

Dr. Hj. Zuhdiyah, M.Ag



NAFSU MUTMAINAH:

Suatu Tinjauan Kesehatan Mental



Penerbit dan Percetakan

NoerFikri

Jl. Mayor Mahidin No. 142
Tlp./Fax. (0711) 366 625
E-mail : noerfikri@gmail.com
Palembang - Indonesia

ISBN 978-602-447-642-7



PENGANTAR PENULIS

Syukur al-hamdulillah penulis panjatkan kepada Allah Sang Pemilik Kebeneran juga Pemberi hidayah, taufiq, rahmat dan karunia. *la hawla wala quwwata illa billah* kerna tanpa kekuatan yang Allah berikan kepada penulis, rasanya tidaklah dapat penulis menyelesaikan menyusun buku Kesehatan mental dalam Perspektif Islam. Sholawat beriring salam penulis senantiasa sampaikan kepada Muhammad sang rasul kekasih Allah.

Globalisasi dalam segala aspek kehidupan manusia tidak hanya memberikan dampak positif, namun juga memberikan dampak negatif yang tidak sedikit baik yang dirasakan secara mikro, yaitu dalam kehidupan individu maupun dalam lingkup keluarga. Demikian juga dampak secara makro, yaitu dalam kehidupan manusia secara luas, yang menyangkut tatanan sosial, budaya dan lain sebagainya. Dengan adanya perubahan tatanan tersebut, secara psikologis, manusia mulai merasakan susutnya kedalaman dan keunikan yang ada pada dirinya, bahkan manusia telah diperbudak oleh sesuatu yang bersifat materi, etos kesuksesan materialis telah menjadi berhala baru yang menghalangi manusia dari kemampuan yang lebih hakiki di balik benda-benda, yaitu yang ruhani. Begitu pun dengan adanya persaingan hidup yang sangat kompetitif dapat membawa penyakit stres dan frustrasi, akibatnya bertambah banyak orang yang menderita sakit jiwa.

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah kejiwaan, yaitu dengan menggunakan pendekatan psikologi dalam kesehatan mental. Disayangkan, dari keempat mazhab yang dikembangkan oleh psikolog-psikolog Barat, tidak satu pun yang berlaku butir agama di dalam perumusan kesehatan mental baik secara implisit maupun eksplisit. Dengan adanya Islamisasi psikologi. Kesehatan

mental sebagai cabang psikologi mulai membangun konsep tersendiri yang juga dilandasi ajaran Islam. Hal ini berlebihan karena kalau disimpang dengan ajaran Islam yang bersumberkan langsung Alquran maka didapati banyak ayat-ayat yang berbicara mengenai kesehatan mental. Namun dalam perumusannya belumlah tampak satu konsep kesehatan mental versi Alquran yang ditawarkan oleh pakar kesehatan mental. Untuk itu, penulis terpanggil untuk mengkaji dan mempelajari ayat Alquran yang berbicara mengenai konsep jiwa yang tenang, yakni konsep nafsu mutmainah yang terdapat dalam surat al-fajr ayat 27-30.

Al-hamdulillah sebenarnya buku ini merupakan salah satu karya monumental peneliti ketika menyusun Tesis dan belum pernah peneliti publish, kemudian peneliti susun dan explore kembali dengan tentunya mengup-date dan memperkuat berbagai teori-teori baru sampai akhirnya buku ini telah hadir dihadapan kita. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi menerbitkan karya ini

Akhirnya penulis mengharapkan redho Allah SWT. Semoga karya ini bermanfaat bagi agama, masyarakat, nusa dan bangsa, amin. Dan diharapkan pada tahun-tahun ke depannya dengan dukungan berbagai pihak dapat mengembangkan penelitian dan penulisan buku lainnya

Palembang, 30 November 2020

Zuhdiyah, M. Ag

NIP.19720824 2005 01 2 001

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
BAB I Manusia, Agama, dan Psikologi.....	1
A. Manusia dalam Pandangan Islam	1
B. Manusia sebagai Makhluk Beragama.....	10
C. Manusia dalam Pandangan Psikologi	14
D. Keterkaitan antara Manusia, Agama dan Psikologi....	18
BAB II Islam dan Kesehatan Mental	29
A. Pengertian Kesehatan Mental	29
B. Paham-paham Kesehatan Mental dalam Islam.....	36
C. Konsep Manusia yang Sehat Mental dalam Islam: Tinjauan Umum.....	43
D. Kesehatan Mental dalam Perspektif Akhlak Tasawuf	66
E. Terapi Keagamaan.....	76
BAB III Konsep Nafsu Mutmainah dalam Perspektif Kesehatan Mental	81
A. Pengertian Nafsu.....	81
B. Tipologi Nafsu.....	86
C. Pengertian Nafsu Mutmainah dalam Perspektif Kesehatan Mental	94
D. Ciri Nafsu Mutmainah dalam Perspektif Kesehatan Mental.....	107

BAB IV Nafsu Mutmainah dalam Perspektif Pendidikan Akhlak Tasawuf.....	115
A. Pengertian dan Pokok Pendidikan Akhlak dan Tasawuf Islam.....	115
B. Nafsu Mutmainah sebagai Tujuan Pendidikan Akhlak dan Tasawuf Islam.....	120
C. Pendidikan Jiwa sebagai Inti Pendidikan Akhlak dan Tasawuf Islam.....	123
BAB V Upaya Pengembangan Nafsu Mutmainah dalam Perspektif Kesehatan Mental.....	131
A. Hubungan <i>Nafsu Mutmainah</i> dengan Kesehatan Mental.....	131
B. Upaya Pengembangan Nafsu Mutmainah dalam Perspektif Kesehatan Mental.....	133
Daftar Pustaka.....	156
Indeks	162
Glosarium	165