1985.
- WHO, *Mental Health Action Plan 2013 –2020*, Geneva: World Health Organization, 2013,
- Wilkinson, Greg. *Buku Pintar Kesehatan: Depresi*, Alih bahasa Meitasari Tjandrasa, Jakarta: Penerbit Arcan, 1992.
- Yasipin, Silvia Ayu Riyanti dan Nu'man Hidayat, "Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja", *Jurnal Manthiq*: Vol. V, No 1 Tahun 2020.
- Yunus, Muhammad. *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1990.
- Yusuf, L. N., Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Yusuf, Kadar M. *Psikologi Qur'an*, Jakarta: AMZAH, 2019.
- Zulkifi, N.I., *et.al.*, *Paparan Media dan Tindakan Kekerasan Anak Jalanan*. Makassar: Universitas Hassanudin, 2008.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Marsiti  
Tempat, tanggal lahir : Tangerang, 25 April 1973  
Alamat : Griya Lembah Depok, Blok  
G 1/9 Kota Depok  
Email : [marsitalhasim@gmail.com](mailto:marsitalhasim@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan:

1. SDN Poris Pelawad 2, Cipondoh, Kota Tangerang, lulus tahun 1986
2. MTs Assyukriyyah, Cipondoh, Kota Tangerang, lulus tahun 1989
3. MA Manbaul Ulum Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Jakarta, tahun 1989-1991
4. MA Al-Irsyadiyah, Pinang, Kota Tangerang, lulus tahun 1992
5. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Ushuluddin, jurusan Perbandingan Agama, lulus tahun 1998
6. Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, Program Magister Pendidikan Islam, Konsentrasi Pendidikan Dasar Menengah, lulus tahun 2019
7. Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, Program Doktor, Konsentrasi Pendidikan Berbasis Al-Qur'an, lulus tahun 2024

### Riwayat Pekerjaan:

1. Guru PAI di SMK 1 Yayasan Ganesa Satria Kota Depok, tahun 2000-2003.
2. Guru PAI di SMP Yayasan Ganesa Satria Kota Depok, tahun 2003-2014.
3. Guru PAI di SMA Negeri 1 Kota Depok, tahun 2012- 2014.
4. Guru PAI di SMA Negeri 3 Kota Depok, tahun 2001- Sekarang.

### Daftar Kegiatan:

1. Sekretaris MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) PAI SMA Kota Depok.
2. Anggota Bidang Humas AGPAII (Asosiasi Guru Pendidikan Agama Islam Indonesia) Kota Depok.
3. Pembina Rohani Islam SMA Negeri 3 Depok Jawa Barat.
4. Mengisi kajian di Majelis Ta'lim Nurhasanah Raden Saleh Kota Depok.
5. Mengisi kajian di Majelis Ta'lim Al-Binurika Pondok Terong Kota Depok

Karya Ilmiah:

1. Skripsi: Konsep Keselamatan dalam Kristen dan Islam (Studi Perbandingan), IAIN Jakarta, 1998.
2. Tesis: Pendidikan Karakter dalam Upaya Menangkal Radikalisme di SMA Negeri 3 Depok Jawa Barat, Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2019.
3. Disertasi: Integrasi Psikologi Humanistik dan *Tazkiyatun Nafs* dalam Mengatasi Gangguan Mental Emosional Remaja Perspektif Al-Qur'an, Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, 2024.

# Disertasi\_Marsiti\_Lengkap\_fix.docx

## ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[repository.ptiq.ac.id](https://repository.ptiq.ac.id)

Internet Source

2%

2

[e-journal.staima-alhikam.ac.id](https://e-journal.staima-alhikam.ac.id)

Internet Source

1%

3

[kajiantematik.blogspot.com](https://kajiantematik.blogspot.com)

Internet Source

1%

4

[ejournal.radenintan.ac.id](https://ejournal.radenintan.ac.id)

Internet Source

<1%

5

[ojs.unida.ac.id](https://ojs.unida.ac.id)

Internet Source

<1%

6

[ojs.diniyah.ac.id](https://ojs.diniyah.ac.id)

Internet Source

<1%

7

Wahdah Oktafia Hasanah, Fara Tiara Haziz.  
"Implementasi Teori Humanistik Dalam  
Meningkatkan Kesehatan Mental",  
Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan  
Konseling Islam, 2021

Publication

<1%

8

[journal.alhikmahjkt.ac.id](https://journal.alhikmahjkt.ac.id)

Internet Source

<1%

[123dok.com](https://123dok.com)