

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Konsep kesehatan mental menurut pemikiran Al-Ghazali

##### 1. Riwayat Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali bukanlah seorang ulama yang asing dalam dunia Islam, sebagai seorang pemikir Imam Al-Ghazali memiliki banyak predikat diantaranya adalah filosof, ahli fiqih dan ilmu kalam, ahli kejiwaan dan ahli hukum. Dan dikalangan Barat Imam Al-Ghazali dikenal dengan nama “Alghazel”. Sebagai seorang tokoh besar Imam Al-Ghazali adalah Arsitek perkembangan Islam dimasa masa belakangan.<sup>46</sup>

Nama lengkapnya Abu Hamid Ibn Muhammad Ibn Ahmad Al Ghazali, lebih kenal Imam Al-Ghazali. Dia lahir di kota kecil yang terletak didekat Thus, Provinsi Khurasan, Republik Islam Irak pada tahun 450 H (1058 M).<sup>47</sup> Nama Al-Ghazali ini berasal dari Ghazal, yang berarti tukang menenun benang, karena pekerjaan ayahnya adalah menenun benang wol. Sedangkan Ghazali juga diambil dari kata Ghazalah, yaitu nama kampung kelahiran Al-Ghazali dan inilah yang banyak dipakai, sehingga namanya pun dinisbatkan oleh orang-orang kepada pekerjaan ayahnya atau kepada tempat lahirnya.<sup>48</sup>

Imam Al-Ghazali lahir dari keluarga yang taat beragama dan hidup sederhana. Ayahnya pemintal dan penjual benang wol yang hasilnya digunakan untuk mencukupi kehidupannya dan para fuqaha serta orang-orang yang

---

<sup>46</sup> Cyrill Glase, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), h.106.

<sup>47</sup> Sirajuddin, *filsafat Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), h.155.

<sup>48</sup> Hasyimiyah Nasution, *Filsafat Islam*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 1999), h.77.

mebutuhkan pertolongannya, dan juga seorang pengamal tasawuf yang hidup sederhana. Ayahnya sering mengunjungi para fuqaha, memberi nasihat, duduk bersamanya, sehingga apabila dia mendengar nasehat para ulama, ayahnya terkagum-kagum menangis dan memohon kepada Allah SWT agar dikaruniai anak yang seperti ulama tersebut. Ayahnya merupakan seorang yang shaleh, dia termasuk yang tekun mengikuti majelis para ulama dan pecinta ilmu yang selalu berdoa memberi nasehat. Ayahnya meninggal ketika Al-Ghazali dan saudaranya Ahmad masih kecil. Pada saat ayahnya telah tiada, pendidikan kedua anak lelakinya dipercayakan kepada teman baiknya.

Mereka dimasukkan ke sebuah Madrasah bebas (independen). Setelah selang beberapa waktu, Al-Ghazali meninggalkan tanah kelahirannya untuk belajar di bawah bimbingan ulama besar, Imam Abu Nasr Ismail di Zarzan (Durjan). Pada saat di Durjan Al-Ghazali banyak belajar ilmu fiqh dan belajar bahasa Arab. Setelah beberapa waktu beliau melanjutkan pelajarannya ke kota Naishabur dekat Thus. Disini beliau banyak belajar dengan seorang ulama, Imam Al-Juaini yang bergelar Imam Al-Hamarin yang mengajarkan banyak ilmu pengetahuan. Dan dari sini pula beliau memperdalam berbagai ilmu pengetahuan, seperti ilmu mantiq, ilmu kalam, dan yang perlu-perlu.<sup>49</sup>

Semua ilmu dikuasai dengan benar dan dipahami semua pendapat para ahli ilmu tersebut dan memberi sanggahan kepada para penentang, sehingga sang Imam Al-Haramain sendiri memberikan julukan kepada Al-Ghazali sebagai *lautan tenang yang menghanyutkan* (Bahrun Al-Maghri). Ketika Imam al-

---

<sup>49</sup> Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ilhya Ulumudin, disusun oleh Rus'an*, (Semarang: Wicaksana, 1984), h.9.

Haramain meninggal dunia pada tahun 478 H/ 1085 M, Al-Ghazali pergi ke Askar ketempat Menteri Nizamul Muluk.

Pada saat permulaan karirnya sebagai pengajar, Al-Ghazali telah menjauhkan sikap keraguan. Beliau berontak untuk menerima begitu saja pengetahuan yang diajarkan oleh orang lain. Dalam puncak keraguannya sewaktu di Bagdad, pertanyaan yang selalu membentur hatinya adalah tentang kepercayaan kepada Allah apakah dapat menjadi suatu pengetahuan tertentu jika Allah SWT harus disembah.<sup>50</sup>

Keraguan-keraguan itu menyebabkan beliau jatuh sakit, seorang dokter yang datang hendak mengobatinya mengatakan bahwa penyakitnya sukar disembuhkan, karena penyakitnya bukan datang dari luar melainkan datang dari dalam. Oleh karena itu segala pengobatan dari luar tidak akan membawa kesembuhan baginya. Oleh sebab itu beliau berusaha sendiri untuk mengobati penyakitnya dengan mendekatakan diri kepada Allah SWT. Usahanya tidak sia-sia, beliau sembuh dari sakit yang dideritanya. Beliau semakin tenang dalam bersikap serta mendapatkan kepastian dalam ilmu.

Beliau pindah dari Baghdad ke Damsyik pada tahun 484 H. beliau meninggalkan semua kemewahannya, harta, sanjung kemewahan dan keluarga yang ada di Baghdad. Di Damsyik Beliau merenung, membaca dan menulis, selama kurang lebih dua tahun. Kemudian Beliau pindah ke Palenstina dengan mengambil tempat di Masjid Baitul Maqdis. Sesudah itu tergeraklah hatinya untuk menjalankan ibadah Haji ke Makkah-Madinah, setelah selesai beliau pulang

---

<sup>50</sup> Ali Issa Othman, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, Terj. Anas Mahyudin, (Bandung: Pustaka, 1981), h.40.

ke Negri kelahirannya kota Thus dan disana Beliau tetap seperti biasa, keadaan tersebut berlangsung sepuluh tahun lamanya. Pada masa itu beliau menulis buku-bukunya yang terkenal antara lain *Ihya Ulumuddin*.

Al-Ghazali kembali mengajar lagi disekolah Nidzamiyah di Naishabur pada tahun 499 H, karena desakan penguasa pada masa itu, akan tetapi pekerjaan itu hanya berlangsung selama dua tahun. Akhirnya Beliau kembali lagi ke Thus, dan beliau mendirikan sebuahh sekolah untuk para Fuqaha dan sebuah biara untuk para Mutasawifin. Akhirnya setelah mengarungi samudera kehidupan yang luas dan menyelami lautan ilmu yang dalam beliau wafat ditanah kelahirannya pada tanggal 14 Jumaidil akhir 505 H, bertepatan pada tanggal 19 desember 1111 M.<sup>51</sup>

## **2. Kesehatan Mental Menurut Pemikiran Al-Ghazali**

Kesehatan mental yang disampaikan Al-Ghazali menggunakan pendekatan budaya timur yang bersifat statis, artinya pendekatan yang menggunakan rasa mendalam tentang keyakinan tuhan yang melahirkan kepribadian holistik. Teori Kesegatan Mental Al-Ghazali merupakan konsep teosentris berdasarkan Al-Qur'an dan sunnah melalui metode tasawuf. Menurut Al-Ghazali dalam aspek sosial, disamping aspek kemanusiaan terdapat peran Allah SWT. Tujuan dari teori kesehatan mental menurut Al-Ghazali adalah membentuk individu untuk memiliki konsistensi iman, islam, ibadah dan mendapatkan Ridho dari Allah SWT.

Manusia terdiri dari jasad yang berbentuk lahiriyah atau *Al-Khalqu* yang berarti ciptaan atau mahluk yang dapat dilihat dengan mata, dan dari ruh dan jiwa yang berbentuk batiniyah atau *Al-Khuluqu* yang artinya budi pekerti

---

<sup>51</sup> *Ibid*, h.41.

(sifat/perangai/akhlak) yang dapat dilihat dengan hati. Masing-masing dari keduanya keadaan dan bentuk, ada kalanya jelek dan ada kalanya bagus. Yang dimaksud dengan ruh dan jiwa ini adalah satu, maka Al-Khuluqu (budi pekerti/akhlak) itu suatu ibarat tentang keadaan dalam jiwa yang menetap didalamnya. Dari keadaan dalam jiwa itu muncul perbuatan baik dan buruk, jika perbuatan-perbuatan baik dan terpuji secara akal maka itu disebut budi pekerti yang baik begitupun sebaliknya.<sup>52</sup>

Pengetahuan tentang budi pekerti yang baik/ akhlak yang baik diperoleh melalui pendidikan. Pengetahuan tentang akhlak yang dimiliki menuntun manusia untuk selalu taat dan bertanggung jawab untuk melaksanakan seluruh perintah dan kewajiban baik terhadap Allah SWT, sesama makhluk maupun diri sendiri hingga tercapainya kesehatan mental.

Menurut Al-Ghazali kondisi mental memang sangat menentukan dalam kehidupan manusia. Hanya orang-orang yang sehat mentalnya dapat merasa bahagia, mampu berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup. 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. Dalam firman Allah SWT pada surah Ar-Rad ayat 28-29 yang berarti:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *“Orang-orang yang beriman, hati mereka menjadi tentram dan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi*

---

<sup>52</sup> Imam Al-Ghazali, *ihya ulumiddin*, (Semarang: CV.Asy Syifa, 2003), h.108.

*tentram. Adapun orang-orang yang beriman dan beramal shaleh bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.*<sup>53</sup>

Dalam ayat tersebut menurut penulis menjelaskan bahwa agama sangat berperan sebagai pembinaan mental khususnya bagi orang-orang yang beriman karena agamalah yang dapat mententramkan hati seorang apabila manusia sedang mengalami kegoncangan dalam jiwa. Kesehatan jiwa atau kesehatan mental adalah salah satu terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi mental (jiwa, jasad dan ruh) yang ditandai dengan tercapainya penyesuaian diri antara diri sendiri dan lingkungannya dan memiliki hubungan yang baik dengan tuhan, kesehatan jiwa tidak hanya sebatas pada ketiadaan gangguan kejiwaan pada diri seseorang, tetapi seorang yang sehat jiwanya memiliki kepribadian yang baik, memiliki perkembangan fisik dan biologis yang baik, memiliki empati dan kepekaan terhadap sosial, dan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, serta memiliki keimanan dan ketakwaan, dan bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan dengan kebahagiaan didunia dan di akhirat.<sup>54</sup>

### **3. Ciri-ciri kesehatan mental menurut Al-Ghazali**

Melihat dari pemikiran Al-Ghazali, kesehatan mental memiliki ciri-ciri yang terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial, dan tercapinya kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> Apipudin, *Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak*, Jurnal Ilmiah Pendidikan, Vol.10,no.2.2016, h.95.

<sup>54</sup> Ihya ulumiddin, *op.cit*, h.110.

<sup>55</sup> Muhammad Al-Baqir, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia*, (Bandung: Mizan Media, 2015), h.145.

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 kelaian dalam hidupnya. Hal ini tercantum didalam QS Ar-Ra'd ayat 28-29 yang berbunyi: *“Orang-orang yang beriman, hati mereka menjadi tenang dan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”* Ayat ini menjelaskan bahwa aqidah berperan dalam kesehatan mental. Bagi orang yang beriman, mengingat Allah SWT merupakan hal yang dapat menenangkan hati apabila mengalami masalah psikologis, musibah dan sebagainya.

b) Bebas dari penyakit hati

Mereka yang memiliki kesehatan mental 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 artinya mempertemukan sesuatu dengan lawannya, maka demikian pula dengan penyakit hati. Hal itu berbeda pada individu karena sifat itu berbeda-beda.<sup>56</sup>

c) Akhlak mulia

Mereka yang hidup dengan menerapkan akhlak mulia memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Akhlak berasal dari diri seseorang yang menghasilkan perbuatan-perbuatan nyata dalam hidupnya. Perbuatan tersebut

---

<sup>56</sup> *Ibid*, h.146.

dapat mempengaruhi mental seseorang. Secara sederhana akhlak dapat diartikan sebagai budi pekerti atau tingkah laku yang Islami.

Apabila tingkah laku tersebut menimbulkan perbuatan yang baik positif menurut akal maka tingkah laku tersebut dinamakan akhlak yang baik, sementara jika tingkah laku tersebut menimbulkan perbuatan yang negatif maka disebut akhlak yang buruk. Gangguan kesehatan mental seseorang bersumber dari akhlak yang buruk, akhlak yang buruk ibaratkan racun yang berbisa yang dapat membunuh atau kotoran yang dapat menjauhkan seseorang dari Allah SWT.<sup>57</sup>

d) Produktif dalam hubungan sosial

Orang sehat mentalnya merupakan orang mampu menempu tantangan hidup, mampu menerima orang lain apa adanya. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain, mampu mencintai orang lain, dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda, merasa bagian dari suatu kelompok. Dalam lingkungan sosial ia mampu memenuhi tuntutan hidupnya, mampu mengambil keputusan, mampu menerima tanggung jawab, mampu merancang masa depan, dapat menerima ide dan pengaman baru, dan puas dengan pekerjaannya. 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 mentalnya adalah orang yang merasa sehat dan bahagia. Orang yang senang terhadap dirinya sendiri, mampu mengatasi

---

<sup>57</sup> *Ibid*, h.147.

situasi, mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup, puas dengan kehidupannya sehari-hari, mempunyai harga diri yang wajar, menilai secara sederhana tidak berlebihan dan tidak juga merendahkan. Menurut Al-Ghazali hanya orang yang sehat mental yang dapat merasa bahagia, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup.<sup>58</sup>

#### **4. Cara memelihara kesehatan mental menurut Al-Ghazali**

Metode yang digunakan berdasarkan pada sistem yang berasaskan keseimbangan antara kemampuan rasional dengan kekuasaan Tuhan. Intinya metode yang digunakan ialah prinsip *Mujahadah*, *Riyadlah* dan *Tazkiyatub nafs*.

##### 1. Mujahadah

Mujahada merupakan tindakan perlawanan terhadap nafsu, sebagaimana usaha memerangi semua sifat dan perilaku buruk yang ditimbulkan oleh nafsu amarahnya.(upaya yang sungguh-sungguh dalam memerangi hawa nafsu, keinginan-keinginan serta segala macam ambisi pribadi supaya jiwa menjadi lebih suci bersih).

##### 2. Tawadhu (tidak congkak)

Tawadhu adalah sikap yang menjauhkan diri dari takabur dan keangkuhan hati. Sebagai seorang Muslim, tawadhu adalah akhlak mulia yang perlu diterapkan dalam hidup.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> *Ibid*, h.148.

<sup>59</sup> Imam Al-Ghazali, *ihya ulumiddin*, ( Semarang: CV.Asy Syifa, 2003), h.123-124.

## **B. Konsep Kesehatan Mental Menurut Pemikiran Allport**

### **1. Riwayat Allport**

Gordon Willard Allport lahir pada 11 November 1897 di Montezuma, Indiana, anak keempat dan bungsu dari John E. Allport dan Nellie Wise Allport. Ayah Allport pernah melakukan sejumlah petualangan bisnis sebelum menjadi dokter kira-kira pada waktu Gordon lahir. Karena tidak memiliki kantor yang memadai dan fasilitas klinis, Allport mengubah rumahnya menjadi sebuah rumah sakit kecil-kecilan. Baik pasien maupun perawat bias ditemukan di rumahnya, di mana atmosfer yang bersih dan steril dipertahankan dengan baik.

Floyd kakak laki-lakinya yang 7 tahun lebih tua, yang menjadi psikolog terkenal juga, melukiskan ibu mereka sebagai perempuan saleh yang sangat menekankan pentingnya agama (F.Allport, 1974). Karena sebelumnya pernah menjadi guru sekolah, dia mengajarkan Gordon kebajikan dari bahasa yang bersih dan hubungan yang tepat selain pentingnya pencarian jawaban-jawaban religius tertinggi.

Di musim gugur tahun 1915, Allport masuk Harvard, mengikuti jejak kakaknya, Floyd, yang sudah lulus 2 tahun sebelumnya dan yang saat itu menjadi asisten dosen psikologi. Dalam autobiografinya. Pekerjaannya di Harvard juga menandai permulaan dari 50 tahun kerja samanya dengan Universitas tersebut, yang hanya dua kali terpotong dengan singkat. Saat menerima gelar sarjananya pada 1919 dengan topik tentang filsafat dan ekonomi, dia masih tidak merasa pasti dengan karier ke depannya. Dia sudah mengambil kuliah psikologi dan etika sosial, dan kedua ilmu ini sudah memberikan kesan mendalam padanya. Ketika

mendapat tawaran untuk mengajar di Turki, dia melihatnya sebagai kesempatan untuk menyelidiki apakah dia akan menikmati tugas mengajar itu. Dia menghabiskan tahun akademis 1919 – 1920 di Eropa dengan mengajarkan bahasa Inggris dan sosiologi di *Robert College* di Istanbul.

Saat kembali ke Amerika Serikat, Allport memutuskan mengikuti program Ph.D. di Harvard. Dua tahun berikutnya dia ke Eropa untuk belajar di bawah bimbingan psikolog besar Jerman Max Wertheimer, Wolfgang Koehler, William Stern, Heinz Werner, dan yang lain di Berlin dan Hamburg.

Pada tahun 1924, dia kembali lagi ke Harvard untuk mengajar, salah satunya adalah kuliah psikologi kepribadian. Allport menyatakan bahwa itu adalah kuliah psikologi kepribadian pertama yang dimiliki kampus se-Amerika. Kuliah ini mengombinasikan etika sosial dan pengajaran terhadap kebaikan dan moralitas dengan disiplin ilmiah psikologi. Ini juga merefleksikan disposisi pribadi Allport yang kuat tentang kebersihan dan moralitas. Dua tahun berikutnya setelah karier mendidiknya di Harvard, Allport mengambil sebuah posisi di Dartmouth College. Empat tahun kemudian, dia kembali lagi ke Harvard dan masih tetap tinggal di sana selama sisa karier profesionalnya.

Pada tahun 1925, Allport menikahi ada Lufkin Gould, yang ditemuinya ketika masih menjadi mahasiswa pascasarjana. Ada Allport, yang menerima gelar master dalam psikologi klinik dari Harvard, memiliki pelatihan klinis yang tidak dimiliki suaminya. Dia adalah contributor yang penting bagi sejumlah karya Gordon, khususnya dua studi kasusnya yang sangat luas. ( kasus Jenny Gove Masterson –

didiskusikan dalam studi tentang individu, dan kasus Marion Taylor yang tidak pernah diterbitkan ( Barenbaum, 1997 ).

Allport memiliki seorang putra, Robert yang menjadi dokter anak, dan karenanya menjadi penghubung antara dua generasi dokter, sebuah fakta yang tampaknya sangat menyenangkan hati ayahnya ( Allport, 1967 ). Allport banyak menerima penghargaan sepanjang hidupnya. Pada 1939, dia dipilih sebagai presiden *American Psychological Association* (APA). Pada 1963, dia menerima *Gold Medal Award* dari APA. Pada 1964, dia memenangkan penghargaan *Distinguished Scientific Contribution Award* dari APA. Pada 1966, mendapat penghargaan *Richard Clarke Cabot Professor of Social Ethics* yang pertama kali diadakan di Harvard. Pada 9 Oktober 1967 Allport seorang perokok berat, dan meninggal karena kanker paru-paru.

Allport adalah seorang yang eklektis, membenarkan dan menerima ide-ide dari berbagai sumber. Dia mendefinisikan kepribadian sebagai pengorganisasian dinamis dalam diri individu di mana sistem psikofisiknya menentukan perilaku dan pikirannya. Manusia yang sehat secara psikologis sebagian besar termotivasi oleh prosese-proses sadar, memiliki konsep diri yang luas, berhubungan dengan orang lain dalam kehangatan, memiliki persepsi yang realistik terhadap dunia, dan memiliki wawasan, humor, dan filsafat hidup yang menyatukan. Posisi proaktif manusia, yaitu konsep bahwa manusia memiliki kapasitas besar untuk mengontrol secara sadar hidupnya.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup>*Ibid*, h.85.

## 2. Kesehatan Mental Menurut Pemikiran Allport

Allport mengembangkan teorinya berdasarkan data yang diperoleh dari studi tentang orang-orang dewasa yang sehat dan matang. Allport percaya bahwa orang-orang yang matang diarahkan ke masa sekarang dan masa depan. Orang-orang yang matang dan sehat memiliki kemampuan untuk mengontrol kehidupan mereka, dalam tingkat yang rasional dan sadar kearah masa depan.

Kepribadian-kepribadian yang matang tidak dikontrol oleh trauma-trauma dan konflik-konflik masa anak-anak. Orang-orang yang sehat dibimbing dan diarahkan oleh masa sekarang dan oleh itensi-itensi ke arah masa depan dan antisipasi-antisipasi masa depan. Pandangan orang yang sehat adalah kedepan, kepada peristiwa kontemporer dan peristiwa yang akan datang dan tidak mundur kembali ke peristiwa masa kanak-kanak.<sup>61</sup> Sebaliknya orang-orang yang neurotic terikat oleh masa kanak-kanak dan pengalaman-pengalaman traumatik mereka.

Allport berpendapat bahwa kepribadian yang sehat tidak dibimbing oleh kekuatan-kekuatan tak sadar atau pengalam-pengalaman masa kanak-kanak, yang artinya individu yang sehat itu mengerti atau menyadari apa yang dikerjakan dan mengapa dikerjakan. Kita tidak didorong dari belakang oleh kekuatan-kekuatan pendorong dengan akar-akar pada masa lampau. Orang yang sehat didorong ke depan oleh suatu visi masa depan dan visi itu dengan tujuan-tujuan yang khusus mempersatukan kepribadian dan membawa orang itu kepada tingkat-tingkat tegangan yang bertambah.

---

<sup>61</sup> Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat*, (Yogyakarta: Kanikus,1991), h.19-20.

Orang yang matang akan membuat rencana-rencana yang sesuai dengan keinginan atau cita-cita, aspirasi dan harapan-harapan mereka. Walaupun tidak terikat dengan masa lampau atau masa lalu, tapi pandangan mereka belajar dari masa lalu namun tidak tinggal di masa lalu, tapi pandangan mereka terhadap dunia adalah objektif dan nyata hal ini yang mengartikan mereka belajar dari masa lalu dan tidak terikat pada trauma masa lalu.

Bicara tentang dorongan dari kepribadian yang sehat kita tidak sama sekali menemukan kebahagiaan sebagai tujuan utama. Menurut Allport, kebahagiaan bukanlah suatu tujuan dalam diri, tetapi hasil sampingan dari integrasi kepribadian dalam mengejar aspirasi dan tujuan.<sup>62</sup> Yang penting bagi kepribadian yang matang adalah bagaimana mencari suatu arah ke masa depan, dimana mereka dapat menuangkan aspirasi-aspirasi, harapan dan cita-cita mereka kedalamnya. Perjuangan untuk mewujudkan semua itu mendorong orang matang untuk semakin bertumbuh dan berkembang.

### **3. Ciri-ciri Kesehatan Mental menurut Allport**

Adapun berikut adalah ciri-ciri kepribadian yang matang menurut pandangan Allport tentang sifat-sifat khusus dari kepribadian sehat :

#### **1) Perluasan Diri**

Ketika diri berkembang, maka diri itu meluas menjangkau banyak orang dan benda. Mula-mula diri berpusat hanya pada individu. Kemudian ketika lingkaran pengalaman bertumbuh maka diri bertambah luas meliputi nilai-nilai dan cita-cita yang abstrak. Dalam pandangan Allport, suatu aktivitas harus relevan dan penting

---

<sup>62</sup> *Ibid*, h.23.

bagi diri; harus berarti bagi orang itu. Apabila anda mengerjakan suatu pekerjaan karena anda percaya bahwa pekerjaan itu penting, karena pekerjaan itu menantang kemampuan-kemampuan anda, atau karena mengerjakan pekerjaan itu dengan sebaik-baiknya membuat anda merasa enak, maka anda merupakan seorang partisipan yang otentik dalam pekerjaan itu.

Semakin seseorang terlibat sepenuhnya dengan berbagai aktivitas orang atau ide, maka semakin juga dia akan sehat secara psikologis. Perasaan partisipasi otentik ini berlaku bagi pekerjaan kita, hubungan dengan keluarga dan teman-teman, kegemaran, dan keanggotaan kita dalam politik dan agama. Diri menjadi tertanam dalam aktivitas-aktivitas yang penuh arti ini dan aktivitas-aktivitas ini menjadi perluasan perasaan diri.<sup>63</sup>

## 2) Hubungan Diri Yang Hangat Dengan Orang-Orang Lain

Orang yang secara psikologis mampu memperlihatkan keintiman (cinta) terhadap orang tua, partner, teman akrab. Apa yang dihasilkan oleh kapasitas untuk keintiman ini adalah suatu perasaan perluasan diri yang berkembang baik. Ada perbedaan antara hubungan cinta dari orang-orang yang neurotis dengan hubungan cinta dari kepribadian-kepribadian yang sehat.

Orang-orang yang neurotis harus menerima cinta jauh lebih banyak daripada kemampuan mereka untuk memberinya. Apabila mereka memberi cinta, maka cinta itu diberikan dengan syarat-syarat dan kewajiban-kewajiban yang bersifat timbal balik. Cinta dari orang-orang yang sehat adalah tanpa syarat, tidak melumpuhkan atau mengikat.

---

<sup>63</sup> *Ibid*, h.24.

Kepribadian yang matang sabar terhadap tingkah laku orang-orang lain dan tidak mengadili atau menghukumnya. Orang yang sehat menerima kelemahan-kelemahan manusia, dan mengetahui bahwa dia memiliki kelemahan-kelemahan yang sama. Akan tetapi, orang yang neurotis tidak sabar dan tidak mampu memahami sifat universal dari pengalam-pengalaman dasar manusia.

### 3) Keamanan emosional

Sifat dari kepribadian yang sehat ini meliputi beberapa kualitas; kualitas utama adalah penerima diri. Kepribadian-kepribadian yang sehat mampu menerima semua segi dari ada mereka, termasuk lemah-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tanpa menyerah secara pasif pada kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Orang-orang yang sehat mampu hidup dengan ini dan segi-segi lain dalam kodrat manusia, dengan sedikit konflik dalam diri mereka atau dengan masyarakat.

Kepribadian yang sehat mengontrol emosi-emosi mereka, sehingga emosi-emosi ini tidak mengganggu kegiatan-kegiatan orang lain. Kontrol ini bukan merupakan persepsi tetapi emosi-emosi diarahkan kembali kedalam saluran-saluran yang lebih konstruktif. Akan tetapi orang-orang yang neuroetis menyerah pada emosi apa saja yang dominan pada saat itu. Berkali-kali memperlihatkan kemarahan atau kebencian, betapapun perasaan-perasaan ini mungkin tidak tepat.<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> *Ibid*, h.25.

#### 4) Persepsi realistis

Orang-orang yang sehat memandang dunia mereka secara objektif. Sebaliknya, orang-orang yang neurotis kerap kali harus mengubah realitas supaya membuatnya sesuai dengan keinginan-keinginan, kebutuhan-kebutuhan mereka sendiri. Orang-orang yang sehat tidak perlu percaya bahwa orang lain atau situasi semuanya jahat atau semua baik menurut suatu prasangka pribadi terhadap realitas. Mereka menerima realitas sebagaimana adanya.

#### 5) Keterampilan-keterampilan dan tugas-tugas

Allport menekankan pentingnya pekerjaan dan perlunya menenggelamkan diri sendiri didalamnya. Keberhasilan dalam pekerjaan menunjukkan perkembangan keterampilan dan bakat tertentu pada suatu tingkat kemampuan. Allport mengemukakan bahwa ada kemungkinan orang-orang yang memiliki keterampilan menjadi neurotis. Akan tetapi tidak mungkin menemukan orang-orang yang sehat dan matang yang tidak mengarahkan keterampilan mereka pada pekerjaan mereka.<sup>65</sup>

Komitmen dalam orang-orang yang sehat ini begitu kuat sehingga mereka sanggup menenggelamkan semua pertahanan yang berhubungan dengan ego dan dorongan (seperti kebanggaan) ketika mereka terbenam dalam pekerjaan mereka. Pekerjaan dan tanggung jawab memberikan arti dan perasaan kontinuitas untuk hidup. Tidak mungkin mencapai kematangan dan kesehatan psikologis yang positif tanpa melakukan pekerjaan yang penting dan melakukannya dengan dedikasi, komitmen, dan keterampilan-keterampilannya.

---

<sup>65</sup> *Ibid*, h.26.

#### 6) Pemahaman diri

Kriterium ini terkandung dalam petunjuk lama “kenalilah dirimu” tentu merupakan suatu tugas yang sulit. Usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai pada awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti, tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkat pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap usia. Kepribadian yang sehat mencapai suatu tingkat pemahaman diri yang lebih tinggi daripada orang-orang yang neurotis.

Pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya. Orang yang memiliki suatu tingkat pemahaman diri (*self objectification*) yang tinggi atau wawasan diri tidak mungkin memproyeksikan kualitas-kualitas kepribadiannya yang negative kepada orang lain. Allport juga mengemukakan bahwa orang yang memiliki wawasan diri yang lebih baik adalah lebih cerdas daripada orang yang memiliki wawasan diri yang kurang.<sup>66</sup>

#### 7) Filsafat hidup yang mempersatukan

Orang-orang yang sehat melihat kedepan, didorong oleh tujuan-tujuan dan rencana-rencana jangka panjang. Orang-orang ini mempunyai suatu perasaan akan tujuan, suatu tugas untuk bekerja sampai selesai, sebagai batu sendi kehidupan mereka, dan ini memberi kontinuitas bagi kepribadian mereka. Allport menyebut dorongan yang mempersatukan ini “arah”, dan lebih kelihatan pada kepribadian

---

<sup>66</sup> *Ibid*, h.28.

yang sehat daripada orang-orang yang neurotis. Bagi Allport mustahil memiliki suatu kepribadian yang sehat tanpa aspirasi dan arah ke masa depan.

Allport menekankan bahwa nilai-nilai (bersama dengan tujuan) adalah sangat penting bagi perkembangan suatu filsafat hidup yang mempersatukan. Seorang individu dapat memilih di antara berbagai nilai-nilai dan nilai itu mungkin berhubungan dengan diri sendiri (seperti kebanggaan atas hasil dari pekerjaan yang dilakukan individu) atau mungkin nilai itu luas dan dimiliki oleh banyak orang lain (seperti patriotisme). Suara hati juga ikut berperan dalam suatu filsafat hidup yang mempersatukan. Allport mengemukakan perbedaan antara suara hati yang matang dan suara hati yang tidak matang atau neurotis. Suara hati yang matang adalah suatu perasaan kewajiban dan tanggung jawab kepada diri sendiri dan kepada orang-orang lain, dan mungkin berakar dalam nilai-nilai agama atau nilai-nilai etis.<sup>67</sup>

#### **4. Cara pemeliharaan kesehatan mental menurut Allport**

Manusia yang sehat memiliki kebutuhan terus-menerus akan variasi, akan sensasi-sensasi dan tantangan-tantangan baru. Mereka tidak suka akan hal-hal yang rutin dan mereka mencari-cari pengalaman-pengalaman baru. Mereka mengambil resiko, berspekulasi, dan menyelidiki hal-hal baru. Semua aktifitas ini menghasilkan tegangan. Kita harus mengembangkan suatu motif baru untuk menggantikan motif lama supaya kepribadian tetap sehat.<sup>68</sup> Orang yang sehat didorong kedepan oleh visi masa depan, dan visi itu (dengan tujuan-tujuan yang khusus) mempersatukan kepribadian dan membawa orang itu kepada tingkat-

---

<sup>67</sup> *Ibid*, h.30-35.

<sup>68</sup> *Ibid*, h.24.

tingkat tegangan yang bertambah. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan cara memelihara kesehatan menurut Allport yaitu dengan cara:

1. Mengembangkan suatu motif baru untuk menggantikan motif lama supaya kepribadian tetap sehat.
2. Melalui tantangan dan pengalaman baru sehingga manusia dapat bertumbuh dan berkembang.
3. Dengan melakukan aktifitas yang menghasilkan ketegangan.

Dari penjelasan diatas dapat di beri contoh misalnya: seorang wanita mungkin memiliki tujuan yang menguras tenaga yakni membesarkan anak-anaknya sesuai dengan kriterianya tentang apa yang disebut baik. Ketika anak-anak itu masih kecil dan bertumbuh menjadi matang, maka tujuan ini cukup mnguras energinya. Mungkin dia mencapai subtujuan selama ia membesarkan anak-anak itu, melatih penyesuaian diri mereka terhadap sekolah, ketika anak-anak berhasil ketika anak-anak bersahil mencapai tingkat perkembangan. Tetapi ketika anak mencapai tingkat kedewasaan, otomatis tidak ada hal lain lagi yang dikerjakan wanita itu, dalam hal tujuan ini sudah tercapai. Dia harus menemukan minat-minat dan impian baru atau mengembangkan suatu motif baru untuk menggantikan motif lama agar kepribadian tetap sehat.

### **C. Perbandingan konsep kesehatan mental menurut Al-Ghazali dan Allport**

Berdasarkan urian kesehatan mental menurut Al-Ghazali dan Allport penulis akan menyimpulkan tentang konsep kesehatan mental menurut kedua tokoh ini. Sebelum penulis menyimpulkan persamaan dan perbedaan dari kedua konsep

kesehatan mental ini maka penulis akan menyimpulkan apa yang telah dijelaskan oleh Al-Ghazali dan Allport tentang kesehatan mental.

Menurut penulis pandangan Al-Ghazali dalam konsep kesehatan mental dapat dipahami bahwa orang sehat itu memiliki budi pekerti yang baik atau akhlak yang baik, memiliki hubungan baik dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar, merasa bahagia dan menjadikan agama sebagai unsur untuk mencapai ketenangan mental.

Jadi kesimpulannya kesehatan mental menurut Al-Ghazali adalah tidak hanya sebatas ketiadaan gangguan kejiwaan pada diri individu, tetapi seseorang yang sehat jiwanya memiliki kepribadian yang baik, akhlak yang mulia, memiliki perkembangan fisik dan biologis yang baik, memiliki kepekaan terhadap sosial, dan memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta memiliki keimanan dan ketakwaan untuk bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dan menurut Allport, penulis dapat memahami mengenai konsep kesehatan mental yang ia jelaskan yaitu orang yang matang atau dewasa yang hidup dimasa sekarang dan terarah kepada masa depan, terbebas dari trauma dan konflik dimasa kanak-kanak atau dimasa lalu, mereka juga tidak hidup di masa lalu namun menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran untuk masa sekarang dan masa depan. Dan Allport juga berpendapat individu yang matang itu memiliki sifat khusus seperti perluasan diri, hubungan yang baik terhadap orang lain (sosial), keamanan emosional, persepsi realistis, memiliki keterampilan dalam pekerjaan, dapat memahami diri sendiri dan filsafat yang mempersatukan..

**Tabel 4.1**  
**Konsep Kesehatan Mental Al-Ghazali dan Allport**

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Kosep Kesehatan Mental Menurut Al-Ghazali</b>	<b>Konsep Kesehatan Mental Menurut Allport</b>
<b>1.</b>	<b>Pengertian</b>	Seseorang yang sehat jiwanya memiliki kepribadian yang baik, akhlak yang mulia, memiliki perkembangan fisik dan biologis yang baik, memiliki kepekaan terhadap sosial dan memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta memiliki keimanan dan ketakwaan untuk bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan kebahagiaan dunia dan akhirat.	Individu yang sehat adalah mereka yang matang/dewasa yang hidup dimasa sekarang dan terarah kepada masa depan, terbebas dari trauma dan konflik pada masa kanak-kanak atau dimasa lalu, walaupun mereka tidak hidup pada masa lalu namun mereka menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran untuk masa sekarang dan masa depan agar mampu menghadapi kesukaran atau masalah-masalah psikologis.
		Ciri-ciri kesehatan mental :  1. Mereka yang memiliki	Ciri-ciri individu yang sehat :

2.	<b>Ciri-ciri</b>	<p>aqidah yang kuat tau tujuan hidupnya, bagi orang yang beriman mengingat Allah SWT adalah yang dapat menenangkan hati.</p> <p>2. Mereka yang terbebas dari penyakit hati dapat hidup lebih realistis dan damai.</p> <p>3. Menerapkan akhlak yang mulia untuk mendapatkan mental yang sehat.</p> <p>4. Produktif dalam hubungan sosial.</p> <p>5. Bahagia dunia dan akhirat,</p>	<p>1. Perlusan diri (memperluas jangkauan kepada banyak orang)</p> <p>2. Hubungan diri yang hangat dengan orang lain.</p> <p>3. Keamanan emosional.</p> <p>4. Persepsi realitas.</p> <p>5. Keterampilan-keterampilan dan tugas.</p> <p>6. Pemahaman diri (dapat memahami diri sendiri).</p> <p>7. Filsafat hidup yang mempersatukan.</p>
3.	<b>Cara memelihara</b>	<p>1. Mujahadah merupakan tindakan perlawanan terhadap nafsu, sebagaimana usaha memerangi semua sifat dan perilaku buruk yang ditimbulkan oleh</p>	<p>1. Mengembangkan suatu motif baru untuk menggantikan motif lama supaya kepribadian tetap sehat.</p> <p>2. Melalui tantangan dan pengalaman baru sehingga manusia dapat</p>

	<p><b>kesehatan</b></p> <p><b>mental</b></p>	<p>nafsu amarahnya.</p> <p>2. Tawadhu (tidak congkak) Tawadhu adalah sikap yang menjauhkan diri dari takabur dan keangkuhan hati. Sebagai seorang Muslim, tawadhu adalah akhlak mulia yang perlu diterapkan dalam hidup.</p>	<p>bertumbuh dan berkembang.</p> <p>3. Dengan melakukan aktifitas yang menghasilkan ketegangan.</p>
--	--	--	---

Adapun persamaan antara Al-Ghazali dan Allport ini terletak pada; mereka sama-sama mengakui bahwa orang yang sehat mentalnya mempunyai perkembangan fisik dan biologis yang baik dan mempunyai hubungan yang baik terhadap lingkungan sosialnya, bebas dari penyakit hati atau bias mengontrol emosi-emosi sehingga tidak mengganggu antarpribadi dan memiliki pemahaman diri yang tinggi hingga tidak mungkin menampakan kualitas kepribadiannya yang buruk kepada orang lain dan akan memproyeksikan kepribadiannya yang baik pada orang lain atau menunjukkan akhlak yang mulia pada orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun perbedaan dalam konsep kesehatan mental menurut kedua tokoh ini terletak pada beberapa ciri-ciri kesehatan mental yang mereka kemukakan, dimana

menurut Allport hanya menjelaskan individu yang sehat itu mempunyai hubungan sosial yang baik terhadap orang lain. Karena kesehatan mental teori Allport lebih kearah psikologi barat jadi Allport tidak membahas hubungan individu dengan tuhan. Sedangkan teori kesehatan mental menurut Al-Ghazali lebih mengarah pada sumber-sumber Al-Qur'an karena beliau membahas teori kesehatan mental kearah psikologi timur, seperti orang yang sehat mentalnya memiliki kekokohan aqidah karena kekokohan aqidah merupakan satu dasar dari kehidupan manusia.

Terdapat perbedaan terhadap kedua tokoh yang mana menurut Al-Ghazali tertulis pada ciri-ciri orang yang sehat mentalnya, hanya orang sehat mentalnya dapat merasa bahagia. Sedangkan Allport berpendapat bahwa kebahagiaan bukan suatu tujuan utama bagi orang sehat, tetapi kebahagiaan merupakan hasil sampingan dari keberhasilan pribadi dalam mengejar aspirasi-aspirasi dan tujuan-tujuan. Dan perbedaan terhadap dua tokoh pada bagian cara memelihara kesehatan mental. Cara pemeliharaan kesehatan mental menurut Al-Ghazali lebih mengarah pendekatan diri kepada Allah agar hati lebih bersih dan tenang, sedangkan pemeliharaan kesehatan mental menurut Allport lebih terarah menciptakan kegiatan yang baru yang menciptakan ketegangan-ketegangan baru agar kesehatan lebih terjaga.

**Table 4.2**

**Persamaan dan perbedaan antara pemikiran Al-Ghazali dan Allport tentang kesehatan mental**

No	Aspek	Pembahasan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orang yang sehat mentalnya mempunyai</li> </ul>

1.	<b>Persamaan</b>	<p>perkembangan fisik dan biologis yang baik dan mempunyai hubungan yang baik terhadap lingkungan sosialnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebas dari penyakit hati atau bisa mengontrol emosi-emosi sehingga tidak mengganggu antarpribadi dan memiliki pemahaman diri yang tinggi hingga tidak mungkin menampakan kualitas kepribadiannya yang buruk kepada orang lain dan akan memproyeksikan kepribadiannya yang baik pada orang lain atau menunjukkan akhlak yang mulia pada orang lain dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ul>
2.	<b>Perbedaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allport hanya menjelaskan individu yang sehat itu mempunyai hubungan sosial yang baik terhadap orang lain. Karena kesehatan mental teori Allport lebih kearah psikologi barat jadi Allport tidak membahas hubungan individu dengan tuhan.</li> <li>• Sedangkan teori kesehatan mental menurut Al-Ghazali lebih mengarah pada sumber-sumber Al-Qur'an karena beliau membahas</li> </ul>

		<p>teori kesehatan mental kearah psikologi timur, seperti orang yang sehat mentalnya memiliki kekokohan aqidah karena kekokohan aqidah merupakan satu dasar dari kehidupan manusia.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Terdapat perbedaan terhadap kedua tokoh yang mana menurut Al-Ghazali tertulis pada ciri-ciri orang yang sehat mentalnya, hanya orang sehat mentalnya dapat merasa bahagia. Sedangkan Allport berpendapat bahwa kebahagiaan bukan suatu tujuan utama bagi orang sehat, tetapi kebahagiaan merupakan hasil sampingan dari keberhasilan pribadi dalam mengejar aspirasi-aspirasi dan tujuan-tujuan.</li><li>• Ada perbedaan terhadap dua tokoh pada bagian cara memelihara kesehatan mental. Cara pemeliharaan kesehatan mental menurut Al-Ghazali lebih mengarah pendekatan diri kepada Allah agar hati lebih bersih dan tenang, sedangkan pemeliharaan kesehatan mental menurut Allport lebih terarah menciptakan kegiatan yang baru</li></ul>
--	--	---