

# TERAPAN KONSEP KESEHATAN JIWA IMAM AL-GHAZALI DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

**Aliah B. Purwakanian Hasan**  
**Universitas Al Azhar Indonesia**  
**E-mail : aliah@uai.ac.id**

## *Abstract*

*Mental health is an ideal condition in which a person is not only physically, mentally, spiritually, and socially healthy, but also has the potential that can make people live productively. However, in reality various mental health problems arise in society. This study aims to discuss mental health based on the thoughts of Imam Al-Ghazali. This study is a literature study using content analysis techniques. Mental health is seen as a model consisting of the strength of aqidah, the liberation of the heart disease, the development of noble character, terbinanya adab good in social relations, and the achievement of happiness in the world and the hereafter. This paper discusses various methods to achieve mental health based on Imam al-Ghazali's thought, tailored to the need for guidance and counseling. The various benefits of applied mental health concepts in guidance and counseling are also described in this study*

Keywords: Islamic psychology, mental health, Islamic education

## **Abstrak**

Kesehatan jiwa merupakan kondisi ideal dimana seseorang tidak hanya sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, tetapi juga memiliki potensi yang dapat membuat orang hidup secara produktif. Namun, pada kenyataannya berbagai masalah kesehatan jiwa timbul di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk membahas kesehatan jiwa berdasarkan pemikiran Imam Al-Ghazali. Penelitian ini merupakan studi literatur yang menggunakan teknik analisis isi. Kesehatan jiwa dilihat sebagai model yang terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial, dan tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat. Tulisan ini membahas berbagai metode untuk mencapai kesehatan jiwa berbasis pemikiran Imam Al-Ghazali, yang disesuaikan dengan kebutuhan bimbingan dan konseling. Berbagai manfaat dari terapan konsep kesehatan jiwa dalam bimbingan dan konseling juga diuraikan dalam penelitian ini.

Kata kunci: psikologi islam, kesehatan jiwa, pendidikan islam

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan jiwa merupakan modal dan tujuan pembangunan yang penting bagi suatu negara. Warga negara yang memiliki kesehatan jiwa diharapkan dapat berpartisipasi aktif secara produktif dalam masyarakatnya. Namun, penelitian World

Bank (1995) mengindikasikan adanya hari-hari produktif yang hilang atau *Dissability Adjusted Life Years (DALY's)* sebesar 8,1% dari keseluruhan beban penyakit global (*Global Burden of Disease*) yang disebabkan oleh masalah kesehatan jiwa. Sebagai pembandingan, angka ini lebih

tinggi dari pada dampak yang disebabkan penyakit lain, seperti tuberculosis (7,2%), kanker (5,8%), penyakit jantung (4,4%) dan malaria (2,6%). Tahun 2010, beban penyakit global yang memiliki proporsi utama adalah gangguan jiwa, gangguan neurologis dan penyalahgunaan narkoba. Tingginya angka tersebut memperlihatkan bahwa masalah kesehatan jiwa merupakan salah satu masalah besar dibandingkan dengan masalah kesehatan lainnya di dalam masyarakat. Di Indonesia, terdapat kecenderungan meingkatnya penderita gangguan jiwa. Data hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SK-RT) yang dilakukan Badan Litbang Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 1995 memperkirakan bahwa terdapat 264 dari 1000 anggota rumah tangga yang mengalami gangguan kesehatan jiwa. Angka tersebut meningkat karena berbagai krisis dan gcejolak-gejolak ekonomi, sosial dan lainnya yang terus terjadi.

Dimensi spiritualitas merupakan hal yang tidak dapat diabaikan dalam pendidikan kesehatan jiwa. Pengabaian dimensi spiritual pada zaman modern menimbulkan krisis spiritual (Purpel& McLaurin, 2014) dengan timbulnya keterasingan dalam dunia modern, termasuk di dalam dunia pendidikan. Krisis spiritual ini menimbulkan depresi tersembunyi yang dapat membuat individu bunuh diri dalam rasa putus asa yang

mengambang. Berbagai kejadian luar biasa sering menjadi beban yang menimbulkan gangguan psikologis, seperti kecemasan dan panik (Grof& Grof, 1989). Penderitaan ini tidak dapat diabaikan, karena menghalangi transformasi dan perkembangan spiritual (Paloutzian, 2005).

Untuk mengatasi krisis spiritual, individu membutuhkan bantuan dari lingkungan sekitarnya. Individu dapat belajar untuk mentransendesikan dirinya. Salah satunya metode untuk mengatasi krisis spiritual adalah melalui pendekatan sufistik. Pendekatan sufistik dianggap dapat menjawab berbagai pertanyaan esensial dalam kehidupan manusia. Metode ini tidak hanya dipraktikan di dunia Timur, melainkan juga di dunia Barat.

Abu Hamid Al Ghazali (1058-1111) merupakan salah satu tokoh sufi Islam terbesar yang pandangannya cukup berpengaruh sampai saat ini. Ia adalah ulama pemikir teologis dan mistis. Ia belajar berbagai tradisi dalam agama Islam di kota kelahirannya Thus, dan kemudian Gurgan dan Nishapur. Ia melakukan praktik sufi sejak usia muda, yang oleh Nizam al-Mulk dari kesultanan Seljuk, diminta untuk mengajar kelompok sufi Nizamiyyah di Baghdad (484H/1091). Sebagai pimpinan ulama saat itu, ia sibuk mengajar dan menjawab pertanyaan dari berbagai lapisan masyarakat. Empat tahun kemudian, ia mengalam krisis piritual, dan

meninggalkan Baghdad untuk memulai pengembaraannya ke Suriah dan Palestina. Setelah menunaikan haji di Makkah, ia kembali ke Thus, untuk menulis dan mengajar di kota kelahirannya tersebut.

Pemikiran Al-Ghazali terlihat memiliki relevansi yang tinggi dalam menjawab masalah kemanusiaan sampai saat ini. Pemikirannya masih banyak dibahas dalam berbagai buku dan jurnal-jurnal ilmiah. Bukunya *Ihya Ulum al-Din* terdiri dari empat bab yang berisi berbagai kajian yang membahas *Rub 'al-ibadat*, *Rub 'al-adat*, *Rub 'al-muhlikat*, *Rub 'al-munjiyat*. *Rub 'al-ibadat* membahas hubungan antara manusia dengan Allah SWT. *Rub 'al-adat* membahas masalah hubungan antara manusia dengan sesamanya, termasuk lingkungannya. *Rub 'al-muhlikat* berisi tentang pembahasan sifat-sifat tercela yang dapat membinasakan manusia. *Rub 'al-munjiyat* mengkaji sifat-sifat terpuji yang dapat menolong dan menyelamatkan manusia. Dengan demikian, cukup menarik untuk mencoba melihat bagaimana relevansi pemikiran Al-Ghazali untuk pendidikan kesehatan jiwa di Indonesia.

## 2. Konsep Kesehatan Jiwa Al-Ghazali

Kesehatan jiwa merupakan terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi mental, yang ditandai dengan terciptanya penyesuaian diri antara manusia

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

Mengkategorisasikan dari pemikiran Al-Ghazali, kesehatan jiwa dilihat sebagai model yang terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial, dan tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.

### a. Kekokohan aqidah

Aqidah adalah dasar dari kehidupan manusia. Mereka yang memiliki aqidah yang kuat mengetahui tujuan hidup. Ia

mengetahui akar dari kehidupannya, sehingga ia tidak mengalami keterasingan dalam hidupnya. Hal ini dapat dilihat dalam QS Ar-Ra'd ayat 28-29 yang berbunyi: "Orang-orang yang beriman, hati mereka menjadi tenteram dan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Adapun orang-orang yang beriman dan beramal shaleh bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik." Ayat ini menjelaskan bahwa aqidah berperan dalam kesehatan jiwa. Bagi orang yang beriman, mengingat Allah SWT merupakan hal yang dapat menenteramkan hati apabila mengalami masalah psikologis, kegoncangan, musibah dan sebagainya

#### b. Bebas dari penyakit hati

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

#### c. Akhlak mulia

Mereka yang hidup dengan mempraktikkan akhlak mulia memiliki

kesehatan jiwa yang lebih baik. Akhlak bersumber dari jiwa seseorang yang menghasilkan tindakan-tindakan nyata dalam kehidupannya. Tindakan tersebut kemudiain juga dapat mempengaruhi jiwa seseorang. Menurut Al-Ghazali akhlak mengacu pada keadaan batin manusia (*ash-shuratal-bathina*), dan merupakan perilaku yang menetap dan meresap dalam jiwa yang menumbuhkan perbuatan-perbuatan yang timbul dengan wajar dan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan yang banyak. Secara sederhana akhlak dapat diartikan sebagai budi pekerti, perangai, tingkah laku atau tabiat yang bersifat Islami. Al-Ghazali menjelaskan akhlak adalah suatu perangai, watak, atau tabiat yang menetap kuat dalam jiwa seseorang dan merupakan sumber timbulnya perbuatan tertentu dari dirinya, secara spontan, tanpa perlu dipikirkan atau atau direncanakan sebelumnya. Apabila tabiat tersebut menimbulkan perbuatan yang positif menurut akal dan syara` maka tabiat tersebut dinamakan akhlak baik, sementara jika tabiat tersebut menimbulkan perbuatan yang negatif maka disebut akhlak yang buruk.

Gangguan terhadap kesehatan jiwa bersumber kepada akhlak yang buruk. Akhlak yang baik dikategorikan sebagai sifat para rasul Allah, perbuatan para al-Shiddiqin paling utama. Sedangkan akhlak yang buruk dinyatakan sebagai racun yang

berbisa yang dapat membunuh, atau kotoran yang bisa menjauhkan seseorang dari Allah SWT. Akhlak yang buruk dianggap sebagai godaan yang dapat menjerumuskan manusia masuk ke dalam perangkap. Orang yang terganggu mentalnya memiliki sifat-sifat seperti nifak, memperturutkan hawa nafsu, berlebihan dalam berbicara, marah, iri hati atau dengki, cinta keduniaan, cinta harta, ria, takabbur, sombong, dan ghurur. Al-akhlak al-mazmumah ini dipandang sebagai gangguan kejiwaan karena akhlak tersebut dapat merusak ketenangan dan ketenteraman jiwa.

#### d. Produktif dalam hubungan sosial

Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menghadapi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya, yaitu dapat berempati dan tidak secara apriori bersikap negatif terhadap diri sendiri dan orang lain (Utama, 2013). Ia merasa nyaman berhubungan dengan orang lain, mampu mencintai orang lain, dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda, merasa bagian dari suatu kelompok. Ia mampu memenuhi tuntutan hidup dalam lingkungan sosialnya, menetapkan tujuan hidup yang realistis, mampu mengambil keputusan, mampu menerima tanggung jawab, mampu merancang masa depan, dapat menerima ide dan pengalaman baru, puas dengan

pekerjaannya. Adab merupakan hal yang penting dalam hubungan sosial yang produktif. Al-Ghazali melihat pentingnya adab yang baik dalam hubungan dengan orang tua, keluarga, guru, teman, dan lain-lain.

#### e. Bahagia dunia dan akhirat

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

### 3. Psikodinamika Al-Ghazali

Menurut Al-Ghazali, kesehatan jiwa seharusnya dibina sejak kecil. Manusia lahir dalam keadaan fitrah yang suci dan beriman, lingkungan mempengaruhi manusia sedemikian rupa. Dengan merawat

fitrah, pertumbuhan dan perkembangan manusia berjalan dengan baik, tanpa gangguan kesehatan jiwa. Peran agama, baik pada masa kanak-kanak maupun setelah dewasa, dalam pembinaan manusia adalah sangat penting. Agama memberikan rambu-rambu dalam memelihara fitrah manusia.

Al-Ghazali mengibaratkan manusia sebagai sebuah kerajaan. Jiwa manusia adalah raja, tubuh sebagai wilayah, alat indera dan anggota badan lainn sebagai tentara, akal sebagai wazir, serta hawa nafsu beserta sifat amarah sebagai polisi. Raja dan wazir berusaha membawa manusia ke jalan yang baik dan diridhoi Allah, sementara hawa nafsu dan sifat marah mengajak manusia ke jalan yang sesat dan dimurkai Allah. Demi terciptanya ketenangan dan kebahagiaan dalam kerajaan diri manusia, kekuasaan raja dan wazir harus berada di atas kekuasaan hawa nafsu dan sifat amarah. Jika yang terjadi sebaliknya, maka kerajaan tersebut runtuh dan binasa. Menurut Al-Ghazali, tubuh adalah alat bagi jiwa. Jiwa bersifat baqa sedangkan badan bersifat fana.

Dalam memerangi nafsu manusia terbagi 3 golongan, yaitu golongan yang memerangi dan bertarung menentang nafsu, golongan yang tunduk mengikuti nafsu, golongan yang berada dalam genggaman setan.

a. Golongan yang memerangi dan bertarung menentang nafsu.

Dalam menentang hawa nafsunya, ada kalanya golongan ini mencapai kemenangan dan adakalanya mereka kalah. Namun apabila terjatuh dalam perangkap kesalahan mereka akan segera bertaubat. Begitu juga bila mereka melakukan maksiat mereka akan segera sadar dan menyesal serta memohon ampun kepada Allah SWT. Gambaran golongan ini ada pada Q.S. Ali Imron 135, yang berbunyi: “Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau Menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.”

b. Golongan yang tunduk mengikuti nafsu.

Golongan ini lupa dan lalai akan kebesaran dan nikmat Allah, lalu Allah juga membiarkan mereka. Hal ini seperti dinyatakan dalam Q.S. Al Jatsiyah 23 yang artinya: “Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya, dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah

(membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?”

c. Golongan yang berada dalam genggaman setan.

Golongan ini adalah mereka hidup dengan kemaksiatan di atas muka bumi dan merasa bahwa kemaksiatannya membuat mereka hidup kekal di dunia. Mereka adalah orang-orang kafir dan orang yang mengikuti mereka. Mereka kelak kekal hidup di dalam neraka.

### 3. Metode mencapai kesehatan jiwa

Al-Ghazali terlihat menggunakan kombinasi berbagai metode pengajaran dalam pendidikannya. Ia mengambil sistem yang berasaskan keseimbangan antara kemampuan rasional dengan kekuasaan Tuhan, antara kemampuan penalaran dengan pengalaman mistik yang memberikan ruang bekerjanya akal pikiran, dan keseimbangan antara berpikir deduktif logis dengan pengalaman empiris manusia. Pada intinya, metode yang digunakan berdasarkan pada prinsip *mujahadah* dan *riyadlah*. Khusus untuk memperbaiki kesehatan jiwa, Al-Ghazali menggunakan metode khusus *tazkiyatun nafs*.

#### a. *Mujahadah*

*Mujâhadah* berasal dari kata *jahada*,

seakar dengan kata *jihad*, yang artinya bersungguh-sungguh agar sampai kepada tujuan. *Mujâhadah* bersighat isim maf'ul dari tsulatsi mazid karena menyatakan sebuah proses tanpa akhir. *Mujâhadah al-nafs* merupakan tindakan perlawanan terhadap nafsu, sebagaimana usaha memerangi semua sifat dan perilaku buruk yang ditimbulkan oleh nafsu amarahnya. Secara lebih luas, *mujâhadah* adalah upaya yang sungguh-sungguh dalam memerangi hawa nafsu, keinginan-keinginan, serta segala macam ambisi pribadi supaya jiwa menjadi suci bersih.

Diibaratkan dengan kaca yang segera dapat menangkap apa saja yang bersifat suci, orang yang melakukan *mujahadah* berhak memperoleh perbagai pengetahuan yang hakiki tentang Allah dan kebesarannya. Dalam Q.S. Al-Ankabut 69 dinyatakan: “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.” Hal ini dapat diringkas oleh Al-Ghazali dengan mengatakan: “Allah menggantungkan hidayah pada perilaku jihad. Maka orang yang paling sempurna hidayah yang diperolehnya adalah yang paling besar perilaku jihadnya. Jihad yang paling fardhu adalah jihad melawan nafsu, melawan syahwat, melawan syetan, melawan rayuan duniawi. Siapa yang

bersungguh-sungguh dalam jihad melawan keempat hal tersebut, Allah akan menunjukkan padanya jalan ridha-Nya, yang akan mengantarkannya ke pintu surga-Nya. Sebaliknya, siapa yang meninggalkan jihad, maka ia akan sepi dari hidayah.”

#### b. *Riyâdhah*

*Riyâdhah* artinya latihan. *Riyâdhah* merupakan latihan rohaniah untuk menyucikan jiwa dengan memerangi keinginan-keinginan tubuh. Proses yang dilakukan adalah dengan jalan melakukan pembersihan atau pengosongan jiwa dari segala sesuatu selain Allah, kemudian menghiasi jiwanya dengan zikir, ibadah, beramal saleh dan berakhlak mulia. Perbuatan yang termasuk amalan *riyâdhah* adalah mengurangi makan, mengurangi tidur untuk salat malam, menghindari ucapan yang tidak berguna, dan berakhlak yaitu menjauhi pergaulan dengan orang banyak diisi dengan ibadah, agar bisa terhindar dari perbuatan dosa.

Tujuan *riyâdhah* adalah untuk mengontrol diri, baik jiwa maupun tubuh, agar roh tetap suci. *Riyâdhah* haruslah dilakukan secara sungguh-sungguh dan penuh dengan kerelaan. *Riyâdhah* yang dilakukan dengan kesungguhan dapat menjaga seseorang dari berbuat kesalahan, baik terhadap manusia ataupun makhluk lainnya, terutama terhadap Allah

SWT. *Riyâdhah* merupakan sarana untuk mengantarkan seseorang pada penyempurnaan diri. Menurut Al-Ghazali, *riyâdhah* bisa dilakukan dengan cara senantiasa menasehati diri sendiri, yang dapat berupa dialog kepada diri sendiri menuju pencerahan dan penghargaan tentang eksistensi Allah SWT.

#### c. *Tazkiyah An-Nafs*

Tazkiyah secara etimologis mempunyai dua makna, yaitu pensucian dan pertumbuhan. Tazkiyatun-nafs berarti membersihkan jiwa dari kemusyrikan dan cabang-cabangnya, merealisasikan kesuciannya dengan tauhid dan cabang-cabangnya, dan menjadikan nama-nama Allah yang baik sebagai akhlaknya. Dari segi akhlak tasawuf ada para ahli yang mengartikan tazkiyatun-nafs dengan takhliyat al-nafs (mengosongkan diri dari akhlak tercela) dan tahliyat al-nafs (mengisinya dengan akhlak terpuji), dengan begitu orang dapat mendekatkan diri kepada Allah. Tazkiyatun nafs merupakan ubudiyah yang sempurna kepada Allah dengan membebaskan diri dari pengakuan rububiyah. Semua itu melalui peneladanan kepada Rasulullah SAW.

Melepaskan diri dari berbagai penyakit dan (*takhliyah*) melalui upaya pensucian (*tathahhur*), menghiasi diri dari sifat yang baik (*tahliyah*) sebagai realisasi ibadah kepada Allah (*tahaqquq*) dan berakhlak

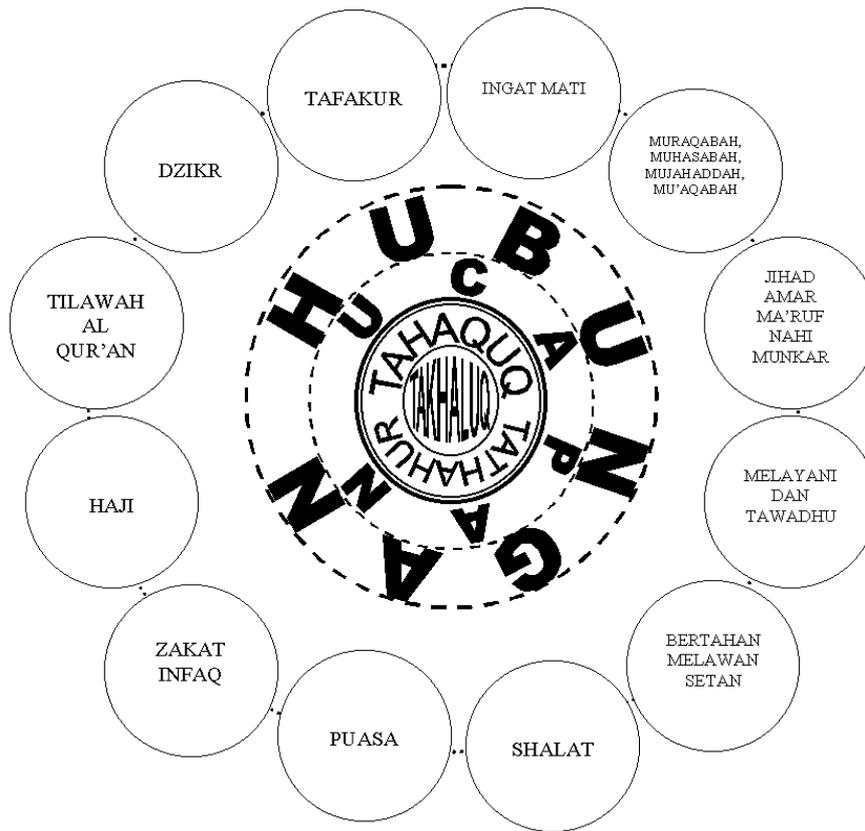
dengan nama-nama Allah (*takhaluq*), dengan Nabi Muhammad SAW sebagai suri teladannya. Buah dari pensucian diri dapat dilihat dari terkendalinya ucapan dan terpeliharanya adab berbagai hubungan kemasyarakatan. Upaya pensucian (*tathahhur*) terutama dilakukan terhadap perilaku negatif. Perilaku ini mencakup segala pengingkaran (*kufur, nifaq, fasiq* dan *bid'ah*); menesikan Allah (*musyrik*, termasuk *riya'*); cinta kedudukan dan kepemimpinan; kedengkian (*hasad*); kekaguman (*'ujub*); kesombongan (*takabbur* dan *kibr*); kekikiran (*bakhil*); keterpedayaan (*ghurur* dan *waham*); semena-mena (*amarah* dan *zalim*); cinta dunia; serta mengikuti hawa nafsu.

Sifat yang baik ditumbuhkan melalui realisasi ibadah kepada Allah (*tahaqquq*). Pembagian realisasi ibadah ini mencakup mengesakan Allah (*tauhid*) dan ibadah (*ubudiyah*); kemurnian (*ikhlas*); jujur (*shidiq*) kepada Allah; dermawan (*zuhud*); berserah diri (*tawakal*); cinta Allah (*mahabatullah*); rasat takut (*raja'*) dan harap (*khauf*), takut berdosa (*taqwa* dan *wara'*); berterima kasih (*syukur*);

ketahanan dan kerelaan (*sabar, taslim* dan *ridha*); selalu merasa diawasi Allah (*muraqabah*) dan merasa melihat Allah (*musyahadah*); serta taubat terus menerus (*taubatun nasuha*).

Ummat Islam mengakui bahwa tidak ada satupun yang serupa dengan Allah. Namun ummat Islam diajarkan untuk berusaha berakhlak dengan nama-nama Allah (*takhaluq*). Allah memiliki banyak nama (*asma'ul husna*) yang citranya dapat ditiru oleh manusia. Dalam hal ini Nabi Muhammad SAW merupakan suri teladannya.

Imam Ghazali membahas induk alat untuk melakukan pensucian diri, yang terdiri atas shalat, zakat dan infak, puasa, haji, tilawah Al Qur'an, zikir, perenungan (*tafakur*), mengingat kematian dan membatasi khayalan, pengawasan (*muraqabah*), perenungan (*muhasabah*), kesungguhan (*mujahadah*), menghukum diri atas kekurangan (*mu'aqabah*), jihad dalam kebaikan mencegah keburukan (*amar ma'ruf nahi munkar*), pengabdian dan tawadhu, serta bertahan dari godaan setan.



Model Tazkiyatun Nafs

Buah dari pensucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) tercermin dari ucapan yang mempengaruhi perilaku sosial. Seorang yang melakukan proses ini memiliki lidah yang terkendali. Ia akan menghindari pembicaraan yang tak berguna, berlebihan dalam bicara, melibatkan diri dalam pembicaraan yang batil, perbantahan dan perdebatan, pertengkaran, memaksakan bersajak dan membuat-buat kefasihan, berkata keji jorok dan cacian, melaknati, nyanyian dan syair yang tidak bermanfaat, senda gurau yang berlebihan, ejekan dan cemoohan, menyebarkan rahasia, janji palsu, berdusta dalam perkataan dan sumpah, menggunjing, menghasut, perkataan yang berlidah dua, sanjungan yang berlebihan, kurang cermat dalam

pembicaraan, dan melibatkan diri secara bodoh pada beberapa pengetahuan dan pertanyaan yang menyulitkan. Kesemua perkataan ini memiliki konsekuensi pada pergaulan sosial.

#### 4. Implementasi konsep kesehatan jiwa Al Ghazali dalam bimbingan & konseling

Konsep kesehatan jiwa Imam Al-Ghazali dapat diterapkan dalam proses bimbingan konseling. Bimbingan dan konseling pada dasarnya berfungsi untuk membantu individu untuk menyempurnakan dirinya. Penyempurnaan diri dapat dilakukan dengan berbagai jalan. Metode *mujahadah*, *riyadah* dan *tazkiyatun nafs* dapat diterapkan, dengan penyesuaian

tertentu, agar dapat diterapkan dalam proses bimbingan dan konseling. Penyesuaian itu dilakukan sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling, serta karakter peserta didik.

Al-Ghazali memiliki pandangan yang optimis terhadap perubahan perilaku manusia. Al-Ghazali menyatakan bahwa akhlak bisa dirobah dan diperbaiki, karena jiwa manusia diciptakan dalam proses menjadi sempurna. Dengan demikian, jiwa manusia bersifat selalu terbuka dan mampu menerima usaha perbaikan. Pembaharuan tersebut, menurut Al-Ghazali, dapat dilakukan melalui pendidikan dan pembinaan pada sikap dan perilaku yang konstruktif. Kesehatan jiwa harus dikembangkan sejak masa bayi hingga dewasa, dalam berbagai tahapan perkembangan. Usaha ini harus mencakup pembinaan yang berusaha mencapai aqidah yang kokoh, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, adab dalam hubungan sosial yang produktif, dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Proses bimbingan dan konseling dapat menggunakan Al Qur'an dalam pelaksanaannya. Islam mengajarkan manusia untuk mencari petunjuk dalam Al Qur'an dalam menghadapi masalah esensial tekanan dan tantangan kehidupan dunia. Petunjuk di dalam Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit berbagai penyakit hati seseorang seperti sombong, dengki,

kikir, dan sebagainya, yang mendatangkan kerusakan kesehatan jiwa, dan mendorong terbentuknya akhlak mulia. Dalam hal ini mujahadah, riyadah, tazkiyatun nafs dapat dilakukan sesuai dengan karakter peserta didik.

Metode Al-Ghazali dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling di berbagai lingkup. Pondok pesantren Inabah telah menerapkan konsep sufistik untuk kesehatan jiwa penderita kecanduan narkoba, dan telah merubah perilaku pecandu menjadi perilaku yang lebih sehat. Bimbingan dan konseling di berbagai tempat dengan berbagai masalah kesehatan jiwa dapat mencoba menerapkan konsep kesehatan jiwa Imam Al-Ghazali.

Dengan mencoba menerapkan pemikiran Al-Ghazali dalam pendidikan kesehatan jiwa, terutama dalam program bimbingan dan konseling, diharapkan program yang dibuat dapat menyentuh berbagai masalah krisis spiritual. Aplikasi konsep mujâhadah, riyâdhah dan tazkiyatun nafs, dan dapat mengatasi berbagai masalah hilangnya adab di dalam masyarakat, berbagai masalah emosional dalam menghadapi persoalan, dan berbagai fitnah yang timbul di dalam masyarakat, karena pemikiran Al-Ghazali berdasarkan ajaran Islam. Pembinaan dan peningkatan kesehatan jiwa merupakan hal yang harus dilaksanakan secara terus menerus dengan penuh tanggung jawab.

## **METODE PENELITIAN**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Pemikiran Imam Al-Ghazali dapat diterapkan dalam proses bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam harus dilihat sebagai bagian dari pendidikan Islam secara menyeluruh. Pemikiran Al-Ghazali tentang mujâhadah, tazkiyah an-nafs, dan riyâdhah masih relevan untuk dikaji dan diaplikasikan dalam dunia modern, dapat memperkuat keyakinan tentang pentingnya pembinaan akhlak dalam upaya membentuk mentalitas manusia secara menyeluruh.

Pemikiran Al-Ghazali menarik untuk diterapkan dalam pendidikan kesehatan jiwa berbasis pemikiran Islam. Tujuan dan evaluasi pendidikan kesehatan jiwa berbasis pemikiran Islam, tidak hanya mencakup bertambahnya ilmu pengetahuan tentang kesejatan jiwa, melainkan juga melihat apakah orang tersebut dapat menerapkan ilmunya, sehingga tercapai kesehatan jiwa bagi dirinya sendiri. Untuk itu, perlu penilaian dari beberapa aspek, seperti terbentuknya aqidah yang kuat, terbebasnya dari penyakit hati, memiliki akhlak yang mulia, produktif dalam hubungan sosial, tercapainya kebahagiaan didunia dan akhirat. Al-Ghazali juga melengkapi pendidikan kesehatan jiwa dengan metode-metode mujahadah, riyadah

dan tazkiyatun nafs, yang dapat disusun menjadi program pendidikan kesehatan jiwa.

Pemikiran Al-Ghazali masih relevan untuk dikaji dan diterapkan dalam sistem pendidikan Islam, termasuk di Indonesia saat ini. Pendidikan Islam yang menekankan pentingnya spiritualitas manusia, diharapkan dapat menjawab masalah kehidupan materialisme yang saat ini terasa begitu kuat dan dapat mempengaruhi kesehatan jiwa masyarakat luas. Ilmu kesehatan jiwa yang berlandaskan ilmu agama dapat dipelajari untuk kebaikan manusia. Hal ini sesuai dengan tujuan akhir pendidikan Islam, yaitu terwujudnya manusia yang beriman dan berakhlak mulia, yaitu manusia yang memiliki keselarasan dan keseimbangan fisik material dan dan mental spiritual.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- \_\_\_\_\_. 2001. Kimiya Al Sa'adah. Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi. Terjemahan Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy. Jakarta: Penerbit Zaman
- \_\_\_\_\_. 2003. Investing in Mental Health. Geneva: World Health Organization.
- \_\_\_\_\_. 2014. Kitab Cinta dan Rindu. Kitab Al Mahabbah wa asy Syauq wa al Uns. Terjemahan Abu Abdillah. Jakarta: Penerbit Khatulistiwa
- \_\_\_\_\_. 2014. Menyelami Isi Hati. Tahdzib Mukasyafah Al Qulub. Terjemahan Akhmad

- Siddiq dan A.Rofi'i Dimiyati. Depok: Keira Publishing
- \_\_\_\_\_. 2015. Kerancuan Filsafat. Tahafut al Falsifah. Terjemahan Achmad Maimun. Yogyakarta: Forum
- \_\_\_\_\_. 2015a. Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia. Tahdzib Al Akhlaq wa Mu-adjalat Al Qulub. Terjemahan Muhammad Al-Baqir. Bandung: Mizan Media Utama.
- \_\_\_\_\_. 2015b. Rahasia Shalat. Asrar al Shalah wa Muhimmatuha. Terjemahan Muhammad Al-Baqir. Bandung: Mizan Media Utama.
- \_\_\_\_\_. 2015c. Rahasia Zikir dan Doa. Asrar al Adzkar wa Al Da'awat. Terjemahan Muhammad Al-Baqir. Bandung: Mizan Media Utama.
- \_\_\_\_\_. 2015d. Tafakur Sesaat Lebih Baik daripada Ibadah Setahun. Terjemahan Al Munqizh min Al Dhalal. Abdullah bin Nuh. Bandung: Mizan Media Utama.
- \_\_\_\_\_. 2016a. Mutiara Ihya Ulumiddin. Mukhtashar Ihya Ulumiddin. Terjemahan Irwan Kurniawan. Bandung: Mizan
- Al Ghazali, Abdul Hamid. 2016. Menghidupkan Ilmu-ilmu Agama. Ihya Ulumuddin. Terjemahan Purwanto. Bandung: Penerbit Marja
- Badan Litbang Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1995. Survey Kesehatan Rumah Tangga (SK-RT). Jakarta: Depkes RI
- Departemen Agama RI. 2005. Al-Qur'an dan terjemah. Bandung: Syamil Cipta Media,
- Grof, S.G. & Grof, C. 1989. Spiritual emergency; When personal transformation becomes a crises. London: Penguin Puttnam Publisher
- Notosoedirjo, Moeljono & Latipun. 2005. Kesehatan Mental. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Paloutzian, R.F. 2005. Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality. Crystal Park: Guilford Press
- Purpel, D.E. & McLaurin, W.M. 2014. Reflection on the moral & spiritual crises of education. New York: Peter Lang
- World Bank. 1995. World Development Report: Workers in Integrating World. New York. Oxford University
- World Health Organization. 2004. Promoting Mental Health : concepts, emerging evidence, practice:summary report. Geneva: World Health Organization.