

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dalam sudut pandang Psikologi Islam termasuk makhluk yang mempunyai substansi yang sempurna dimana di dalamnya terdapat rohani, jasmani serta nafsani yang dengan kesempurnaan tersebut makhluk lainnya disuruh untuk bersujud. Oleh karenanya manusia dianggap sebagai makhluk ciptaan tuhan yang paling baik, berislam serta bertauhid yang dilahirkan pada kondisi yang fitrah ataupun suci, mempunyai potensi serta diberikan amal untuk menjadi seorang khalifah di bumi.¹ Sesuai dengan uraian tersebut bisa ditegaskan jika manusia dalam sudut pandang psikolog islam yang berfokus pada kajian dimensi batiniah ataupun dimensi metafisik manusia seperti konsep ruh, nafs, serta qolb yang sesuai dengan pedoman Al-Qur'an serta As-Sunah.

Manusia terlahir dengan dua peranan penting yang saling berhubungan yakni unsur dahiriyah serta unsur batiniah. Pada kajian dimensi batiniah yang meliputi hati manusia dengan di pahami dalam sudut pandang psikologi Islam. Hati mempunyaiperan yang penting untuk membentuk karakter serta tingkah laku manusia. Oleh karenanya kedudukan hati termasuk manajer yang bisa memberikan penentuan terhadap tindakan yang bakal mengarah ke dalam urutan ataupun kebaikan hati yang baik sehingga menjadi syarat yang diilhamkan kebaikan oleh Allah seperti yang diungkapkan pada Alquran:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِمَنْ فِي أَيْدِيكُمْ مِنَ الْأَسْرَىٰ إِنَّ يَعْلَمَ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِّمَّا
أَخَذَ مِنْكُمْ وَيَغْفِرَ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (٧٠)

Artinya: “Hai Nabi, Katakanlah kepada tawanan-tawanan yang ada di tanganmu: Jika Allah mengetahui ada kebaikan dalam hatimu, niscaya Dia bakal memberi kepadamu yang lebih baik dari apa yang telah diambil dari padamu serta Dia bakal mengampuni kamu. serta Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.(Q.S Al-Anfal : 70)

Sesuai dengan pemaparan ayat tersebut maka bisa dipahami jika berbagai tawanan yang hatinya terdapat kebaikan

¹ Meta Malihatul Maslahat, Citra serta Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Barat serta Psikologi Islam, *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 5, 1 (2020): 77-81. <https://Journal.Uinsgd.Ac.Id/Index.Php/Syifa-Al-Qulub>. Di akses pada 10 januari 2022, pukul 11:30 WIB.

bisa diketahui dari adanya keyakinan yang baik serta terdapat kecenderungan dalam beriman, di sisi lain Allah bakal mengampuni berbagai kesalahan serta memberikan ganti yang berlipat ganda. Mensucikan hati atau membersihkan hati termasuk tindakan awal yang wajib dijalankan sebelum melakukan pembentukan karakter ataupun tingkah laku suatu individu sebab dari hati yang bersih serta baik bakal memberikan perilaku atau tingkah laku yang baik serta sebaliknya. Sehingga membersihkan hati supaya arahnya tidak salah maka wajib dirumuskan dalam al-Quran khususnya dari berbagai ayat yang berkaitan dengan hati sebab tujuan dari membersihkan hati ialah untuk mengembangkan serta menumbuhkan potensi hati supaya meraih kesempurnaan sehingga bisa menjadikan hatinya lebih sehat serta qolbu Salim.

Hati termasuk esensi dari tindakan serta perilaku manusia, apabila manusia mempunyai hati yang baik maka tindakan yang dilakukan oleh seorang tersebut juga bakal baik namun apabila seseorang tersebut mempunyai hati yang buruk maka hal itu akan memberikan dampak buruk pada perilakunya.² Pendapat ini bisa dipahami jika hati mempunyai peran sebagai manajer yang merupakan pusat tempatnya keimanan, keyakinan serta pusat manusia ketika akan menjalankan tindakan. Penyakit hati bisa muncul karena adanya hati yang buruk. Jika manusia ada dalam kondisi hati yang sakit, oleh karenanya manusia atau spesies diobati supaya dirinya bisa kembali menuju Islam yang baik. Keberhasilan dalam melakukan penentuan tindakan diawali dari hati sebab hati ialah manajer dari berbagai tindakan yang bakal dijalankan oleh manusia dan juga sebagai tempat bersemayamnya keyakinan, keimanan, perasaan serta dorongan untuk menjalankan berbagai tindakan.

Seringkali hati dihindangi oleh penyakit serta sakit tersebut semakin hari semakin bertambah parah namun tidak disadari oleh pemilik hati tersebut. Seringkali hal itu menyebabkan hati membeku serta mati.³ Sesuai dengan penjelasan diatas bisa dipahami jika pada saat kondisi hati manusia bersifat keras ataupun di dalamnya tengah terdapat berbagai penyakit sehingga bakal rentan terkena hawa nafsu

² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Managemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Setan*, Terj. Ainul Haris Umar Arifin . Jakarta: Darul Falah, (2005), 9.

³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Terapi Penyakit Hati*, terj. Salim Bazemol. Jakarta: Qitshi Perss, (2005), 53.

sehingga untuk mengalahkan serta menghilangkan hawa nafsu itu perlu menjalankan pendekatan diri pada Allah SWT sesuai dengan perintah nabi Muhammad SAW. Pada saat hati tengah sakit ataupun keras, hati termasuk suatu hal yang sangat rentan serta mudah kalah dengan hawa nafsu sehingga terdapat sejumlah individu yang tunduk serta pasrah kepada hawa nafsu yang dimiliki ataupun penyakit hati.

Konsep tombo ati telah di uraikan dalam al-Qur'an yang memaparkan jika al-Quran merupakan pedoman yang memuat rahmat serta penawar untuk berbagai individu yang percaya terhadap Allah sebab bisa membasmi serta menyembuhkan penyakit hati yang wujudnya berupa dengki, sirik, hasud, sifat munafik serta senang jika terdapat kesesatan dan sifat buruk yang lain. al-Quran juga termasuk Rahmat yang di dalam terdapat keimanan yang bisa senantiasa dilakukan peningkatan, hikmah yang bisa didapatkan serta hari cenderung untuk senantiasa menjalankan tindakan yang positif. Keuntungan ini berlaku untuk berbagai individu yang beriman, percaya serta mengikuti ajaran yang disampaikan oleh Allah SWT.⁴ Oleh karenanya bisa dibuktikan jika al-Quran mempunyai fungsi sebagai rahmat serta obat untuk berbagai individu yang beriman.

Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang konsep tombo ati bisa dinyatakan jika pemikirannya sangat relevan dengan kesehatan mental, karena kajian tombo ati termasuk satu dari beberapa jalan guna meraih mental yang baik. Para sufi membuat kajian tombo ati sebagai maqam yang sangat penting untuk dilewati saat perjalanan spiritual. Oleh karenanya tombo ati bisa mencegah adanya gangguan kejiwaan serta mengobati jiwa dan membina keadaan mental.⁵ Sesuai dengan uraian tersebut bisa disimpulkan jika terapi dalam membersihkan hati sebagai usaha untuk mendapatkan mental yang sehat yakni dengan psikoterapi islam, pada kajian ini bakal mengungkapkan berbagai bentuk ibadah serta dampaknya secara psikis yang berikutnya diketahui dengan psikoterapi Islam yakni melalui amalan ibadah.

⁴ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5, Penerjemah Imam Ghazali*. Bandung: Sygma Creatif. (2012), 550.

⁵ Purmansyah Ariadi. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam *Syifa' MEDIKA*, Vol. 3. No.2". (2013), 118. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/syifamedika/article/download/1433/1183>. Di unduh pada 10 januari 2022, pukul 11:30 WIB.

Secara umum Psikoterapi termasuk perawatan yang dijalankan dengan memakai berbagai media psikologi pada persoalan yang asalnya dari kehidupan emosional yang mana berbagai ahli dengan sengaja mewujudkan hubungan profesional dengan para pasien yang mempunyai tujuan: 1) merubah, menghilangkan ataupun menurunkan berbagai gejala yang muncul, 2) perbaikan dalam tindakan yang kurang baik, 3) meningkatkan perkembangan serta pertumbuhan kepribadian supaya lebih positif.⁶Sesuai dengan pengertian tersebut jika psikoterapi termasuk bentuk usaha yang dijalankan untuk menghilangkan gangguan jiwa.

Psikoterapi Islam termasuk proses penyembuhan serta pengobatan berbagai penyakit, seperti penyakit spiritual komamental, fisik ataupun moral yang dibimbing dengan hadits serta Alquran. Ataupun menurut empiris melalui pengajaran serta bimbingan Allah SWT, nabi, malaikat ataupun ahli waris para nabi.⁷ Psikoterapi islam termasuk suatu hal yang dibutuhkan guna membantu berbagai individu untuk menyelesaikan berbagai persoalan yang dialami. Berbagai pendekatan mempunyai karakter yang berbeda dalam melakukan penyelesaian persoalan yang dihadapi sesuai dengan pandangan mengenai manusia. Proses terapi itu mempunyai tujuan untuk menghilangkan berbagai permasalahan yang dialami oleh konseling supaya bisa hidup normal serta melakukan pengembangan kemampuannya dimiliki.

Kategori psikoterapi dalam membantu penyembuhan gangguan mental ataupun kejiwaan, Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengkategorikan psikoterapi ke dalam dua kategori seperti psikoterapi *Tarbi'iyah* serta psikoterapi *Syar'iyah*. Psikoterapi *Tabi'iyah* yakni pengobatan yang dilakukan secara psikologi pada berbagai penyakit yang gejala dari penyakit tersebut bisa diamati serta dirasakan oleh para penderitanya dalam suatu keadaan. Sementara psikoterapi *Syar'iyah* yakni pengobatan yang dilakukan dengan penanaman Syariah yang asalnya dari Tuhan.⁸

Sesuai dengan pendapat diatas bisa dipahami jika konsep tombo ati ataupun pembersihan hati yang dijalankan guna

⁶ Abdul Aziz Ayahdi, *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*, Bandung: Sinar Baru Algesindo, (2001). 156.

⁷ Failasufah, "Implementasi Psikoterapi Islam Di Madrasah", *Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan* Vol.10 No.1 (2016). 41.

⁸ Abdul Mujib serta Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. (2002). 211.

menjadikan hati seseorang menjadi lebih baik. dimana kebaikan hati termasuk sasaran dari pendidikan hati sebab hal itu termasuk sarana ataupun akses untuk mencapai kemenangan hidup serta perantara kebaikan untuk hidup di dunia serta akhirat.

Kesehatan mental yang prima untuk seseorang termasuk keadaan dimana seseorang terbebas ataupun jauh dari berbagai jenis gangguan jiwa serta keadaan dimana seseorang bisa menjalankan fungsinya dengan normal untuk melaksanakan kehidupan seperti manusia biasa, terutama dalam melakukan penyesuaian diri untuk menghadapi berbagai persoalan yang mungkin dihadapi selama hidupnya. Sehingga gangguan mental termasuk keadaan dimana suatu individu menderita kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar. Ketidakmampuan dalam melakukan pemecahan persoalan sehingga menyebabkan adanya stres yang berlebihan membuat kesehatan mental seseorang menjadi terganggu serta lebih rentan serta pada akhirnya dikatakan terkena suatu gangguan kesehatan mental.

Sesuai dengan Data Riskesdas, di tahun 2007 di negara Indonesia diketahui jika prevalensi kasus gangguan mental emosional misalnya gangguan depresi serta kecemasan senilai 11,6% dari jumlah populasi orang dewasa. Hal ini bisa dinyatakan jika dengan total populasi orang dewasa yang ada di negara ini kurang lebih terdapat 150 juta jiwa terdapat 1.740.000 individu yang menderita gangguan mental.⁹ Di sisi lain kesehatan mental termasuk suatu hal yang penting dan wajib diperhatikan seperti halnya kesehatan fisik. Bisa dipahami jika keadaan kestabilan kesehatan fisik serta mental saling memberi pengaruh. Gangguan kesehatan mental tidaklah suatu keluhan yang didapatkan melalui garis keturunan. Akan tetapi tuntutan hidup juga memberikan dampak seperti munculnya stres yang berlebih sehingga memberikan dampak pada munculnya gangguan kesehatan mental. Apabila dilihat dari data yang ada maka bisa dipahami jika penderita gangguan kesehatan mental yang ada di negara ini berjumlah cukup banyak, oleh karenanya sudah sewajarnya hal itu menjadi suatu perhatian yang mendalam

⁹ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, & Arie Surya Gutama. “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, serta Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)”. Jurnal Prosiding Ks: Riset & pengabdian kepada masyarakat. Vol 2, No 2. (2015). 252-253. <http://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13535>. di unduh pada 11 januari 2022. Pukul 20:30 WIB.

supaya bisa melakukan penanganan ataupun pengobatan yang optimal.

Apabila ditinjau berdasarkan jumlah penderita gangguan mental yang senantiasa mengalami peningkatan di setiap tahunnya maka seharusnya pengobatan ataupun perawatan yang dijalankan juga semakin bermacam-macam akan tetapi hal itu tidak berlaku di negara ini dimana para penderitanya masih dinilai sebagai sebuah hal yang aneh serta penderita banyak yang dikucilkan. Sejumlah stigma yang diberi kepada para penderita penyakit ini sehingga orang terdekat ataupun keluarga juga sebisa mungkin menutupi diagnosa mental yang kurang sehat terhadap orang lain. Oleh karenanya dalam persoalan ini Ibnu Qayyim Al jauziyyah mengungkapkan jika kesehatan hati harus senantiasa dijaga seoptimal mungkin serta memerlukan pemeliharaan supaya terbebas dari gangguan yang bisa mengganggu yakni dengan menjauhi berbagai hal yang bisa memberikan dosa, maksiat serta sejumlah penyimpangan. Seperti dengan menghilangkan berbagai hal yang bernilai negatif serta hal tersebut dijalankan dengan melakukan taubatan nasuha.¹⁰

Tombo ati menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah sebagai bentuk psikoterapi islam sangat penting bagi kesehatan mental, dengan mengetahui isi tombo ati bentuk psikoterapi islam dapat menjadikan kesehatan mental tetap terjaga baik. Kesehatan mental yang baik dapat mewujudkan insan yang kamil melalui jiwa yang bersih dan sehat. Kesehatan mental menjadi faktor pendukung dalam pengembangan potensi yang dimiliki manusia, oleh karena itu dengan menjaga kesehatan mental maka pengembangan potensi individu menjadi optimal sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Kesehatan mental yang baik merupakan dampak dari kadar keimanannya. Oleh karena itu, maka kesehatan mental menjadi penting untuk mengukur keberhasilan kehidupan manusia. Sangat tergantung dari moral generasi mudanya, jika moral generasi mudanya buruk maka buruklah bangsa itu.

Sesuai dengan penjelasan tersebut maka peneliti terdorong guna melakukan pembahasan secara lebih mendalam mengenai pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah mengenai Konsep tombo ati sebagai bentuk upaya dalam menjadikan mental manusia lebih sehat oleh karenanya peneliti terdorong

¹⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Terapi Penyakit Hati*, terj.Salim Bazemol. Jakarta: Qitshi Perss, (2005),h. 34.

untuk menjalankan kajian lebih mendalam dengan skripsi yang berjudul: **“KONSEP TOMBO ATI MENURUT IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH SEBAGAI BENTUK PSIKOTERAPI ISLAM DALAM MENUMBUHKAN KESEHATAN MENTAL”**.

B. Fokus Penelitian

Sesuai dengan judul di atas, maka pada kajian ini bakal membahas konsep tombo ati menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah sebagai bentuk psikoterapi islam dalam menumbuhkan kesehatan mental. Disini penulis memfokuskan pada kajian bimbingan konseling islam yakni membahas kosep tombo ati dalam pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah sebagai bentuk psikoterapi islam dalam membina serta mengatur kesehatan mental manusia, yang bakal terlihat pada perilaku yang baik, dengan menginterpretasikan segala potensi, sehingga bisa bermanfaat pada diri sendiri, orang lain, ataupun lingkungan sekitar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: **“Bagaimana Konsep Tombo Ati Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Sebagai Bentuk Psikoterapi Islam Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental?”**.

D. Tujuan dan Manfaat Penulisan Penelitian

Pada kajian ini, penulis bakal menguraikan tujuan serta manfaat penulisan sebagai bentuk acuan keberhasilan dalam menyusun serta melakukan kajian. Adapaun tujuan serta manfaat penulisan kajian ialah:

1. Tujuan

Adapun yang termasuk tujuan dari kajian ini termasuk bentuk dedikasi ilmiah berupa kajian pada progam studi bimbingan konseling. Berikut tujuan penelitiannya:

Untuk mengetahui konsep tombo ati menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah sebagai bentuk psikoterapi islam dalam menumbuhkan kesehatan mental.

2. Manfaat Penelitian

Dari penjelasan mengenai pokok tujuan dalam penulisan skripsi ini maka penulis ingin menjelaskan

mengenai manfaat yang bisa diambil dari penulisan karya ini. Manfaat kajian ialah seperti berikut:

a. Manfaat Teoritis

- 1) Sebagai sumbangsih yang berupa karya ilmiah yang diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai tambahan keputakaan khususnya di dunia pendidikan khususnya dalam ranah bimbingan konseling islam.
- 2) Bisa menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama dalam bimbingan konseling islam.
- 3) Dapat dijadikan sebagai sumber pertimbangan dari yang dipakai para pembaca untuk memahami berbagai teks pendidikan berbasis konseling terutama untuk memahami psikoterapi islam pada kesehatan mental.
- 4) Dapat memberi sumbangsih analisa untuk perkembangan dunia islami.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis termasuk uraian dari hasil kajian serta bisa Memberikan manfaat serta memberi sumbangan pemikiran untuk memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan tema ataupun topik sentral dari sebuah kajian.¹¹ Untuk penulis berikutnya bisa memberikan tambahan pengetahuan serta wawasan pribadi dalam melakukan pengembangan serta mengimplementasikan kajian tombo ati sebagai bentuk psikoterapi islam dalam menumbuhkan kesehatan mental menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.

E. Sistematika Penulisan

Guna merumuskan penulisan kajian secara sistematis bisa di bentuk menjadi beberapa bagian, yakni: Bagian awal meliputi : Halaman judul (cover luar), cover dalam, halaan nota pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, serta daftar isi.

Bagian isi mencakup: Bab I Pendahuluan, latar belakang masalah, fokus kajian, rumusan masalah, tujuan serta manfaat kajian, serta sistematika penulisan. Bab II Kajian pustaka,

¹¹ Kurniawan, *manfaat praktis*, <http://Kurniaawanramsen.com>, penulisan-latar-belakang-ujian, -Wordpress. Com, 165. 1/10/2020, 04:30, articel Text.

termasuk teori terkait judul, kajian terdahulu, serta kerangka berfikir. Bab III Metode kajian, yang meliputi pendekatan serta jenis kajian, sumber data, sumber kajian, tehnik pengumpulan data, serta tehnik analisa data. Bab IV Hasil kajian serta pembahasan, yang yang mencakup gambaran objek kajian, deskripsi data kajian serta analisa data kajian. Bab V Penutup, yang meliputi simpulan, serta berbagai saran. Bagian Akhir meliputi: Daftar pustaka, berbagai lampiran yang mencakup dokumen sumber serta daftar riwayat hidup peneliti.

