

# Analisis Konseptual Mengenai Mental Hygiene dalam Perspektif Psikologi dan Islam Menurut Syamsu Yusuf

Komaruddin, Zhila Jannati, Herwantoro  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia  
[komaruddin\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:komaruddin_uin@radenfatah.ac.id)

Submitted: 24-11-2022  
Revised: 06-12-2022  
Accepted: 28-12-2022

Copyright holder:  
© Komaruddin, K., Jannati, Z., & Herwantoro, H. (2023).

First publication right:  
© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite: Komaruddin, K., Jannati, Z., & Herwantoro, H. (2023). Analisis Konseptual Mengenai Mental Hygiene dalam Perspektif Psikologi dan Islam Menurut Syamsu Yusuf. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v6i2.17982>

Published by:  
UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:  
<https://ghaidan.co.id/index.php/>

E-ISSN:  
2621-8283

## ABSTRACT:

*Mental hygiene is the efforts made to achieve mental health (mental health). This study aims to determine the concept of mental hygiene in a psychological and Islamic perspective according to Syamsu Yusuf. This study uses library research methods, by analyzing the main book, namely the book "Mental hygiene (Development of mental health in the study of psychology and religion)" by Syamsu Yusuf. Then data analysis is done using content analysis, namely scientific analysis of the contents of the message. Through this research, the results show that (a) The concept of mental hygiene from a psychological perspective is the process of developing and applying practical principles aimed at humans in order to achieve psychological (mental) health and prevent the possibility of mental damage or maladjustment. (b) The concept of mental hygiene in an Islamic perspective is an individual's ability to control psychological functions, create adjustments for oneself, others, and the environment based on the Al-Quran and As-Sunah as a guide to life and provide guidance (budan) to achieve happiness in the world and the hereafter. In addition, Islam also acts as a therapy (healing) for someone who has a psychiatric disorder and assists humans in maintaining, maintaining, preventing psychiatric disorders and fostering mental health conditions.*

**KEYWORDS:** *Mental Hygiene, Psychology, Islam*

## PENDAHULUAN

Secara etimologis, *hygiene* berasal dari kata *hygea* yaitu nama seorang dewa dalam kepercayaan Yunani kuno. Sebagaimana kepercayaan Yunani kuno, *hygea* adalah seorang dewa perempuan (dewi) yang bertugas mengurus masalah-masalah kesehatan manusia di dunia. Dari kata *hygea* tersebut kemudian muncul kata *hygiene* untuk menunjukkan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai kesehatan.<sup>1</sup> *Mental hygiene* merujuk kepada perkembangan dan aplikasi seperangkat prinsip-prinsip praktis yang diarahkan kepada pencapaian dan pemeliharaan psikologis manusia yang sehat dan pencegahan dari kemungkinan timbulnya kerusakan mental. Dalam hal ini, hendaklah individu tidak hanya memelihara kondisi psikologis saja, akan tetapi juga melakukan pencegahan dari timbulnya penyakit-penyakit mental, sehingga perkembangan individu dapat tercapai dengan baik.

Kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi *problem-problem* biasa yang

<sup>1</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene (Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama)*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), h.07.

terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Menurut Yusuf, *mental hygiene* pada dasarnya diperuntukkan bagi individu dalam rangka mengembangkan mentalnya yang sehat dan memperbaiki masalah kesehatan mental atau penyesuaian diri. Namun begitu, *mental hygiene* juga diterapkan di unit-unit sosial terorganisir, seperti dilingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial pada umumnya. Penerapan *mental hygiene* di unit-unit sosial ini didasarkan kepada prinsip psikologis, bahwa perkembangan kesehatan mental atau kepribadian dipengaruhi oleh kualitas iklim psikologi lingkungan dimana individu hidup.<sup>2</sup>

Seperti halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental adalah penting bagi fase kehidupan. Kesehatan mental meliputi upaya-upaya mengatasi stress, berhubungan dengan orang lain, dan mengambil keputusan. Selain itu, dengan mental yang sehat, maka individu akan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Selain itu, individu yang sehat mentalnya akan mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Pemanfaatan diri tersebut seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (di rumah, di sekolah, atau di lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

Seseorang yang mencapai kesehatan mental yang baik adalah orang yang terus menerus tumbuh dan berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggungjawab, menemukan penyesuaian dalam berpartisipasi, dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya. Selain itu, orang yang mempunyai mental yang sehat ditandai dengan aktivitas yang dikerjakan lebih maksimal, memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik, dan mampu menerima kritikan dari orang lain. Kondisi fisik yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan mental yang baik.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ayuningtyas, pada kenyataannya masih terdapat kasus-kasus dimana individu masih memiliki kesehatan mental yang rendah, yakni terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Diperkirakan bahwa satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka. Menurut WHO Regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi.<sup>3</sup>

Psikologi merupakan salah satu ilmu pengetahuan yang berkaitan erat dengan kesehatan mental. Secara bahasa, psikologi sering diartikan dengan ilmu pengetahuan tentang jiwa atau disingkat dengan ilmu jiwa. Psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari sifat, hakikat, dan hidup jiwa manusia. Akan tetapi, karena jiwa itu merupakan pengertian yang abstrak, tidak bisa dilihat dan belum bisa diungkapkan secara lengkap dan jelas, maka psikologi lebih cenderung diartikan sebagai ilmu yang mempelajari jiwa dalam bentuk materi atau gejala jiwa yang ditampakan, dalam bentuk tingkah laku manusia (segala aktivitas, perbuatan, dan penampilan diri).

Psikologi sebagai ilmu tentang kesadaran manusia (*the science of human consciousness*). Dalam pengertian ini, psikologi akan mempelajari proses-proses elemeter dari kesadaran manusia itu. Sehingga dapat dikatakan jiwa seseorang akan direfleksikan dalam bentuk kesadarannya. Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang aktivitas-aktivitas individu, baik itu mencakup aktivitas kognitif, afektif, ataupun motorik.<sup>4</sup> Pengertian-pengertian tersebut menjelaskan tentang refleksi dari kehidupan kejiwaan seseorang yakni bagaimana kondisi kejiwaan seseorang yang akan muncul dalam bentuk kesadaran dan aktivitas-aktivitas yang ditampakkannya.

---

<sup>2</sup> Syamsu Yusuf, *Op.Cit.*, h.08.

<sup>3</sup> Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, dan Marisa Rayhani, Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategis Penanggulangannya, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. 9 No. 1, 2018, hal. 2

<sup>4</sup> Alhamdu dan Fara Hamdana, *Psikologi Umum*, (Palembang : Noer Fikri Offset, 2017), h.3

Sesuai dengan pandangan psikologi terhadap kesehatan mental, studi psikologi yang mempelajari jiwa manusia dalam bentuk aktivitas mental dan perilaku yang ditampakkannya, dapat didekati dari beberapa sudut pandang. Pendekatan psikoanalitik menekankan motif dibawah sadar yang berakar dari dorongan seksual dan agresi yang ditekan pada masa kanak-kanak. Pendekatan behavioristik berfokus pada perilaku yang dimunculkan atau kegiatan luar individu yang dapat diamati dan diukur. Psikologi kognitif menekankan cara otak mengolah informasi yang masuk secara aktif dan mengubahnya dengan berbagai cara. Pendekatan humanistik berfokus pada kebutuhan dan pengalaman subjektif seseorang.

Selain ilmu psikologis, kesehatan mental tidak dapat terlepas dari agama. Agama merupakan peraturan, pedoman, ajaran, atau sistem yang mengatur tentang keyakinan, keimanan atau kepercayaan. Islam adalah agama samawi yang diturunkan oleh Allah SWT. kepada Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul utusan Allah dan Allah menjadikan Islam sebagai agama yang Rahmatil lil 'aalamiin (rahmat bagi seluruh alam). Dengan demikian, individu dapat memelihara kesehatan mentalnya dengan baik, dengan mengikuti ajaran agama Islam yang sudah diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW. Sehingga, individu mendapatkan ketenangan batin dan dapat menjalankan kehidupan bermasyarakat dengan baik.

Agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu. Seperti yang telah dikemukakan oleh Palaotzian & Kirkpatrick bahwa agama (keimanan) dapat meningkatkan kesehatan mental dan membantu individu mengatasi stress. Selain itu, Seybold & Hill juga mengatakan bahwa, agama itu bukan hanya sebagai bagian yang bermakna, tetapi juga memberikan keuntungan dalam mengembangkan mental yang sehat. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu tidak akan mencapai atau memiliki mental yang sehat tanpa menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran agama.<sup>5</sup>

Syamsu Yusuf sebagai seorang dosen UPI (Universitas Pendidikan Indonesia) dan kepala UPT Layanan Bimbingan dan Konseling UPI yang telah menempuh jenjang pendidikan SI Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan di Institut Islam Siliwangi Bandung, S2 Prodi Bimbingan dan Penyuluhan di IKIP Bandung, dan S3 Prodi Bimbingan dan Penyuluhan di IKIP Bandung, telah menulis buku yang berjudul *Mental Hygiene* (Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama). Dalam bukunya tersebut, ia menjelaskan tentang konsep perkembangan mental hygiene dalam perspektif psikologi dan agama dengan kajian yang sangat luas. Dalam perspektif psikologi, mental hygiene merujuk kepada perkembangan dan aplikasi seperangkat prinsip-prinsip praktis yang diarahkan kepada pencapaian dan pemeliharaan psikologi manusia yang sehat dan pencegahan dari kemungkinan timbulnya kerusakan mental. Sedangkan dalam perspektif agama, individu tidak akan mencapai mental yang sehat tanpa agama. Hal tersebut disebabkan karena agama merupakan pedoman hidup bagi manusia yang telah memberikan petunjuk (budan) tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih jauh lagi persoalan tersebut melalui sebuah penelitian dengan judul "Analisis konseptual mengenai *mental hygiene* dalam perspektif psikologi dan agama menurut Syamsu Yusuf."

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan "kualitatif". Menurut Bogdan dan Biklen, penelitian kualitatif merupakan salah satu langkah untuk mendapatkan hasil data deskriptif yang berupa ucapan atau tulisan dan melakukan pengamatan yang bersifat sosial dalam suatu konteks

---

<sup>5</sup> Syamsu Yusuf, *Loc.Cit.*

tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik.<sup>6</sup> Artinya, dalam konteks penelitian kepustakaan, data-data diambil dari eksplorasi bahan-bahan pustaka secara holistik, kemudian dianalisis berdasarkan kerangka berpikir atau paradigma filosofi yang melandasinya. Selain itu, penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang bersifat umum terhadap kenyataan sosial dari perspektif partisipan. Artinya, pemahaman tersebut tidak dapat ditentukan terlebih dahulu, kecuali melakukan analisis terlebih dahulu yang menjadi titik fokus pada penelitian, dan kemudian dapat ditarik kesimpulan berupa pemahaman umum tentang fakta-fakta tersebut.

Adapun jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian *library research*. Menurut Mardalis, penelitian kepustakaan adalah suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan lain sebagainya.<sup>7</sup> Penelitian pustaka membatasi hanya pada bahan koleksi perpustakaan atau sumber-sumber yang mendukung penelitian ini, tanpa melakukan penelitian lapangan. Dikarenakan ini merupakan penelitian kepustakaan maka yang menjadi sumber primernya adalah buku *mental hygiene* dalam perspektif psikologi dan Islam yang ditulis oleh Syamsu Yusuf. Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah buku-buku lain, jurnal, skripsi, ensiklopedia, serta manuskrip yang berkaitan dengan *mental hygiene*.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik dokumentasi. Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang berarti catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Selain itu, teknik dokumentasi merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya.<sup>8</sup> Metode analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode analisa kualitatif dengan pendekatan *content analysis* (analisis isi). Analisis isi adalah sebuah alat penelitian yang difokuskan pada konten aktual dan fitur internal media. Teknik ini dapat digunakan peneliti untuk mengkaji perilaku manusia secara tidak langsung melalui analisis terhadap komunikasi mereka seperti: buku teks, esay, koran, novel, artikel majalah, lagu, gambar iklan dan semua jenis komunikasi yang dapat dianalisis.<sup>9</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental juga dikenal dengan sebutan *hygiene mental* atau *mental hygiene*. Kata mental dari konsep Yunani, diartikan sama dengan *psyche* dalam bahasa latin yang berarti psikis, jiwa atau kejiwaan. Dalam banyak literatur, istilah *mental hygiene* bukanlah satu-satunya istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental. Namun, terdapat banyak kata dengan kesamaan makna diantaranya yaitu *psicological medicine*, *nervous health*, atau *mental health*.<sup>10</sup> Selain itu, pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi

---

<sup>6</sup> Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, (Malang: Literasi Nusantara, 2020), h.22.

<sup>7</sup> Abdi Mirzaqon T dan Budi Purwoko, Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 8 No. 1, 2017, h.8

<sup>8</sup> Abdi Mirzaqon T dan Budi Purwoko, *Loc. Cit.*

<sup>9</sup> Fraenkel, J.R & E. Wallen, *How to Design and Evaluate Research in Education*, (Singapore: Mc Graw Hil, 2007), h.35.

<sup>10</sup> Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM, 2007), h.11.

jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi *problem-problem* yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Sedangkan menurut Yusuf, *mental hygiene* merupakan proses pengembangan dan pengaplikasian prinsip-prinsip praktis yang ditujukan kepada manusia agar tercapainya dan pemeliharaan psikologi manusia yang baik serta mencegah dari kemungkinan munculnya kerusakan mental atau *maladjustment*. Yang dimaksud dengan mencegah munculnya kerusakan mental atau *maladjustment* adalah mencegah dari ketidak mampuan individu dalam penyesuaian diri di lingkungan sekitar, serta mengefleksikan kemampuan yang dimiliki. Ketika individu tidak mampu mengefleksikan kemampuan yang dimiliki, maka individu tersebut tidaklah mampu untuk hidup di lingkungan masyarakat dimana ia hidup, dengan kata lain terdapat kerusakan mental pada diri individu tersebut (gangguan mental atau jiwa).

Dari penjelasan di atas mengenai definisi kesehatan mental (*mental hygiene*) dapat dipahami bahwasanya kesehatan mental adalah kondisi dimana individu dapat memelihara, mencegah, dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, serta mampu menyelesaikan masalah yang sedang dia hadapi. Dengan demikian, untuk mendapatkan kenyamanan dan ketenangan batin individu dianjurkan mampu dalam menjaga, mencegah dan memelihara mentalnya agar terhindar dari rusaknya kesehatan mental. Sehingga, individu maupun masyarakat yang berada disekitarnya mendapatkan kenyamanan, dan ketenangan.

Hakikat dan kriteria kesehatan mental salah satu rujukan untuk merumuskan prinsip-prinsip *mental hygiene*, kondisi yang mempengaruhi atau menentukan hubungan antara kesehatan mental atau kepribadian dengan aspek- aspek lainnya.<sup>11</sup> Menurut Schneiders, yang terdapat pada buku Syamsu Yusuf tentang *mental hygiene* menyatakan bahwa terdapat beberapa prinsip- prinsip antara lain yaitu (a) prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hakikat manusia, (b) prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hubungan manusia dengan lingkungan, serta (c) prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hubungan manusia dengan Tuhan. Di sisi lain, mengenai fungsi *mental hygiene* bagi kehidupan manusia, bahwa *mental hygiene* itu memiliki fungsi pemeliharaan (*preservation*), pencegahan (*prevention*), dan pengembangan (*developmental*) atau peningkatan (*improvement*) kondisi mental agar tercapai mental yang sehat.<sup>12</sup>

Menurut Syamsu Yusuf, karakteristik mental yang sehat adalah tidak terjadinya gangguan mental, tercapainya keharmonisan, kebahagiaan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa dan mampu memahami kemampuan diri sendiri. Sehingga, dapat diketahui bahwa individu memiliki karakteristik mental yang sehat. Adapun terdapat beberapa karakteristik mental yang sehat di antaranya adalah:<sup>13</sup> (a) terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, (b) dapat menyesuaikan diri, (c) memanfaatkan potensi, serta (d) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

### ***Konsep Mental Hygiene dalam Perspektif Psikologi***

Menurut Zakiah Daradjat, Sesuai dengan pandangan psikologi terhadap kesehatan mental, Kesehatan mental atau *mental hygiene* dalam perspektif psikologi adalah suatu keadaan psikologis seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap permasalahan-permasalahan baik yang ada dalam dirinya maupun yang berada diluar lingkungan dirinya dengan menunjukkan kemampuan maupun potensi yang dimilikinya.<sup>14</sup> Selain itu, menurut Syamsu Yusuf tentang kesehatan mental dalam

---

<sup>11</sup> Syamsu Yusuf, *Op.Cit.*, h.13.

<sup>12</sup> Syamsu Yusuf, *Op.Cit.*, h.15

<sup>13</sup> Syamsu Yusuf, *Op.Cit.*, h.20

<sup>14</sup> Zakiah Daradjat, *Al-Quran ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bakti Primayasah, 1995)

perspektif psikologi merupakan proses pengembangan dan pengaplikasian prinsip-prinsip praktis yang ditujukan kepada manusia agar tercapainya dan pemeliharaan psikologi manusia yang baik serta mencegah dari kemungkinan munculnya kerusakan mental atau maladjustment.<sup>15</sup> Adapun kesehatan mental juga dipengaruhi oleh kualitas iklim psikologi lingkungan dimana individu hidup. Dalam hal ini lingkungan keluarga sangatlah penting karena apabila hubungan interpersonal antara orang tua dengan anak kurang harmonis bisa terjadinya perceraian atau iklim psikologi di rumah pada umumnya tidak nyaman seperti sikap permusuhan, iri hati, bertengkar atau kurang memperhatikan nilai-nilai moral, maka individu terkhusus anak akan mengalami kegagalan dalam mencapai perkembangan mentalnya secara sehat. Oleh karena itu, peran keluarga sangatlah penting dalam menciptakan keluarga yang harmonis (sakinah, mawadah, warahmah) untuk memahami konsep-konsep perkembangan kesehatan mental, sehingga bisa memperoleh kesehatan mental yang sehat dan mencegah mental yang sakit.

### ***Konsep Mental Hygiene dalam Perspektif Islam***

Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental dalam pandangan Islam adalah suatu kemampuan diri manusia dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan sehingga tercipta penyesuaian diri yang baik antara dirinya sendiri baik dengan manusia lain, makhluk hidup lain, lingkungan, alam semesta maupun dengan Allah secara dinamis yang didasarkan pada Al-Qur'an dan Hadist yang merupakan pedoman hidup dalam menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Adapun menurut Syamsu Yusuf tentang kesehatan mental dalam perspektif Islam menyatakan bahwa manusia adalah makhluk beragama (homo religius), yaitu makhluk yang memiliki rasa keagamaan, dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Dengan demikian, mengamalkan ajaran agama, berarti manusia telah mewujudkan jati dirinya, identitas dirinya (self-identity) yang hakiki, yaitu sebagai 'abdullah (hamba Allah) dan khalifatullah (khalifah Allah) di muka bumi. Sehingga, agama adalah sebagai petunjuk hidup bagi manusia dalam mencapai mentalnya yang sehat, hal tersebut dapat dilihat dari fungsi agama, yaitu (memelihara fitrah, memelihara jiwa, memelihara aqal, serta memelihara keturunan).<sup>16</sup>

### ***Memelihara fitrah***

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci) bersih dari noda dan dosa. Namun, karena manusia mempunyai nafsu (nafs) naluri atau dorongan untuk memenuhi kebutuhan, keinginan, serta beberapa faktor lain. Sehingga manusia sering terjerumus untuk melakukan perbuatan dilarang oleh agama (dosa). Agama sangat berperan penting dalam mengendalikan hawa nafsu atau naluri manusia jika manusia tersebut beragama, seramal shaleh serta bertaqwa kepada Allah SWT, sehingga manusia tersebut dapat mengendalikan hawa nafsu serta terhindar dari godaan syetan (yang membuat diri manusia tersebut tetap suci). Jikalau manusia tersebut bertaqwa kepada Allah SWT, berarti manusia tersebut telah memelihara fitrahnya.

### ***Memelihara fitrah (Jiwa)***

Harkat, martabat, serta kemuliaan sangat dihargai oleh agama. Agama mengharamkan atau melarang manusia untuk melakukan penganiayaan, penyiksaan, serta pembunuhan, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Hal tersebut semata-mata bertujuan untuk memelihara kemuliaan jiwa manusia.

---

<sup>15</sup> Syamsu Yusuf, *Loc.Cit.*

<sup>16</sup> Syamsu Yusuf, *Op.Cit.*, h.129.

### ***Memelihara aqal***

Allah telah memberikan karunia yang lebih daripada dengan makhluk lainnya yaitu aqal. Dengan adanya aqal inilah manusia mempunyai, kemampuan untuk membedakan mana yang baik dan mana yang buruk serta mampu memahami dan menerima nilai-nilai pada agama, dengan aqal, manusia juga dapat mengembangkan ilmu dan teknologi serta mengembangkan kebudayaan. Melalui potensi yang dimiliki oleh manusia inilah dapat berkembang menjadi makhluk yang berbudaya (beradab). Selain itu, peran aqal sangat penting bagi manusia, maka agama memberikan petunjuk bagi manusia mengembangkan dan memeliharanya. Dengan demikian, manusia hendaknya mensyukuri dengan nikmat aqal itu dengan cara memanfaatkan semaksimal mungkin berpikir, belajar, berilmu, serta menjauhkan diri dari yang menyebabkan rusaknya aqal.

### ***Memelihara keturunan***

Manusia telah diajarkan oleh agama tentang bagaimana cara memelihara keturunan atau sistem regenerasi yang suci. Agama mempunyai aturan dan norma untuk memelihara keturunan adalah pernikahan. Pernikahan dapat diartikan sebagai upacara agama yang sakral (suci), yang wajib ditempuh oleh pasangan pria dan wanita sebelum melakukan hubungan biologis sebagai suami-istri. Pernikahan itu sendiri bertujuan untuk mewujudkan rumah tangga yang Sakinah (tentram, nyaman), mawaddah (cinta kasih), dan rahmah (mendapat curahan karunia dari Allah SWT). Selain itu, salah satu peranan agama ialah sebagai terapi (penyembuhan) bagi seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan. Menjalani kehidupan yang sesuai norma agama akan dapat membentengi diri kita dari rusaknya jiwa dan mampu mengembalikan seseorang yang mengalami gangguan kegelisahan. Seseorang yang semakin dekat dengan Tuhan (agama) dan semakin bertaqwa, maka akan semakin tenang jiwanya, sehingga seseorang tersebut mampu mengatasi rasa kecewa, dan kesukaran dalam hidup. Dan begitu juga sebaliknya, jika seseorang tersebut jauh dari Tuhan (agama) maka seseorang tersebut tidak dapat merasakan ketenangan dalam hidupnya. Hal demikian sependapat dengan Daradjat, apabila seseorang ingin terhindar dari rusaknya batin (jiwa), kegelisahan, kecemasan, serta ketegangan jiwa, dan menginginkan hidup tenang, tentram, bahagia, dan dapat membahagiakan orang lain yang berada disekitarnya, maka seseorang tersebut harus mampu percaya dengan Tuhan, dan menjalani segala perintah-Nya, mengamalkan segala ajaran-Nya.

### **KESIMPULAN**

Setelah peneliti melakukan penelitian dan menelaah lebih mendalam tentang analisis konseptual mengenai *mental hygiene* dalam perspektif psikologi dan Islam berdasarkan buku yang ditulis oleh Syamsu Yusuf, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa konsep *mental hygiene* dalam perspektif psikologi dan Islam menurut pandangan Syamsu Yusuf yaitu. Konsep *mental hygiene* dalam perspektif psikologi menurut Syamsu Yusuf merupakan proses pengembangan dan pengaplikasian prinsip-prinsip praktis yang ditujukan kepada manusia agar tercapainya dalam pemeliharaan psikologi (mental) manusia yang sehat serta mencegah dari kemungkinan munculnya kerusakan mental atau maladjustment. Konsep *mental hygiene* dalam perspektif Islam menurut Syamsu Yusuf merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan fungsi-fungsi kejiwaan, terciptanya penyesuaian diri baik untuk diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan berdasarkan Al-Quran dan As-Sunah sebagai pedoman hidup serta memberikan petunjuk (budan) untuk tercapainya kebahagiaan dunia maupun akhirat. Selain itu, agama Islam juga berperan untuk membantu manusia dalam menjaga, memelihara, mencegah terjadinya gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental.

## REFERENSI

- Alhamdu dan Fara Hamdana. 2017. *Psikologi Umum*. Palembang: Noer Fikri Offset
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti, dan Marisa Rayhani. 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategis Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 9 (1). 2
- Daradjat, Zakiah. 1995. *Al-Quran ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Yogyakarta: Dana Bakti Primayasah
- Fraenkel, J.R & E. Wallen. 2007. *How to Design and Evaluate Research in Education*. Singapore: Mc Graw Hil
- Hamzah, Amir. 2020. *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*. Malang: Literasi Nusantara
- Mirzaqon T, Abdi dan Budi Purwoko. 2017. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*. 8 (1). 8
- Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun. 2007. *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene (Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama)*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy