PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI PEMBINAAN AKHLAK (ANALISIS PEMIKIRAN AL-GHAZALI)

Apipudin
Apiep82@gmail.com
Guru Sekolah Khusus Sentra PK-LK Provinsi Banten

Abstrak. Kesehatan mental menurut al-Ghazali adalah dapat merasakan kebahagiaan, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup. Peningkatan kesehatan mental menurut Al-Ghazali dilakukan dengan *mujâhadah*, *tazkiyah an-nafs*, dan *riyâdhah*. Konsep Al-Ghazali tentang *mujâhadah*, *tazkiyah an-nafs*, dan *riyâdhah* masih relevan untuk dikaji dan diaplikasikan dalam dunia pendidikan modern. Penerapan pemikiran Al-ghazali dalam pendidikan memperkuat keyakinan pentingnya pembinaan akhlak dalam membentuk mentalitas manusia.

Kata kunci: akhlak, kesehatan mental, *mujâhadah*, *riyâdhah*, *tazkiyah an-nafs*.

Abstrac. *Mental hygiene according to al-Ghazali was able to feel happiness, handy and able to face difficulties and obstacles in life. Peningkatan mental health according to Al-Ghazali done mujahadah, Tazkiyah an-nafs, and riyâdhah. The concept of Al-Ghazali on mujahadah, Tazkiyah an-nafs, and riyâdhah still relevant to be studied and applied in the world of modern education. Application of Al-Ghazali thought in education strengthens the importance of building confidence in shaping the morals of human mentality.*

Keywords: moral, mental hygiene, mujahadah, riyâdhah, Tazkiyah an-nafs.

Pendahuluan

Pendidikan agama atau pendidikan yang menyampaikan nilai-nilai keagamaan yang berhubungan dengan akhlak sering dikesampingkan. Hal ini membawa konsekuensi pada mental dan moral yang kurang baik. Dimensi ekonomi yang ditonjolkan menjadikan manusia tidak lebih dari sebagai sumber daya manusia dalam proses produksi. Spirit ekonomi telah mendorong semakin kuatnya perilaku yang hanya dituntut oleh nilai-nilai materialistik yang hanya bersifat lahiriyah saja. Akibatnya, mental atau suasana batin manusia juga lebih banyak diliputi oleh spirit materialistik. Secara kasat mata, pergeseran nilai-nilai ke arah materialistik tampak di depan mata, tercermin dari sikap masyarakat yang lebih menghormati prestasi-prestasi material, tetapi kurang peduli pada proses mencapai prestasi material tersebut. Orang dihormati karena kekayaannya, dihormati karena jabatannya, dihormati karena kekuasaannya, dan dihormati karena gaya konsumtifnya.¹

Mentalitas masyarakat yang didominasi oleh nilai-nilai materialistik telah mengesampingkan dimensi manusia sebagai makhluk spiritual atau manusia yang beriman sudah seharusnya terus dikembangkan melalui pendidikan. Beriman adalah manusia yang memiliki keseimbangan jasmani dan rohani, dunia dan akhirat, atau dapat menjaga stabilitas hubungan, baik hubungan langsung dengan tuhan, maupun dengan sesamanya.

Hubungan terhadap tuhan memperlihatkan adanya keterkaitan pendidikan agama yang berkaitan dengan akhlak dengan mental manusia, ketika pendidikan berlangsung dipendidikan formal atau non formal, maka pendidikan agama yang berkaitan erat dengan mentalitas dan akhlak harus di masukan. Hal ini telah lama menjadi pemikiran imam Al-Ghazali, yang menerangkan pentingnya pembinaan akhlak melalui pembiasaan yang positif, maka manusia akan memiliki mentalitas yang lebih baik. pembinaan akhlak menjadi dasar pembentukan kesehatan mental peserta didik.²

Mental secara bahasa adalah suatu hal yang berhubungan dengan batin dan watak manusia. Secara kodrati setiap manusia terdiri dari unsur lahiriah atau jasmaniah dan unsur batiniah. Karena Kondisi individu kelihatan gembira, sedih, bahkan sampai hilangnya gairah untuk hidup ini semua tergantung pada kapasitas mental dan kejiwaannya. Mereka yang tidak memiliki sistem pertahanan mental yang kuat dalam menghadapi segala problematika kehidupan atau tidak memiliki sistem pertahanan diri yang kuat untuk mengendalikan jiwanya, maka individu akan mengalami berbagai gangguan-gangguan kejiwaan, yang berpengaruh pada kondisi kepribadian yang bisa mendorong pada perilaku-perilaku pathologies.³

Al-Ghazali memandang bahwa keabnormalan mental identik dengan 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. Disamping itu akhlak yang buruk juga termasuk ke dalam langkah setan yang bisa menjerumuskan manusia masuk dalam perangkapnya.⁴

Selanjutnya Al-Ghazali menyatakan bahwa manusia yang mengalami gangguan mental berarti dia dalam keadaan sakit (terganggu mentalnya) kecuali manusia yang dikehendaki oleh Allah SWT untuk tidak sakit mentalnya, seperti nabi dan rosul Allah. Orang yang terganggu mentalnya memiliki sifat-sifat seperti nifak, memperturutkan hawa nafsu, berlebih-lebihan dalam berbicara, marah, iri hati/dengki, cinta keduniaan, cinta harta, ria, takabbur, sombong, dan ghurur. *Al-akhlak al-mazmumah* inilah yang dipandang sebagai gangguan mental karena akhlak tersebut dapat merusak ketenangan dan ketentraman mental (jiwa).

Lebih lanjut Al-Ghazali menjelaskan akhlak adalah suatu perangai (watak, tabiat) yang menetap kuat dalam jiwa seseorang dan merupakan sumber timbulnya perbuatan-perbuatan tertentu dari dirinya, secara mudah dan ringan, tanpa perlu dipikirkan atau direncanakan sebelumnya.⁵

Berdasarkan uraian di atas tujuan penulisan ini adalah menganalisis: 1) Konsep kesehatan mental dan pembinaan akhlak menurut pemikiran Al-Ghazali; 2) Menganalisis cara Al-Ghazali dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pembinaan akhlak; 3) Relevansi konsep pembinaan akhlak dalam upaya meningkatkan kesehatan mental menurut Al-Ghazali dalam dunia pendidikan modern saat ini.

Kesehatan Mental dan Kesehatan Anak

Kesehatan Mental

Marie Jahoda memberikan batasan yang agak luas tentang kesehatan mental. Kesehatan mental tidak hanya terbatas pada absennya seseorang dari gangguan kejiwaan dan penyakitnya. Akan tetapi orang yang sehat mentalnya memiliki karakter utama sebagai berikut: 1) Sikap keperibadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik; 2) Pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri yang tekanan yang terjadi; 3) Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi; 4) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas; 5) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial; 6) Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.⁶

Menurut Daradjat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan yang terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan diakhirat. Dengan rumusan lain kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan serta hubungan dengan tuhan.⁷

Pembinaan Akhlak

Secara sederhana akhlak dapat diartikan sebagai akhlak yang berdasarkan ajaran Islam atau akhlak yang bersifat Islami. Kata Islam yang berada dibelakang kata akhlak dalam hal menempati posisi sebagai sifat. Kata akhlak berasal dari bahasa arab, jamak dari *Khuluqun* yang menurut bahasa adalah budi pekerti, perangai, tingkah laku atau tabiat.⁸ Untuk lebih jelasnya pengertian tentang akhlak disini dikemukakan dari berbagai pendapat para abali seperti:

Imam Al-Ghazali, mengatakan akhlak adalah al-Khuluq (jamaknya al-akhlak) ibadah yaitu ibarat (sifat/keadaan) dari prilaku yang konstan (tetap) dan meresap dalam jiwa, dari padanya tumbuh perbuatan-perbuatan dengan wajar dan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan.⁹

Pengatehuan tentang akhlak yang baik diperoleh melalui pendidikan. Pengetahuan tentang akhlak yang dimiliki menuntun manusia untuk selalu taat dan bertanggung jawab melaksanakan seluruh perintah dan kewajiban baik terhadap Allah SWT, sesama makhluk maupun diri sendiri. Akan tetapi suatu saat manusia mengalami penurunan dalam mengamalkan akhlak, sehingga diperlukan pembinaan terhadap akhlak.

Menurut Al-Ghazali pendidikan akhlak adalah seluruh aspek kehidupan manusia, baik sebagai individu maupun kelompok.¹⁰ Namun ditegaskan kembali disini bahwa yang dijadikan obyek kajian ilmu akhlak disini adalah perbuatan yang memiliki ciri-ciri sebagaimana disebutkan diatas, yaitu perbuatan yang dilakukan atas kehendak dan kemauan, sebenarnya mendarah daging dan telah dilakukan secara kontinu atau terus-menerus sehingga menjadi tradisi dalam kehidupannya. Perbuatan atau tingkah laku yang tidak memiliki ciri-ciri tersebut tidak dapat disebut sebagai perbuatan yang dijadikan garapan ilmu pendidikan akhlak.

Pendidikan akhlak dilakukan dengan cara mempelajari ilmu pendidikan akhlak. Ilmu pendidikan akhlak bertujuan untuk memberikan pedoman atau penerangan bagi manusia dalam mengetahui perbuatan yang berkaitan buruk. Terhadap perbuatan yang baik iajuga

berusaha melakukannya dan terhadap perbuatan yang buruk ia berusaha untuk menghindarinya.¹¹

Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan akhlak Menurut Al-Ghazali

Konsep Kesehatan Mental Menurut Al-Ghazali

Menurut Al-ghazali, kondisi mental memang sangat menentukan dalam kehidupan manusia. Hanya orang yang sehat mentalnya saja yang dapat merasa bahagia, mampu, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup. Apabila kesehatan mental terganggu akan tampak gejala dalam aspek kehidupan, misalnya perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan.¹²

Kesehatan mental ini seharusnya dibina sejak kecil, agar pertumbuhan berjalan dengan lancar dan tidak ada gangguan untuk membina kesehatan mental, baik pembinaan berjalan literatur sejak kecil atau pembinaan yang dilakukan setelah dewasa dimana peranan agama sangat penting. Agama menjadi unsur yang menentukan dalam perkembangan mental anak sejak kecil, apabila seorang remaja atau dewasa tidak mengenal agama, maka kegoncangan jiwanya akan mendorong kearah yang kurang baik. Firnan Allah dalam surat 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.”¹³

Ayat di atas menurut penulis menjelaskan bahwa agama sangat berperan dalam pembinaan mental khususnya bagi orang-orang yang beriman karena agamalah yang dapat menenteramkan hati seseorang apabila manusia sedang mengalami kegoncangan seperti stres, musibah dan sebagainya

Ajaran agama Islam menjelaskan bahwa untuk menghadapi tekanan dan tantangan dunia maka carilah petunjuk dan obatnya dalam al-Qur'an. Al-Qur'an menjelaskan bahwa obat penyakit bathin dan tekanan jiwa (stress) yang dapat juga menimbulkan penyakit badan atau rohani. Beberapa penjelasan para ahli dibidang kesehatan mengatakan bahwa penyakit diakibatkan oleh kondisi jiwa seseorang akan dapat menimbulkan penyakit fisik bahkan lebih banyak jika dibandingkan dengan seseorang yang sakit karena diserang oleh kuman-kuman penyakit.¹⁴ Yang dimaksud Al-Qur'an sebagai obat adalah dimana Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit jiwa seseorang seperti sombong, dengki, kikir, dan sebagainya. Jadi kegoncangan jiwa seseorang yang diakibatkan dari dalam dirinya sendiri ataupun dari luar hendaklah mencari obat, dan obat itu ada dalam al-Qur'an. Tapi kalau kita amati kebanyakan manusia sekarang ini, apabila kesehatan mental terganggu tidaklah mengobati diri dengan Al-Qur'an, melainkan mengobati dengan minum-minuman keras, pergi kediskotik. ketempal-tempat maksiat. Hal itu kadang-kadang mereka tidak menyadari bahwa itu akan membahayakan dirinya sendiri bahkan dampaknya akan mengganggu ketenteraman orang lain.

Cara Al-Ghazali dalam Pembinaan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak

Cara-cara imam Al-ghazali dalam pembinaan akhlak memang sangat banyak sekali, ada beberapa metode yang menurut penulis layak untuk kita coba di aplikasikan yaitu :

Mujahadah (Bersungguh-sungguh)

Mujâhadah menurut bahasa berasal dari kata *Jahada*, seakar dengan kata Jihad, artinya bersungguh-sungguh agar sampai kepada tujuan.¹⁵ Secara lebih luas, *mujâhadah* adalah suatu upaya yang sungguh-sungguh dalam memerangi hawa nafsu (keinginan-keinginan) serta segala macam ambisi pribadi supaya jiwa menjadi suci bersih bagaikan kaca yang segera dapat menangkap apa saja yang bersifat suci, sehingga ia berhak memperoleh perbagai pengetahuan yang hakiki tentang Allah dan kebesaran-Nya. Mujahadah bersighat isim maf'ul dari tsulatsi mazid karena menyatakan sebuah proses tanpa akhir, istilah dalam ilmu tashawuf selalu menggunakan isim maf'ul. Perbedaan antara mujahadah dan mujahid adalah terletak pada objek yang diperangnya. Para mujahid berjuang memerangi kafir yang jelas-jelas memusuhi secara nyata, sedangkan mujahadah berperang melawan hawa nafsu, jelas sangat sulit sekali, karena hawa nafsu berada di dalam diri kita.

Dengan demikian menurut penulis, *mujâhadah* merupakan tindakan perlawanan terhadap nafsu, sebagaimana usaha memerangi semua sifat dan perilaku buruk yang ditimbulkan oleh nafsu amarahnya, yang lazim disebut *mujâhadah al-nafs* berkaitan dengan ini, Allah Swt. berfirman,

“ 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.” (Q.S. Al-Ankabut : 69)¹⁶

Dalam kaitan ini Imam al-ghazali berkata: “Allah menggantungkan hidayah dengan laku jihad. Maka orang yang paling sempurna hidayah (yang diperoleh)-nya adalah dia yang paling besar laku jihadnya. Jihad yang paling fardu 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.

Al-Ghazali mengibaratkan manusia sebagai sebuah kerajaan. Dimana jiwa sebagai rajanya, wilayahnya adalah tubuh, serta alat indra dan anggota badan lainnya sebagai tentaranya. Akal sebagai wazir, serta hawa nafsu beserta sifat marah sebagai polisinya. Raja dan wazir selalu berusaha membawa manusia kejalan yang baik dan diridhoi Allah. Sebaliknya, hawa nafsu dan sifat marah selalu mengajak manusia ke jalan yang sesat dan dimurkai Allah. Agar tercipta ketenangan dan kebahagiaan dalam kerajaan (diri manusia), kekuasaan raja dan wazir harus berada diatas kekuasaan hawa Nafsu dan sifat marah. Kalau sebaliknya yang terjadi, pertanda kerajaan itu akan runtuh dan binasa.¹⁷

Menurut Al-Ghazali, Badan itu bukan tempatnya jiwa karena sesuatu yang bersifat *jauhar* (substansi, zat, hakikat) tidak mendiami suatu tempat tertentu. Badan itu adalah alat bagi jiwa, sedangkan badan tidak bisa memperalat jiwa. Karena jiwa bersifat baqa sedangkan badan bersifat fana.¹⁸ Kita telah mengetahui bahwa mengobati sakit tubuh adalah dengan mempertemukan sesuatu dengan lawannya. Demikian pula dalam penyakit hati. Hal itu berbeda untuk setiap individu, karena watak itu berbeda-beda.¹⁹

Dalam memerangi nafsu manusia terbagi 3 golongan :*Pertama*, Golongan yang tunduk mengikuti nafsu. Mereka hidup dengan kemaksiatan diatas muka bumi dan ingin hidup kekal didunia. Mereka adalah orang-orang kafir dan orang yang mengikuti mereka. Golongan ini lupa dan lalai (kebesaran dan nikmat) Allah, lalu Allah juga membiarkan mereka , Allah berfirman:

“Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya,²⁰ 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?” (Q.S. Al Jatsiyah : 23)²¹

Kedua , Golongan yang memerangi dan bertarung menentang nafsu. Dalam menentang hawa nafsunya ada kalanya golongan ini mencapai kemenangan dan adakalanya mereka kalah. Namun apabila terlihat dalam kesalahan mereka akan segera bertaubat. Begitu juga bila mereka melakukan maksiat mereka akan segera sadar dan menyesal serta memohon ampun kepada Allah , Allah berfirman :

“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau Menganiaya diri sendiri,²² 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. (Q.S. Ali Imron : 135)²³

Ketiga, Golongan yang berada dalam genggaman setan. Inilah golongan yang dijelaskan oleh Rasulullah SAW, dalam sabdanya : Artinya : “*setiap anak adam (manusia) itu melakukan kesalahan, sebaik baiknya orang yang melakukan kesalahan (dosa) ialah mereka yang bertobat* (HR Ahmad dan Tirmidzi)

Tazkiyah An-Nafs

Tazkiyah secara etimologis mempunyai dua makna : penyucian dan **pertumbuhan**. Demikian pula maknanya secara istilah. *Zakatun-nafsi* artinya penyucian (*tathahhur*) jiwa dari segala penyakit dan cacat, merealisasikan (*tahaqquq*) berbagai maqam padanya, dan menjadikan asma' dan sifat sebagai akhlaqnya (*takhalluq*).²⁴

Tazkiyatun-nafs secara singkat berarti membersihkan jiwa dari kemusyrikan dan cabang-cabangnya, merealisasikan kesuciannya dengan tauhid dan cabang-cabangnya, dan menjadikan nama-nama Allah yang baik sebagai akhlaqnya, disamping 'ubudiyah yang sempurna kepada Allah dengan membebaskan diri dari pengakuan rububiyah. Semua itu melalui peneladanan kepada Rasulullah SAW.²⁵

Tazkiyah an-nafs (membersihkan jiwa) merupakan salah satu tugas yang diemban Rasulullah saw. pengertian tersebut dapat dilihat dalam kitab-kitab tafsir. Sebagaimana Allah Berfirman dalam Surah Al-Jumu'ah ayat 2 yang artinya:

“ Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, mensucikan mereka dan mengajarkan mereka kitab dan Hikmah (As Sunnah). dan Sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata ”²⁶

Menurut Ibnu Abbas, kalimat *Yuzakkih* berarti “membersihkan hati dengan iman.” Menurut Imam Suyuthi, “mensucikan mereka dari kotoran-kotoran akidah dan kotoran-kotoran Jahiliyah”²⁷. Sedangkan 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 mudah mendekatkan diri kepada Allah.²⁸

Hal yang termasuk dalam *tazkiyatun nafs* adalah penyucian dari: Kufur, nifak, kefasikan, dan bid'ah, kemusyrikan dan riya, kebakhilan, cinta kedudukan, kedengkian, ujub, kesombongan, amarah zhalim, cinta dunia, mengikuti hawa nafsu²⁹. Konsep Al-Ghazali tentang *Tazkiyah Al-Nafs* dalam tulisan ini bersumberkan dari buah karya terbesar

rangkaian *maqomat* atau *madarij arba' as-saluk*, sedangkan Abdul Wahab Sa'roni menempatkannya sebagai bagian dari *Adab al-Thullab Fi nafsih* (etika murid terhadap diri sendiri).

Para ulama thoriqoh melandaskan riyadhoh atau mujahadah ini pada banyak ayat Al-qur'an hadist Rasulullah dan penuturan pengalaman para ulama tashawuf. Di antara ayat Al-qur'an yg mereka jadikan pegangan antara lain firman Allah QS An Najiat:40-41 :

“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, Maka Sesungguhnya syurgalah tempat tinggal(nya)”

Musuh paling besar bagi setiap orang adalah nafsunya sendiri. Nafsu tersebut cenderung pada hal-hal negatif seperti maksiat dan malas beribadah dan lebih berorientasi pada kehidupan duniawi. Riyadhoh dan mujahadah bertujuan untuk melatih diri agar tidak terbawa arus nafsu dan justru mengendalikan nafsu tersebut, sehingga ibadah yang dilakukan menjadi lebih maksimal dan lebih bernilai. Riyadhah dan mujahadah juga membawa orientasi kehidupan ke arah kebahagiaan ukhrowi.

Menurut al-Ghazali, pembiasaan diri melakukan riyadhoh dan mujahadah salah satunya bisa dilakukan dengan cara senantiasa menasehati diri sendiri. Nasehat itu bisa berupa semacam dialog kepada diri sendiri dengan mengatakan antara lain : 1) a. Betapa bodohnya engkau, tidak tahu akan masuk kemana, surga atau neraka, sementara engkau selalu bersenda gurau, tertawa dan disibukkan kehidupan dunia; 2) b. Bodohnya engkau, menganggap kematian masih lama. Padahal, kematian datangnya tiba-tiba tanpa aba-aba sebelumnya, kenapa engkau tidak bersiap-siap; 3) Celaknya engkau, mengaku beriman tetapi kemunafikan yang nampak; 4) d. Celaknya engkau, seolah tidak percaya pada hari perhitungan. Engkau mengira setelah kematian engkau akan lenyap begitu saja. Engkau lupa telah diciptakan dari air mani, kemudian menjadi segumpal darah dan seterusnya. Bukankah itu pertanda bahwa Allah SWT mampu menghidupkan yang mati; 5) e. Jika saja seorang yahudi berkata “jangan makan ini atau itu sebab tidak baik untuk kesehatan”, padahal makanan tersebut kesukaanmu, engkau bisa lakukan. Maka, apakah ucapan para nabi, Firman Allah, tidak bisa engkau laksanakan; 6) f. Jika saja seorang anak kecil yang berkata “di pakaianmu ada kalajengking”, maka engkau akan melepas bajumu saat itu juga tanpa pikir panjang, tanpa perlu bukti. Maka, apakah ucapan para nabi, para auliya tidak lebih baik bagimu dibandingkan ucapan anak kecil tadi.

Relevansi Pemikiran Al-Ghazali tentang Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak dengan Dunia Pendidikan Modern.

Al-Ghazali memandang bahwa keabnormalan mental identik dengan 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. Disamping itu akhlak yang buruk juga termasuk ke dalam langkah setan yang bisa menjerumuskan manusia masuk dalam perangkapnya.³³

Selanjutnya Al Ghazali menyatakan bahwa manusia yang mengalami gangguan mental berarti dia dalam keadaan sakit (terganggu mentalnya) kecuali manusia yang dikehendaki oleh Allah SWT untuk tidak sakit mentalnya, seperti nabi dan rosul Allah. Orang yang terganggu mentalnya memiliki sifat-sifat seperti nifak, memperturutkan hawa nafsu, berlebih-lebihan dalam berbicara, marah, iri hati/dengki, cinta keduniaan, cinta harta, ria,

takabbur, sombong, dan ghurur. Al-akhlak al-mazmumah inilah yang dipandang sebagai gangguan mental karena akhlak tersebut dapat merusak ketenangan dan ketentraman mental (jiwa).

Lebih lanjut Al-Ghazali menjelaskan akhlak adalah suatu perangai (watak, tabiat) yang menetap kuat dalam jiwa seseorang dan merupakan sumber timbulnya perbuatan-perbuatan tertentu dari dirinya, secara mudah dan ringan, tanpa perlu dipikirkan atau direncanakan sebelumnya.

Apabila tabiat tersebut menimbulkan perbuatan yang bagus menurut akal dan syara` maka haeah tersebut dinamakan akhlak baik. Dan apabila haeah tersebut menimbulkan perbuatan yang jelek maka disebut akhlak yang jelek.

Dari penjelasan akhlak tersebut, menurut penulis, ada dua syarat yang harus terpenuhi, yaitu stabilitas dan tindakan spontan. Stabilitas artinya bahwa perbuatan-perbuatan yang dilakukan seseorang tersebut bersifat permanen dan berkelanjutan. Adapun bersifat spontan artinya bahwa perbuatan itu muncul dengan mudah dan tanpa paksaan. Kedua hal akhlaq inilah yang menentukan akhlaq seseorang, sehingga ia mempunyai akhlaq terpuji atau sebaliknya.

Dengan demikian, akhlaq bagi al-Ghazali adalah mengacu pada keadaan batin manusia (*ash-shuratal-bathina*).³⁴ Pendidikan islam dan budi pekerti pada khususnya, merupakan salah satu dari pendidikan nasional yang menduduki posisi yang amat vital dan setrategis dalam penyeleksian dan pengendalian berbagai dampak negative arus ilmu pengetahuan dan teknologi modern saat ini. Hal ini sesuai dengan tujuan akhir pendidikan agama islam yang bertujuan terwujudnya manusia yang beriman, berakhlak mulia, yakni manusia yang memiliki keselarasan dan keseimbangan fisik material dan dan mental spiritual.³⁵

Pemikiran Al-Ghazali banyak menekankan pada pentingnya pembinaan akhlak sebagai bagian dari pertahanan mental manusia. Karena Akhlak, menurut para pemikir Muslim, menunjuk pada kondisi jiwa yang menimbulkan perbuatan atau perilaku secara spontan. Dikatakan, orang yang memiliki mental penolong, ketika melihat kesulitan-kesulitan yang dialami orang lain, akan memberikan pertolongan secara spontan, tanpa banyak mempertimbangkan atau memikirkan untung-rugi. Jadi, akhlak menunjuk pada hubungan sikap batin dan perilaku secara konsisten.

Apakah akhlak yang merupakan watak dari manusia itu dapat diubah? Jawabnya adalah bisa. Menurut Al Ghazali, akhlak bisa diubah dan diperbaiki, karena jiwa manusia diciptakan sempurna atau lebih tepatnya dalam proses menjadi sempurna. Oleh sebab itu, ia selalu terbuka dan mampu menerima usaha pembaruan serta perbaikan. Al Ghazali menambahkan, perbaikan harus dilakukan melalui pendidikan dan pembinaan pada sikap dan perilaku konstruktif. Pembiasaan tersebut dilakukan melalui metode berbalik. Sebagai contoh, sifat bodoh harus diubah dengan semangat menuntut ilmu, kikir dengan dermawan, sombong dengan rendah hati, dan rakus dengan puasa. Proses pembiasaan ini tentu saja tidak bisa dilakukan secara instan tapi membutuhkan waktu, perjuangan, dan kesabaran yang tinggi.³⁶

Penulis anggap hadirnya pemikiran Al-Ghazali menarik untuk diaplikasikan terkait dengan pembinaan akhlak dengan metode- metode yang penulis sudah jelaskan di atas dalam rangka memperkuat kesehatan mental manusia, dan penulis anggap pemikirannya masih relevan untuk dikaji dan diaplikasikan dalam system pendidikan kita, terlebih pendidikan di Indonesia saat ini dihadapkan pada kehidupan materialism yang begitu kuat yang dapat mempengaruhi mental atau suasana batin, baik peserta didik atau pun masyarakat luas.

Dengan mencoba menerapkan pemikiran-pemikiran Al- Ghazali dalam sistem pendidikan saat ini diharapkan dapat memperkuat keyakinan dunia pendidikan tentang pentingnya pembinaan akhlak dalam upaya membentuk mentalitas manusia.

Penutup

Konsep pemikiran Al-Ghazali tentang kesehatan mental adalah dapat merasakan kebahagiaan, mampu, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup. Cara Al-Ghazali dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pembinaan akhlak dilakukan dengan *pertama*, dengan *mujâhadah* yaitu suatu upaya yang sungguh-sungguh dalam memerangi hawa nafsu (keinginan-keinginan) serta segala macam ambisi pribadi supaya jiwa menjadi suci bersih. *Kedua*, tazkiyat al-nafs, karena tazkiyah an-nafs berhubungan erat dengan soal akhlak dan kejiwaan, serta dalam islam berfungsi sebagai pola pembentukan manusia yang berakhlak baik dan bertakwa kepada Allah. Karenanya, siapapun yang mengharap Allah dan hari akhir, mesti memperhatikan kebersihan jiwanya. *Ketiga*, *riyâdhah* artinya “latihan”. Maksudnya adalah latihan rohaniah untuk menyucikan jiwa dengan memerangi keinginan-keinginan jasad (badan). Proses yang dilakukan adalah dengan jalan melatih diri kita melakukan pembersihan atau pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang bersifat kotor.

Pemikiran konsep 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.

Pembinaan dan peningkatan kesehatan mental adalah hal yang harus dilaksanakan secara kontinyu dan ini merupakan tanggung jawab manusia dengan Allah yang nantinya Allah meminta pertanggung jawaban atas manusia lakukan dimuka bumi ini. Aplikasi konsep *mujâhadah*, *tazkiyah an-nafs*, dan *riyâdhah* dapat mengatasi lemahnya sopan santun, mudah emosional dalam menghadapi persoalan, timbulnya fitnah di dalam masyarakat karena merupakan ajaran Islam yang murni

Catatan Akhir

¹. Abdul Mujib, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta : kencana. 2000). hl.41

². Zakiyah Darajat, *ilmu jiwa Agama*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1999,) hl,73

³. Kartino kartono dan jenny andri. *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam islam* (bandung : mandar maju. 1989) hl.6-7

⁴Al-Ghazali, *Ihya ulumuddin* juz.3 (Arabia), hl,56

- ⁵.wa Mu`alajat Amradh Al-Qulub, (Al-Ghozali, *Mengobati penyakit Hati* terjemah Ihya Ulum Al-Din, dalam Tahdzib al-Akhlaq Bandung: Karisma, 2000), hlm 31.
- ⁶.Marie Johada, *Current Concepts of Positive Mental Health*, (New York: Basic Books, 1958), h. 23
- ⁷. Zakiah Daradjad, *Op-Cit*, h. 4
- ⁸.Mustofa, *Akhlak Tasawuf*,(Bandung: CV. Putaka Setia, 1997), Cet. Ke-1 h. 11
- ⁹. Al-ghazali,*Ihya ulumuddin* juz 3.h 204
- ¹⁰. Al-Ghazali, *Akhlak Seorang Muslim*, (Terj) Moh Rifa'i dari judul *Khuluq al-Muslim* (Semarang: Wicaksana, 1993), Cet. Ke- IV, h. 68
- ¹¹. Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009), h. 13-15.
- ¹². Zakiyah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1875), h. 77
- ¹³. Departemen Agama RI, *Op-Cit*, h. 252-253
- ¹⁴. Baktiar, *Psikologi Agama*, (Bengkulu, 1992), h. 32
- ¹⁵. Mustafa, Ibrahim, dkk., *Al-Mu`jam al-Wasith*, Al-Da`wah, Cacgri-Istanbul, tth, hal. 142.
- ¹⁶. Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemah (Bandung :Syamil Cipta Media,2005) h.404
- ¹⁷. Al-Ghazali, *Ihya Ulum Al-Din*, Juz 8, (Beirut : Dar al-Fikr, 1980) hal. 11-12
- ¹⁸. *Ibid*, hal 37
- ¹⁹. Al-Ghazali, *MutiaraIhya 'Ulumuddin : Ringkasan yang Ditulis Oleh Sang Hujjatul Islam*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008) hal. 224
- ²⁰. Maksudnya Tuhan membiarkan orang itu sesat, karena Allah telah mengetahui bahwa Dia tidak menerima petunjuk-petunjuk yang diberikan kepadanya.
- ²¹.Departemen agama RI, *Opcit*,h.501
- ²².Maksudnya Tuhan membiarkan orang itu sesat, karena Allah telah mengetahui bahwa Dia tidak menerima petunjuk-petunjuk yang diberikan kepadanya
- ²³. *Ibid*,h.67
- ²⁴.Sa'id Hawwa, *intisari ihya ulumuddin Al-Ghazali : Mensucikan Jiwa konsep tazkiyatun nafs terpadu* (Rabbani Press, 1998), hal. 2
- ²⁵. *Ibid*, hal. 173
- ²⁶. Departemen agama RI, *Opcit*,h 553
- ²⁷.Said Hawa,*Ibid*
- ²⁸.*Ibid*, hal.47
- ²⁹.Sa'id Hawwa, *intisari ihya' 'ulumuddin Al-Ghazali : Mensucikan Jiwa konsep tazkiyatun nafs terpadu* (Rabbani Press, 1998), hal. 180
- ³⁰. A.F. Jaelani, *Op-Cit*, h. 49
- ³¹. Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1994) hal. 17
- ³². Al Aziz, S., Moh. Saifulloh. *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, Terbit Terang, Surabaya, 1998, hal. 104
- ³³. Al-Ghazali,*Ihya ulumuddin* juz.3 (Arabia),hl,56
- ³⁴.M. Abul Quasem dan Kamil, *Etika Al-Ghazali: Etika Majemuk di dalam Islam*, terj. J.Mahyudin, (Bandung: Pustaka, 1988), hlm. 82
- ³⁵.*UU SISDIKNAS No,20 tahun 2003,Repisi UUSPN No 2 tahun 1989*
- ³⁶. Al Ghazali, *Opcit*, hl. 60.

Daftar Pustaka

- Al Aziz, S., Moh. Saifulloh. *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, Terbit Terang, Surabaya, 1998, hal. 104
- Abdul Mujib, Abdul. *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta : kencana. 2000.
- Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*Juz. 3, Arabia. Tt.
- Al-Ghazali, *Wa Mu`alajat Amradh Al-Qulub, , Mengobati penyakit Hati* terjemah *Ihya Ulum Al-Din, dalam Tahdzib al-Akhlaq*, Bandung: Karisma, 2000.
- Al-Ghazali, *Akhlak Seorang Muslim*, (Terj) Moh Rifa'i dari judul *Khuluq al-Muslim* Semarang: Wicaksana, 1993.

- Al-Ghazali, *Ihya Ulum Al-Din, Juz 8*, Beirut : Dar al-Fikr, 1980.
- Al-Ghazali, *MutiaraIhya 'Ulumuddin : Ringkasan yang Ditulis Oleh Sang Hujjatul Islam*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008.
- Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1994.
- Baktiar, *Psikologi Agama*,Bengkulu, 1992.
- Baker, Anton, *Metode-Metode Filsafat*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1984.
- Burhan Bungin, Burhan, *Metode Analisis Kualitatif*, Jakarta: Media Citra, 1998.
- Darajat Zakiyah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta : Bulan Bintang,1999.
- Daradjat, Zakiyah, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*,Jakarta: Bulan Bintang, 1875.
- Departemen Agama RI,*Al-Qur'an dan terjemah*, Bandung :Syamil Cipta Media,2005.
- Kartono, Kartini, dan Andri, Jenny, *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam islam*, Bandung : Mandar Maju.1989.
- Marie Johada, Marie, *Current Concepts of Positive Mental Health*, New York: Basic Books, 1958.
- Mustofa, *Akhlak Tasawuf*, Bandung: CV. Putaka Setia, 1997.
- Mustafa, Ibrahim, dkk., *Al-Mu'jam al-Wasîth*, Al-Da'wah, Cagri-Istanbul, tth, hal. 142.
- Nata, Abudin, *Akhlak Tasawuf*,Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009.
- Sutrisno Hadi, Sutrisno,*Metodologi Riset I*,Yogyakarta: Penerbit Andi Offset, 1991.
- Sa'id Hawwa, *Intisari Ihya Ulumuddin Al-Ghazali : Mensucikan Jiwa konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*,Jakarta: Rabbani Press, 1998.
- UU SISDIKNAS No,20 tahun 2003,Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Quasem, M. Abul dan Kamil, *Etika Al-Ghazali: Etika Majemuk di dalam Islam*, terj. J.Mahyudin, Bandung: Pustaka, 1988.