BAB IV

Relevansi Konsep Memaafkan Dalam Prespektif Al-Qur'an dan Kesehatan Mental

Dalam ruang lingkup kehidupan manusia, ilmu pengetahuan merupakan kebutuhkan yang harus terpenuhi dalam kehidupan. Sejarah perkembangan ilmu pengetahuan tidak luput dari perbincangan ilmuan yang hingga saat ini semakin pesat di lakukan perkembangannya. Seiring dengan perkembangan zaman dan pola pikir manusia yang semkain pesatnya ilmu pengetahuan dalam bidangnya. Salah satunya dalam bindang ilmu kesehatan, para ahli psikologi menemukan tanda-tanda baru adanya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, yang berbeda dalam konsep sebelumya. Hingga hal ini menimbulkan pembahasan yang cukup mendalam dilakukan oleh ilmuan islam. Yakni muncul beberapa konsep memaafkan dalam pandangan ulama' melalui penafsiran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dengan berbagai corak yang dimiliki oleh para mufasir.

Penemuan-penemuan yang dilakukan oleh para ahli psikologi dan para ulama' adalah bahwa antara keduanya saling berkesinambungan atau tidak saling bertentangan melaikan saling melengkapi satu dengan yang lain, dalam pembahasan yang berusaha untuk menjawab pertayaan yang dikemukaan untuk menentukan apakah seseorang itu terjadi ganggguan kesehatan mental atau tidak. Peran antara keduanya sebenarnya masih belum mampu menemukan titik tersebut. Namun, dapat dilihat dari tanda-tanda atau pun pola fikir seseorang yang dapat dilihat melalui pendekatan

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

yang mendalam. Penemuan-penemuan atau kreteria yang ditentukan oleh para psikologi dan ulma' ada yang bersifat pasti dan sebagian lagi bersifat tidak pasti. Namun, perpaduan dari keduanya telah memberi gambaran mengenai gangguan kesehatan mental seseorang.

Dari beberapa kreteria yang ditentukan oleh para ahli psikologi yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, tidak bertentangan sama sekali dengan kreteria yang ditentukan oleh para ulama', sehingga di antara keduanya dapat direlevansikan. Berikut ini relevansinya memaafkan dengan kesehatan mental:

A. Klasifikasi Konsep Memaafkan dalam Al-Qur'an Berdasarkan Kesehatan Mental

1. Terhindar dari Penyakit Jiwa

   Dalam kesehatan mental, gangguan penyakit jiwa berarti kumpulan dari keadaan yang tidak normal,[146] baik yang berhubugan jiwa maupun dengan jasmani. Keabnormalan tersebut terjadi bukan disebabkan oleh sakit atau rusaknya baigian organ badan, kendatipun gejala-gejalanya terlihat pada fisik, tetapi penyebabnya adalah gangguan jiwa.[147] Kesehatan mental bisa dilihat dari keadaan seseorang yang terhindar dari penyakit jiwa, salah satu sikap yang dapat menyembuhkan dari penyakit jiwa adalah sikap memaafkan. Sebab, dalam kehidupan sosial, tidak jarang setiap individu dengan

[146] Daradjat, *Kesehatan Mental,* 11.
[147] Jaelani, *Penyucian Jiwa*, 85.

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

lainnya memiliki masalah yang solusinya adalah dengan memaafkan. hal ini didalam Al-Qur'an disebutkan dalam beberapa ayat, meskipun tidak secara detail menggunakan istilah terhindarnya dari penyakit jiwa. Salah satunya yaitu dalam QS. Al-A'raf: 199

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (199)

Artinya: *"Jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh."*

Ayat tersebut menyatakan kepada orang mukmin ambilah yang mudah dan ringan dari prilaku dan tingkah laku manusia. Terimalah dengan tulus apa yang mudah mereka lakukan, janganlah menuntut kesempurnaan sehingga tidak memberatkan mereka.[148] Dalam ayat ini para ulama' menafsirkan bagi orang yang beriman supaya menjaga hubungan baik manusia dengan sesamanya. Dalam menjaga keharmonisan hubugan manusia, manusia diperintahkan oleh Allah untuk menjadi orang pemaaf dan hendaklah engkau selalu bersikap lemah lembut serta memaafkan kesalahan orang lain

Dengan demikian, dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa, memaafkan merupakan tindakan yang terpuji dan hal yang diutamkan. Sebab dengan memaafkan seseorang akan menjadi kepribadian yang lemah lembut dan selalu dalam ruang lingkup keharmonisan antar diri sendiri maupun orang lain.

[148] Shihab,*Tafsir al-Misbah, Jilid 6,* 513.

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

Dalam Al-Qur'an orang yang mempunyai prilaku baik atau akhlak yang mulia dan dapat mengendalikan emosi diri bisa dikatakan pribadi yang sehat. Adapun ayat yang menjelaskan prihal keelokan prilaku dan akhlak yang mulia terdapat pada QS. asy-Syuro: 40.

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (40)

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."*(Asy-syuro : 40)

Ayat ini menjelaskan memaafkan dan berbuat baik itu adalah agar tidak terjadi pelampauan batas atau penempatan sesuatu bukan pada tempatnya karena sesungguhnya Allah Maha Kuasa.

Dengan demikian, dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa sikap saling memaafkan merupakan perbuatan yang akan terhindar dari perbuatan yang tidak terpuji.

Adapun gangguan kejiwaan dalam ilmu psikologi disebut dengan *"neurose"*. *Neurose* adalah sejenis gangguan yang paling ringan, individu sadar kalau bermasalah namuan tidak mengetahui bagaimana mengatasinya. Pada masyarakat awam gangguan kejiwaan sering diasosiasikan dengan perbuatan atau pikiran

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

yang aneh dan perlu dijauhi sehingga penderitanya sering dikucilkan bahkan dimusuhi. Sedangkan ciri-ciri seseorang yang mengalami gangguan jiwa adalah:

a) Hadirnya perasaan cemas dan perasaan tegang di dalam diri.
b) Merasa tidak puas (dalam artian negatif) terhadap prilaku diri sendiri.
c) Perhatian yang berlebih-lebihan terhadap problem yang dihadapi.
d) Ketidak mampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem.

2. Kemampuan Menyesuaikan Diri Dengan Orang Lain

Penyesuain diri dengan lingkugan atau orang lain berarti usaha untuk mendapatkan rasa aman, damai dan bahagaia dalam hidup bermasyarakat dilingkungan tempat tinggalnya. [149] Manusia yang mampu merasakan kedamain, aman dan kebahagian merupakan tanda dari manusia yang sehat mentalnya. [150] Dalam Al-Qur'an disebutkan beberapa ayat walaupun tidak secara detail membahas tentang menyesuaikan diri dengan orang lain. Salah satunya ialah QS. Al-Baqarah: 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*

[149] Daradjat, *Kesehatan Mental,* 11.
[150] Jaelani, *Penyucian Jiwa, 84*

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

menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun."

Ayat di atas menjalankan bahwa perkataan yang baik yang sesuai dengan budaya terpuji dalam suatu masyarakat adalah ucapan yang tidak menyakiti hati seseorang. Dalam hal ini tindakan tidak menyakiti melakukan hal-hal yang tidak disukai terhadap orang yang menerima kebaikan seperti halnya "dasar peminta-minta". Perkataan yang baik merupakan perwujudan dalam penyesuaian diri untuk lebih mengenal kepribadian diri kita dan untuk mengendalikan emosi diri. Sebab emosi bisa datang kapan saja ketika fikiran seseorang sedang kacau.

Dalam Al-Qur'an, menahan emosi disebut dengan menahan amarah, seperti diyatakan dalam ayat QS. asy-Syuro: 40.

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (40)

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."*(Asy-syuro : 40)

Ayat di atas menjelaskan bahwa memaafkan dapat berbuat baik terhadap orang yang pernah menganiayanya secara pribadi dan dari memaafkan menimbulkan keharmonisan terhadap orang yang pernah melakukan kesalahan.

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

Dapat disimpukan bahwa memaafkan merupakan sikap yang efektif untuk menjalin keharmonisan hubungan yang telah koyak.

Adapaun penyesuaian diri dalam ilmu psikologi ialah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi dan kemarahan merupakan respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa terkikis habis.[151] Kepribadian manusia merupakan corak kebiasan manusia yang terhimpun dalam dirinya untuk berreaksi dan menyesuaikan diri baik kepada lingkungan maupun kepada pribadi sendiri. Dengan demikian, corak dan kebiasan itu merupakan satu kesatuan fungsional yang khas dan berfungsi sebagai arah persoalan kesehatan mental.[152]

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a) Memiliki persepsi akurat terhadap realita. Pemahaman atau persepsi orang terhadap orang terhadap realita berbeda-beda.
b) Kemampuan untuk beradapatsi dengan tekanan atau stress dan kecemasan.
c) Mempuyai gamabaran diri yang positif tentang dirinya.
d) Kemampuan untuk mengeksprsikan perasaan.
e) Relasi interpersonal baik.

[151] Kartono, *Mental Hygiene*, 134.
[152] Zulaickah Ahmad, *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Mental, 66.*

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. Mempunyai Kesanggupan Menghadapi Masalah

Kemampuan menerima masalah dari orang lain berarti kesediaan menerima kehadiran, menghargai, mencintai, menjalani persahabatan dan memperlakukan orang lain dengan baik.[153] Manusia yang mampu menghadapai masalah dalam hidupnya berarti ia sudah bisa dikatakan sehat mentalnya. [154] Hal ini dijelaskan dalam QS. An-Nur: 22.

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.* (An-Nur : 22)

Ayat di atas menjelakan bahwa memaafkan bukan hanya dilakukan di lisan saja, melaikan juga disertai berlapang dada dan bersalaman. Sebab dengan hal tersebut dapat menghapus kesalahan orang lain. Sehingga tidak ada noda perselisihan sedikitpun yang tersisa.

[153] Daradjat, *Kesehatan Mental,* 12.
[154] Jaelani, *Penyucian Jiwa, 84.*

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

Dapat di bahwa ayat diatas menjelaskan bahwa memaafkan itu harus berlapang dada dan ihklas sehingga perselisihan luka dan noda tidak berbekas.

Adapun dalam ilmu psikologi, seseorang yang mampu menghadapi masalahnya dan menimbulkan hubugan harmonis dalam masyarakat adalah orang yang memiliki keinginan untuk membawa perubahan-perubahan sendiri yang dilakukan untuk masyarakat. Perubahan-perubahan tersebut seringkali memberikan dampak balik bagi kehidupan manusia seperti halnya dalam pola pikir yang sehat.

Pola hidup yang sehat akan menimbulkan hubugan yang sehat antar sesama manusia sebab akan memunculkan sikap yang harmonis, toleran dan siap menghadapi problem sosial yang ada.

4. Kemampuan mengembangkan potensi diri untuk berbuat kebaikan.

Berbuat kebaikan kepada diri sendiri atau orang lain merupakan salah satu anjuran dalam agama islam.[155] Rasulullah menganjurkan untuk bersahabat dengan orang baik, untuk menjaga diri dengan tidak terpengaruh dari keburukan tingkah-lakunya. Hal ini dijelaskan dalam QS. An-Nisa: 149

إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا (149)

Artinya: *"Jika kamu melahirkan sesuatu kebaikan atau Menyembunyikan atau memaafkan sesuatu kesalahan*

[155] Daradjat, *Kesehatan Mental, 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

(orang lain), Maka Sesungguhnya Allah Maha Pema'af lagi Maha Kuasa."

Ayat ini menjelaskan tentang membenarkan untuk membalas ucapan buruk dengan ucapan serupa. Tetapi, yang demikian ini bukan anjuran melaikan hanya izin. Lalu Allah menegaskan memaafkan sesuatu kesalahan yang dilakukan oleh orang lain, padahal kamu mampu dan diizinkan oleh Allah membalasnya maka sesungguhnya Allah pun akan memaafkan kesalahan kamu karena Dia Maha pemaaf.[156]

Dalam ayat selanjutnya QS. ali-Imran 155.

إِنَّ الَّذِينَ تَوَلَّوْا مِنْكُمْ يَوْمَ الْتَقَى الْجَمْعَانِ إِنَّمَا اسْتَزَلَّهُمُ الشَّيْطَانُ بِبَعْضِ مَا

كَسَبُوا وَلَقَدْ عَفَا اللَّهُ عَنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ (155)

Artinya: *"Sesungguhnya orang-orang yang berpaling di antaramu pada hari bertemu dua pasukan itu, hanya saja mereka digelincirkan oleh syaitan, disebabkan sebagian kesalahan yang telah mereka perbuat (di masa lampau) dan Sesungguhnya Allah telah memberi ma'af kepada mereka. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun."*(Ali Imran : 155)

Ayat ini menjelaskan memaafkan sama dengan memberi orang yang bersalah untuk berintropeksi diri agar dari intropeksi diri orang tersebut mengetahui kesalahan yang telah diperbuat.

[156] Ibid., 584.

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

Dapat disimpulkan bahwa memaafkan juga memberikan himah tersendiri untuk pelaku yang bersalah. Sebab memaafkan mengajarkan untuk berintropeksi diri.

Adapun menurut kesehatan mental ialah orang yang memiliki kemampuan untuk menerima realitas antara lain memperlihatkan prilaku mampu memecahkan masalah dengan segera dan menerima tanggung jawab. Bahkan jika seseorang mampu membuat tujuan-tujuan realistis serta sampai melakukan hal-hal yang terbaik untuk mengoptimalkan kemampuan diri maka seseorang tersebut mempunyai ciri-ciri mental yang sehat. Adapun ciri-ciri orang yang bahagia dalam kesehatan mental. Ialah:

a) Hidup mereka memiliki arti dan arah
b) Memiliki pengalaman transisi yang penting di masa dewasa dan dapat menagani transisi tersebut dengan cara yang tidak seperti orang kebanyakan, lebih bersifat pribadi dan kreatif.
c) Mencapai beberapa tujuan hidup yang penting.
d) Memiliki keadaan hubungan mencintai dengan yang dicintai secara mutualisme.
e) Memiliki banyak teman.
f) Orang yang menyenangkan dan bersemagat.

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

B. Korelasi Ayat-Ayat Memaafkan dengan Kesehatan Mental

Memberi maaf merupakan salah satu sikap atau cara untuk memulihkan kesehatan mental seseorang. Tidak dapat dielakkan, jika manusia selalu mengiginkan hidup yang nyaman dan mudah. Sehingga, mereka melakukan perubahan-perubahan terhadap lingkunganya. Namun dari perubahan-perubahan tersebut, ada sebagian individu yang dapat menerima sesuai dengan keinginannya, sebaliknya ada pula yang mendapatkan masalah, yang akhirnya dapat mengganggu kesehatan mental. Masalah yang dapat merusak keharmonisan interaksi di antara mereka. Sehingga, salah satu sikap untuk menyelesaikan hal tersebut adalah dengan saling memaafkan. Dengan demikian, kesehatan mental yang terganggu akan terobati dengan melakukan pemberian maaf atau memintak maaf dengan yang bersangkutan. Berdasarkan beberapa teori yang disebutkan, kesehatan mental seseorang mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Terhindar dari Penyakit Jiwa.

   Sikap memaafkan dalam ilmu kesehatan mental dapat memulihkan kesehatan mental yang terganggu yakni terhindar dari penyakit jiwa. hal ini sesuai dengan QS Al-A'raf: 199 dan asy-Syuro 40.

   Dalam ayat tersebut dinyatakan bahwa memaafkan adalah sikap moderasi ketika menghadapi kesulitan. Yakni mengambil jalan tengah untuk menyelesaikan maslah. Sehingga luka dalam

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

hati (gangguan jiwa) dapat diobati dan kejanggalan dapat terhapus. Lalu ayat selanjutnya menyatakan bahwa dengan memaafkan akan terhindar dari sikap ektrim, melampaui batas atau menempatkan sesuatu buka pada tempatnya. Sehingga dengan memaafkan diharapkan akan memunculkan sikap perbuatan baik kepada orang yang menyakitinya.

2. Kemampuan Menyesuaikan Diri dengan Orang Lain.

   Sikap memaafkan dalam ilmu kesehatan mental dapat memberikan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan QS. Al-Baqarah: 263, asy-Syuro: 40.

   Dalam ayat tersebut dinyatakan bahwa perkataan yang baik dan budaya yang terpuji merupakan ucapan yang tidak menyakiti hati seseorang. Dan ayat selanjutnya menjelaskan tentang berbuat baiklah terhadap orang yang pernah melukan kesalahan, agar hal tersebut memberikan keharmonisan bagi hubungan yang telah koyak. Sehingga penyesuain diri dapat tercapai dengan efektif.

3. Mempunyai Kesanggupan Menghadapi Masalah.

   Sikap memaafkan dalam ilmu kesehatan mental dapat memberikan kesanggupan seseorang untuk menghadapi masalah. Hal ini sesuai dengan QS. An-Nur 22.

   Dalam ayat tersebut dinyatakan bahwa memaafkan adalah sikap yang harus dimiliki semua insan. Sebab, dalam Al-Qur'an

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

memaafkan bukan hanya diucapkan dalam lisan saja namun juga harus disertai dengan berlapang dada dan keihklasan. Di karenakan hal tersebut dapat menghapus kesalahan orang lain. Sehingga tidak ada noda perselisihan yang terjadi.

4. Kemampuan Mengembangkan Potensi Diri Untuk Berbuat Kebaikan.

Sikap memaafkan dalam ilmu kesehatan mental dapat memberikan kemampuan mengembangkan potensi diri untuk berbuat baik. Hal ini sesuai dengan QS. Ali-Imran: 155, dan An-Nisa: 149.

Dalam semua ayat tersebut dinyatakan bahwa memaafkan orang lain akan memberikan kesempatan orang yang bersalah untuk intropeksi diri. Sehingga, dari hal itu orang yang bersalah mengetahui kesalahannya sendiri dan berusaha tidak melakukanya lagi. Lalu ayat selanjutnya menjelaskan bahwa dengan memaafkan kesalahan orang lain. Maka, sesesungguhnya kamu telah meneladani Allah dan sifat-sifatNya yang sempurna.

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

Ilmu Psikologi	Ayat-ayat Al-Qur'an
1. Terhindar dari penyakit jiwa.	Al-A'raf: 199, asy-Syuro: 40.
2. Kemampuan menyesuaikan diri dengan orang lain.	Al-Baqarah: 263, Asy-Syuro: 40.
3. Mempunyai kesanggupan menghadapi masalah.	An-Nur: 22.
4. Kemampuan mengembangkan potensi diri untuk berbuat baik	Ali-Imran: 155, An-Nisa: 149.

Keempat ciri tersebut, yang merupakan dampak dari sikap saling memaafkan memiliki korelasi dengan ayat-ayat Al-Qur'an membahas tentang konsep memaafkan. Berikut bagan ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan keempat ciri-ciri kesehatan mental.

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