BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu

Agar dapat menjadi bukti sejauh mana keorisinilan dan posisi penelitian yang hendak dilakukan, maka akan dipaparkan penelitian yang terkait dengan judul, baik itu penelitian yang sudah terpublikasikan atau pun yang belum terpublikasikan.

Dalam ruang lingup akedimis IAIN Jember, penelitian yang berkaitan tentang konsep memaafkan dalam prespektif Al-Qur'an dan relevansinya terhadap kesehatan mental tergolong masih baru dan belum pernah dilakukan. Akan tetapi, terdapat buku dan skripsi yang di dalamnya membahas dan meneliti fenomena memaafkan beberapa penelitian tersebut diantaranya:

Skripsi yang ditulis oleh Sri Wahyu Putri[31] dengan judul *"Prilaku Memaafkan Dikalangan Broken Home".* Penelitian yang dilakukan oleh sri wahyu putri ini bertujuan untuk mengetahui bahwa subjek memberikan maaf tanpa ada rasa dendam di hati. Subjek merasakan perilaku memaafkan mendatangkan kepuasan hati, merasa lega dan tenang bisa memaafkan orang lain. Muncul perasaan empati, rasa tidak enak, kesedihan, akibat kondisi hubungan yang tidak nyaman yang dirasakan subjek dan berharap agar orang tersebut tidak mengulangi kesalahannya

[31] Sri Wahyu Putri, Mahasiswa Fakultas Psikologi UAD Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta tahun 2009.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

terhadap diri subjek maupun orang lain. Sedangkan pada peneliti ini, peneliti tidak mengkaji dari sisi konsep Al-Qur'an tentang memaafkan. Melainkan peneliti hanya membahas tentang memaafkan dikalangan broken home.

Data pustaka lain, yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Fika Ratna Yulianti[32] yang berjudul "*Pengaruh Pemberian Maaf Terhadap Agresivitas Remaja Siswa SMA YZA 2 Bogor".* Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruhnya agresivitas atau sifat-sifat, data yang diperoleh dari analisis oleh penulis sangatlah signifikansi sebesar 0,002 (Los <0,01). Maka terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian maaf dengan agresivitas remaja siswa SMA YZA 2 Bogor arah hubungan kedua variable tersebut negatif, yang artian semakin tinggi pemberian maaf seseorang, maka tingkat agresivitanya semakin rendah dan sebaliknya. Perbedaan pada penelitian ini hanya dilakukan disekitar siswa SMA YZA 2 Bogor dengan pengaruh memaafkan terhadap agresivitas siswa dan persamaan pada penelitian ini membahas tentang memaafkan. Sedangkan pada peneliti ini, peneliti tidak mengkaji dari sisi konsep Al-Qur'an tentang memaafkan. Melainkan peneliti hanya membahas tentang memaafkan terhadap agresivitas remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Tangganing kurniati di Bali,[33] dengan judul "*Memaafkan: Kaitanya Dengan Empati Dan*

[32] Fika Ratna Yulianti, Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011.

[33]Ni Made Tangganing kurniati, Mahasiswa Fakultas Psikologi UG Universitas Gunadarma tahun 2009.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Penggelolaan Emosi" ini berisi tentang keterkaitan antara empati terhadap sesama manusia. Ketika seseorang membuat salah kepada orang lain dan orang tersebut sudah meminta maaf ketika orang yang disakitinya mampu memaafkan maka, dapat dikatakan bahwa empati tumbuh dan emosi yang dihadapinya dapat terkontron dengan baik. Perbedaan pada penelitian yang akan saya lakukan dengan Ni Made Tangganing ialah dari sisi psikologi islam dan Ni Made Tangganing psikologi Umum. Sedangkan pada peneliti ini, peneliti tidak mengkaji dari sisi konsep Al-Qur'an tentang memaafkan, namun mengkaji dari sisi kesehatan mental dan jiwa.

Untuk skripsi selanjutnya, yakni skripsi yang ditulis oleh Said al-Muqim[34] yang berjudul *" Hubungan Sikap (Forgiveness) Memaafakan Dengan Self-Maturiti (Kematangan Diri) Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negri Maulana Malik Ibrahim Malang".* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh memaafkan terhadap kematangan diri seseorang yang telah melakukan kesalah. pada variabel sikap memaafkan, yakni 13.6% mahasiswa dengan sikap positif pada kategori tinggi, 70.5% mahasiswa dalam kategori sedang dan 15.9% mahasiswa bersikap negatif dalam kategori rendah. Sedangkan pada varibel kematangan diri, yakni mahasiswa dengan kematangan diri tinggi sebesar 20.5%, kematangan diri mahasiswa sedang sebesar 70.5%, dan kematangan diri mahasiswa rendah sebesar 9%. Pada hasil analisa uji hipotesis diperoleh hubungan signifikan yakni sebesar 0.936 atau

[34] Said al-Muqim, Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang tahun 2010.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

hubungan yang berpengaruh hingga 93.6% (rxy = 0.936 ; sig = 0.000 < 0.05). Dengan demikian semakin positif sikap memaafkan mahasiswa UIN Maliki Malang maka semakin tinggi kematangan dirinya. Sedangkan pada peneliti ini, peneliti tidak mengkaji dari sisi konsep Al-Qur'an tentang memaafkan, namun hanya mengkaji dari sisi psikologi.

B. Kajian Teori

1. Konsep Memaafkan

a) Pengertian Memaafkan

Kata *'afwu* terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf '*ain, fa'* dan *waww*. Maknaya berkisaran pada dua hal, yaitu meninggalkan sesuatu dan memintaknya. Secara bahasa kata *'afwu* memiliki dua makna dasar, yakni *tarku asy syai* (meninggalkan sesuatu) dan *thalabu asy-Syai* (meminta sesuatu).[35] Dari sini lahir '*afwu,* yang berari meninggalkan sanksi terhadap yang bersalah (memaafkan). Perlindungan Allah swt dari keburukan juga dinamai '*âfiat.* Perlindungan mengandung makna ketertutupan. Dari sini, kata '*afwu* juga diartikan menutupi, bahkan dari rangkain ketiga huruf itu juga lahir makna terhapus atau tidak berbekas, karena sesuatu yang terhapus atau tidak berbekas pasti ditinggalkan. Selanjutnya *'afwu* dapat juga bermakna berlebihan, karena yang berlebihan seharunya tidak ada dan harus ditinggalkan, yakni dengan memberi siapa yang memintanya. Dalam beberapa kamus dinyatakan bahwa pada

[35] Sahabuddin, *Ensklopedi Al-Qur'an: Kajian Kosakata Cetak 1* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 11.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

dasarnya kata '*afwu* berarti menghapus dan membinasakan serta mencabut akar sesuatu.[36]

Menurut imam al-Allamah ibn mandur mengatakan *'afwu* yaitu melampaui kesalahan dan tidak menyiksanya. Asalnya menghapus dan lenyap. Menurut al-hadits *'afwu* pengampunan adalah pengampunan dari Allah kepada hambanya. Tiap orang yang seharunya disiksa kemudian tidak menyiksanya maka ia benar-benar dimaafkan.[37]

Menurut said bin Abi Arubah mengatakan bahwa Qatadah menafsirkan *khudzil'afwu* dengan bahwa akhlak Allah yang diperintahkan dan ditujukan kepada Nabi SAW. Sebagian ahli hikmah mengambil makna ayat ini lalu menjalaninya dalam beberapa bait berikut yang mengandung *jinas*. Jadilah pemaaf, menyuruh kepada kema'rufan (Qs. Al-A'raf: 199).[38]

Sehingga yang dimaksud dengan *'afwu* di sini adalah berlapang dada dalam memberikan maaf kepada orang lain yang telah melakukan kesalahan. Tanpa disertai rasa benci dihati. Memaafkan orang lain bisa menjadi langkah awal untuk memaafkan diri sendiri. Memaafkan dianggap sebagai fenomena prososial yang kuat, suatu strategi yang bisa memelihara dan memulihkan hubungan antar manusia, serta menawarkan sebuah

[36] M. Quraish Shihab, *Menyingkap Tabir Ilahi* Cet III (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2004), 364.
[37] Ibn Mandur. *Lisanul Arob* Juz 6 (kairo. Darul hadits), 338.
[38] M. Nasib ar-Rifa'i, *Tafsir Ibn Katsir Jilid 2* (Jakara: Gama Insani Press, 1999), 473.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

masa depan yang baru dan lebih baik, tidak kembali ke masa lalu, tapi yang mencakup kesabaran tentang apa yang telah terjadi.[39] Namun realita saat ini orang yang melakukan kesalahan akan berusaha membalas kesalahan tersebut dengan setimpal atau malah lebih parah. Apabila sikap kompromi itu hanya sementara dan bersifat lahiriah saja, sedangkan dalam hatinya masih menyimpan dendam bahkan masih merencanakan pembalasan dilain waktu, maka sikap seperti ini tidak termasuk dalam katagori *'afwu.* Begitu juga bila pemberian maaf itu dilakukan oleh orang yang lemah dan tidak punya daya upaya. Sikap itu belum termasuk kategori sikap pemaaf. Bila seseorang memberikan maaf kepada orang lain, namun hatinya masih dongkol dan benci kepada orang yang melakukan kesalahan kepadanya, maka belum termasuk pemaaf.[40]

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *'afwu* adalah memiliki empat makna yaitu:

1) Memaafkan dosa dan tidak menghukum.
2) Bermakna kelebihan, karena yang berlebihan seharunya tidak ada dan harus ditinggalkan, yakni dengan memberi siapa yang memintaknya.
3) Menghapus dan membinasakan serta mencabut akar sesuatu.

[39] Scobie, E.D. and Scobie G.E.W. *Damaging events: The perceived need for forgiveness*. Dalam *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 1998. Diunduh 15 desember 2015

[40] Abdul Mun'im al-Hasyimi, *Akhlak Rasul Menurut Bukhari dan Muslim* Cet 1 (Jakarta: Gema Insani, 2009), 357-358.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

4) Berlapang dada dalam memberikan maaf kepada orang lain yang telah melakukan kesalahan, tanpa disertai rasa benci di hati.

b) Faktor-Faktor Seseorang yang Mempengaruhi Memaafkan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk memaafkan. Faktor-faktor inilah yang mampu menghambat maupun mendukung terjadinya memaafkan, antara lain, adalah:

1) Respon pelaku kejahatan

Studi Exline, menemukan bahwa respon pelaku bisa menjadi prediksi awal dari tindakan memaafakan. Permintaan maaf pelaku kejahatan berkorelasi dengan kecenderungan korban untuk mau memaafkan. Tindakan pelaku dalam memintak maaf, seperti mengakui kesalahan lalu berjanji untuk mengubah prilakunya akan sangat membantu korban dalam memaafkan pelaku.[41]

2) Kualitas hubungan interpersonal

Faktor-faktor hubungan, seperti kedekatan, komitmen dan kepuasan menjadi faktor penentuan dalam memaafkan. Orang-orang yang cenderung lebih bisa memaafkan dalam suatu hubungan diindikasikan dengan adanya kedekatan, komitmen, dan kepuasan hubungan.

[41] Exline, Yali & Lobel, Forgiveness,Reconciliation, and Restoration: Abilbliography dalam *jurnal of personality* (Newyork: Garland Publishing, 2009), 20. Diunduh 12 desember 2015.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

3) Karakteristis serangan

Faktor tingkat penderitaan atau kepahitan yang dialami oleh korban serta yang menyertai serangan tersebut akan mempengaruhi korban dalam memaafkan. Semakin intens serangan dan luka yang terjadi, maka akan sulit pula korban dalam memaafkan pelaku.

4) Nilai-nilai agama

Nilai-nilai dan praktik keagamaan yang bersifat emosional membantu individu untuk memaafkan orang lain.

5) Karakteristik kepribadian

Ciri kepribadian tentu sepertti ekstravet yang menggambarkan beberapa karakteristik seprti sifat sosial. Keterbukaan merupakan faktor yang juga dapat mempengaruhi seseorang dalam memaafkan.[42] Karakter yang hangat, tidak mementingkan diri sendiri, menyenangkan, jujur, dermawan, sopan dan feklsibel juga cenderung menjadi dan bersahabat. Karakter lain yang diduga berperan adalah cerdas, analitis, imajinatif, kreatif, bersahaja dan sopan.

[42] Michael E. mcCullough, Everett L. Worthington, "Religion And The Forgiving Personality". Dalam *Jurnal Of* Personality, (Survey: Curzon, 1999), 12. Diunduh 15 desember 2015.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

6) Lamanya waktu setelah peristiwa yang menyakitkan tersebut terjadi

Jika kejadian tersebut belum lama terjadi, tindakan memaafkan amat sulit dilakukan. Waktu memiliki pengaruh pada kemampuan korban untuk memaafkan; makin lama waktu berlalu sejak terjadinya peristiwa yang menyakitkan tersebut, maka korban lebih mudah melupakan tindakan pelaku kekerasan.

7) Proses emosional dan kognitif

Adapun hal yang termasuk dalam proses emosional dan kognitif adalah empati,[43] saling menerima, ruminasi,[44] dan supresi[45](ini merupakan jenis mekanisme pertahanan diri). Empati dan saling menerima cukup berperan dalam kualitas prososial seseorang seperti keinginan untuk menolong dan memaafkan orang lain.

IAIN JEMBER

[43] Empati adalah mampu memahami dan melihat dari sudut pandang orang lain yang berbeda dari cara pandang diri sendiri serta mencoba untuk mengerti faktor yang melatarbelakangiperlaku seseorang. Lihat Worthington, Religion And The Forgiving Personality, 11.

[44] Ruminasi adalah sulitnya orang yang telah menyakiti pikiran, perasaan dan gambaran buruk tentangnya selalu muncul dan menggangu diri individu. Hal tersebut mucul karena peristiwa buruk yang pernah dialami karena kesalahan orang lain ditekan dan dalam hal ini individu melakukan suprasi. Lihat Worthington, Religion And The Forgiving Personality, 13.

[45] Supresi merupakan proses pengendalian diri yang terang-terangan ditunjukan untuk menjaga agar implus atau dorongan-dorongan yang ada agar tetap terjaga (mugkin dengan cara menahan perasaan pribadi tetapi mengiranya secara umum). Individu suwaktu-waktu mengesampikan suatu ingatan-ingatn yang menyakitkan agar dapat meniktik beratkan kepada tugas, dia sadar akan pikiran-pikiran yang ditindas (supresi) tetapi umumnya dia tidak menyadari akan dorongan-dorongan atau ingatan-ingatan yang ditekan (supresi). Lihat Worthington, Religion And The Forgiving Personality, 13.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

8) Permintaan maaf

Permintaan maaf (apology) dengan tulus menujukan penyesalan yang dapat menjadi faktor yang berpotensi mempengaruhi korban untuk memaafkan.[46] Ketika pelaku memintak maaf kepada pihak yang disakiti maka hal itu bisa membuat korban lebih berempati dan kemudian termotivasi untuk memaafkan karena empati juga menjelaskan variable sosial psikologi yang mempengaruhi pemberian maaf yaitu permintaan maaf (apology) dari pihak yang menyakiti.

Faktor-faktor di atas sangat menentukan dalam memutuskan untuk memaafkan atau tidak. Oleh sebab itu peneliti memasukan faktor-faktor ini sebagai acuan dalam penelitian meski masih banyak faktor lain yang akan mempengaruhinya bahkan bisa saja peneliti menemukan faktor-faktor baru dalam proses memaafkan pada korban.

c) Keutamaan Memaafkan

1) Memaafkan lebih baik dari sedekah

Memaafkan dapat saja lebih menjadi perbuatan yang pahalanya lebih besar dari pada sedekah. Akan tetapi, yang dimaksud dalam hal ini ialah sedekah yang diberikan dengan sikap yang menyakitkan hati peneriman. Sebagian mufassir

[46] Michael E. McCullough,Chris Rachal, Steven j. Sandage, Evereet Worthington, Susan Wade Brow & Terry Hight "Internasional Forgiven in Close Relationships: II Theoretical Elaboratorion and Measurement". Dalam *Jurnal Of Personality and Social Psychology,* (Survey: Curzon, 1998), 24. Diunduh 15 desember 2015.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

mengatakan bahwa yang dimaksud dengan "perkataan yang baik" adalah menolak para peminta-minta dengan cara yang baik. Sedangkan maksud "pemberian maaf" ialah memaafkan tingkah laku yang kurang sopan dari penerimanya.[47]

Hal ini senada dengan QS al-Baqarah ayat 263:

قَوْلٌ مَعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ (263)

Artinya : *"Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun."* (QS. al-Baqarah: 263).

2) Memaafkan sebagai tindakan menyelamatkan

Memaafkan bukan hanya termasuk tindakan yang dapat menyehatkan bagi jasmani dan ruhani, akan tetapi juga bernilai sebagai tindakan yang dapat menyelamatkan. Allah berfirman di dalam surah at-Taubah ayat 66 berikut:

لَا تَعْتَذِرُوا قَدْ كَفَرْتُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ إِنْ نَعْفُ عَنْ طَائِفَةٍ مِنْكُمْ نُعَذِّبْ طَائِفَةً بِأَنَّهُمْ كَانُوا مُجْرِمِينَ (66)

Artinya: *"Tidak usah kamu minta maaf, karena kamu kafir sesudah beriman. jika Kami memaafkan segolongan kamu (lantaran mereka taubat), niscaya Kami akan mengazab golongan (yang lain) disebabkan mereka adalah orang-orang yang selalu berbuat dosa."* (QS at-Taubah ayat: 66).

[47] Rusdi, *Rahasia Memaafkan Bagi Kesehatan Tubuh* (Yogyakarta: Sabil, 2011), 22.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

3) Memaafkan sebagai ciri sifat-sifat orang Tawakal

Berkaitan dengan hal ini, marilah kita lihat firman Allah dalam surat asy-Syura ayat 36-37 berikut:

فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آَمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (36) وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (37)

Artinya: *"Maka sesuatu yang diberikan kepadamu, itu adalah kenikmatan hidup di dunia; dan yang ada pada sisi Allah lebih baik dan lebih kekal bagi orang-orang yang beriman, dan hanya kepada Tuhan mereka, mereka bertawakkal. Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf."* (QS. Asy-Syuura: 36-37).

Ayat ini memberi penjelasan bahwa sifat tawakkal merupakan suatu kenikmatan abadi yang lebih baik dan kekal disbanding kenikmatan dunia. Pribadi tawakkal dicirikan sebagai pribadi yang menjahi dosa, perbuatan keji, dan bersifat pemaaf jika sedang marah.

4) Memaafkan dapat mempererat tali persaudaraan

Membagun dan menjaga tali persaudaraan merupakan ajaran yang sangat penting dalam islam. Bahkan, dalam beberapa ayat dan hadits ditemukan bahwa Allah dan Rasul-Nya melarang, bahkan mengacam, tindakan yang dapat merusak hubungan tali persaudaraan. Salah satu sikap yang dapat

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

mempererat tali peraudaraan itu adalah sikap memaafkan. Dalam al-Qur'an surat an-Nur ayat 22, Allah SWT berfirman:

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (22)

Artinya*: "Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka mema'afkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."* (QS. An-Nur: 22).

5) Memaafkan pahalanya ditanggung Allah langsung

Dalam surah Asy-Syura ayat 40-41 Allah SWT berfirman :

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (40) وَلَمَنِ انْتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَئِكَ مَا عَلَيْهِمْ مِنْ سَبِيلٍ (41)

Artinya: *"Dan Balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, Maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik Maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim. Dan Sesungguhnya orang-orang yang membela diri sesudah teraniaya, tidak ada satu dosapun terhadap mereka."* (QS. Asy-Syuura: 40-41).

Sangat sulit memang bersikap memaafkan jika berhubungan dengan tindakan aniaya yang dilakukan orang lain terhadap kita. Masing-masing orang pasti meliliki keinginin

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

untuk membalas dendam terhadap orang yang sudah berlaku zhalim pada dirinya.

Tetapi, justru pada saat itulah Allah SWT. Menawarkan sesuatu yang amat besar harganya dari pada pelampiasan dendam dan semacamnya. Itulah sikap memaafkan. Jika anda renungkan ayat di atas, anda akan mengerti bahwa pahala dari sikap memaafkan itu berada dalam tanggungan Allah langsung. Padahal, tidak ada yang lebih baik selain dari tanggung Allah pada manusia.

Tidak hanya itu, Allah juga menegaskan bahwa manusia yang sanggup membela diri[48] sebagaimana dijelaskan pada ayat diatas akan dihapuskan dosanya. Maka, bagaimana mugkin kita akan mengabaikan tawaran Allah untuk menghapus dosa hanya dengan sikap memaafkan.

6) Memaafkan sebagai wujud takwa dan kebajikan

Allah SWT. Berfirman dalam surat Ali ‘Imran ayat 133-134:

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (133) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (134)

[48] Maksud membela diri diatas bukanlah tindakan membalas kejahatan dan ke*zholim*an orang lain. Tetapi, maknanya lebih mendakatkan diri pada sikap memaafkan dalam diri. Lihat: Rusdi, Rahasia, 26.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Artinya: *"Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan."* (QS. Ali 'Imran: 133-134).

Salah satu orang yang menghuni surga adalah orang yang memiliki kepribadian pemaaf. Itulah yang tersurat di dalam ayat di atas. Selamanya ini, kita cenderung abai dengan sikap yang satu ini. Kita merasa lebih menikmati amarah dan melampiaskanya, dari pada menahan diri, bersabar serta memaafkan orang lain. Dengan memaafkan, kita akan menadapatkan surga kelak diakhirat. Namun, belum pernah terpikir bahwa di dunia ini pun kita akan mendapatkan berkah dari sikap memaafkan ini, salah satunya dengan kesehatan jiwa dan raga.

2. Kesehatan Mental

a) Pengertian kesehatan mental

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep mental *hygiene*. Kata mental diambil dari kata yunani, pengertinya sama dengan psyche dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan.[49] Sedangkan istilah mental hygiene disebut juga psiko-hygiene, psyche (dari kata yunani) artinya nafas, asa kehidupan, hidup, jiwa,

[49] Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Peran* (Malang: UMM Malang, 2014), 23.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

ruh dan semagat.[50] Kesehatan mental ini erat hubunganya dengan tekanan-tekanan batin, konflik-konflik pribadi. Tekanan batin dan konflik pribadi itu sering kali menggangu ketenagan hidup seseorang dan kerap kali menjadi pusat penggangu ketenangan.

Sebagai mahkluk yang memiliki kesadaran. Manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaanya. Oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problem tersebut. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik dan irasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional dan ilmiah.[51] Kalangan kliniksi klasik menekankan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap sakit jiwa atau terbebas dari sakit dan gagguan jiwa. Orang yang mengalami neorosa dan lebih-lebih menderita psikosa dianggap tidak sehat. Sedangkan orang yang tidak mengalami neurosa dan psikosa dapat dikatakan sebagai orang yang sehat. Pandangan kliniks ini sebagaimana yang dikemukakan Vaillant (1976) bahwa kesehatan mental atau psikologi itu *"as the presence of successful adjustment or the absence of psychopatology.*[52]

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika

[50] Zulaicha Ahmad, *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Mental* (Jember: STAIN Jember, 2000), 1.
[51] Achmad Mubarok, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*: *Jiwa dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Paramadina, 2000), 13.
[52] Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Peran*, 24.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.[53] Namun demikian para ahli belum ada kesepakatan terhadap batasan atau definisi kesehatan mental (*mental healt*). Hal itu disebabkan antara lain karena adanya berbagai sudut pandang yang berbeda dan sistem pendekatan berbeda.

Dengan tiadanya kesatuan pendapat dan pandangan tersebut, maka menimbulkan adanya perbedaan konsep kesehatan mental. Lebih jauh lagi mengakibakan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat. Perbedaan tersebut sangatlah wajar dan tidak perlu dirisaukan, karena disisi lain akan memperkaya khazanah dan memperluas pandangan orang mengenai kesehatan mental.[54] Sejalan dengan terengan di atas maka dibawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehtan mental, antra lain:

Menurut Zakiah Daradjat sebagai seorang guru besar IAIN "Syarif Hidayatullah Jakarta" (1984) mengemukakan beberapa rumusan kesehatan mental yang lazim dianut para ahli. Rumusan tersebut dirumuskan dari yang khusus sampai yang paling umum, sehingga dari urutan itu tergambar rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan sebelumnya.

[53] M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: PT. Mizan, 2003), 181.
[54] Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: PT Kompas Media, 1992), 103.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

1) Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psichose). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiater (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.

Pada masyarakat awam gangguan kejiwaan sering diasosiasikan dengan perbuatan atau pikiran yang aneh dan perlu dijauhi sehingga penderitanya sering dikucilkan bahkan dimusuhi. Salah pengertian yang dimiliki oleh kebanyakan masyarakat menegnai prilaku abnormal atau gangguan mental ini sering merupakan penghalang yang besar bagi usaha penyembuhan maupun pencegahan gangguan mental dan prilaku ini. Menurut kafer dan Goldstein gangguan jiwa adalah kesulitan yang dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri. Adapun kreteria seseorang mengalami gangguan kejiwaan adalah:

a. Hadirnya perasaan cemas dan perasaan tegang di dalam diri.
b. Merasa tidak puas (dalam artian negatif) terhadap prilaku diri sendiri.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

c. Perhatian yang berlebih-lebihan terhadap problem yang dihadapi.

d. Ketidak mampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem.[55]

Dari beberapa kreteria di atas hanya disebutkan seseorang yang mengalami gangguan jiwa. Namun belum ada yang merumuskan seseorang terhindar dari gangguan jiwa. Dari beberpa kereteria di atas dapat dipahami bahwa seseorang yang terhindar dari gangguan jiwa adalah:

a. Seseorang terhindar dari rasa cemas dan terhindar dari perasaan tegang di dalam diri.

b. Merasa puas (dalam artianya) terhadap prilaku diri sendiri.

c. Kemampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem.

2) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini lebih luas dari yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagian hidup.

[55] Lin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang press, 2009), 100-101.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Pada umumnya, orang cukup mampu mengatasi persoalan-persoalan yang terjadi dalam kehidupannya, meskipun mungkin ada beberapa peristiwa tertentu yang cukup berat sehingga membutuhkan waktu yang agak lama untuk akhirnya bisa melakukan penyesuaian. Namun ada juga sebagian kecil individu yang sangat mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri. Di antaranya ialah:

a. Tingkah laku yang aneh karena menyimpang dari norma atau standar sosial yang berlaku. Biasanya individu menambah tindakan yang tidak umum, aneh dan dirasa mengacam bagi sekitarnya sehingga orang disekelilingnya mengalami ketakutan dan tidak percaya pada individu yang bersangkutan.
b. Individu yang bersangkutan tampak mengalami kesuitan, gangguan atau ketidak mampuan dalam melakukan penyesuaian diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.
c. Individu yang bersangkutan mengalami *disters subjektif*[56] yang sering atau kronis. Masalah yang umum bagi kebanyakan orang dan mudah diselesaikan menjadi

[56] Ialah mengakibatkan munculnya gejala-gejala lanjutan seperti kecemasan, panik, depresi, rasa bersalah dan rasa malu marah tanpa yang jelas. Lihat ibid., 135.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

masalah yang luar biasa bagi individu tersebut. Misalnya seseorang yang sulit beradaptasi dengan orang lain.[57]

Namun ketika individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita.

   Seseorang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realita. Persepsi yang objektif ini adalah bagaimana orang mengenali konsekuensi tingkah lakunya dan mampu bertindak sesuai dengan konsekuensi tersebut.

b. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan.

   Pada dasarnya setiap orang tidak senang bila mengalami tekanan dan kecemasan. Umumnya mereka menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan, kecemasan dan menyenagi pemenuhan kepuasan yang dilakukan dengan segera. Namun orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghidari munculnya tekanan dan kecemasan. Kadang merek justru belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang di alami dan mau menundah kepuasan.

[57] Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cangkupan dan Perkembangannya* (Yokyakarta: CV Andi Offset, 2007), 70.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

c. Mempuyai gambaran diri yang positif tentang dirinya.

Pandang individu terhadap dirinya dapat menjadi indicator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki. Pandangn tersebut lebih mengarah pada apakah individu bisa melihat dirinya secara harmonis atau sebaliknya.

d. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya.

Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat. Orang tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang saat dialami serta mampu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi tersebut dalam spektrum yang luas. Selain itu mampu memberikan reaksi emosi yang realistis dan tetap membawa control sesuai dengan situasi yang dihadapi.

e. Relasi interpersonal baik.

Individu yang memiliki penyesuain diri yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubugan sosial. Dia mampu menikmati disukai dan direspek oleh orang lain di satu sisi, tetapi juga memberikan respek dan menyukai orang lain.[58]

[58] Ibid., 37-38.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

3) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menujukan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti fikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menujukan dan kerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar rasa gelisah dan konflik.

Manusia selalu menginginkan hidup lebih nyaman dan lebih mudah. Mereka lantas melakukan perubahan-perubahan terhadap lingkungannya. Sebagian dari perubahan itu ada yang dapat diterima oleh manusia dan dianggap tidak menimbulkan masalah yang merugikan dan sebagian lagi ada perubahan lingkungan yang tidak dapat diterima karena menimbulkan kerugian-kerugian di kemudian hari. Perubahan-perubahan yang dilakukan terhadap lingkungannya seringkali memberi dampak balik bagi kehidupan manusia, khususnya lagi jika perubahan-perubahan itu tidak sesuai dengan sifat-sifat biologis, sosiologis dan psikologis manusia. Keyataan menujukkan bahwa perubahan-perubahan itu banyak yang bersifat tidak

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

mendukung (*unfavorable)* bagi kondisi biologis, sosiologis dan psikologis manusia, hal itu karena kondisi alam yang terjadi berbeda di luar batas-batas amabang toleransi kemampuan manusia.[59]

Interaksi manusia dengan lingkungannya berhubugan dengan kesehatannya. Kondisi lingkungan yang sehat akan mendukung kesehatan bagi manusia dan sebaliknya lingkungan yang tidak sehat akan dapat mengganggu kesehatannya, termasuk dalam konteks kesehatan mental.

4) Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mugkin, sehingga membawa kepada kebahagian diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit hati yang senantiasa selalu ada.[60]

Adanya perbedaan antara dorongan, keinginan dan ambisi di satu pihak, serta peluang dan kemampuan di pihak lainya adalah hal biasa terjadi. Orang yang memiliki kemampuan untuk menerima realitas antara lain memperlihatakan perlakukan mampu mencegah masalah dengan segera dan menerima pertangunggug jawab. Bahkan kalau memungkinkan, ia mampu mengendalikan lingkungan

[59] Notosoedirdjo dan latipun, *Kesehatan Mental*, 118.
[60] Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 11-12.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

dan kalau tidak mungkin, tidak sukar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, terbuka dengan pengalaman dan gagasan baru, membuat tujuan-tujuan yang realistis, serta melakukan yang terbaik sampai merasa puas atas hasil usahaya tersebut. Selain itu mereka juga tidak terlalu banyak mengunakan mekanisme pertahanan diri, yaitu perilaku emosional yang tidak tepat ketika menghadapi masalah yang menanggungnya atau yang tidak ia kehendaki. Pengguna mekanisme pertahanan diri adalah prilaku yang bersifat palivatis ialah membagun situasi seolah-olah menyelesaikan masalah, padahal tidak.[61]

Hal ini menyangkut hakikat dirinya sebagai mahkluk sosial, yang tidak sekedar dan bersedia serta mampu bekerja sama untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dari pada di kerjakan sendiri, melaikan juga karena tidak dapat bertahan hidup sendiri.

Ciri normal secara sosial ini antara lain terlihat pada adanya kemampuan dan kemauan untuk mempertimbangkan minat dan keinginan orang lain dalam tindakan-tindakan sosialnya, mampu menemukan dan memanfaatkan perbedaan pandangan dengan orang lain dan mempunyai tanggung jawab sosial serta merasa bertanggung jawab terhadap nasib

[61] Rahayu, *Psikoterapi Prespektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, 287.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

orang lain.[62] Sehingga, setiap individu tidak dapat lepas dari bantuan orang lain, sebab manusia diciptakan sebagai manusia sosial. Dengan demikian, antar individu dengan lainnya akan selalu melakukan kebaikan dan memberi manfaat pada diri sendiri dan orang lain. Adapun ciri-cirinya ialah:[63]

a. Hidup mereka memiliki arti dan arah. Orang yang didapati puas dalam kehidupan mereka dicirikan dengan sikap orang yang memiliki tujuan hidup yang bermakna dan terarah, seperti halnya mempunyai visi dan misi dalam hidup.
b. Memiliki pengalaman transisi yang penting di masa dewasa dan dapat menangani transisi tersebut dengan cara yang tidak seperti orang kebanyakan, lebih bersifat pribadi dan kreatif. Orang yang bahagia dicirikan dengan kemampuan mereka untuk menjalankan rencana yang telah mereka buat secara berkesinambungan.
c. Mempunyai beberapa tujuan hidup yang penting. Orang yang bahagia, sehat dan puas dengan kehidupan dicirikan dengan terpenuhinya semua tujuan jangka panjang kehidupan seperti kehidupan yang nyaman, keluarga yag aman dan perasaan pemenuhan.

[62] Ibid., 288.
[63] Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, 40.*

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

d. Memiliki keadaan hubungan mencintai dengan yang dicintai mutualisme. Mereka yang bahagia memiliki ciri mempunyai relaksi yang saling menguntungkan dengan orang yang mereka cintai serta mampu memelihara hubugan tersebut.
e. Memiliki banyak teman. Orang yang bahagia memiliki teman-teman yang mampu memberikan perasaan nyaman dan dukungan di saat-saat yang diperlukan.
f. Orang yang menyenangkan dan bersemagat. Orang yang bahagia dicirikan dengan prilaku yang menyenagkan dan bersemagat. Dalam buku lainya yang berjudul islam dengan kesehatan mental, Zakiah Daradjat mengemukakan pendapatnya: Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta mengunakan potensi yang ada padanya seoptimal mugkin.[64] Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia pasti memiliki keinginan tertentu untuk

[64] Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 9.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

mendapatkan keberhasilan namun di antara mereka ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus berkerja keras, ada yang memperolehnya dengan berusaha mati-matian namun juga ada yang tidak berhasil mendapatkan meskipun telah berkerja keras dan bersabar untuk menggapainya.

b) Ciri-Ciri Mental yang Sehat

Menurut Harber dan Runyon, menyebutkan sejumlah ciri individu yang bisa dikolompokkan sebagai norma adalah sebagai berikut:[65]

1) *Sikap terhadap diri sendiri.* Mampu menerima dari sendiri apa adanya, memiliki identitas diri yang jelas, mampu menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri secara realistis.
2) *Persepsi terhadap realita.* Pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan dunia sekitar yang meliputi orang lain maupun segala sesuatunya.
3) *Integrasi.* Kepribadian yang menyatu dan harmonis, bebas dari konflik-konflik batin yang mengakibatkan ketidak mampuan dan memiliki toleransi yang baik terhadap stress.
4) *Kompetensi*. Mengembangkan keterampilan mendasar berkaitan dengan aspek fisik, intelektual, emosional dan

[65] Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep*, 25.

IAIN JEMBER

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

sosial untuk dapat melakukan koping terhadap masalah-masalah kehidupan.

5) *Otonomi.* Memiliki ketetapan dari yang kuat, bertanggung jawab, dan penentuan dari dan memiliki kebebasan yang cukup terhadap pengaruh sosial.

6) *Pertumbuhan dan aktualisai diri.* Mengembangkan kecenderungan ke arah peningkatan kematangan, pengembangan potensi, dan pemenuhan dari sebagai seorang pribadi.

7) *Relasi interpersonal.* Kemampuan untuk *memmbentuk* dan memelihara relasi interpersonal yang intim.

8) *Tujuan hidup.* Tidak terlalu kaku untuk mencapai kesempurnaan, tetapi membuat tujuan yang realistic dan masih di dalam kemampuan individu.

Menurut Marie Jahoda memberikan batasan yang agak luas tentang kesehatan mental. Kesehatan mental tidak hanya terbatas pada absennya seseorang dari gangguan kejiwaan dan penyakitnya. Akan tetapi, orang yang sehat mentalnya memiliki karakter utama sebagai berikut :

1) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik.

2) Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

3) Intergrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4) Otonomi diri yang mencangkup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakukan bebas.
5) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
6) Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berinteraksi denganya secara baik.[66]

Malony mengungkapkan beberapa ciri-ciri mental yang sehat antara lain:[67]

1) Memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri. Ia memiliki kesadaran diri yang baik, artinya mengetahui dan menerima kelebihan dan kekurangan. Ia menerima dirinya sendiri apa adanya.
2) Mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Ia memiliki cita-cita hidup dan merasa dirinya bertumbuh kearah yang dia cita-citakan.
3) Pribadi yang memiliki intergritas. Ia hidup sesuai apa yang ia katakan dengan perbuatnya. Ia memiliki satu

[66] A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat al-Nafs) dan Kesehatan Mental* (Jakarta: AMZAH, 2000), 76.
[67] Julianto Simanjutak, *Membagun Kesehatn Mental Keluarga dan Masa Depan Anak* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), 14-15.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

keseimbangan antara kekuatan motivasi dan falsafah hidup pribadi.

4) Memiliki otonomi pribadi, artinya mampu menerima penolakan dari luar serta seseorang yang memiliki komitmen hidup.
5) Memiliki presepsi akurat terhadap realitas, termasuk melihat realitas sebagaimana adanya. Ia tiak menyangkal hal-hal buruk yang terjadi di masa lalunya dan masa kini.
6) Memiliki penguasaan terhadap situasi, termasuk mempunyai control di dalam mengasihi orang lain, di dalam pekerjaannya, termasuk dalam bersahabat dengan orang lain.

Dari definisi diatas, batas (*kontinum*) sehat dan tidak sehat sangat tidak mudah didefinisikan. Selain itu, kemungkinan besar cukup banyak individu berada di area antara wilayah "tidak sehat (abnormal)" dan tidak sakit (normal)". Mereka yang tidak sehat secara mental adalah individu yang tidak mampu menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitar.

c) Upaya Mencapai Mental yang Sehat

Kartini kartono berpendapat ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu:

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

1) Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan kebutuhan-kebutuhan pokok bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan itu menuntuk pemuasan. Timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha untuk pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi dan cenderung naik/makin banyak jika mengalami frustasi atau hambatan-hambatan dalam memenuhi kebutuhan pokok seseorang.

2) Kepuasan

Setiap orang mengiginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Dia ingin merasa kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam berhubugan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendekatannya ingin puas disegala bidang, lalu timbullah *sense of Importancy* dan *sense of Mastery* dalam diri, (kesadaran nilai diri dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.

3) Posisi dan setatus sosial

Setiap individu selalu berusaha untuk mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungan. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati terhadap sesamanya.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Sebab cinta kasih menumbuhkan rasa diri aman/*assurance* keberanian dan harapan-harapan dimasa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Karena individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman. Mereka senantiasa merasa dirinya dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan hari esok, jiwa senantiasa bimbang dan tidak imbang.[68]

Dalam dunia islam, ada beberapa cara untuk mencegah timbulnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyebuhkannya, melalui konsep-konsep dalam islam, adapun upaya tersebut, adalah:

a. Mampu mengatur diri dalam berhubugannya dengan diri sendiri.

   Berdasarakan keterangan ayat-ayat Al-Qur'an, pribadi yang mampu mengatur diri dalam berhubugannya dengan diri sendiri yang relevan dengan kreteria diatas adalah pribadi yang akal dan kalbunya berfungsi secara penuh dalam mengendalikan dorongan *nafsu*(al-Qashas: 60, Yasin: 62), mampu membebaskan diri dari kecemasan (al-Baqarah: 38, 62 dan 277, al-An'am: 48 dan al-Ra'du: 28). Apa bila seseorang

[68] Kartini Kartono, *Mental Hygiene (Kesehatan Mental)*, (Bandung: Alumni, 1890), 20.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

terhindar dari sikap kecemasan maka akan terbentuk pribadi yang sehat dan percaya diri.

b. Mampu mengatur diri dalam berhubugan dengan orang lain.

Berdasarakan keterangan ayat-ayat Al-Qur'an, pribadi yang mampu mengatur diri dalam berhubugan dengan orang lain yang relevan dengan kreteria di atas adalah pribadi yang mau melakukan amal saleh, yaitu perbuatan yang bermanfaat bagi pribadi dan orang lain (al-Nisa: 124, al-Ashr: 1-3, al-Tin: 5-6). Di samping amal saleh, adalah bersifat *taawwun*, yaitu saling memberi dan menerima (an-Nisa: 86) sikap ini atas dasar ketakwan, bukan hal kejahtan dan kemungkaran.

c. Mampu mengatur diri dalam berhubugan dengan lingkungan.

Adalah pribadi yang mampu berinteraksi dengan lingkungannya dan dapat menciptakan atau mengolah lingkungan secara baik. Al-Qur'an menerangkan, bahwa Allah menciptakan semua yang ada di bumi ini adalah untuk kepentingan manusia (al-Baqarah: 29). Berbagai kerusakan di alam ini adalah akibat dari kesalahan manusia sendiri (al-Rum: 41). Untuk itu pribadi yang

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

sehat adalah pribadi yang peduli terhadap lingkunganya, ia berusaha mengambil pelajaran apa yang telah terjadi.

d. Mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan Allah SWT.

pribadi yang selalu meningkatkan keimanannya yang dibuktikan dengan melaksanakan ibadah dengan benar dan ihklas menjalankan muamalah dengan benar dan ihklas.[69]

Menurut Imam musbikin dan sholeh untuk mencapai mental yang sehat yaitu :

a. Menciptakan kehidupan Islami dan perilaku religius. Upaya ini dapat ditempuh dengan cara mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai aqidah, syari'ah; dan akhlak; aturan-aturan negara, norma-norma masyarakat, serta menjauhkan diri dari hal-hal yang dilarang oleh agama.

b. Mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah. Sembahyang, do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang melakukannya. Semakin dekat orang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya dan semakin mampu menghadapi

[69] Rahayu, *Psikoterapi*, 289-294.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susah baginya mencari ketentraman batin.[70]

c. Meningkatkan kualitas dan kuantitas dzikir. Al-Qur'an berulang kali menyebut bahwa orang yang banyak berdzikir (menyebut nama Allah), hatinya akan tenang dan damai. Surat al-Baqarah ayat 152 menjelaskan:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (152)

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

d. Melaksanakan rukun Islam, rukun iman dan berbuat ikhsan. Zakiah Daradjat dalam bukunya Islam dan Kesehatan Mental mengatakan bahwa ada pengaruh positif dari pelaksanaan rukun iman, rukun Islam dan berbuat ikhsan.[71] Dan menjauhi sifat-sifat tercela (alakhlak al-mazmumah).[72]

Dari beberapa keterangan tentang kesehatan mental di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwasannya seseorang harus tetap menjaga kesehatan mentalnya agar tetap dalam keseimbangan. Tak dapat dipungkiri, jika setiap orang selalu mengalami masalah dan hal itu akan mengangganggu kesehatan

[70] Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi; Telaah Menuju Kedokteran Holistik* (Yokyakarta: pustaka pelajar, 2005), 43-44.
[71] Zhakia Derajad, *Islam dan Kesehatan Mental, 9.*
[72] Sholeh dan Musbikin, *Agama Sebagai Terapi, 45.*

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

mentalnya, namun ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengembalikan kesehatan mental tersebut, di antaranya dengan cara memberi maaf. Maaf tidak saja berperan dalam mengobati dan mencegah timbulnya gangguan kejiwaan, tetapi juga merupakan faktor pembinaan bagi kesehatan mental, karena orang pemaaf adalah orang yang memiliki tingkat pembinaan kesehatan mental yang tinggi. Sebab secara kejiwaan, apa bila orang suka memberi maaf dan berbuat baik kepada orang yang berbuat jahat terhadapnya, berarti ia menjauhkan dirinya dari sifat marah, dendam dan dengki. Bagi orang yang dimaafkan hal itu merupakan nikmat dalam hidupnya. Di mana ia dapat merasa lega karena terlepas dari rasa takut yang mengacam dirinya dari kemungkinan pembalasan dendam orang yang disakitinya.[73]

Memaafkan dapat berhubugan dengan kesejahteran mental dan fisik melalui kebaikannya dalam membatu seseorang mengelola hubugan interpersonal yang setabil dan suportif. Secara empiris, pemaafan dibuktikan berperan penting dalam kesehatan fisik dan mental individu. Ketika seseorang sulit untuk memaafkan, maka dirinya akan dipenuhi rasa amarah, dendam, kebencian, ketidaknyamanan, sedih, kurang kendali, munculnya tanda-tanda neurose[74] dan bahkan depresi. Pemaafan sagat erat sekali dengan menurunya penghindaran dan ingin bales dendam seseorang.[75]

---

[73] Yahya Jaya, *Peran Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Ruhman, 1989), 101.

[74] Neurose adalah sejenis gangguan yang paling ringan, individu sadar kalau bermasalah namun tidak mengetahui bagaimana menagatasinya. Lihat Daradjat, Kesehatan Mental, 26.

[75]Nurindah Fitria, *Maaf Bagi Kesehatan*, googleweblight.com/?lite_url=http://psikologikita.com/?q%3Dpsikologi/maaf-bagi-kesehatan&ei=spJn0LtE&lc=en-ID&s=1&m=27&host=www.google.co.id&ts=1463099107&sig=APY536zraN9S-dDyw-7M2uT_rNzhYEU7pw. Di unduh pada tangal 13 mei 2016.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

Selain memaafkan orang lain, memaafkan diri sendiri juga menujukan hubungan yang lebih kuat terhadap aspek kesehatan mental individu. Kegagalan memaafkan diri sendiri berkolerasi positif dengan depresi, kecemasan, ketidak percayaan, *self-esteem* dan introversi sosial. Pemaafan juga erat dengan kepuasan yang lebih baik akan kehidupan, berkurangnya depresi dan kecemasan, juga kurangnya rasa bersalah dan kekacaun diri di kemudian hari. Orang-orang yang memaafkan, baik diri sendiri maupun orang lain, memiliki *self-estreem* yang tinggi, emosi yang positif, menurunya rasa malu, rendahnya neurotis dan rendahnya kecemasan dan depresi. Pemaafan juga berkaitan dengan rendahnya permusuhan dan munculnya sikap saling mempercayai.

Islam mengajarkan untuk memaafkan, karena memaafkan merupakan bentuk ucapan tulus yang menenangkan. Dengan memaafkan berarti kita telah berhasil menahan amarah. Seperti yang kita ketahui, meredam amarah termasuk bagian dari sifat kelemah lembutan hati. Sedangkan kelemah lembutan adalah akhlak mulia yang harus kita miliki sebagai wujud penghambaan yang baik terhadap Allah SWT.[76]

Mengenai ajaran memberi maaf banyak ditemukan perintah dan anjurannya dalam Al-Qur'an ditegaskan bahwa pemberian maaf itu termasuk salah satu urusan yang diutama kan (*min 'azm al-umur)* (surat Al-Syura: 43), khususnya dalam menjaga hubugan baik manusia dengan sesamanya. Dalam menjaga keharmonisan hubungan manusia terhadap makhluk sessamanya Allah memerintahkan orang beriman untuk menjadi orang pemaaf (surat Al-A'raf:

[76] Ayunin, *Mukjizat Maaf,* (Jakarta: al-Maghfiroh, 2013), 15.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

199) dan dalam memberi maaf berilah maaf itu dengan cara lebih baik atas kesalahan orang yang belum sampai kepadanya kebenaran dalam batas-batas yang telah ditetapkan Allah (surat Al-Baqarah: 109).[77]

Peranan maaf dalam mencegah timbulnya masalah gangguan kesehatan mental banyak terdapat pada faktor keimanan, ketakwaan dan perbuatan baik yang dilakukan orang yang memiliki sifat maaf. Makin meningkat keimanan dan ketakwaan serta perbuat baik yang dilakukan, maka semakin besar pulalah kemungkinan terhindarnya orang dari gangguan kesehatan mental, karena banyak hal yang dapat menentramkan batinnya. Orang yang berimana dan bertakwa kepada Allah SWT dalam berbuat dan bertindak selalu merasa dekat dan ingat kepada Allah. Ia berusaha menjadikan keimanan dan ketakwaan sebagai pengendali dan pengontrol terhadap sikap dan perbuatannya. Dengan terkendali dan terkontrolnya sikap, perbuatan orang yang beriman dan bertakwa dengan keimanan dan ketakwaan dimilikinya, maka jauh kemungkinan ia jatuh ke dalam perbuatan salah. Dengan jauhnya orang dari perbuatan salah, maka jauh pulalah ia dari gangguan kesehatan mental dan penyakit kejiwaan yang desebabkan oleh rasa bersalah.[78]

Sebab rasa bersalah merupakan salah satu faktor terjadinya gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu apa bila seseorang merasa bersalah, sebaiknya ia bersegera memintak maaf. Jangan menganiaya diri dan bersikap sombong, tidak mau memintak maaf adalah salah satu ciri dari orang yang *ẓolim* dan sombong. Jangan terlalu memandang kedudukan dan pangkat dalam memintak

[77] Jaya, *Peran Taubat*, 88.
[78] Ibid., 99-100.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id

maaf, kalau jiwa sudah sampai pada kesadaran akan kesalahan dan penyesalan diri, bersegeralah memohon dan mengejar maaf.

Oleh karena banyak dalam Al-Qur'an dan hadits perintah dan anjuran tentang pemberian maaf, maka pembahasan peranan maaf dalam kesehatan mental lebih banyak penenkanan pada pemberian maaf dari pada perintah maaf. Pada hakikatnya pemberian maaf dalam islam bukanlah pertanda kelemahan pribadi orang dalam melakukan pembalasan kepada orang yang berbuat jahat kepadanya, tetapi adalah suatu perbuatan makruf dan mulia. Sifat pemaaf merupakan pertanda kebesaran jiwa dan kemurahan hati orang dalam memberi maaf kepada orang yang berbuat jahat kepadanya tanpa disertai rasa benci, dendam dan dengki serta pembalasan. Orang yang masih menyembuyikan rasa benci, dendam dan dengki masih belum bisa dikatakan sehat mentalnya.[79] Jadi, kesempurnaan iman yang dimiliki seseorang mengharuskan ia untuk bersifaat pemaaf serta mencegahnya bersifat pendendam. Dengan demikian maaf merupakan obat bagi penyakit jiwa dan kesehatan mental seseorang.

IAIN JEMBER

[79] Ibid,. 91.

digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id | digilib.iain-jember.ac.id