

BAB II

KAJIAN TEORI

A. GAMBARAN UMUM TENTANG GIBAH

1. Pengertian dan Macam-Macam Gibah

Secara etimologi, Gibah berasal dari kata *ghaabaa yaghiibu ghaiban* yang berarti ghaib atau tidak hadir.¹ Kata lainnya yaitu memberikan pemahaman unsur ‘ketidakhadiran seseorang’ dalam gibah, yakni orang yang menjadi objek pembicaraan saat itu. Kata gibah dalam bahasa Indonesia berarti umpatan, yang ditujukan sebagai perkataan yang memburuk-burukkan orang.²

Gibah secara syar’i yaitu membicarakan tentang seseorang yang tidak ada di tempat dengan sesuatu yang tidak disukainya, baik menyebutkan aib dirinya, keturunannya, akhlaknya, perilakunya, urusan agamanya, dan urusan dunianya.³

Berikut ini beberapa contoh gibah yang diperbolehkan menurut para ulama:

- a. Mengadukan penindas kepada penguasa: Apabila seseorang ditindas oleh orang lain, ia dapat mengadukan penindasnya kepada penguasa atau figur penguasa.

¹Muhammad Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1998, hal. 304

²W.J.S. Poerwardarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2003, hal. 1336

³Hasan Sa’udi, *Jerat-jerat Lisan*, Solo: Pustaka Arafah, 2003, hal. 14

- b. Meminta nasehat: Jika seseorang meminta nasehat mengenai orang tertentu, diperbolehkan untuk menyebutkan kesalahan atau kekurangannya agar dapat lebih memahami keadaannya.
- c. Memperingatkan orang lain tentang orang yang berbuat zalim : Jika seseorang diketahui berbuat zalim atau berdosa, maka diperbolehkan memperingatkan orang lain tentang orang tersebut untuk melindunginya dari bahaya.¹

Penting untuk diperhatikan bahwa gibah yang diperbolehkan harus dilakukan dengan niat mencari kemaslahatan atau mencegah keburukan, dan bukan karena kedengkian atau menyebarkan rumor. Gibah adalah perbuatan membicarakan keburukan atau aib orang lain yang dilakukan secara lisan, tulisan, sindiran, isyarat dengan mata, tangan, kepala, maupun yang lainnya. Meskipun yang dibicarakan sesuai dengan kenyataan, namun gibah tetaplah suatu perbuatan yang zalim dan sangat dilarang dalam agama Islam karena berisiko menimbulkan fitnah. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, gibah diartikan sebagai kegiatan berdiskusi keburukan orang lain atau bergunjing. Adapun beberapa macam gibah, yaitu:

- a) Gibah terkait fisik.

Gibah secara fisik adalah membahas kekurangan atau kelemahan fisik seseorang, seperti bentuk tubuh, warna kulit, atau cacat fisik lainnya. Contoh-contoh gibah secara fisik antara lain, menyebutkan bahwa seseorang buta, pincang, botak, pendek, jangkung, hitam, atau semacamnya. Mengatakan bahwa seseorang memiliki

¹ Siti Magfiroh, Rumpi dan Gosip Dalam Pandangan Islam, *Jurnal, Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri Maulana Hasanuddin Banten*, 2021

muka monyet, mata juling, dahi nonong, kuping perung, tangan pendek atau panjang, punggung bungkuk, perut besar, kulit hitam atau kuning dan belang, atau kaki pincang.

b) Gibah terkait agama.

Gibah secara agama adalah membicarakan kejelekan atau keburukan terkait agama seseorang. Berikut adalah contoh-contoh terkait agama, menyebut seseorang sebagai orang fasik, penjahat, pencuri, zalim, melalaikan sholat, meremehkan najis, tidak berbakti pada orang tua, tidak menunaikan zakat pada tempatnya, atau bahkan menyebut orang itu selalu bergibah dan mengumpat. Membicarakan bahwa seseorang tidak menjalankan ibadah dengan baik, seperti tidak berpuasa saat bulan Ramadhan, tidak melaksanakan sholat dengan khushyuk, atau tidak mengikuti ajaran agama dengan benar. Mengatakan bahwa seseorang tidak memiliki pengetahuan agama yang cukup, tidak menghormati orang yang lebih alim, atau tidak menjaga adab dan etika dalam beragama. Membicarakan tentang kebiasaan buruk seseorang yang berhubungan dengan agama, seperti sering mengumpat, menghina agama lain, atau menyebarkan pemahaman agama yang salah.

c) Gibah terkait akhlak.

Gibah terkait akhlak adalah pembicaraan kejelekan atau keburukan, perilaku atau akhlak seseorang. Berikut adalah contoh-contoh gibah terkait akhlak, yaitu membicarakan bahwa seseorang selalu marah, sombong, iri hati, dengki, atau semacamnya. Mengatakan bahwa seseorang tidak jujur, tidak amanah, atau tidak memiliki sopan santun. Membicarakan tentang kebiasaan buruk seseorang yang

berhubungan dengan akhlak, seperti sering berbohong, suka mengumpat, atau tidak menghargai orang lain. Menyebutkan bahwa seseorang tidak memiliki sikap-sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti tidak ramah, tidak sopan, atau tidak menghargai perbedaan. Perlu diingat bahwa gibah dalam bentuk apapun tetaplah perbuatan yang dilarang oleh agama Islam dan harus dihindari.²

Jadi gibah bisa dipahami dengan menceritakan orang lain yang tidak ada di tempat berupa kekurangan ataupun sesuatu yang tidak disukainya. Gibah dapat dilakukan oleh orang-orang pada saat tertentu, atau gibah dapat dilakukan oleh beberapa orang, karena biasanya saat asik bercerita dengan teman maka semua apapun itu bisa jadi topik pembahasan tanpa disadari.

2. Dasar Hukum Gibah

Al-Qur'an telah memperingatkan tentang gibah dan melarang perbuatan tersebut. Hal ini berdasarkan firman Allah SWT dalam Surah Al Hujurat: 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ ؕ وَأَتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa, dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.” (Q.S Al-Hujurat: 12)³

Mamud Yunus menafsirkan QS. Al-Hujurat ayat 12, tidak boleh mencaci orang atau memanggilnya dengan gelar yang tidak baik yang tidak disukainya.

² Siti Magfiroh, Rumpi dan Gosip Dalam Pandangan Islam, *Jurnal, Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri Maulana Hasanuddin Banten*, 2021, hal. 6

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Surabaya: Karya Agung: 2006

Hendaklah kamu tinggalkan prasangka buruk terhadap sesama muslim, karena setengah sangka itu adalah dosa. Bila kamu berprasangka buruk terhadap orang muslim, yang pada lahirnya mereka orang-orang baik. Kamu tidak boleh mencari aib-aib orang lalu membuka rahasianya dan tidak boleh mengumpat.⁴

Ayat di atas disebutkan bahwa gibah adalah tindakan yang keji, yang disamakan dengan kanibalisme, yaitu orang yang menggibah sama seperti orang yang memakan daging bangkai, daging manusia, dan daging saudaranya sesama muslim. Jadi, pelaku gibah tidak berbeda jauh dengan perilaku kanibal.⁵ Setiap orang merasa jijik dan tidak senang memakan daging saudaranya, apalagi jika daging tersebut sudah menjadi mayat. Apalagi orang yang pikirannya sehat pun tidak akan mau memakan daging saudaranya sendiri, meski masih segar dan sudah matang.

Adapun di dalam kitab hadis yang sangat erat hubungannya dengan gibah. Sebagaimana dalam Hadis dijelaskan pengertian gibah sebagaimana penjelasan Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah:

عن أبي هريرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: أتدرون ما الغيبة؟ قالوا: الله ورسوله

أعلم، قال: ذكرك أخاك بما يكره. قيل أفرأيت إن كان في أخي ما أقول؟ قال: إن كان فيه ما تقول، فقد اغتبتك، وإن لم يكن فيه فقد بهته

Artinya: *Tahukah kalian apa itu gibah (menggunjing)? Para sahabat menjawab: Allah dan Rasul-Nya yang lebih tahu. Kemudian beliau bersabda: “Gibah adalah engkau membicarakan tentang saudaramu sesuatu yang dia benci. Ada yang bertanya. Wahai Rasulullah bagaimana kalau yang kami katakan itu betul-betul ada pada dirinya? Beliau menjawab: Jika yang kalian katakan itu betul, berarti kalian telah berbuat gibah, dan jika apa yang kalian katakan tidak betul,*

⁴Mahmud Yunus, *Tafsir Qur'an Karim*, Cet.31, Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1993, hal. 765

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qu'an*, Jakarta, Lentera Hati, 2002, hal.609

berarti kalian telah memfitnah (mengucapkan suatu kedustaan)”. (HR. Abu Hurairah)⁶

Berdasarkan hadis di atas, gibah diartikan sebagai menyebutkan sesuatu yang ada pada seseorang Muslim ketika dia tidak hadir di tempat, dan hal yang disebutkan memang ada pada orang tersebut tetapi dia tidak suka jika hal tersebut dinyatakan. Namun jika yang disebutkan tidak ada pada orang tersebut, maka itu dianggap fitnah. Hadis di atas dengan jelas menjelaskan mengenai gibah. Setelah mempelajari dan memahami hadis tersebut, dapat disimpulkan bahwa gibah adalah ketika seseorang menyebutkan hal-hal yang sebenarnya tentang orang lain, baik itu tentang agama, akhlak, atau hal lainnya, ketika orang tersebut tidak hadir atau tidak mendengarkan secara langsung, dan jika orang tersebut mengetahuinya, maka dia tidak akan menyukainya.

3. Bentuk-Bentuk Gibah

Muslich Shabir berpendapat bahwa gibah itu ada empat bentuk, yaitu:⁷

a. Gibah dalam bentuk kekufuran.

Gibah dalam bentuk kekufuran terjadi ketika seseorang menggibah seorang Muslim (yang sebenarnya tidak seharusnya digibah). Jika kita dengan tegas mengatakan kepadanya 'jangan menggibah!' (sedangkan kita tahu bahwa kita sedang menggibah dalam hati), maka kita telah mengharamkan apa yang Allah haramkan. Orang yang menghalalkan apa yang telah Allah haramkan menjadikan dirinya sebagai kafir.

⁶Muslim, *Shahih Muslim*, Beirut: Dar-al Kitab Araby, 2004, hal. 128

⁷Muslich Shabir, *Peringatan Bagi Orang-Orang Yang Lupa*, Semarang: CV. Toha Putra, 1993, hal. 333

b. Gibah dalam bentuk kemunafikan.

Gibah dalam bentuk kemunafikan terjadi ketika seseorang melakukan gibah tentang orang lain tanpa menyebut namanya. Namun, orang tersebut menyebutkan nama tersebut kepada orang-orang yang mengenal dan mengetahui orang yang dimaksud, sehingga mereka benar-benar mengetahui bahwa yang dimaksud adalah "fulan". Orang tersebut telah mengunjingkan orang lain, tetapi dia menganggap dirinya bebas dari itu. Inilah yang menyebabkan kemunafikan muncul.

c. Gibah dalam bentuk maksiat.

Adapun gibah dalam bentuk maksiat, apabila seseorang mengibahi orang lain dengan menyebut nama dan dia mengetahui bahwa ia melakukan maksiat (dengan gibah tersebut). Tindakan ini merupakan perbuatan maksiat.

d. Gibah dalam bentuk sesuatu yang diperbolehkan.

Adapun bentuk gibah yang keempat, yaitu menggibah orang yang fasik dengan terang-terangan menampakkan kefasikannya, atau para pelaku bid'ah. Setiap orang harus berhati-hati, jangan sampai hanya berdasarkan prasangka semata. Jikalau orang yang dianggap masuk dalam kategori ini ternyata sebenarnya tidak berhak digibah, maka terjerumuslah ke dalam dosa gibah. Kemudian walaupun orang tersebut boleh untuk digibah, maka cukuplah menjelaskan apa yang ingin dijelaskan.

4. Gibah yang Diperbolehkan

Menurut Imam Nawawi dalam kitab *Riyadhu As-Shalihin*, gibah adalah perbuatan yang dilarang. Namun, dalam beberapa kasus, gibah dapat diperbolehkan untuk tujuan syara' yang tidak dapat tercapai kecuali dengan melakukan gibah. Ada enam alasan yang menjadikan gibah dapat diperbolehkan, yaitu:⁸

a. Gibah untuk mengadukan kezhaliman (*at-Tazhallum*)

Bagi orang yang dizalimi boleh mengadukan kezaliman itu kepada penguasa atau hakim, atau selain keduanya yang berkompeten untuk menghilangkan kezaliman itu. Saat pengaduan tersebut tentu ia akan menceritakan keburukan orang yang menganiaya dirinya, dengan cara memberitahunya secara jelas tentang penganiayaan yang terjadi padanya. Tindakan seperti ini diperbolehkan, dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman pada surah An-Nisa: 148

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوْءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ ۚ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا

Artinya: “Allah tidak suka pikiran negatif disuarakan-kecuali oleh orang-orang yang dizalimi. Allah Maha Mendengar dan Maha Mengetahui”. (Q.S an-Nisa: 148)⁹

⁸Musthofa Sa'id Al Khin, *Nuzhatul Muttaqin Syarah Riyadhus Sholihin*, Beirut: Mu'assisah Ar-Risalah, 1987, hal. 134

⁹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Surabaya: Karya Agung, 2006

b. Gibah untuk meminta tolong (*al-isti'anah*)

Mohon pertolongan untuk mengubah kemungkinan dan membimbing seseorang yang berbuat maksiat agar kembali taat kepada Allah SWT, oleh orang yang merasa memiliki kemampuan untuk melakukannya.

c. Gibah untuk meminta fatwa (*istifia'*)

Seperti seseorang yang meminta pendapat ulama dan ustadz, misalnya saudaraku melakukan perlakuan yang tidak adil terhadapku seperti ini, maka bagaimana hukumnya bagi diriku dan saudaraku tersebut.

d. Gibah untuk memperingatkan (*tahdzir*)

Agama Islam, diperbolehkan gibah *at-tahdzir lil muslimin* (memperingatkan orang-orang Islam) diperbolehkan. Contohnya, ulama ahli Hadis menggunakan gibah untuk menyebutkan keburukan seorang rawi agar tidak terjatuh dalam keburukan. Kritik yang dilakukan oleh ulama *jarh wa ta'dil* dalam ilmu hadis juga diperbolehkan menurut *Ijma'* karena ada kebutuhan yang diakui oleh syariat..

e. Berbuat gibah terhadap orang yang telah terang-terangan berbuat kefaasikan.

Gibah boleh dilakukan dengan syarat objek pembicaraannya adalah orang-orang fasik, ahli bid'ah atau pelaku perbuatan maksiat lainnya.

f. Gibah untuk menyebut ciri seseorang.

Gibah dapat dilakukan untuk mengenalkan seseorang yang dikenal dengan satu nama atau julukan tertentu. Contohnya, jika ada seseorang yang dikenal dengan nama "si bocil", maka boleh menyebut nama tersebut dengan maksud untuk memperkenalkannya kepada orang lain, namun bukan untuk menjelek-jelekkkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa meski gibah dilarang, namun ada yang diperbolehkan. Diperbolehkannya gibah tersebut hanya untuk kebutuhan-kebutuhan tertentu yang akan membawa kebaikan, tapi tidak bisa dilakukan jika tidak menceritakan kekurangannya. Diperbolehkannya gibah karena ada alasan lain yang bersifat pengecualian, namun apabila alasan itu hilang, maka hukumnya haram. Diperbolehkannya juga gibah karena kondisi darurat atau terpaksa. Oleh karena itu, kebolehannya diukur sesuai dengan ukuran keterpaksaannya.

B. KESEHATAN MENTAL MENURUT ISLAM

1. Pengertian Kesehatan Mental

Sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan, pengertian kesehatan mental juga mengalami kemajuan. Dahulu, arti kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit, sehingga ada yang membatasi artinya terhindar seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Dengan begitu, berarti kesehatan mental hanya digunakan bagi orang yang memiliki gangguan dan penyakit jiwa saja.¹⁰ Padahal kesehatan mental sangat

¹⁰M. Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2004, hal.59

diperlukan oleh setiap orang yang menginginkan ketentraman dan kebahagiaan hidup.

Kesehatan mental diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata mental berasal dari bahasa Yunani. Penjelasan sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang diambil dari kata *mens* atau *mentis* yang artinya jiwa, ruh, nyawa, sukma, semangat¹¹. Jadi kata *mental hygiene* dinamakan dengan kesehatan mental atau jiwa yang bersemangat bukan diam karena menunjukkan adanya usaha peningkatan. Kesehatan mental merupakan ilmu yang mencakup sistem peraturan dan prinsip untuk memperkuat kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang ruh dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram.¹²

Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. *Pertama*, bagaimana seseorang berpikir, merasakan dan hidup sehari-hari kehidupan; *Kedua*, bagaimana orang itu memandang dirinya sendiri dan orang lain; dan *Ketiga*, bagaimana orang tersebut memperkirakan berbagai pilihan solusi dan caranya membuat keputusan tentang situasi yang dihadapi.¹³ Kesehatan mental mengacu pada kesehatan secara keseluruhan aspek perkembangan seseorang, baik secara fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga termasuk upaya penanggulangan stres, ketidak-mampuan untuk menyesuaikan diri, bagaimana berinteraksi dengan orang lain, serta berhubungan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental setiap individu

¹¹Kartini Kartono, dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989, hal.3

¹²Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kalam Mulia, 2017, hal. 2

¹³Yusuf Syamsu, *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Raja Grafindo, 2011

berbeda dan mengalami dinamika dalam perkembangan. Karena pada hakekatnya manusia dihadapkan dengan kondisi dimana mereka harus menyelesaikan berbagai pilihan solusinya. Terkadang, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah kesehatan mental dalam hidupnya.

Dadang Hawari yang di kutip oleh Solihin, berpendapat bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, pikiran, dan emosional yang optimal pada seseorang dan perkembangan itu searah dengan orang lain.¹⁴

Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimanapun dia hidup.¹⁵ Kesehatan mental sendiri merupakan pemahaman dan tindakanyang memiliki tujuan untuk mengembangkan segala potensi, minat, bakat, dan pembawaan yang lebih baik lagi, sehinggamenghantarkan kepada kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari segala gangguan penyakit jiwa.

Menurut Iredho Fani Reza sebagaimana yang di kutip oleh Hamidah dan Rosidah, konsep kesehatan mental dalam ajaran Islam adalah membimbing remaja supaya dapat mengendalikan diri dalam berpikir, berprilaku dan bersikap sesuai dengan yang diharapkan. Remaja yang dapat berprilaku sesuai dengan ajaran agama dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, maka dapat dikatakan sebagai

¹⁴M. Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kijiwaan Perspektif Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2004, hal. 59

¹⁵Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1995, hal. 11

individu yang baik dan bermoral. Sedangkan individu yang tidak memiliki perilaku baik bisa disebut tidak bermoral.¹⁶

Al-Anbari berpendapat bahwa dalam al-Qur'an, kata *nafs* mengarah dan lebih tepat dimaknai dengan sisi dalam dari manusia atau bisa disebut dengan istilah jiwa atau struktur kepribadian. Jiwa manusia memiliki struktur spiritual yang terdiri dari beberapa spiritual. Menurut Al-Ghazali spiritual itu sendiri terdiri dari empat, yaitu: *al-qalb* (hati), *al-ruh* (ruh), *al-'aql* (akal), dan *an-nafs* (hawa nafsu). Dalam kesimpulan Karzun, *nafs* adalah sesuatu yang berada dalam sisi internal manusia, dimana hakikat *nafs* itu dapat tidak dapat dimengerti, mudah sekali diarahkan menuju kebaikan dan keburukan, bisa juga membawa karakter dan kualitas manusia, serta memiliki efek yang terealisasikan dalam kebiasaan manusia.¹⁷

Kesehatan mental menurut perspektif Islam merupakan kemampuan individu untuk mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan mencapai penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan secara dinamis berdasarkan ajaran al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam terhadap kesehatan mental tidak berbeda jauh dengan pandangan para ahli kesehatan mental secara umum. Agama Islam memiliki peran penting dalam membantu manusia mengobati jiwa dan mencegah gangguan kejiwaan serta memperbaiki kondisi kesehatan mental.

¹⁶R.N. Hamidah, & N.S. Rosidah, Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam, Bogor: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Kenabian*, 2021, Vol. 2, No. 1, hal. 27

¹⁷Ahmad Nurrohm, Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi, Attarbiyah: *Journal of Islamic Culture and Education*, 2022, Vol. 1, No. 3, hal. 278-281

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam memiliki kebenaran yang sejati dan tidak diragukan lagi karena diturunkan oleh Allah SWT. Al-Qur'an adalah kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelasan.¹⁸ Dalam Al-Qur'an juga terdapat pengetahuan tentang kedokteran dan kesehatan mental, termasuk penyakit mental yang disebabkan oleh seseorang yang menjauhkan diri dari Al-Qur'an, seperti berdiskusi dengan orang lain (gibah).

Kesehatan mental adalah kondisi kesehatan yang berkaitan dengan keadaan emosional, kejiwaan, dan psikis seseorang. Hal ini mencakup keadaan pikiran, perasaan, dan perilaku yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan dunia sekitar. Kesehatan mental melibatkan perawatan dan pemeliharaan kesejahteraan mental seseorang. Kesehatan mental mencakup kemampuan seseorang untuk menyadari potensi diri, mengatasi tekanan hidup, berfungsi secara produktif, dan memberikan kontribusi positif dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan dapat memiliki dampak yang signifikan pada individu. Gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental meliputi peristiwa hidup yang berdampak besar, riwayat keluarga dengan penyakit mental, stres pekerjaan, gaya hidup yang tidak sehat, dan mengendalikan zat-zat tertentu.

¹⁸ Samain & Budihardjo, Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah, *Atta'dib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2020, Vol. 1, No. 2, hal.23

Kesehatan mental menurut pendapat peneliti yaitu, di mana seseorang memiliki kesejahteraan yang terlihat dari dirinya, mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan normal di setiap situasi dalam kehidupan, mampu berkerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental juga mencakup kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kontrol emosi yang baik, dan mampu menyeimbangi kebutuhan fisik dan psikologisnya. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan kualitas hidup.

2. Sejarah Ringkas Tentang Kesehatan Mental

Kemunculan Islam Jazirah Arab pada tahun 611-632 M, yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW, bukan hanya mereorientasi tatanan kehidupan manusia pada masa itu, namun juga telah menciptakan peradaban baru bagi umat manusia pada segala aspek kehidupan yang ada.¹⁹ Setelah wafatnya Rasulullah SAW, Islam dengan cepat menyebar keberbagai penduduk bumi. Pada era ini perkembangan segi keilmuan Islam maupun disiplin ilmu-ilmu yang lain berkembang dengan pesat secara bersamaan.

Adapun berbagai bidang keilmuan yang ada saat ini, seperti fisika, kimia, matematika, astronomi, geografi, seni, sastra, kesehatan, dan lain-lain, Islam memiliki

¹⁹Indra Adityawarman, Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental, *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, STAIN Purwokerto, 2010, Vol. 4, No. 1

tokoh-tokoh yang ahli dalam bidang masing-masing. Salah satunya adalah ilmu tentang jiwa yang menjadi fokus utama pada masa itu. Jiwa sebagai subjek utama dalam ilmu kesehatan mental dianggap sangat penting karena semua perbuatan, sifat, dan tingkah laku mencerminkan keadaan kesehatan mental itu sendiri.

Kesehatan mental dikenal sebagai salah satu cabang ilmu jiwa yang ada sejak abad ke-19, seperti di Jerman pada tahun 1875 M. Pada waktu itu, masyarakat sudah mengenal kesehatan mental sebagai ilmu, meskipun dalam bentuk yang sederhana. Pada pertengahan abad ke-20, ilmu kesehatan mental mengalami perkembangan yang pesat seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern.²⁰ Kesehatan mental merupakan ilmu yang praktis dan banyak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari manusia, seperti dalam bentuk bimbingan dan konseling yang dilakukan di rumah, sekolah, lembaga pendidikan, dan masyarakat. Hal ini terlihat dari hadirnya klinik-klinik kejiwaan dan lembaga pendidikan kesehatan mental. Semua ini menunjukkan kemajuan dan perkembangan ilmu kesehatan mental.²¹

Pada umumnya dahulu pengertian orang pada kesehatan mental bersifat terbatas. Pengertian kesehatan mental itu hanya diperuntukkan bagi orang yang terganggu kejiwaannya saja, dan tidak diperuntukkan bagi setiap orang pada umumnya. Selain itu ada juga yang membatasi pengertian kesehatan mental itu pada

²⁰ Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2002, hal. 139

²¹ Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2002 hal. 140

“cinta dan kerja”, walaupun kata cinta dan kerja ditafsirkan macam-macam maksudnya sesuai dengan ilmu kesehatan mental.²²

Chifford Wittingham Beers adalah pendiri *Connecticut Society for Mental Hygiene* dan menjadi pelopor gerakan ilmu kesehatan mental. Berdasarkan pengalaman pribadinya sebagai penderita gangguan mental selama tiga tahun, pada tahun 1919 dibentuk sebuah organisasi bernama *International Committee for Mental Hygiene* yang berpusat di Amerika Serikat. Pada tahun 1920-1930, pengaruh teori psikososial Freud atau psikoanalisis Freud menyebabkan perubahan dalam perawatan pasien gangguan mental, termasuk perawatan yang tidak memerlukan sertifikasi dan dapat dilakukan di rumah sakit. Pada tahun 1920-an, Komite Nasional Kesehatan Mental Amerika mengembangkan model undang-undang yang diadopsi oleh beberapa negara bagian. Pada tahun 1948, Federasi Kesehatan Mental Dunia didirikan.²³

Sejarah kesehatan di Indonesia, pada masa kolonial, kebijakan pelayanan kesehatan mental terfokus pada rumah sakit khusus jiwa sebagai penyedia pelayanan. Sebagaimana negara merdeka, pada tahun 1949 Indonesia telah mewariskan empat rumah sakit jiwa yang sangat besar dan beberapa klinik untuk penanganan pelayanan

²²Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2002, hal. 140

²³Yade Kurnia Sari, *Kesehatan Mental: Teori dan Penerapan*, Bandung: Media Sains Indonesia, 2022, hal. 6

darurat. Seiring dengan perkembangan pelayanan kesehatan di Indonesia, tahun 70-90an, jumlah rumah sakit khusus jiwa semakin banyak.²⁴

3. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat diterapkan di berbagai aspek kehidupan sosial, seperti dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial secara umum. Penerapan, pengembangan, dan pertumbuhan kesehatan mental dalam unit-unit sosial yang diselenggarakan ini didasarkan pada prinsip-prinsip psikologis. Hal ini, perkembangan kesehatan mental seseorang ditentukan oleh kualitas kondisi psikologis atau iklim lingkungan di mana individu tersebut berada. Terdapat beberapa ruang lingkup kesehatan mental, antara lain:²⁵

a. *Mental Hygiene* dalam keluarga

Sangatlah penting bagi seorang suami istri dalam mengelola keluarga untuk menciptakan sebuah keluarga yang *sakinah, mawaddah, warahmah* untuk memahami konsep atau prinsip kesehatan *mental hygiene*. Hal ini berfungsi untuk mengembangkan mental yang sehat atau mencegah terjadinya mental yang sakit pada anggota keluarga. *Mental hygiene* dalam keluarga adalah upaya untuk menjaga kesehatan mental anggota keluarga dengan cara merawat dan memperhatikan keadaan emosional, kejiwaan, dan psikologis

²⁴Budi Pratiti, Mengenal Sejarah Pelayanan Kesehatan Mental Indonesia, Yogyakarta: *Jurnal Universitas Gajah Mada Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan*, 2017

²⁵Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Pemekasan: CV Duta Media, 2019, hal. 16-19

mereka. Berikut adalah beberapa cara untuk menjaga *mental hygiene* dalam keluarga:²⁶

- 1) Membangun komunikasi yang baik: Komunikasi yang baik antar anggota keluarga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Seluruh anggota keluarga dapat mengadakan waktu untuk berbicara serta membahas masalah yang mungkin timbul dalam keluarga.
- 2) Menjaga hubungan yang positif: Hubungan yang positif antar anggota keluarga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Keluarga dapat saling mendukung dan memperhatikan kebutuhan satu sama lain, serta menghindari konflik yang tidak perlu.
- 3) Menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu bersama keluarga: Keluarga dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu bersama keluarga.
- 4) Menjaga gaya hidup yang sehat: Gaya hidup yang sehat, seperti olahraga, tidur yang cukup, dan makan makanan yang sehat, dapat membantu menjaga kesehatan mental.²⁷
- 5) Mencari bantuan profesional: Jika ada anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan mental, keluarga dapat mencari bantuan profesional seperti psikolog atau psikiater untuk diagnosis dan pengobatan yang tepat.

²⁶Normina, Kesehatan Mental dalam Pendidikan Keluarga Islam, Ittihad: *jurnal UIN Antasari*, 2015, Vol. 13, No. 24

²⁷Zunnuraeni, DKK., Kewajiban Indonesia Berdasarkan Hukum Internasional Dalam Pemahaman Hak Kesehatan Perempuan, *Artikel, Universitas Mataram Nusa Tenggara Timur*, 2023, Vol. 38, No. 1

b. *Mental Hygiene* di Sekolah

Pemahaman kepala sekolah dan guru-guru (terutama guru BK atau konselor) mengenai *mental hygiene* sangatlah penting. Guru-guru di SMP dan SMA perlu memahami kesehatan mental siswa-siswanya yang sedang mengalami masa transisi. Hal ini karena banyak siswa yang menghadapi kesulitan dalam mengembangkan kesehatan mental mereka karena terhambatnya berbagai masalah, seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua atau teman, masalah pribadi, dan masalah akademik yang semuanya dapat menjadi sumber stres. *Mental hygiene* di sekolah adalah upaya untuk menjaga kesehatan mental para siswa dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Berikut adalah beberapa poin yang menjelaskan tentang kesehatan mental di sekolah:²⁸

- 1) Pembelajaran tentang kesehatan mental: Sekolah dapat menyediakan program pembelajaran yang mengajarkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali emosi, mengelola stres, dan membangun keterampilan sosial. Hal ini dapat membantu siswa memahami dan merawat kesehatan mental mereka sendiri.
- 2) Layanan bimbingan dan konseling: Sekolah dapat menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa dalam mengatasi masalah emosional, sosial, dan akademik. Guru bimbingan dan konseling dapat

²⁸Putri Nur Habibah, *Penerapan Mental Health Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PAI Kelas XII Di SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi*, Skripsi, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2023

memberikan dukungan, konseling individu atau kelompok, serta memberikan strategi penanganan stres kepada siswa.

- 3) Lingkungan yang aman dan inklusif: Sekolah harus menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, dan bebas dari pengungkapan atau intimidasi. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan mental siswa dan meningkatkan rasa keamanan dan kenyamanan dalam belajar.²⁹
- 4) Peningkatan kesadaran dan pemahaman: Sekolah dapat mengadakan kegiatan atau seminar yang meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental. Ini dapat melibatkan diskusi, presentasi, atau kegiatan lain yang membantu siswa dan staf sekolah dalam memahami pentingnya kesehatan mental dan cara menjaganya.³⁰
- 5) Kolaborasi dengan orang tua: Sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua untuk mendukung kesehatan mental siswa. Kolaborasi ini dapat melibatkan komunikasi terbuka, pertemuan dengan orang tua, dan memberikan saran atau sumber daya kepada orang tua untuk membantu mereka mendukung kesehatan mental anak-anak mereka.

²⁹Imam Yuwono, DKK., Menjadikan Lingkungan Inklusif Yang Ramah Siswa Berkebutuhan Khusus: Pengaruh Lingkungan Geografis Habituasi Toleransi Keberagaman dan Dukungan Sosial Guru Di Indonesia, *Laporan Penelitian Program Studi Pendidikan Khusus, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, 2020*

³⁰Risky Asri Oktaviani & Musruroh, Peningkatan Kesadaran Masyarakat Pentingnya Melanjutkan Pendidikan Terhadap Anak dan Remaja Putus Sekolah Di RW 03 Desa Bangbayang, *Jurnal UIN Sunan Gunung Djati*, 2021, Vol. 1, No. 63

c. *Mental Hygiene* di tempat kerja

Lingkungan kerja memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Lingkungan kerja bukan hanya tempat untuk mencari penghidupan, bersaing dalam bisnis, dan meningkatkan kesejahteraan hidup. Tetapi juga bisa menjadi sumber stres yang berdampak negatif pada kesehatan mental bagi semua orang yang berinteraksi di lingkungan tersebut. Banyak masalah yang dapat menyebabkan gangguan mental di tempat kerja yang disebabkan oleh stres. Beberapa stres yang sering muncul di lingkungan kerja antara lain:³¹

- 1) Kekecewaan atas kurang terjaminnya kesejahteraan. Hal ini disebabkan oleh honor atau gaji serta tunjangan yang diterima tidak mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari.
- 2) Konflik ditempat kerja dengan personil lainnya, contohnya dengan atasan, kolega atau dengan partner kerja.
- 3) Pekerjaan yang sedang dijalani tidak sesuai dengan *passion* atau tupoksi kemampuan dirinya.
- 4) Kompetisi atau persaingan yang tidak sehat, yang terjadi antar pimpinan ataupun karyawan.
- 5) Beban kerja yang terlalu berat, terlebih tidak sebanding dengan honor atau gaji yang didapatkan.

³¹Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Pemekasan: CV Duta Media, 2019, hal. 17-18

- 6) Lingkungan kerja yang kurang kondusif, misalnya terlalu bising, kotor, sumpek, dan ventilasi udara yang tidak cukup ideal.
- 7) Waktu istirahat yang kurang.
- 8) Hari libur yang kurang jika dibandingkan dengan rutinitas berkerja yang terlalu padat.
- 9) Tidak adanya komunikasi terbuka antara pimpinan dan karyawan.
- 10) Jenjang karir atau kenaikan pangkat yang tidak setara dengan baik.
- 11) Pegawai atau karyawan kurang diberikan kesempatan untuk menunaikan ibadah sesuai keyakinan.

Jika masalah-masalah tersebut terjadi pada suatu lembaga atau perusahaan, maka akan terjadi penurunan produktivitas kerja antara para pimpinan dan karyawan. Jika situasi ini berlanjut, lembaga atau perusahaan tersebut berisiko mengalami kebangkrutan.

Sehingga untuk mencapai suatu keberhasilan, keuntungan serta produktivitas kerja para pegawai atau karyawan, pimpinan perlu memperhatikan kesehatan mental bawahannya agar tercipta kondisi yang kondusif. Oleh karena itu, pimpinan lembaga pemerintahan atau swasta memiliki peran penting dalam mengembangkan strategi untuk mencegah masalah mental seperti gangguan emosional dengan mengurangi sumber yang dapat menyebabkan stres berlebihan.

d. *Mental Hygiene* dalam Kehidupan Politik

Banyak orang yang terlibat dalam politik mengalami masalah mental, seperti pemalsuan ijazah, *money politic*, korupsi, pengkhianatan terhadap rakyat, dan stres

yang dapat menyebabkan perilaku agresif karena kegagalan menjadi calon legislatif, dan sebagainya. *Mental hygiene* dalam kehidupan politik adalah upaya untuk menjaga kesehatan mental para politisi dan menciptakan lingkungan politik yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Berikut beberapa cara menjaga kebersihan mental dalam kehidupan politik:³²

- 1) Menjaga komunikasi yang baik: Politisi perlu menjaga komunikasi yang baik dengan rekan politik dan masyarakat. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.³³
- 2) Menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu bersama keluarga: Politisi perlu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu bersama keluarga. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.
- 3) Menjaga kesehatan fisik: Gaya hidup yang sehat, seperti olahraga, tidur yang cukup, dan mengonsumsi makanan yang sehat, dapat membantu menjaga kesehatan mental.
- 4) Meningkatkan *coping skill*: Politisi dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stres dan tekanan dengan cara belajar teknik relaksasi, kompresi, atau terapi kognitif perilaku.

³²Putri Nur Habibah, Penerapan Mental Health Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PAI Kelas XII Di SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi, *Skripsi*, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2023

³³Eka Sari Handayani, *Kesehatan Mental*, Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Arsyad Al-Banjari, 2022, hal. 30

- 5) Lingkungan politik yang mendukung: Para politikus dapat menciptakan lingkungan politik yang mendukung kesehatan mental mereka dan masyarakat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mempromosikan kebijakan yang mendukung kesehatan mental, seperti program kesehatan mental dan layanan konseling.
- 6) Kolaborasi dengan masyarakat: Politisi dapat bekerja sama dengan masyarakat untuk mendukung kesehatan mental mereka. Kolaborasi ini dapat melibatkan komunikasi terbuka, pertemuan dengan masyarakat, dan memberikan saran atau sumber daya kepada masyarakat untuk membantu mereka mendukung kesehatan mental.

e. *Mental Hygiene* di Bidang Hukum

Seorang hakim perlu memiliki pemahaman tentang kebersihan mental sehingga dapat mengidentifikasi kondisi kesehatan mental pelaku atau para Saksi selama proses pernikahan berlangsung. Hal ini sangat penting karena dapat mempengaruhi pengambilan keputusan hukum. *Mental hygiene* di bidang hukum adalah upaya untuk menjaga kesehatan mental para praktisi hukum dan menciptakan lingkungan hukum yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Berikut adalah beberapa cara untuk menjaga kebersihan mental di bidang hukum:³⁴

- 1) Menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu bersama keluarga:
Praktisi hukum perlu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu

³⁴Dahlia, DKK, *Kesehatan Mental*, Aceh: Syiah Kuala University Press, 2014

bersama keluarga. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.

- 2) Menjaga kesehatan fisik: Gaya hidup yang sehat, seperti olahraga, tidur yang cukup, dan mengonsumsi makanan yang sehat, dapat membantu menjaga kesehatan mental.
- 3) Meningkatkan keterampilan *coping skill*: Praktisi hukum dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stres dan tekanan dengan cara belajar teknik relaksasi, kompresi, atau terapi kognitif perilaku.³⁵
- 4) Lingkungan hukum yang mendukung: Para praktisi hukum dapat menciptakan lingkungan hukum yang mendukung kesehatan mental mereka dan masyarakat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mempromosikan kebijakan yang mendukung kesehatan mental, seperti program kesehatan mental dan layanan konseling.
- 5) Kolaborasi dengan masyarakat: Praktisi hukum dapat bekerja sama dengan masyarakat untuk mendukung kesehatan mental. Kolaborasi ini dapat melibatkan komunikasi terbuka, pertemuan dengan masyarakat, dan memberikan saran atau sumber daya kepada masyarakat untuk membantu mereka mendukung kesehatan mental mereka.

³⁵Feri Agung Saputra, DKK., Kesehatan Mental dan Koping Strategi Di Kudangan Kecamatan Dalang Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah: Suatu Studi Sosiodemografi, *Jurnal: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2018, Vol. 2, No.1

f. *Mental Hygiene* dalam Kehidupan Beragama

Pendekatan agama dalam mengobati gangguan psikologis telah ada sejak lama dan merupakan bentuk paling tua. Para nabi atau pengikut agama telah melakukan terapi untuk membantu individu dalam menghadapi masalah psikologis. Seiring dengan kompleksitas kehidupan yang semakin meningkat, penerapan *mental hygiene* yang berbasis agama menjadi semakin penting dalam mengembangkan dan mengatasi kesehatan mental manusia. *Mental hygiene* dalam kehidupan beragama adalah upaya untuk menjaga kesehatan mental seseorang dengan cara merawat dan memperhatikan keadaan emosional, kejiwaan, dan psikologis mereka dalam konteks kehidupan beragama. Berikut adalah beberapa cara untuk menjaga kebersihan mental dalam kehidupan beragama:³⁶

- 1) Menjaga komunikasi yang baik dengan Tuhan: Berdoa dan beribadah secara teratur dapat membantu seseorang merasa lebih tenang dan damai dalam menghadapi masalah hidup.
- 2) Menjaga hubungan yang positif dengan sesama: Hubungan yang positif dengan sesama dapat membantu meningkatkan kesehatan mental seseorang. Hal ini dapat dilakukan dengan cara saling menghargai, menghormati, dan membantu satu sama lain.
- 3) Menjaga keseimbangan antara beragama dan kegiatan lainnya: Seseorang perlu menjaga keseimbangan antara beragama dan kegiatan lainnya. Hal

³⁶Sitti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta:PT Rineka Cipta, 2005, hal.

ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.

- 4) Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang agama: Seseorang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang agama dengan cara membaca kitab suci, mengikuti pengajian, atau berdiskusi dengan orang yang ahli dalam agama.
- 5) Menghindari perilaku yang bertentangan dengan ajaran agama: Seseorang perlu menghindari perilaku yang bertentangan dengan ajaran agama, seperti berbohong, mencuri, atau melakukan tindakan kekerasan.
- 6) Menjaga kesehatan fisik: Gaya hidup yang sehat, seperti olahraga, tidur yang cukup, dan mengonsumsi makanan yang sehat, dapat membantu menjaga kesehatan mental.³⁷

4. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat sebagaimana yang dikutip oleh Jaelani, membagi kesehatan mental menjadi beberapa aspek, diantaranya:³⁸

- a. Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan.

Pengembangan potensi kejiwaan secara seimbang bertujuan agar manusia dapat mencapai kesehatan lahir dan batin, serta terhindar dari konflik internal,

³⁷Feri Agung Saputra, DKK., Kesehatan Mental dan Koping Strategi Di Kudangan Kecamatan Dalang Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah: Suatu Studi Sosiodemografi, *Jurnal: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2018, Vol. 2, No.1

³⁸AF.Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Amzah, 2001

goncangan emosi, keraguan, dan tekanan perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan dan keinginan.

b. Terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri.

Upaya untuk beradaptasi secara sehat terhadap diri sendiri meliputi proses pembangunan dan pengembangan seluruh potensi dan kemampuan yang dimiliki manusia, serta kemampuan untuk mengoptimalkan potensi tersebut. Tujuan dari penyesuaian diri adalah untuk membawa kesejahteraan dan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain.

c. Penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat.

Manusia tidak hanya diminta untuk memenuhi harapan masyarakat dan melakukan perbaikan dalam masyarakat, tetapi juga memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara harmonis dalam masyarakat. Hal ini hanya dapat tercapai jika setiap individu dalam masyarakat saling berusaha untuk terus meningkatkan diri mereka sendiri, dengan mematuhi batasan-batasan yang ditentukan oleh Allah.³⁹

d. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan.

Keserasian yang benar-benar terjadi antara fungsi-fungsi psikologis dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya hanya dapat tercapai dengan baik dan sempurna jika usaha tersebut didasarkan pada iman dan ketakwaan kepada Allah.⁴⁰

³⁹Sundari, S., *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005

⁴⁰Alisjahbana, A & Sidharta, M., *Menuju Kesejahteraan Jiwa*, Jakarta: Gramedia, 1983

- e. Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.

Kesehatan mental bertujuan untuk mencapai kehidupan yang baik, sejahtera, dan bahagia bagi manusia dalam segala aspeknya, baik secara fisik maupun mental, serta dalam kehidupan dunia dan akhirat.

5. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terganggunya Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat, sebagaimana yang dikutip oleh Tita Aniko Wardani, mengungkapkan gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*), adalah akibat dari tidak mampunya seseorang dalam menghadapi kesusahannya dengan wajar, atau orang itu tidak sanggup menempatkan diri dengan keadaan yang sedang di hadapi. Berikut faktor-faktor yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental, yakni:⁴¹

- a. Frustrasi (tekanan perasaan)

Frustrasi adalah proses yang menyebabkan seseorang merasa ada hambatan dalam memenuhi kebutuhannya, atau meyakini bahwa ada sesuatu yang menghalangi keinginannya. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat sambil menyediakan kebutuhannya dengan menerima frustrasi, sambil menunggu kesempatan untuk mencapai keinginannya. Namun, jika individu tersebut tidak mampu mengatasi frustrasi, mereka akan mencoba mengatasinya dengan cara yang

⁴¹Tita Aniko Wardani, *Studi Pemikiran Zakiah Daradjad Tentang Kesehatan Mental: Konsep, Aplikasi, dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam*, Skripsi (Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang), 2021, hal. 117-119

tidak memperhatikan keadaan dan orang di sekitarnya, seperti kekerasan, mencari kepuasan dalam khayalan atau lamunan. Jika frustasinya sangat berat, dapat menyebabkan gangguan atau penyakit mental.

b. Konflik (pertentangan batin)

Konflik jiwa atau pertentangan batin terjadi saat terdapat dua macam dorongan atau lebih yang bertentangan dan berlawanan satu sama lain, sehingga tidak mungkin dipenuhi dalam waktu bersamaan. Konflik bisa dibagi menjadi beberapa macam yakni: *pertama*, pertentangan antara dua hal yang diinginkan, tetapi tidak memungkinkan untuk diambil keduanya. *Kedua*, pertentangan antara dua hal, yang satu diinginkan sedangkan yang lain tidak diinginkan. Konflik ini terjadi jika ada dua macam keinginan yang bertentangan satu sama lain. *Ketiga*, pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan, dimana seseorang menghadapi situasi yang mengakibatkan dua hal yang sama-sama tidak disukai.

c. Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan adalah hasil dari berbagai proses emosi yang bercampur, terjadi ketika seseorang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan memiliki aspek-aspek yang disadari seperti rasa terkejut, terancam, takut, tidak berdaya, rasa bersalah, dan sebagainya. Ada juga aspek-aspek yang terjadi di luar kesadaran dan tidak dapat dihindari dari perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Rasa cemas ini dapat ditemukan dalam berbagai gangguan dan jiwa penyakit. Pertama, rasa cemas muncul ketika melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam. Kedua, rasa cemas dapat berbentuk penyakit dalam berbagai bentuk. Ketiga, rasa cemas dapat muncul

karena merasa bersalah atau berdosa, yang terjadi ketika melakukan hal-hal yang bertentangan dengan keyakinan atau hati nurani.

6. Karakteristik Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat, sebagaimana yang di kutip oleh Zulkarnain dan Siti Fatimah menetapkan ciri atau karakteristik dari mental yang sehat dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan diantaranya:⁴²

- a. Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa. Berikut adalah beberapa cara untuk terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa:
 - 1) Terapi Psikologis: Terapi psikologis dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah mental health yang dialaminya. Terapi ini dapat membantu seseorang untuk memahami perasaan dan pikirannya, serta memberikan strategi untuk mengatasi masalah tersebut.
 - 2) Meditasi: Meditasi dapat membantu seseorang untuk meredakan stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental.
 - 3) Olahraga: Olahraga dapat membantu seseorang untuk meredakan stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental.
 - 4) Mengatur Pola Makan: Mengatur pola makan yang sehat dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya.

⁴²Zulkarnain dan Siti fatimah, *Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam*, (Mawa'iz: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, 2019), Vol. 10, No. 1, Hal. 31

- 5) Menghindari Kebiasaan Buruk: Menghindari kebiasaan buruk seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, atau menggunakan narkoba dapat membantu seseorang untuk menjaga kesehatan mentalnya.
- 6) Meminta Bantuan kepada Orang yang Dipercaya: Meminta bantuan kepada orang yang dipercaya seperti teman dekat, keluarga, guru di sekolah, dokter atau profesional lain dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah mental health yang dialaminya.
- 7) Mendengarkan Seseorang: Mendengarkan seseorang dengan empati dapat membantu seseorang untuk merasa didengar dan dipahami, serta membantu meredakan stres dan kecemasan.
- 8) Menghindari Cara-cara Negatif untuk Meredakan Stres: Menghindari cara-cara negatif seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, atau menggunakan narkoba untuk meredakan stres dapat membantu seseorang untuk menjaga kesehatan mentalnya.
- 9) Bekerja dengan Mengedepankan Kualitas: Bekerja dengan mengedepankan kualitas bukan kuantitas dapat membantu seseorang untuk mengurangi stres dan menjaga keseimbangan hidupnya.
- 10) Meminta Pertolongan pada Ahlinya: Jika seseorang mengalami gejala-gejala yang mengganggu kesehatan jiwa, sebaiknya segera meminta bantuan pada ahlinya seperti psikolog atau dokter ahli.

- b. Terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan. Keserasian ini meliputi keselarasan antara fungsi-fungsi kejiwaan, penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, serta integrasi dalam kepribadian yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi. Selain itu, unsur keimanan dan ketaqwaan juga dianggap penting dalam mencapai keserasian tersebut. Dalam konteks ini, agama dapat berfungsi sebagai terapi gangguan kejiwaan dan membantu seseorang untuk mencapai keserasian antara unsur-unsur kejiwaannya.⁴³
- c. Memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu. Berikut adalah beberapa cara untuk mencapai hal tersebut:⁴⁴
- 1) Menerima diri sendiri: Menerima diri sendiri adalah langkah awal untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.
 - 2) Mengembangkan kemampuan sosial: Kemampuan sosial seperti kemampuan berkomunikasi, empati, dan kerjasama dapat membantu seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan.

⁴³Sepi Indriati, Memelihara Kesehatan Mental, Surakarta, *Jurnal Humas RSJD*, 2020

⁴⁴Nailin Ni'mah, Pengaruh Keharmonisan dalam Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Desa raja Sakti Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur, *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Metro*, 2018

- 3) Menghindari konflik dan menjalin hubungan yang positif: Menghindari konflik dengan orang lain dapat membantu seseorang untuk menjaga hubungan yang harmonis dan bermanfaat.
 - 4) Menghargai perbedaan: Menghargai perbedaan antar individu dapat membantu seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang beragam.
 - 5) Menjaga komunikasi yang baik: Menjaga komunikasi yang baik dengan orang lain dapat membantu seseorang untuk menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan.
- d. Memiliki kemampuan dalam mengembangkan potensi diri serta memanfaatkannya untuk diri sendiri dan orang lain. Berikut adalah beberapa cara untuk mencapai hal tersebut: mengenal dan menghargai diri sendiri, mencari minat dan bakat, belajar terus-menerus dan mencoba hal baru, meminta saran dan kritik, keluar dari zona nyaman, dan menghindari kebiasaan buruk.
- e. Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat dapat tercapai. Berikut adalah beberapa cara untuk merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari: Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan, menjaga hubungan dengan Allah, menjaga perilaku, lingkungan, kesehatan, kejujuran, kesederhanaan, dan keteladanan.

7. Kesehatan Mental Menurut Pandangan Islam

Ajaran Islam menekankan pentingnya menghormati prinsip-prinsip takwa Nabi Muhammad SAW dan mengikuti contoh yang diberikannya. Ajaran Islam mengarahkan pikiran agar berpikir yang benar sejalan dengan wahyu yang terkandung dalam Al-Qur'an al-Karim. Umat Islam meyakini bahwa Al-Qur'an dan semua ajaran Islam adalah obat untuk jiwa dan penyembuh untuk segala penyakit hati manusia secara spiritual. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”* (Q.S Yunus [10]: 57)

Menjaga kesehatan jiwa, mencegah penyakit mental, dan meningkatkan kesejahteraan mental adalah beberapa manfaat yang ditawarkan oleh Islam. Manusia dapat merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan baik dalam kehidupan dunia maupun kehidupan akhirat dengan mengikuti dan mengamalkan ajaran Islam.⁴⁵

Purmansyah Ariadi merujuk Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim sebagaimana yang di kutip oleh Rilita Martiani, menekankan pentingnya pendekatan komprehensif terhadap kesehatan mental dan pentingnya dimensi spiritual. Menurut

⁴⁵Purmansyah Ariadi, Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, (*Jurnal Syifa' Medika*, 2013), Vol. 3, No. 2, Hal. 124

mereka, metrik kesejahteraan psikologis harus mencakup semua bidang kehidupan, diantaranya:⁴⁶

- a. Dimensi Spiritual, sebagai dampak dari keimanan, ibadah, menerima ketetapan dan takdir Allah, merasakan kedekatan dengan Allah, ketaatan terhadap hukum-Nya dan memiliki pengetahuan yang terus-menerus tentang Allah, memungkinkan kehendak Allah terwujud.
- b. Dimensi Psikologis mencakup aspek-aspek seperti kejujuran, bebas dari perasaan iri, memiliki rasa percaya diri, mampu menghadapi kegagalan dan kecemasan, menjauhi perilaku yang dapat menyakiti jiwa seperti sombong, berbohong, boros, pelit, malas, dan pesimis, memegang prinsip teguh prinsip-prinsip syariat, memiliki keseimbangan emosional, terbuka dalam menerima kenyataan hidup, mampu mengendalikan hawa nafsu, dan tidak terlalu berambisi.
- c. Dimensi Sosial, meliputi aspek seperti mencintai kedua orang tua, keluarga, dan anak-anak, membantu mereka yang membutuhkan, dapat dipercaya, berani mengungkapkan kebenaran, bertanggung jawab, dan memiliki pemahaman tentang tindakan-tindakan yang dapat menyakiti orang lain, seperti berbohong, memanipulasi, mencuri, berzina,

⁴⁶Rilita Martiani, Hubungan Antara Kecanduan Game Online dan Kesehatan Mental Pada Remaja (Usia 12-18 Tahun) Di Desa Sukajadi Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2022, hal. 34

membunuh, memberikan bukti palsu, memanfaatkan harta anak yatim, memfitnah, berkhianat, dan berlaku zalim.

- d. Dimensi Biologis, meliputi aspek seperti bebas dari penyakit, tidak memiliki kecacatan fisik, menjaga kesehatan dengan baik, dan tidak memaksakan kemampuan fisik merupakan bagian dari keadaan yang sehat.

Kesehatan jiwa dapat diperoleh dengan memiliki keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dan dengan sungguh-sungguh menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan pribadi. Selain itu, melibatkan diri dalam usaha bersama untuk mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki, serta memiliki sifat kepribadian yang positif. Meski demikian banyak juga orang Islam yang memiliki keimanan kurang sehingga mereka mudah terkena penyakit mental. Penyakit mental berikut yang dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain, menurut psikologi Islam.⁴⁷

- 1) *Riya'*, penyakit yang mengandung tipuan, karena menyatakan sesuatu yang tidak sebenarnya. Orang yang berbuat *riya'* mengatakan atau melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan kenyataannya.

⁴⁷Purmansyah Ariadi, Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, *Jurnal, Syifa' Medika*, 2013, Vol. 3, No. 2, Hal. 37-39

- 2) Emosi atau kemarahan adalah saat ketakutan mencapai puncak di dalam kepala, kemudian menguasai pikiran dan akhirnya mempengaruhi perasaan. Ini sering kali sulit untuk dikontrol.
- 3) Lalai atau lupa, menurut sebagian psikolog lupa dalam menggambarkan sebagai persoalan yang telah dilalui sebelumnya. Seseorang yang terlalu banyak menguasai persoalan-persoalan yang rumit, maka akan menyebabkan terjadinya proses kelupaan terhadap sesuatu yang telah diketahui sebelumnya.
- 4) *Hasad* dan dengki, adalah ketika seseorang merasa sedih ketika orang lain mengalami kegembiraan dan keberhasilan, dan memiliki keinginan untuk mengambil kesenangan dan kemuliaan itu dari orang tersebut dan mengarahkannya kepada diri sendiri.
- 5) Rakus, yaitu dorongan yang luar biasa untuk mengonsumsi makanan.
- 6) Was-was, penyakit ini muncul akibat adanya suara batin, aspirasi, dan khayalan yang timbul dalam gairah dan kenikmatan yang berputar pada perkembangan penyakit ini.
- 7) Frustrasi, yaitu munculnya perasaan yang biasanya ketika seseorang berhadapan dengan macam-macam cobaan dan persoalan hidup yang bertolak belakang dengan hawa nafsu.
- 8) Berbicara berlebihan. Berbicara secara berlebihan memiliki dampak buruk bagi sifat seseorang. Terdapat risiko terjadinya percakapan yang tidak

bermanfaat dan berbagai bentuk penipuan lainnya sebagai akibat dari situasi ini.

- 9) Terpedaya, yaitu suatu jenis penyakit mental yang diakibatkan oleh salah satu persepsi tentang kehidupan duniawi dan juga lupa tentang penciptanya.
- 10) Rasa bangga diri (*ujub*), yaitu perasaan yang muncul ketika orang itu menganggap dirinya lebih baik dan lebih utama dari orang lain.
- 11) *Gibah*, adalah perilaku yang merugikan orang lain dengan cara membicarakan keburukan orang tersebut di belakangnya. Meskipun tidak termasuk dalam penyakit kesehatan mental, perilaku gibah dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Beberapa dampak buruk dari gibah terhadap kesehatan mental antara lain kecemasan, depresi, dan kelelahan. Bahkan, sebuah penelitian menunjukkan bahwa perilaku gibah memiliki korelasi negatif dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk menghindari perilaku gibah dan menjaga kesehatan mentalnya dengan cara seperti meditasi, olahraga, atau terapi psikologis. Selain itu, menjaga hubungan yang positif dengan orang lain melalui sikap toleransi, kasih sayang, dan kebaikan juga dapat membantu seseorang untuk menjaga kesehatan mentalnya. Meskipun gibah tidak

termasuk dalam penyakit kesehatan mental, perilaku ini dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang dan harus dihindari.⁴⁸

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, dan keturunan. Semua hal yang disebutkan diatas saling berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan. Paling tidak ada dua istilah literatur keagamaan yang digunakan untuk menunjukkan tentang pentingnya kesehatan dalam pandangan Islam, yaitu kata sehat dan *afiat*.⁴⁹

Penyakit jiwa memiliki titik kritis, yang berarti terjadi penurunan fungsi mental yang mengarah pada perilaku tidak normal. Gabungan mental ini sesuai dengan Al-Qur'an (QS. Al-Baqarah ayat: 10):

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ لَبِ مَا كَانُوا يَكْفُرُونَ

Artinya: “*Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penyakitnya, dan bagi mereka siksa yang pedih disebabkan mereka berdusta*” (QS. Al-Baqarah: 10)

⁴⁸Sarah Nabilah, Pengaruh Perilaku Gibah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2016), *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2021

⁴⁹Update Makalah Psikologi Agama, Blogspot.com/home/kesehatan mental/psikologi agama, Diakses pada Rabu 5 Juli 2023, pukul 13.40 wib

Penyakit hati yang dimaksud adalah keraguan tentang kebenaran agama Islam, kemunafikan, atau kebencian terhadap kenabian Rasulullah SAW.⁵⁰ Penyakit yang disebutkan di sini adalah kurangnya keyakinan akan kebenaran Nabi Muhammad di pihak umat Islam. Ketidakpercayaan mereka terhadap nabi, agama, dan kaum muslimin, dapat menimbulkan rasa iri, dengki, dan dendam.⁵¹

8. Hubungan Agama dan Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan terdapat suatu istilah “psikomatik”, yang berarti kejiwabadanan. Dikatakan dengan istilah tersebut tujuannya untuk memperjelas bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang normal seperti susah, cemas, gelisah, dan sebagainya, maka badan turut menderita. Sesuai dengan istilahnya, maka psikoterapi dan autoterapi digunakan untuk menyembuhkan pasien yang menderita penyakit gangguan rohani (jiwa). Dalam usaha penyembuhan itu digunakan cara penyembuhan sendiri, yang mana dalam kasus tertentu biasanya dihubungkan dengan aspek keyakinan masing-masing. Sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dengan kesehatan jiwa atau mental tampak nya sudah disadari para ilmuwan beberapa abad yang lalu. Kenyataan serupa itu juga akan dijumpai dalam banyak buku yang mengungkapkan betapa eratnya hubungan antara agama dan kesehatan mental.⁵²

⁵⁰Qur'an Kemenag v.1, Al-Qur'an QS Al-Baqarah/2:10

⁵¹Purmansyah Ariadi, Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, *Jurnal Syifa' Medika*, 2013, Vol. 3, No. 2, Hal. 122-123

⁵²Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2013, hal. 132-134

Orang yang menjalani kehidupan beragama dapat dikenali dari wajahnya yang terpancar ketenangan batinnya. Sikapnya selalu tenang dan tidak merasa cemas. Perilaku dan tindakannya tidak akan menyebabkan penderitaan pada orang lain. Hal ini berbeda dengan orang yang menjalani kehidupan tanpa keterkaitan agama, yang cenderung mudah dipengaruhi oleh perubahan situasi. Beberapa fungsi agama adalah sebagai berikut:

- 1) Agama memberikan panduan dalam menjalani kehidupan.
- 2) Agama merupakan penolong ketika menghadapi kesulitan.
- 3) Agama memberikan ketenangan batin.⁵³

Hubungan antara kejiwaan dan agama terkait dengan bagaimana seseorang menghubungkan keyakinannya pada agama dengan kesehatan jiwa. Hal ini bergantung pada sikap individu yang menyerahkan diri kepada kekuatan yang lebih tinggi (Allah SWT).

C. Hubungan Gibah dan Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi ketika batin seseorang berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan seseorang untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menjalin hubungan positif dengan orang lain. . Gibah, yang merupakan tindakan menyebarkan aib atau kekurangan seseorang di belakangnya, dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.. Tindakan ini dapat mempengaruhi

⁵³Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001, hal. 50

kesehatan mental seseorang, terutama dalam hal kecemasan. Berikut adalah beberapa informasi yang dapat menjelaskan hubungan antara ghibah dan kecemasan:

1. Orang yang sering melakukan ghibah dapat merasa cemas dan khawatir bahwa orang lain akan melakukan hal yang sama terhadap dirinya sendiri.
2. Paparan informasi negatif tentang diri sendiri secara terus-menerus dapat menyebabkan kecemasan dan depresi
3. Kecemasan menyebabkan denyut jantung bertambah cepat, yang menggambarkan konsep getaran dalam fisika
4. Gangguan kecemasan dapat diatasi tanpa bantuan dokter melalui beberapa cara, seperti mengonsumsi makanan bergizi tinggi, cukup tidur, mengurangi asupan kafein, minuman beralkohol, atau zat penenang lainnya, tidak merokok, berolahraga secara rutin, dan melakukan metode relaksasi sederhana, seperti yoga atau pengulangan.

Dari informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa ghibah dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, terutama dalam hal kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk menghindari perilaku ghibah dan menjaga kesehatan mental dengan cara yang positif dan sehat.