

# KESEHATAN MENTAL DAN TERAPI ISLAM

Oleh: Hidayat HT\*

**Abstrak:** *For all facilities of lives have been completely supplied in modern era, it does well to make people reach the quietness of soul. But in fact, it indicates that people, in this era, still feel worried, frightened and other forms of soul disturbance. This case happens for the principle of "perfectness" (syumuliyah) and "balance" (tawazun), namely perfect and equal in supplying body's and soul's needs can't help being neglected, the exact remedy for the modern human sickness, that's why, has to be provided, such as "zikir -remembering Allah- through saying, acting and heart.*

**Kata kunci :** kesehatan mental, terapi, dan zikir.

**A**bad XX Masehi adalah suatu abad yang oleh para ilmuwan disebut sebagai abad kecemasan. Beberapa gejalanya adalah peperangan antar bangsa, antar suku, antar agama yang tak henti-hentinya, resesi ekonomi yang ditandai dengan krisis keuangan yang melanda banyak negara, ledakan jumlah penduduk yang tak terkendali, angka kematian yang meningkat karena kekurangan gizi, bertambahnya jumlah pengangguran serta meningkatnya jumlah kejahatan yang pada akhirnya menambah sejumlah permasalahan sosial lainnya (Hanna Djumhana, 1995:155).

Kondisi di atas jelas dapat mengakibatkan beban psikologis tidak saja bagi pribadi-pribadi, tapi juga pada keluarga dan lingkungan masyarakat yang lebih luas lagi. Akibatnya wabah kegelisahan seakan-akan sedang melanda masyarakat modern, terutama mereka yang hidup di negara-negara maju. Di Indonesia

sendiri, khususnya di kota-kota besar, beban psikologis ini sudah mulai lazim dirasakan dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan masyarakat. Hal ini terungkap dalam berbagai keluhan seperti takut akan adanya kerusakan, penjarahan, penodongan, serba tidak puas, perasaan serba ragu dan serba salah, frustrasi, kehilangan semangat hidup dan perilaku yang mencerminkan ketidaktenangan.

Kita juga dapat melihat orang yang terganggu (sakit) jiwanya, dari gejala yang ditimbulkannya seperti emosi yang tidak terkendali (cepat emosi), gelisah, cemas, sering melamun disertai memuncaknya na<sup>o</sup>su. Akibatnya hilang keseimbangan, gemetar, pucat yang akhirnya memuncak pada stress berat. Perubahan-perubahan seperti ini dapat dipantau melalui inderawi (Mahmud Qodir, 1994: 53). Untuk mengatasi hal itu mereka melakukan berbagai upaya seperti konsultasi dengan para ahli

\* Dosen Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Fatah

(dokter, psikolog, psikiater), melakukan kegiatan-kegiatan secara berlebihan, melarikan diri dari kenyataan hidup melalui minum-minuman keras dan narkotika, bahkan tak jarang bagi mereka yang tak kuat imannya menerjunkan diri ke dalam aliran kebatinan yang batil. Dengan demikian nyatalah bahwa rasa tenang dantenteram mulai didambakan orang.

### **Kesehatan Mental**

Beberapa ahli memberikan definisinya mengenai kesehatan mental, di antaranya adalah Saparinah Sadli, mengemukakan tiga orientasi mengenai kesehatan mental yakni; *Pertama Orientasi Klasik*, seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan "sakit" atau "rasa tak sehat" serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. *Kedua, Orientasi Penyesuaian Diri*, seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya. *Ketiga, Orientasi Pengembangan Potensi*, seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri (*Ibid: 132*).

Pakar lainnya yang mengemukakan teori tentang kesehatan mental adalah Prof. DR. Zakiah Darajat, dalam bukunya *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, mengemukakan rumusannya tentang kesehatan mental sebagai berikut: *Pertama*, Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari

gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psichose*). *Kedua*, Kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. *Ketiga*, Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). *Keempat*, Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan penyakit jiwa. *Kelima*, Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimannya dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akherat. (*Zakiah Darajat, 1997: 7*).

Dari definisi kedua orang tersebut dapat kita amati bahwa keduanya memberikan pandangan yang hampir sama mengenai kesehatan mental, yang keduanya saling melengkapi satu sama lain. Dalam hal ini akan diambil pendekatan kesehatan mental seperti yang dikemukakan oleh Prof. DR. Zakiah darajat yaitu dari definisinya yang menggunakan pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian.

Pola wawasan yang berorientasi agama berpandangan bahwa agama memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan mental dan kesehatan mental diperoleh sebagai akibat dari keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan, serta menerapkan tuntunan keagamaan dalam hidup. Dari dasar pandangan itu dapat diambil garis besar bahwa kesehatan mental mempunyai batasan-batasan seperti bebas dari gangguan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan, dapat mengembangkan potensi-potensi pribadi yang baik yang bermanfaat bagi diri pribadi dan lingkungan, serta beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.

Dari batasan tersebut dapat digambarkan secara ideal bahwa orang yang benar-benar sehat mentalnya adalah orang-orang yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga ia menjalani hidupnya sesuai dengan tuntunan agamanya.

Orang yang sehat mentalnya juga secara sadar berupaya untuk mengembangkan potensi dirinya seperti bakat, kemampuan, sifat, dan hal lain yang bersifat positif. Sejalan dengan itu ia pun berupaya untuk menghambat dan mengurangi hal-hal yang bersifat negatif yang ada dalam dirinya karena sadar bahwa hal itu merupakan sumber dari gangguan kejiwaan. Orang yang sehat mentalnya juga dapat disebut sebagai orang yang sehat jasmani dan rohaninya. Ia merupakan orang yang mempunyai pengetahuan dan dalam

diirinya sarat dengan iman dan taqwa kepada Tuhan, dengan sifat yang dilandasi oleh nilai-nilai agama, sosial budaya yang luhur.

Batasan-batasan di atas tidak saja berlaku bagi diri pribadi tetapi berlaku pula bagi keluarga, masyarakat, dan negara secara keseluruhan, karena unsur-unsur tersebut mempunyai peranan yang penting dalam menciptakan suasana yang sehat dan menunjang kesehatan mental.

### **Islam dan Kesehatan Mental**

Islam adalah agama tauhid, yang merupakan satu-satunya agama yang benar di sisi Allah. Agama Islam terdiri dari beberapa unsur, yaitu: unsur Iman, Islam, dan Ihsan yang satu sama lain saling berhubungan dan tak dapat dipisah-pisahkan. Unsur-unsur tersebut dimanifestasikan dalam rukun atau syarat. Rukun iman terdiri dari iman kepada Allah, iman kepada rosul-rosul Allah, iman kepada malaikat-malaikat Allah, iman kepada kitab-kitab Allah yang diwahyukan kepada rosul-Nya, iman kepada hari kiamat serta iman kepada takdir yang baik serta takdir yang buruk. Rukun Islam terdiri dari mengucapkan dua kalimat syahadat (persaksian akan ke-Esaan Allah dan kerosulan Muhammad Saw.), mendirikan sholat lima waktu sehari semalam, menunaikan zakat, berpuasa di bulan Ramadhan, dan menunaikan ibadah haji apabila telah mampu. Sedangkan ihsan secara umum dapat diartikan sebagai kebaikan atau kebajikan, dalam hal ini akhlak yang terpuji. Tetapi menurut Rosulullah Saw. yang dimaksud dengan ihsan adalah kondisi beribadah yang demikian khususnya sehingga kita

seakan-akan dapat melihat (dengan mata ruhani) bahwa Allah hadir di hadapan kita, dan kalau kondisi ibadah seperti itu tidak dapat kita raih (pada umumnya demikian), yakinlah bahwa Allah melihat apa yang kita lakukan dan apa yang tergerak dalam hati sanubari kita.

Islam juga dikatakan agama yang universal mengatur berbagai hal yang berhubungan dengan kepentingan dan kebaikan hidup manusia. Salah satu yang menjadi perhatian agama Islam adalah tentang kesehatan terutama kesehatan jiwa atau mental, karena hal ini menjadi faktor utama dalam kehidupan dan beribadah.

Sehubungan dengan definisi kesehatan mental yang menyatakan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di akhirat, maka agama Islam dapat dikatakan telah memberikan kontribusinya terhadap kesehatan mental.

Dalam kehidupan sehari-hari sering ditemukan keadaan seseorang yang kadar imannya digambarkan pada sebuah grafik menunjukkan angka yang berubah-ubah, terhadang naik dan terkadang turun. Hal ini biasanya berkaitan erat dengan persoalan hidup yang dihadapinya. Pada umumnya bila manusia sedang kesusahan, ia akan ingat kepada Allah tetapi ketika ia mendapat nikmat yang banyak dia terkadang lupa kepada yang memberikan nikmat tersebut yaitu Allah.

Biasanya, ketika seorang hamba yang mukmin ditimpa suatu malapetaka, ia akan menyandarkan dirinya kepada yang Maha mengetahui, dan sangat berharap untuk memperoleh rahmat-Nya seraya memohon ampun atas dosa-dosa yang dilakukannya. Khususnya, ketika ia sedang sakit keras atau mempunyai permasalahan yang sangat banyak sehingga ia banyak merasakan kesusahan kesedihan dan rasa cemas atau ketika ia menghadapi berbagai malapetaka yang lain.

Dalam kondisi seperti itu manusia akan kehilangan kebaikan, ketentraman, dan ketenangan (mengalami gangguan kejiwaan), sehingga problema tersebut akan semakin menambah penderitaan. Pada akhirnya ia akan memerlukan sesuatu yang dapat menghilangkan hal yang sedang menimpa dirinya, atau sesuatu yang bisa membuat dirinya tegar dalam menghadapi permasalahan tersebut. Terkadang permasalahan itu bisa diatasinya sendiri tanpa memerlukan bantuan orang lain, tetapi ada kalanya juga manusia itu tidak mampu berbuat apa-apa sehingga ia tidak mempunyai harapan apa pun dalam menghadapi berbagai masalah itu selain Allah Maha Esa yang menjadi penguasa dirinya. Dalam kondisi seperti ini pula tiada jalan lain bagi diri manusia selain mengadakan permasalahannya, keluh kesahnya, kesedihannya, serta kegelisahannya kepada Allah melalui doa atau zikir. As-Suyuthi dalam karyanya *An-Niqayah*, ia berkata: "Orang mukmin yang sempurna imannya adalah orang yang mampu mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Adapun orang mukmin yang tidak sempurna imannya adalah orang yang tidak mampu

maengatasi problem hidupnya (*Syaikh Muh. Nawawi, 1992: 48*)

Para dokter ahli jiwa modern menetapkan bahwa penyembuhan untuk kasus keguncangan jiwa dan kegelisahan yang dihadapi seseorang hanyalah dengan cara mengungkapkannya kepada orang lain dan tidak menyimpannya untuk diri sendiri. Demikian pula jika manusia mengungkapkan permasalahannya kepada Yang maha mendengar serta tetap berikhtiar dan berdoa, maka segala sesuatu permasalahan akan dapat diselesaikan. Kalau dilihat zikir dan pengaruhnya terhadap jiwa manusia dari sudut pandang kedokteran, maka akan ditemukan bahwa manusia mukmin mampu mengendalikan dirinya dan mengungkapkan kecemasannya ketika ia sedang berada di hadapan Allah yang maha besar. Dengan doa yang dipanjatkannya, ia dapat mengadukan keadaan dirinya kepada Allah yang apabila menghendaki sesuatu, dia hanya mengatakan "jadilah" maka jadilah apa yang dikehendaki-Nya.

### Zikir Sebuah Terapi

Dari pelbagai penelitian yang telah dilakukan oleh pakar dapat dinyatakan bahwa (1) Komitmen agama dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit, meningkatkan kemampuan mengatasi penyakit, dan mempercepat penyembuhan dengan catatan terapi medis diberikan sebagaimana mestinya (2) Agama lebih bersifat protektif dan pencegahan (3) Komiten Agama mempunyai hubungan yang signifikan dan positif dengan keuntungan klinis (*Dadang Hawari, 1999: 18*).

Dalam agama Islam secara jelas dianjurkan bahwa untuk mencapai ketenangan adalah dengan melakukan zikir, dan tidak hanya itu zikir pun merupakan tingkatan ibadah yang paling mudah dilaksanakan dan mempunyai ganjaran pahala yang besar dari Allah, oleh karena itu betapa pentingnya ibadah zikrullah sebagai salah satu cara untuk mendapatkan rasa tenang dan tentram yang menghilangkan kecemasan, maka perlu sekali hal ini untuk dipahami secara mendalam, baik pengertiannya, metodenya, maupun teknik pelaksanaannya.

Arti zikir menurut Prof. DR. Hasbi Ash-Shiddiqy dalam bukunya *Pedoman Zikir dan Doa*, ialah menyebut Allah dengan membaca *tasbih* (subhanallah), membaca *tahlil* (La ilaa haillallah), membaca *tahmid* (Alhamdulillah), membaca *taqdis* (Quddusun), membaca *takbir* (Allahu Akbar), membaca *hauqalah* (Laa haula wala quwwata illa billah), membaca *hasbalah* (Hasbiyallah), membaca *basmalah* (Bismillahirrohman nirrohiim), membaca al-Quranul Majid dan membaca doa-doa yang ma'sur yaitu doa'doa yang diterima dari nabi Saw. (*Hasbi Ash-Shiddiqy, 1997:34*).

Secara istilah zikir ialah amalan orang Islam yang dilakukan karena Allah dan mengharap ridho-Nya, seperti taat dan patuh sepenuhnya kepada Allah, berlaku jujur, adil, sabar, bersedekah, sanggup memelihara kehormatan, membaca al-Quran dan lain-lain (*Dudung Abdullah Harun, 1993:4*).

Secara umum zikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan

baik, seperti tahmid, tasbih, tahlil, sholat, dan membaca al-Quran serta menghindari diri dari kejahatan yang mengharap ridho dari Allah. Dengan demikian zikir tidak hanya dilakukan oleh lisan saja tetapi dapat dilakukan bahkan diikuti oleh perbuatan anggota badan dan juga dapat dilakukan oleh qalbi atau hati.

Dalam al-Quran dan hadits banyak sekali perintah dan anjuran untuk selalu mengingat Allah yaitu dengan berzikir, antara lain dalam surat Al-Ahzab ayat 41-42 :

يا ايها الذين امنوا اذكروا الله ذكرا كثيرا وسبحوه بكرة واصيلا

Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah kalian kepada Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan Petang (Departemen Agama, 1989:674).

الذين امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله  
تطمئن القلوب

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (Ibid, 373).

Dengan demikian jelaslah bagi kita bahwa perbuatan zikir itu adalah suatu yang diperintahkan oleh Allah dan Rosul-Nya seperti yang telah diterangkan dalam ayat dan hadits di atas. Zikir bukanlah perbuatan yang diada-adakan atau ciptaan manusia, sehingga apabila seseorang telah menyatakan dirinya beriman dan mengaku Islam sudah menjadi kewajiban bagi dirinya untuk melakukan zikir kepada Allah.

Pelaksanaan zikir ini sebenarnya telah dilakukan pula oleh nabi dan rosul terdahulu sampai rosul terakhir Muhammad Saw, seperti dijelaskan QS 33:21 :

لقد كان لكم في رسول الله اسوة حسنة لمن كان  
يرجو الله واليوم الآخر وذكرا كثيرا

Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rosulullah itu suri tauladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan kedatangan hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah (Ibid, 670).

Sebagai umat yang mengaku dirinya Islam maka salah satu yang wajib diyakini adalah kerosulan Muhammad Saw serta melakukan apa yang telah dicontohkannya yang sering disebut sebagai sunnah rosul yaitu berupa perkataan, perbuatan, maupun persetujuannya dan itu semua dapat diwujudkan apabila kita mempunyai rasa cinta kepadanya sehingga apa yang telah dicontohkannya dapat menjadi suri teladan bagi umat Islam. Salah satu perbuatan yang selalu dikerjakan beliau adalah selalu ingat kepada Allah.

Bagi umat Islam yang menjadi pedoman khusus dalam melakukan ibadah ialah al-Quran dan sunnah Rosulullah saw, begitu pula tentang tata cara pelaksanaan zikir semuanya telah diatur sesuai dengan ketentuan Allah, sehingga apabila pelaksanaannya telah benar dan baik maka sesuai dengan janji-Nya Allah akan memberikan ganjaran yang setimpal dengan apa yang telah dilakukannya. Adapun tentang tatacara berzikir ini al-Qur'an menjelaskan dalam QS. 7:205

واذكر ربك في نفسك تضرعا وخيفة ودون  
الجبهر من القلوب الغدو والاصال ولا تكن من  
الغفلين

Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai (Ibid, 256).

H.A. Fuad Said dalam bukunya *Hakikat Tarikat Naqshabandiah*, berpendapat tentang cara pelaksanaan zikir, yaitu : *Qalbi* (hati) dan *Lisan* (lidah). Zikir dengan lisan ialah menyebut "Allah" dengan berhuruf dan bersuara. Zikir ini sulit dilakukan secara terus-menerus, karena banyak kesibukan yang mengganggu. Mencari nafkah dan berusaha menutupi keperluan hidup, dapat melenghakkannya. Sedangkan zikir dengan hati itu ialah mengingat atau menyebut "Allah" dalam hati, tidak berhuruf dan tidak bersuara. Zikir dalam hati itu tidak mudah diganggu oleh kesibukan-kesibukan (Fuad Said, 1993 :256)

Dari keterangan di atas maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan zikir itu ialah dengan menyebut nama-nama Allah, yang dilakukan di dalam hati maupun dengan lisan dan tidak mengeraskan suara yang disertai dengan rasa rendah hati, sabar, tidak lalai, dan penuh harap akan keridhoan Allah atas apa yang dilakukannya. Kalau dipahami secara mendalam maka pelaksanaan zikir yang utama adalah zikir yang dilakukan di dalam hati. Dalam kehidupan sehari-hari peranan hati sangat menentukan. Hati adalah tempat iman, sumber pancaran cahaya dan penuh dengan rahasia, jika

hati baik niscaya anggota tubuh yang lain akan menjadi baik, dan apabila ia kotor atau tidak baik, melekat di dalamnya sifat-sifat tercela, maka seluruh anggota tubuh menjadi kotor dan tidak baik

Jika zikir dengan lisan diperkuat dengan zikir dalam hati, maka hal itu akan lebih baik dan apabila diperkuat lagi dengan menghadirkan pengertiannya serta dilakukan dengan sepenuh hati dan ikhlas maka itulah puncak zikir yang paling tinggi. Adapun mengenai jumlah banyaknya zikir yang dilakukan, tidak ada batasan tertentu bahkan Allah memerintahkan untuk berzikir sebanyak-banyaknya, setiap saat tanpa terikat oleh waktu maupun keadaan. Adapun adab suara dalam berzikir sebagaimana telah dituntun Allah dalam Q.S. al-A'raaf ayat 55:

ادعوا ربكم تضرعا وخفية انه لا يحب المعتدين

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan merendahkan diri dan suara yang lembut, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang melampaui batas

Sementara manfaat bagi orang-orang yang membiasakan untuk berzikir pada Allah diungkapkan Allah dalam Q.S. al-Baqoroh ayat 152:

فاذكروني اذ كنتم واسكرو الي ولا تكفروني

Karena itu ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku

Dalam ayat lain dikatakan bahwa Allah menyediakan ampunan dan pahala yang banyak bagi mereka yang banyak melakukan zikrullah.

والذاكرين الل كثيرا والذاكرات اعد الله لهم مغفرة

واجرا عظيما

Laki-laki dan perempuan yang mengingat Allah sebanyak-banyaknya, Allah telah menyediakan bagi mereka keampunan dan pahala yang besar (QS. al-Ahzab:35).

Ketika seseorang sedang berzikir, ia akan merasakan ketenangan jiwa, ketentraman, dan kebahagiaan. Dia juga akan mengetahui bahwasannya ketika kenikmatan hidup di dunia terputus baginya, maka kenikmatan itu akan ditemukan pada Allah Swt. Jika ia mengalami putus harapan dengan seorang hamba, maka ia tidak akan pernah mengalami putus harapan dengan Allah. Pada akhirnya kekuatan spiritual semakin bertambah dan keimanan semakin kuat, sehingga jiwanya dapat terlepas dari berbagai gangguan kejiwaan yang hendak menyerangnya.

Dalam terapi modern jelas sekali bahwa kekuatan ruh dan spiritual itu sangat diperlukan dan kekuatan ini bisa diperoleh melalui zikir, keimanan yang mantap dan penghilangan keraguan, karena sesungguhnya zikir adalah pemberi kekuatan pada jiwa manusia, sehingga orang yang melakukan zikir akan menemukan santapan ruhaninya. Dalam hal ini zikir merupakan terapi yang sangat berguna bagi jiwa manusia karena ia dapat menghilangkan kesedihan, kecemasan dan kegelisahan serta menghilangkan rasa putus asa, kelemahan, dan kekecewaan. Firman Allah dalam Q.S. ar-Ra'du ayat 28:

إلا بذكر الله تطمئن القلوب

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.

Penyebutan dan ingat pada Allah (zikrullah) secara terus-menerus dengan penuh kekhidmatan, akan membiasakan hati sanubari manusia

senantiasa dekat dan mendalam kepada Allah dan akan mantaplah hubungan dengan Tuhannya dan ini berarti meningkatnya keimanan seseorang.

Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembang penghayatan akan kehadiran Allah yang maha pengasih dan Penyayang, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. Manusia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada Dzat Yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tak dapat diungkapkan pada siapa pun. Selain itu pelaksanaan zikrullah, yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara lembut halus, akan membawa dampak ketenangan bagi mereka yang melakukannya.

Dengan demikian pengamalan zikrullah akan mengembangkan rasa cinta yang mendalam kepada Allah yang namanya disebut-sebut, menghayati secara penuh kehadiran-Nya, mendisiplinkan diri dalam menjalankan perintah-Nya serta akan memperkaya kehidupan alam pikiran, perasaan, sehingga bermaknalah hidupnya. Pada pribadi-pribadi yang demikian dapat dipastikan akan terhindar dari rasa cemas dan gelisah dan dirinya akan selalu diliputi oleh rasa tenang dan tentram.

### Penutup

Dalam hubungannya dengan pendekatan keagamaan atau spiritual, kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan

dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

Islam adalah agama tauhid dan merupakan satu-satunya agama yang benar di sisi Allah, yang terdiri dari unsur Iman, Islam, dan Ihsan yang satu sama lain saling terkait dalam pelaksanaannya. Sebagai agama yang universal Islam mengatur berbagai sendi kehidupan manusia, salah satu

yang menjadi perhatiannya adalah masalah kesehatan, terutama kesehatan jiwa atau mental. Ketenangan jiwa dalam Islam dapat diraih dengan cara melaksanakan ibadah kepada-Nya, mematuhi perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Dalam perbuatan yang lebih khusus adalah zikir kepada-Nya yang sesuai dengan metode dan ketentuan yang berdasarkan al-Qur'an dan Hadits.

### Bibliografi

- Abdullah Harun, Dudung. *Bimbingan Zikir Orang Sakit dan Amalan Menuju Husnul Khatimah*. Kalam Mulia. Jakarta. 1993.
- Ancok, Jamaluddin, Fuad Nashori Suroso. *Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 1995
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 1995
- Darajat, Zakiah, dkk. *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Kalam Mulia. Jakarta. 1997
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Gema Risalah Press. Bandung. 1989.
- Hawari, Dadang, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bakti Prima Yasa, Yogyakarta
- Kartini Kartono. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Mander Maju. Bandung. 1989.
- Mahmud Abdullah, Muhammad. *Doa sebagai Penyembuh: Untuk Mengatasi Stress, Frustrasi, Krisis dan lain-lain*. Al-Bayan. Bandung. 1990.
- Nawawi, Muhammad, (Terjemah H. Muh. Ali), *Pribadi Muslim*, Karya Toha Putra, Semarang, 1992.
- Said, H.A. Fuad. *Hakekat Tarekat Naqsyabandiah*. PT Alhusna Zikra. Jakarta. 1993
- Qodir, M..Mahmud, (Terjemah Rusdi M), *Biologi Islam*, Al-Hidayah, Padang, 1989.