REPOSITORI IAIN KUDUS

BAB II
KAJIAN PUSTAKA
KONSEP TOMBO ATI MENURUT IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH SEBAGAI BENTUK PSIKOTERAPI ISLAM DALAM MENUMBUHKAN KESEHATAN MENTAL

A. Kajian pustaka

1. Tinjauan Umum Tentang Hati

a. Pengertian Hati

Hati menurut biologis memiliki makna sebagai benda yang mempunyai warna merah tua serta terletak di bagian atas rongga perut yang mempunyai fungsi sebagai filter seperti fungsi fisik dari hati. Sementara menurut lughawi qolbu atau hati maknanya bolak-balik serta ini merupakan karakter dari sifat hati itu sendiri yakni mempunyai sifat yang tidak stabil atau tidak konsisten.[1]

Sesuai dengan kajian diatas bisa dipahami jika hati mempunyai dua makna, yang pertama yakni makna hati secara fisik serta makna hati secara lughowi. Makna hati secara fisik ataupun dalam sudut pandang biologis dimaknai sebagai benda yang terletak pada bagian atas rongga perut yang mempunyai fungsi sebagai penyaring pada aktivitas organ tubuh lainnya. Sementara dilihat dari sudut pandang makna lughowi ataupun disebut dengan istilah qolbu, hati mempunyai makna yang unik yakni bolak-balik, maknanya hati bakal mengarahkan pada hal yang baik ataupun bakal mengarahkan pada hal yang buruk, dengan demikian kata qolbu di maknai dengan makna bolak-balik.

Istilah Qalb asalnya dari kata yang berarti membalik sebab seringkali hati manusia selalu dibolak-balik atau bersifat tidak konsisten. Di suatu waktu hati bisa merasa bahagia serta di waktu lain hati bisa merasa sedih.[2]Sesuai dengan pengertian tersebut bisa disimpulkan jika kata bolak-balik di artikan sebagai sesuatu yang tidak konsisten, seperti contoh; seseorang mengalami rasa bahagia ataupun sedih itu ditentukan oleh hati. Terdapat berbagai istilah hati atau kalbu dalam ajaran agama Islam diantaranya ialah:

---

[1]Robert Frages, *Hati, Diri, serta Jiwa, terj. Hasmiyah Raud*, (Jakarta: Pt Serambi Ilmu Semesta, 2003), h. 57

[2] Ahmad Mubarok, *Psikologi Qur'ani,* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001),h. 41

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Pertama, *kabidun* bermakna definisi hati secara fisik ataupun organ tubuh yang biasa dikenal dengan istilah liver, dimana organ ini memiliki fungsi biologis pada tubuh suatu individu, itu merupakan istilah lain dari hati.

Kedua, *qolbu* dalam bahasa indonesianya juga dinyatakan hati. Dalam bahasa Al-Qur‟an qolbu diambil dari kata qolaba yang maknanya bolak-balik, ada saat senang, ada saat sedih, ada saat benci, ada saat bahagia, ini ialah qolbu. .

Ketiga *fuad* dengan berbagai bentuknya terdapat pada 16 ayat, *fuad* (intisari hati) ialah bagian tengahnya qalb, tutupnya qalb serta pusatnya qalb sebagai pusatnya kejernihan serta kebaikan, serta tempat cahaya dari qalb. Fuad menurut Qurais Shihab, sesuatu dalam diri manusia yang menampung persoalan yang tidak didiskusikan lagi, karena akal sudah selesai memikirkan sehingga sudah mantap. Fuad disebut juga dengan hati nurani sebagai sumber cahaya serta mata air kebenaran, fuad termasuk tempat pengelihatan batin serta inti cahaya marifat kaum sufi menempatkan fuad pada derajat yang lebih tinggi daripada qalb, karena ketika seorang sanggup mengambil manfaat dari sesuatu, maka fuadnya yang melakukan pertama kali baru kemudian hatinya.[3]

Sesuai dengan penjelasan diatas bisa diambil kesimpulan jika makna hati bisa dimaknai secara fisik serta lughowi. Makna hati secara fisik ataupun dalam sudut pandang biologis dimaknai sebagai benda yang terletak pada bagian atas rongga perut yang mempunyai fungsi sebagai penyaring pada aktivitas organ tubuh lainnya. Sementara dilihat dari sudut pandang makna lughowi ataupun disebut dengan istilah qolbu, hati mempunyai makna yang unik yakni bolak-balik,maknanya hati bakal mengarahkan pada hal yang baik ataupun bakal mengarahkan pada hal yang buruk, dengan demikian kata qolbu di maknai dengan makna bolak-balik.

Ada tiga kriteria pengertian hati dalam islam yang pertama yakni, *kabidun* yang berarti memandang hati dalam bentuk fisik, serta disarikan dalam bahsa Indonesia yang menyebut istilah kabidun dengan sebutan hati. Yang kedua,

[3] Suparlan, Mendidik Hati Membentuk Karakter, (Yogyakarta: pustaka Belajar, 2015),h. 17

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

istilah *qolbu*, dalam kamus bahasa Indonesia juga memaknai dengan istilah hati, namun dalam agama islam dengan dasar al-qur'an qolbu ini mempunyai makna bolak-balik ataupun tidak konsisten, contohkanlah orang dalam kondisi marah, senang, susah, gelisah ataupun tidak tenang itu ditentukan qolbu ataupun hati dalam sudut pandang al-quran. Yang ketiga yakni fuad, yang mana fuad termasuk bagian inti ataupun pusat kejernihan serta kebersihan hati ataupun juga bisa disebut dengan hati nurani. Dalam sudut pandang tasawuf fuad dijadikan sebagai inti cahaya makrifat, karena seseorang yang bakal melakukan kabaikan ataupun kemanfaatan dari sesuatu, maka fuad inilah yang pertama kali melakukan kemudian hati terinternalisasi dari kinerja dari *fuad*.

b. Fungsi hati

Dalam pandangan tasawuf hati (qolbu) mempunyai beberapa fungsi yang sangat penting antara lain:

1) Sebagai alat untuk menemukan penghayatan ma'rifah kepada Allah, karena dengan hati manusia bisa menghayati segala yang ada di alam ghaib.
2) Hati berfungsi untuk beramal hanya kepada Allah, sementara anggota badan lainnnya hanyalah alat yang dipergunakan oleh hati, karena itu hati ibarat raja serta anggota badan lainnya ialah pelayannya.
3) Tempat taat kepada Allah, gerak segala ibadah semua anggota badan ialah pancaran dari hatinya.[4]

Sesuai dengan beberapa fungsi diatas bisa diambil kesimpulan jika terdapat beberapa fungsi di antaranya yakni pertama, melakukan penghayatan bathiniyah, kedua sebagai unsur inti untuk pengamalan kepada Allah, sementara anggota badan yang lain hanya sebagai pendukung, ibarat kata hati ialah manajer dari perbuatan manusia. Ketiga, berfungsi sebagai ketaatan pada Allah.

c. Karakteristik hati perspektif al-Qur'an

Al-Qur'an mensifati hati manusia dengan beberapa istilah yang diletakan pada kata Sadr, qalb, fuad. Sementara sifat dari hati tersebut bebreda-beda yakni: qolbu Salim,

[4] M Solihin serta Rosihan Anwar, Kamus Tasawuf, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2002), h. 166

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

qolbu maridh, serta qolbu qaswah. bisa dijelaskan dengan rincian seperti berikut:

1) Qolbu Salim

   Kata qalbu salim berarti hati yang bersih, dari kemusrikan, sikap pamrih/riya‟ serta bersih dari tindakan yang bersifat durhaka. Oleh karenanya hati Salim ialah hati yang terjaga kafitraannya yaitu yang masih menjaga aqidah tauhid dan senantiasa mempunyai kecenderungan untuk menjaga serta menjalankan kebajikan serta kebenaran.

2) Qolbu Qaswah

   Istilah Qalbu Qaswah maknanya pekat, keras. Hati yang keras menurut Alquran dibaratkan bagaikan batu ataupun bahkan lebih keras daripada batu. Sikap keras melebihi batu untuk menunjukan sifat hati yang sangat kaku serta keras karena sifat batu juga demikian.[5]

3) Qolbu Maridhun

   Qalbu Maridhun maknanya hati yang sakit, yakni segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas kewajaran serta mengantarkan pada terganggunnya fisik, mental. Hati yang sakit maksudnya ialah hati yang didalamnya ada rasa dengki, pikiran busuk, serta senantiasa salah terima.

Sementara hati menurut Al-Ghazali menunjukan pada dua makna yakni hati yang bersifat fisik yang berupa segumpal daging yang mempunyai rongga sebagai tempat ruh, yang masuk kedalamnya darah lalu dikeluarkan untuk menghidupi tubuh manusia. Makna kedua hati ialah hati yang lembut, rabaniyah serta ruhiyah. Hati yang lembut ini mempunyai hubungan saling ketergantungan dengan hati yang bersifat fisik. Hati yang lembut termasuk inti dari hakikat kemanusiaan, sebagai indera untuk mengetahui serta memahami.[6]

d. Macam-macam penyakit hati

Penyakit hati ialah suatu kerusakan yang menimpa hati. Penyakit hati muncul karena terjadinya kerusakan, terutama pada persepsi serta keinginan (nafsu), penyakit

[5] Al-Jauziyyah, Manajemen Qolbu Melumpuhkan Senjata Setan, terj.Ainul Haris Umar , 2005,h. 21

[6] Al-Ghazali, *Menyikap Rahasia Qalbu*, (Surabaya: Amelia, 20011), h.53

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

hati yang dimaksud disini ialah penyakit keraguan, syubhat, serta kemunafikan. Orang-orang yang hatinya sakit bakal tergambar pada berbagai hal yang berbau syubhat, akibatnya manusia tidak melihat sesuatu yang sesuai dengan kebenarannya ataupun sebagaimana adanya".[7]

Al Ghazali memaparkan jika kamu mempunyai berbagai bala tentara yang diletakkan di hati suatu individu akan tetapi tidak satu orang pun mengetahui jumlah serta wujudnya kecuali Allah itu sendiri. Selain itu Al Ghazali juga memaparkan"jika alat tubuh, panca indera, keinginann, naluri termasuk bagian dari bala tentara ini. Misalnya tentara kemarahan serta tentara nafsu seksual bisa dibimbing secara penuh oleh hati ataupun sebaliknya tentara ini bisa sepenuhnya tidak mematuhi, melawan, ataupun bahkan memperbudak hati".[8]

"Penyakit hati sering disebut sebagai maraud alqolbi (sakit hati), na'sai al-qolbi (penyimpangan hati), mahlakatu al-qalbi (kehancuran hati), penyakit ini ditandai dengan kecendrungan manusia lebih asik melakukan perbuatan buruk yang di sebut al-faksya wal munkar maknanya penyimpangan syariat karena ia tidak mau melakukan perintah agama, misalnya tidak mau shalat, menunaikan zakat, tidak mau berpuasa serta lain sebagainya. Sedangakan al-munkar maknanya penyimpangan moral (etika) misalnya, mencuri, merampok, berzina, suka memusuhi orang lain."[9]

2. *Syifa*a atau Obat Hati

a. Pengertian *Syifa* atau Obat Hati di dalam Islam

Hati ialah sebuah organ yang terdapat di dalam tubuh yang bisa menghilangkan racun namun menurut maknawi ialah sebuah bagian yang terdapat pada tubuh manusia yang bisa merasakan sedih, senang, sakit serta lain sebagainya. Hati ialah tempat perkumpulannya keimanan suatu individu serta setan yang selalu mengganggu keimanan suatu individu.

---

[7] Suparmin, *Akidah Akhlak*, (Jakarta: Rahma Media, 2008), h.35.

[8] Ahmad Farid, *Manajemen Qalbu Ulama Salaf*, (Surabaya: Pustaka Elba, 2016) h.56

[9]9 Syekh Ibnu Taimiyah, *Jangan Biarkan Penyakit Hati Bersemi*, (Jakarta: Pt Serambi Ilmu, 2006) h. 19

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Bisa dinyatakan jika manusia bisa dinyatakan mulia ataupun tidak ialah dari hati manusia itu sendiri.

Hati manusia di dalamnya penuh dengan berbagai perasaan serta berbagai, tidak terkecuali adanya penyakit hati misalnya dengki, takabur, hasad, iri, dusta serta lainnya. Penyakit hati ini seringkali dibiarkan dengan begitu saja sampai berlarut-larut serta bisa merusak keimanan serta hati semakin rindu. Guna menyembuhkan berbagai penyakit hati ini tentu dibutuhkan sebuah obat. Oleh karenanya yang disebut dengan obat hati menurut Islam ialah berbagai hal yang dapat mengobati penyakit hati yang dapat merusak perasaan ataupun hati suatu individu. Obat ini tentu bisa membantu suatu individu supaya bisa menjadi lebih baik serta tidak lagi merasakan serta memikirkan berbagai hal yang kurang baik supaya bisa menjalankan ibadah dengan tenang.

Oleh karenanya, hati termasuk suatu organisasi sangat penting bagi seorang muslim sehingga penyakit hati harus segera diobati. Di dalam Alquran telah dijelaskan oleh Allah jika terdapat berbagai hal yang dapat menyembuhkan penyakit ini ataupun yang biasa dikenal dengan istilah obat hati.

Kata syifa mempunyai makna menyembuhkan, kesembuhan serta berpergian yang bisa memberikan kesembuhan.[10] Menurut Ibnu Manzur dimaknai sebagai suatu obat yang bisa menyembuhkan berbagai penyakit.[11] Ibnu Faris memaparkan jika term ini dinyatakan syifa' sebab ia sudah mengalahkan penyakit serta menyembuhkan penyakit tersebut. Sesuai dengan definisi ini al-Ragib al-Ashfihani menjalankan identifikasi sembuh dari penyakit dengan obat keselamatan yang mana dalam perkembangannya berikutnya termini dipakai sebagai nama untuk penyembuhan.[12]

Seperti yang sudah dipaparkan dalam berbagai kampus yang lain contohnya syifa dalam kamus Al Bisri dimaknai sebagai kesembuhan ataupun pengobatan. *Syifa'*menurut kamus al-Munjid fi al-Lughah wa al-'Alam

[10] Ahmad Warson Munawwir, Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), h. 731

[11] Ibnu Manzur, Lisan al-,,Arab, (Qahirah: Dar Ma‟‟arif, 1119), h. 2294

[12] Aswadi, Konsep Syifa‟‟ dalam Al-Qur‟‟an, (Jakarta: Kementrian Agama Republik Indonesia, 2012), h. 73

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

diantaranyadimaknai sebagai kesembuhan serta obat. Menurut kamus Idris al-Marbawi, *syifa'*dimaknai dengan obat, senang serta sembuh.[13]

Menurut pandangan M. Quraish Shihab mengungkapkan jika kata *syifa*' dapat dimaknai kesembuhan ataupun obat, serta dipakai juga pada makna keterbatasan dari berbagai kekurangan ataupun tidak mempunyai arah dalam mendapatkan manfaat.[14]Istilah *syifa*' menurut tafsir al-Azhar diartikan sebagai obat yakni obat untuk berbagai penyakit jiwa misalnya kedengkian, kesombongan serta putus asa. Dengan melakukan pembacaan beberapa surat yang terdapat pada Alquran dengan seksama serta memahami arti yang terdapat di dalamnya sehingga seiring berjalannya waktu penyakit tersebut bakal sembuh.

Dalam hal itu terdapat sejumlah ulama tafsir yang mengungkapkan Alquran juga bisa memberikan kesembuhan untuk penyakit badan dan juga terdapat seorang ulama tafsir yang menulis berbagai ayat Alquran berikutnya digantungkan pada tubuh. Metode ini tentunya menyimpang dari ajaran atau tujuan yang terdapat pada Alquran. Akan tetapi di zaman modern seperti sekarang ini sudah diketahui ilmu pengobatan psikosomatik yakni ilmu pengobatan yang menganalisa mengenai penyakit yang menyerang tubuh suatu individu yang mulanya muncul karena adanya penyakit kejiwaan. Akan tetapi suatu individu yang membiarkan dirinya berada dalam kegelapan sehingga hanya bakal memberikan tambahan penyakit jiwanya sebab mereka tidak berusaha menggunakan Alquran sebagai obat seperti yang telah diturunkan Allah sebagai obat serta rahmat.[15]

Menurut Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi membagi obat (syifa‟‟) dengan 2 bagian: pertama yakni obat hissi atau obat yang bisa menyembuhkan berbagai penyakit fisik misalnya berobat menggunakan madu, air serta berbagai buah yang sudah dinyatakan dalam Alquran, dalam hal itu contohnya pengobatan memakai air, air disini hanya sebagai media yang menyembuhkan penyakit pasien tidak lain ialah

[13] Adib Bisri serta Munawwir A. Fatah, Al-Bisri Kamus Arab-Indonesia, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1999), h. 382

[14] M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan serta Keserasian Al-Qur‟‟an, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 7, h. 532

[15] Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, Tafsir al-Azhar, (Singapura: Pustaka Nasional Pte ltd, 1999), Jilid 6, h. 4107

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

sugesti; kedua obat *ma"nawi*, yaknisuatu obat yang bisa memberikan kesembuhan penyakit kalbu serta roh manusia misalnya berbagai doa serta isi kandungan yang terdapat dalam Alquran.[16] Pembagian 2 kategori obat ini dilandasi oleh asumsi jika dalam diri suatu individu ada 2 substansi yang tergabung menjadi satu bagian yakni rohani serta jasmani. dimana dalam setiap substansi ini mempunyai hukum yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Penyakit atau kelainan yang terdapat dalam aspek jasmani wajib ditempuh dengan melalui pengobatan hissin, dan tidak menggunakan pengobatan maknawi misalnya berdoa. Dengan tidak menempuh sunnah maka penyakit tersebut tidak bakal bisa disembuhkan. Permasalahan itu menjadi lain jika yang memperoleh penyakit tersebut merupakan kepribadian manusia.[17] Kepribadian termasuksuatu produk jasmani rohani. Aspek ruhani termasuk esensi kepribadian manusia sementara aspek jasmani merupakan alat aktualisasi. Oleh karenanya dengan kedudukan seperti ini sehingga kelainan kepribadian suatu individu tidak dapat disembuhkan menggunakan sunah pengobatan hissi, namun dengan sunnah pengobatan maknawi. Oleh karenanya kelainan jasmani sering muncul karena adanya kelainan rohani serta metode pengobatan wajib dijalankan dengan sunnah pengobatan maknawi juga.

Dokter dan juga filosof muslim yang untuk pertama kali memanfaatkan pengetahuan jiwa guna menjalankan pengobatan secara medis ialah Abu Bakar Muhammad Zakaria Al Razi (864-925). Beliau memaparkan jika dokter mempunyai tugas untuk memahami kesehatan jasmani dan juga memahami kesehatan jiwa. Hal itu bermanfaat untuk menjaga serta mengelola keseimbangan jiwa guna menjalankan berbagai kegiatan agar tidak terdapat kondisi yang minus ataupun kondisi yang berlebihan. Oleh karenanya di dalam konsep ini Al Razi melakukan penyusunan dua buku yang populer yakni kesehatan al mansur atau Thibb Al Manshuriyah yang memaparkan mengenai pengobatan

[16] Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi, al-Istisyfa" bi al-Qur"an, (Beirut: Dar al-Kutub alIlmiah, 1996), h.8.

[17] Kelainan kepribadian (personality disorder), (Jakarta: Bulan Bintang, 1986), h. 29-30. C.P Chaplin, Op.Cit. h. 235, 352, 445.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

jasmani serta kesehatan mental atau at thibb al ruhani yang memaparkan mengenai pengobatan jiwa.[18]

3. Psikoterapi Islam

a. Pengertian

Psikoterapi Islam jika dikaji secara definitif asalnya dari tiga suku kata utama *psycho* yang maknanya jiwa ataupun psikis. *Theraphy* mempunyai makna penyembuhan. Sementara Islam mempunyai makna selamat. Namun dalam perkembangan yang ada ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan penyembuhan jiwa manusia berkembang menjadi psikoterapi ataupun *psychotheraphy.* Di mana, makna psikoterapi berkembang ke arah pengobatan serta proses menjalankan penyembuhan dengan melalui pendekatan psikologi yang meliputi sejumlahtehnik yang mempunyai tujuan guna memberikan bantuan suatu individu yang tengah mengalami gangguan emosional ataupun gangguan psikologis dengan metode merubah pikiran, perasaan serta perilakunya supaya individu tersebut sanggup mengontrol dirinya.[19]

Namun menurut bahasa Arab sesuai dengan kata "*Syafa- Yasyfi- Syifaan*ʻ, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan. Asy Syifa (terapi) ialah terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan serta petunjuk yang menjamin, Asy Syifa (terapi) ialah obat (addawa), bentuk jamaknya ialah ,*al-adawiyah* bentuk subyeknya ialah*al-asyafi',* makna kata ,*syafaahu yasyfihi'* maknanya membebaskannya serta memohon terapi untuknya, serta kata ,*asyfa'alaihi'* maknanya dekat kepadanya. Asy Syifa ialah bercampur baur menjadi normal kembali.[20]

Psikoterapi Islam ialah proses perawatan serta penyembuhan terhadap gangguan penyakit kejiwaan serta keruhanian melalui intervensi psikis dengan metode serta

[18] Zainul Kamal, dalam pendahuluan edisi terjemah Ibn Maskawaih, Menuju Kesempurnaan Akhlak, terj. Helmi Hidayat, judul asli ―Tahzib al-Akhlaq wa Tathyih al'Araq,‖ (Bandung: Mizan, 1994), h. 13.

[19] Wulur, M. B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Deepublish. Hlm. 1

[20] Arif Ainur Rofiq, Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasisʻ, *Bimbingan serta Konseling Islam,* Vol. 02, No. 01 (2012): h. 66

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

tehnik yang didasarkan pada alquran serta Sunnah.[21] Yakni psikoterapi islam bisa diartiakn sebagai upaya untuk membantu penyembuhan serta perawatan terhadap seseorang melalui aspek emosi serta spiritual seseorang dengan cara-cara yang islami serta tidak bertentangan dengan ajaran islam. Yang mana hal itu bisa dijadikan sebagai media dakwah bagi para aktivis dakwah dalam menjalankan syiar Islam.

Dalam hal itu psikoterapi berpusat pandangan pada masa lalu melihat individu masa kini, menganggap individu sakit mental, ahli psikoterapi (terapis) tidak bakal pernah meminta orang yang ditolongnya untuk membantu merumuskan tujuan-tujuan, terapis berusaha memaksakan berbagai nilai serta sebagainya kepada orang yang ditolongnya untuk membantu merumuskan tujuan-tujuan, sehingga terapis berusaha memaksakan berbagai nilai serta sebagainya kepada orang yang ditolongnya, psikoterapi berpusat pada usaha pengobatan tehnik-tehnik yang dipakai ialah yang diresepkan, terapi bekerja dengan "dunia dalam" dari kehidupan individu yang sedang mengalami masalah berat.

Namun, seiiring berkembangnya ilmu pengetahuan , menurut Carl Jung Gustav berpendapat jika psikoterapi bukan hanya berkutat pada persoalan metode pengobatan melainkan perawatan serta penyembuhan bagi orang yang mengalami gangguan kejiwaan, bahkan lebih dari itu, psikoterapi bisa dipakai untuk kuratif/penyembuhan serta preventif/pencegahan serta konstruktif/pemeliharaan serta pengembangan jiwa yang sehat. Pengetahuan tentang psikoterapi sangat berguna untuk :1). Membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi serta kesulitan penyesuaian diri, serta memberi perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya, 2). Membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi, serta 3). Membantu penderita dalam menentukan langkah-langkah praktis serta pelaksanaan terapinya. Dalam hal itu diakui ataupun tidak, ada beberapa orang yang mengidap penyakit jiwa, namun tidak sadar bakal sakitnya, bahkan tidak mengerti serta

[21] Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), h.23

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

memahami bagaimana seharusnya ia melakukan sesuatu guna menghilangkan penyakitnya.[22]

Disamping itu psikoterapi Islam sebagai suatu proses pengobatan serta penyembuhan suatu penyakit baik mental, spiritual, moral meupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an serta as-Sunnah Nabi SAW. ataupun secara empirik ialah melalui bimbingan serta pengajaran Allah SWT, Malaikat-Nya, Nabi-Nya serta RasulNya ataupun ahli waris para Nabi-Nya. Adapun tujuan lain dari psikoterapi menurut Corey antara lain: 1) Menghilangkan ataupun mengubah gejala penyakit mental; 2) Memperantarai; 3) Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif. Dengan demikian bisa dipahami, jika psikoterapi Islam bakal menyembuhkan gejala gangguan kejiwaan ataupun dampak yang ditimbulkan serta, mengembalikan klien pada keadaan suci/fitrah untuk melakukan berbagai hal yang baik.[23]

b. Fungsi Psikoterapi Islam

Dalam psikoterapi berwawasan Islam fungsi terapis ialah sebagai pembimbing (mursyid) bagi klien guna meraih taraf kehidupan yang lebih tinggi serta sempurna sesuai dengan kapasitas manusia serta fitrah kemanusiaannya. Sebagai mursyid, dia bertanggungjawab kepada fungsi tiga unsur kehidupan manusia,yakni membimbing jasmani klien supaya terhindar dari segala perbuatan yang mengotori jasad manusia, merusak berbagai hal berharga dalam fisik serta biologis manusia dengan prinsip preventif terhadap 5 hal yakni:

1) Hifzh al din (memelihara ketentuan ibadah dari agama)
2) Hifzh al nafsi (memelihara kebersihan jiwa)
3) Hifzh al nasal (memelihara keturunan)
4) Hifzh al mal (memelihara harta)
5) Hifzh al 'aql (memelihara dari hal yang merusak akal).[24]

[22] Mubasyaroh, M. (2017). Pendekatan psikoterapi Islam serta konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *8*(1), 193-210.

[23] Corey, Gerald. 1990. Toeri serta Praktek Konseling serta Psikoterapi. California: Brook/ Cole Publishing Company. Hlm. 326.

[24] Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, h.40.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

c. Metode Psikoterapi Islam

Dalam hal itu, Ibnu Qayyim menawarkan pengobatan untuk menyembuhkan penyakit hati serta kejiwaan seseorang. Berikut ini beberapa jenis obat yang terdiri dari Lima belas macam jenis obat. Berikut ini beberapa jenis obat yang terdiri dari lima belas macam jenis obat. Jika penyakit sedih serta duka tidak juga hilang dengan obat-obatan itu, berarti penyakitnya sudah parah serta kronis, serta sudah mengakar kuat. Sehingga perlu diangkat serta dibersihkan secara keseluruhan. Di antara obat-obat tersebut ialah:

1) Dengan tauhid Rububiyah
2) Dengan tauhid Uluhiyah
3) Dengan tauhid ‘ilmiyah serta ‘itiqadiyah (keyakinan tauhid secara ‘ilmiyah serta keimanan)
4) Dengan menyucikan Allah dari keyakinan jika Allah menzalimi hamba-hamba-Nya ataupun menyiksa mereka tanpa seba, yang mengharuskan dirinya disiksa
5) Dengan pengakuan dari seorang hamba jika dirinya telah berbuat zalim
6) Dengan tawasul kepada Allah melalui hal yang disukai-Nya, yakni dengan asma serta sifat-Nya. di antara asma serta sifat yang paling mendekati maksud tersebut ialah Al-Hayyu serta Al-Qayyum
7) Dengan memohon pertolongan kepada Allah semata
8) Dengan pengakuan seorang hamba terhadap Allah dengan berharap kepada-Nya
9) Merealisasikan tawakal, penyerahan diri kepada Allah serta pengakuan terhadap-Nya jika nyawanya berada di tangan Allah. Hanya Allah yang berhak memperlakukannya sesuai kehendak-Nya. Allah yang memutuskan sesuatu serta seorang hamba hanya mengikuti takdirnya.
10) Menenangkan jiwanya dalam taman Al-Qur’an, menjadikannya ibarat musim semi yang menyejukkan bagi makhluk hidup, menerangi diri dengan cahaya Al-Qur’an dari syahwat serta syubhat, menghibur diri dengan Al-Qur’an dari kesulitan, musibah, serta menjadikan Al-Qur’an sebagai obat yang membersihkannya dari kesedihan, kedukaan, serta kegundahan dalam dadanya
11) Beristigfar

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

12) Bertobat
13) Berjihad
14) Melaksanakan salat
15) Berlepas diri dari segala bentuk daya serta kekuatan selain menyerahkan keduanya hanya kepada Allah yang ditangan-Nya segala bentuk daya serta kekuatan.[25]

d. Bentuk-bentuk dan Teknik Psikoterapi Islam

Bentuk serta tehnik psikoterapi Islam, Muhammad Abd Al-Azis Al-Khalidi membagi obat (Syifa') dengan dua bagian: pertama, obathissi, yakni obat yang bisa menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan seperti yang disebut dalam alQur'an, kedua, Obat Manawi, yakni obat yang bisa menyembuhkan penyakit ruh serta kalbu manusia, seperti do'a-do'a serta kandungan dalam al-Qur'an.[26]

Psikoterapi dalam Islam yang bisa menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi, ukhrawi, ataupun penyakit-penyakit manusia modern ialah sebagaimana syair Sunan Kalijaga seperti berikut: *"Tombo ati iku ono limo perkoro; Moco Qur'an angen-angen sak maknane; Kaping pindo sholat wengi lakon ono; Kaping telu wong kang soleh kumpul ono; Kaping limo dzikir wengi engkang suwe; Salah sakwijine sopo biso ngelakoni; InsyaAllah Gusti allah ngijabahi'.*[27]

e. Implementasi psikoterapi islam

Langkah-langkah implementasi psikoterpi Islam ialah:

1) Analisa data

Data-data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisa. Data hasil tes bisa dianalisa secara kuantitatif serta data hasil non tes bisa dianalisa secara kualitatif. Daridata yang dianalisa bakal diketahui siapa konseli kita

[25] Makmudi, Ahmad Tafsir, Ending Bahruddin, Akhmad Alim. Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Ta'dibuna: jurnal pendidikan Islam,* Vol. 7, No. 1, April 2018. Hal 56-57.

[26] Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam serta Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN Malang Press (2009). 212

[27] Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam serta Psikologi Kontemporer*, 218.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

sesungguhnya serta apa sesungguhnya masalah yang dihadapi konseli kita.

2) Diagnosis

Diagnosis termasuk usaha konselor menetapkan latar belakang masalah ataupun faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada klien.

3) Prognosis

Setelah diketahui faktor-faktor penyebab timbulnyamasalah pada klien selanjutnya konselor menetapkan langkah-langkah bantuan yang diambil.

4) Terapi

Setelah ditetapkan jenis ataupun langkah-langkah pemberian bantuan selanjutnya ialah melaksanakan jenis bantuan yang telah ditetapkan. Dalam contoh diatas, pembimbing ataupun konselor melaksanakan bantuan belajar ataupun bantuan sosial yang ditetapkan untuk memecahkan masalah konseli.

5) EvaluasidanFollow Up

Sebelum mengakhiri hubungan psikoterapi/konseling, psikoterapis bisa mengevaluasi sesuai dengan performace klien yang terpancar dari kata-kata, sikap, tindakan, serta bahasa tubuhnya. Jika menunjukkan indikator keberhasilan, pengakhiran psikoterapi/konseling bisa dibuat. Evaluasi dijalankan untuk melihat apakah upaya bantuan yang telah diberikan memperoleh hasil ataupun tidak. Apabila sudah memberi hasil apa langkah-langkah selanjutnya yang perlu diambil, begitu juga sebaliknya apabila belum berhasil apa langkah-langkah yang diambil berikutnya.[28]

4. Bimbingan Kesehatan Mental

a. Pengertian bimbingan

Bimbingan termasuk terjemahan dari istilah *guidance* dalam bahasa inggris. Secara harfiyyah , istilah *guidance asalnya dari* akar kata *guide* yang berarti mengarahkan, memandu, mengelola serta menyetir. Selain itu *guidance* juga mempunyai hubungan dengan *guiding* yang berarti menunjukkan jalan (*showing a way*), memimpin (*leading*), menuntun (*conducting*), memberi petunjuk (*giving*

[28] Failasufah, "Implementasi Psikoterapi Islam Di Madrasah", *Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 49-50.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

instruction), mengatur (*regulating*), mengarahkan (*governing*), serta memberi nasihat (*giving advise*).

Sesuai dengan istilah tersebut, maka bimbingan dimaknai secara umum sebagai suatu proses bantuan (*helping)*. Namun bukan berarti setiap bantuan yang dijalankan oleh seseorang kepada yang lain bisa dimaknai sebagai bimbingan. Oleh karena itu, bakal dikemukakan pengertian secara umum mengenai bimbingan sesuai dengan konteks kesehatan mental yang diambil dari sudut pandang yang berbeda-beda supaya mendapatkan pengertian yang mendalam.[29]

Menurut Shertzer serta Stone mengungkapkan jika bimbingan ialah sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu supaya sanggup memahami diri serta lingkungannya.[30]Sementara menurut Kartadinata, S., memaknai bimbingan sebagai proses memberi bantuan seseorangguna meraih perkembangan optimal.[31] Lebih lanjut Kartadinata mengungkapkan jika bimbingan ialah proses memberi bantuan seseorang dalam memahami diri sendiri serta realitaas dunia. Misal di lingkungan sekolah, bimbingan berarti fokus pada penciptaan lingkungan belajar yang optimal bagi setiap siswa. Sedangakan pelaksaannya diterapkan pada setiap kelas yang dijalankan secara rutin dalam kurun waktu mingguan. Dengan demikian,makna bimbingan bisa dipahami sebagai proses memberi bantuan seseorang untuk memhami diri sendiri serta dunia yang ada di sekitarnya.

b. *Pengertian* kesehatan mental

Dalam buku *Mental Hygiene* kesehatan mental berhubungan dengan bebrapa hal. *Pertama,* bagaimana sesorang memikirkan, merasakan serta menjalani keseharian dalam kehidupan; *kedua,* bagaimana seseorang memandang diri sendiri serta orang lain; serta *ketiga,* bagaimana seseorang

[29]Anwar, M. F. (2019). "*Landasan Bimbingan serta Konseling Islam"*. Deepublish. Hlm 2

[30] Yusuf L. N, Syamsu serta Juntika. (2006). "*Psikologi perkembangan anak & Remaja".* Bandung; Remaja Rosdakarta. Hlm 29

[31] Kartadinata, S., (2003), "*Reaktualisasi Paradigma Bimbingan serta Konseling serta Profesionalisasi Konselor".* Jurnal Bimbingan serta Konseling. Vol.7. Nomor. 7. Hlm 17.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

mengevaluasi berbagai alternatif solusi serta bagaimana mengambil keputusan yang dihadapi.[32]

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik ataupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berhubungan dengan pengambilan keputuasan.

Menurut Daradjat, kesehatan mental termasuk keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta sanggup merasakan kebahagiaan serta kemampuan dirinya secara positif.[33] Selanjutnya ia menekankan jika kesehatan mental ialah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa *(neurose) serta* dari gejala penyakit jiwa *(pshycose)*.

Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat pada lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi serta agama. Kesehatan mental ialah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip peraturan serta prosedur untuk memperkuat kesehatan ruhani. Oleh karenanya, orang yang sehat ialah orang yang dalam ruhani ataupun hatinya selalu merasa tenang, aman serta tentram.[34] Dalam pengertian lain, kesehatan mental bisa ditandai dengan adanya keserasian yang terjalin antara fungsi-fungsi kejiwaan serta terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya serta sikap ketaqwaan yang mempunyai tujuan guna meraih hidup yang bermakna serta bahagia dunia serta akhirat.[35]

Dengan demikian, kesehatan mental termasuk suatu kondisi psikis yang memungkinkan seseorang untuk berkembang ke arah yang lebih positif baik dari aspek fisik, intelektual serta emosianal secara optimal serta selaras

[32] Yusuf, H., Sarfraz, S., & Askari, L. (2013). "Counseling and psychotherapy in Pakistan: Colonial legacies and Islamic influences. In *Handbook of counseling and psychotherapy in an international context"*. Hlm 52.

[33]Daradjat, Z. (1998). Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, Jakarta: CV. *Haji Masagung*. Hlm. 10

[34]Jalaluddin, (2012), Psikologi Agama, Jakarta: Raja Grafindo Persada. Hlm. 15

[35] Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies, December*, hlm. 12

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

dengan perkembangan orang lain sehingga sanggup untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya secara harmonis.

Apa yang dipaparkan di atas sejalan dengan pandangan WHO *(The World Health Organization), jika* kesehatan termasuk suatu hal yang sangat penting untuk diperhatikan serta dijaga, baikkesehatan fisik, kesehatan mental ataupun sosial guna meraih kondisi yang harmonis. Di samping itu, tidak ada penyekait ataupun kelemahan yang dimiliki yakni definis sehat dalam pandangan WHO bukan hanyaberhubungan dengan kesehatan fisik semata, melainkan kesehatan secara psikis serta secara kesejahteraan sosial.[36]

Selanjutnya, WHO mendifinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, bisa mengatasi tekanan hidup secara normal, bisa bekerja secara produktif. Oleh karena itu, kesehatan mental lebih menekankan pada pola bagaimana individu sanggup mnyelesaikan diri serta berinteraksi secara harmonis dengan lingkungan sekitarnya.[37]

c. Karakteristik kesehatan mental

Karakteristik kesehatan mental bisa dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat, berikut ini termasuk ciri-ciri mental yang sehat, yakni;[38]

1) Terhindar dari gangguan jiwa

Terdapat 2 kondisi kejiwaan yang terganggu yang berbeda satu sama lain, menurut Daradjat yakni gangguan jiwa *(neurose)* serta penyakit jiwa *(psikose)*. Ada perbedaan diantara dua istilah tersebut. Pertama, *neurose* masih mengethui serta merasakan kesukaran sementara *psikose* tidak. Individu dengan *psikose* tidak mengetahhui masalah ataupun kesulitan yang dihadapinya.

[36]Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, serta keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Kajian serta Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2). Hlm.

[37]Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Duta Media Publishing.hlm. 11-12

[38] Yusuf, H., Sarfraz, S., & Askari, L. (2013). Counseling and psychotherapy in Pakistan: Colonial legacies and Islamic influences. In *Handbook of counseling and psychotherapy in an international context*. Hlm 52.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Kedua, kepribadian *neurose* tidak jauh dari realitas serta masih sanggup hidup dalam realitas serta alam nyata pada umumnya. Sementara kepribadian *psikose* merasa terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan/emosi, serta dorongan-dorongannya sehingga individu dari *psikose* tidak mempunyai integritas sedikitpun serta hidup jauh dari alam nyata.

Mental yang sehat termasuk mental yang terhindar baik dari gangguan mental, ataupun penyakit mental. Dalam hal itu, individu dengan mental yang sehat. sanggup hidup di alam nyata serta sanggup mengatasi masalah yang dihadapinya.

2) Mampu menyesuaikan diri

Penyesuain diri *(self adjustment)* ialah proses dalam memperoleh pemenuhan kebutuhan *(needs satisfaction),* sehingga individu mampumengtasi stress, konflik, frustasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternatif serta cara-cara tertentu.

Seseorang bisa dinyatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik apabila ia sanggup mengatasi kesulitan serta permasalahan yang dihadapinya secara wajar bahkan tidak merugikan diri sendiri serta lingkungannya serta sesuai dengan norma sosial serta agama.

3) Mampu memanfaatkan potensi diri secara maksimal

Selain sanggup menghadapi persoalan yang dialami dengan berbagai alternatif serta solusi pemecahannya. Hal penting lain yang termasuk indikasi sehat secara mental ialah, secara aktif individu sanggup memanfaatkan kelebihannya. Yakni dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin.

Memanfaatkan potensi secara maksimal bisa dijalankan dengan keikutsertaan secara aktif olehindividu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan kegiatan belajar (di rumah, di sekolah, ataupun di lingkungan masyarakat), bekerja, berolahraga, berorganisasi, pengembangan hobi serta kegiatan-kegiatan positif lainnya yang sanggup memicu eksplorasi potensi masing-masing individu.

4) Mampu mencapai kebahagian pribadi serta orang lain

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Poin ini dimaksudkan pada segala aktivitas individu yang mencerminkan pada pencapaian kebahagian bersama. Individu dengan mental yang sehat menunjukan perilaku ataupun respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku ataupun respon yang positif. Respon positif tersebut berdampak positif pula baik bagi dirinya sendiri ataupun orang lain.

Tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, serta tidak mencari kesempatan ataupun keuntungan di atas kerugian orang lain. Individu dengan gambaran di atas selalu berupaya guna meraih kebahagiaan bersama tanpa merugikan diri sendiri serta orang lain.

Adapun karakteristik kesehatan individu ataupun kepribadiaan seseorang bisa digambarkan melalui tabel di bawah ini:

No.	Aspek Pribadi	Karakteristik
1.	Fisik	a. Perkembangannya normal b. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya c. Sehat, tidak sakit sakitan
2.	Psikis	a. Respek terhadap diri sendiri serta orang lain b. Meiliki *insight serta* rasa humor c. Mempunyai respon emosional yang wajar d. Mempu berpikir realistik serta objektif e. Terhindar dari gangguan psikologis f. Bersifar kreatif serta inovatif g. Bersifat teruka serta fleksibel, tidak difensif h. Mempunyai perasaan bebas untuk memilih, menyataka pendapat serta bertindak
3.	Sosial	a. Meiliki perasaan empati serta rasa kasih sayang (*affection)* terhadap orang lain, serta senang untuk

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

No.	Aspek Pribadi	Karakteristik
		memberi pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan. b. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih serta persahabatan. c. Bersifat toleran serta mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras ataupun warna kulit.
4.	Moral-Religius	1. Beriman kepada Allah serta taat mengamalkan ajarannya. 2. Jujur, amanah (bertanggung jawab) serta ikhlas dalam beramal.

Dari beberapa uraian mengenai karakteristik-karakteristik kesehatan mental yang telah disebutkan di atas bisa dilihat jika bukan hanya mencakup ciri sehat secara fisik, melainkan meliputi aspek-aspek yang lainnya yakni psikis, sosial serta moral religius, dimana semua aspek-aspek tersebut harus seimbang satu sama lain serta berjalan secara harmonis menuju pada kesejahteraan individu yang bersangkutan.[39]

d. Prinsip kesehatan mental

Prinsip-prinsip kesehatan mental merujuk pada kesehatan mental serta kriterianya, yakni kondisi yang bisa membentuk hubungan antara kesehatan mental, kepribadian dengan aspek-aspek lainnya yang beragam. Prinsip-prinsip kesehatan mental menurut Schneiders didasarkan pada beberapa kategori, yakni *pertama,* hakikat manusia sebagai organisme; *kedua,* hubungan manusia dengan lingkungannya; *ketiga* hubungan manusia dengan Tuhan.

1) Sesuai dengan hakikat manusia sebagai organisme
   a) Kesehatan mental serta penyesuaian diri bergantung pada kondisi jasmani yang baik serta terintegritas.

[39]Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Duta Media Publishing. Hlm 15

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

b) Untuk memlihara kesehatan mental serta penyesuaian diri maka perilaku individu harus sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia yang mempunyai moral, intelektual, agama, sosial serta emosional.
c) Kesehatan mental serta penyesuaian diri bisa dicapai melalui integritas serta kontrol diri, baik dalam cara berpikir berimajinasi, memuaskan keinginan, mengekspresikan perasaan serta bertingkah laku.
d) Dalam mencapai serta memlihara kesehatan mental serta penyesuaian diri diperlukan pengetahuan serta pemahaman diri yang luas .
e) Kesehatan memerlukan konsep diri, yakni memeiliki rasa sehat yang meliputi penerimaan diri serta penghargaan terhadap diri sendiri secara wajar
f) Pencapaian serta pemeliharaan kesehatan mental bergantung pada penanaman serta pengembanagan kebiasaan yang baik.
g) Kestabilan mental serta penyesuaian diri memerlukan usaha yang terus menerus guna meraih kematangan berpikir, mengambil keputusan, mengekspresikan emosi, serta melakukan tindakan.
h) Kesehatan mental serta penyesuaian diri bisa dicapai melalui belajar mengatasi konflik, serta frustasi serta ketegangan-ketegangan secara efektif.

2) Prinsip sesuai dengan hubungan manusia dengan lingkungannya
   a) Kesehatan mental serta penyesuaian diri bergantung pada hubungan antara pribadi yang harmonis terutama dalam kehidupan keluarga
   b) Penyesuaian diri yang baik serta ketenangan batin bergantung pada kepuasan dalam bertindak misalnya dalam bekerja
   c) Kesehatan mental serta penyesuaian diri dicapai dengan sikap yang realistik, termasuk penerimaan terhadap kenyataan secara sehat serta obyektif.
3) Prinsip sesuai dengan hubungan manusia dengan Tuhan
   a) Kestabilan mental tercapai dengan perkembangan kesadaran terhadap *dza* yang lebih luhur daripada dirinya sendiri tempat ia bergantung yakni Allah SWT.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

b) Kesehatan mental serta ketenangan batin dicapai dengan kegiatan yang tetap serta teratur dalam hubungan manusia dengan Tuhan , misalnya melalui shalat serta berdoa.

e. Tujuan dan fungsi kesehatan mental bagi kehidupan individu

Manusia diciptakan dengan fitrahnya yang menginginkan kehidupan yang bahagia, nyaman, sejahtera serta sesuai dengan seluruh harapannya. Baik secara pribadi ataupun alam kelompoknya. Dalam upaya mencapai keinginan-keinginan tersebut, kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan individu. Berikut bakal dipaparkan mengenai tujuan serta fungsi kesehatan mental bagi kehidupan individu.

1) Tujuan kesehatan mental menurut

Menurut Sudari tujuan kesehatan mental yakni;

a) Mengusahakan supaya manusia mempunyai kemampuan yang sehat.
b) Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental serta penyakit mental
c) Mengurangi ataupun mengadakan penyembyhan terhadap gangguan serta penyakit mental.

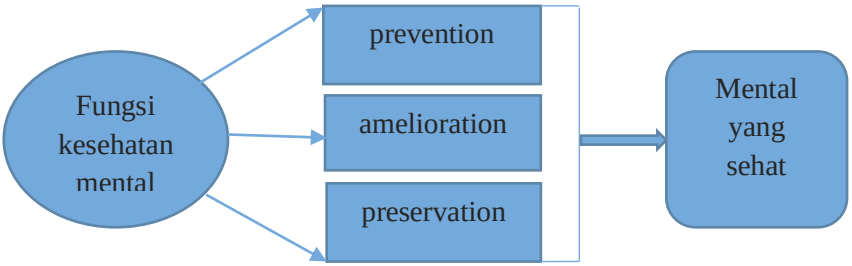
Dari uraian tujuan kesehatan mental di atas, bahwasannya kesehata mental bisa dicapai apabila masing-masing individu berkemauan dalam mencegah timbulnya gangguan jiwa ataupun penyakit jiwa. supaya tercapai tujuan kesehatan mental, maka diperlukan berbagai upaya yang hendaknya dijalankan oleh masing-masing individu, diantaranya ialah; usaha preservatif (pemeliharaan), prefentiv (pencegahan), supportif, development/improvement yakni (pengembangan /peningkatan) serta perbaikan. Upaya-upaya tersebut juga termasuk fungsi dari kesehatan mental yang bakal dipaparkan pada pembahasan selanjutnya.

2) Fungsi kesehatan mental

Kesehatan mental berfungsi dalam memelihara serta mengembangkan kondisi mentak individu supaya sehat serta terhindar dari mental *illness* (sakit mental). Fungsi-fungsi kesehatan mental bisa digambarkan melalui *main mapping* berikut ini:

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS



Pemaparan mengenai fungsi kesehatan mental sebagai mana bakal dijelaskan dibawah ini:

a) *Prevention* (pencegahan)

Kesehatan mental berfungsi untuk mencegah terjadinya kesulitan ataupun gangguan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Fungsi ini menerapka prinsip-prinsip yang berupaya supaya tercapai mental yang sehat, mislanyan dengan memelihara kesehatan fisik serta pemenuhan atas kebutuhan psikologis. Seperti memperoleh kasing sayang, rasa aman, penghargaan diri, aktualisasi diri sebagai mestinya sehingga individu sanggup memksimalkan potensi yang dimilikinya.

Penerapan kesehatan mental di seluruh lingkup hidupnya sangat menentukan mental yang sehat serta bisa mencegah dari gangguan mental. Misalnya di rumah, sikap serta perlakuan yang hangat dari orang tua sangat memungkinkan untuk meningkatkan hubungan interpersonal yang baik.

Hubungan interpersonal yang baik antar keluarga bisa menciptakan suasana kondusif yang juga bisa mendukung perkembangan mental anak yang sehat. Kesehatan mental anak ditandai dengan kondisi anak yang bahagia, ceria serta sanggup menyesuaikan diri di lingkungannya seperti sanggup bermain dengan teman sebayanya.

b) *Amelioration* (kuratif,/korektif/perbaikan)

Fungsi ini termasuk upaya perbaikan diri dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Selanjutnya, perilaku individu serta mekanisme pertahanan diri bisa terkontrol dengan baik. Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam peakembangan psikisnya yang tampak melalui

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

perilakunya, misalnya *tantrum*, perilaku *ngempol* (ngemut jempol), perilaku agresif serta perilaku lainnya yang membutuhkan perbaikan, maka perilaku tersebut penting dipakai sebagai fungsi perbaikan dalam kesehatan mental

c) *Preservation* (pengembangan)

Preservatif ataupun suportif termasuk fungsi pengembangan yang menunjang perkembangan kepribadian ataupun kesehatan mental, yakni seseorang bakal sanggup meminimalisir kesulitan-kesulitan yang terjadi dalam perkembangan psikisnya.

Kesehatan mental sangat penting untuk dikembangkan, namun tidak semua orang bisa mencapai mental yang sehat dengan mudah. Ada orang dengan kondisi mental yang sehat serta perlu pencegahan terhadap gangguan mental, namun beberapa diantaranya mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya. Sehingga masing-masing individu berbeda dalam menerapkan fungsi kesehatan mentalnya, baik preventif amelioratif ataupun preservattif.

Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai bakal berdampak pada pribadi yang mempunyai mental yang sakit (*metal illness*), sementara meurut Thorpe terdapat beberapa ciri-ciri orang yang tidak sehat secara mental, diantaranya;[40]

1) Merasa tidak bahagia dalamkehidupan serta hubungan sosial
2) Merasa dalam keadaan tidak aman yang ditandai dengan rasa takut serta khawatir yang mendalam
3) Tidak percaya bakal kemampuan diri
4) Tidak mempunyai kematangan emosional
5) Kepribadian yang kurang mantap
6) Mengalami gangguan dalam sisitem syarafnya
7) Tidak bisa memahami kondisi dirinya sendiri

Lebih lanjut, mental illness ditandai dengan:

1) *Anxiety* (kecemasan) dalam kehidupan individu

[40]Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). "Peningkatan kesehatan mental anak serta remaja melalui ibadah keislaman". *Al-Hikmah: Jurnal Agama serta Ilmu Pengetahuan*, *16*(2), hlm. 125

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

2) Agresif serta destruktif
3) Pemarah yang berlebih
4) Tidak sanggup menghadapi kenyataan secara realistik
5) Mempunyai gejala psikosomatis (sakit fisik yang diakibatkan oleh ganguan psikis, seperti stress)
6) Tidak beriman kepada Allah SWT Tuhan semesta alam.

Apabila berbagai perilaku yang bisa mengacaukan kesehatan mental, seperti yang dicontohkan di atas lebih dominan dalam kehidupan sehari-hari yang memugkinkan untuk mengakibatkan perilaku menyimpang, seperti halnya tawuran antar gengpelajar, *free sex,* miras serta narkoba yang marak dikonsumsi, korupsi, prostituso, *human trafficking,* perselingkuhan, perjudian, serta berbagai perilaku menyimpang yang lainnya. dimana perilaku individu tersebut mengindikasikan adanya masalah dengan kesehatan mentalnya.

B. Penelitian Terdahulu

1. Kajian yang dijalankan oleh Yatarullah mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga tahun 2001 dengan judul "*Konsep Penyembuhan Penyakit Hati Menurut Al-Ghazali"* mengkaji konsep penyembuhan penyakit hati dengan tokoh pemikiran AlGhazali. Ada beberapa persamaan kajian saudara Yatarullah dengan kajian ini dari segi jenis penyakit hati yakni penyakit hati yang bersifat ruhaniah namun mempunyai beberapa perbedaan dalam segi penyembuhan dalam pandangan Al-Ghazali dengan Ibnu Qayyim. Perbedaan yang muncul dengan penilitian ini yakni segmentasi pembersihan hati untuk membimbing pada kesehatan mental, sementara pada kajian diatas hanya berfokus pada pemikiran kedua tokoh dalam membahas penyembuhan penyakit hati.
2. Kajian yang dijalankan oleh Kholil Lur Rochman dalam jurnal Dakwah serta Komunikasi dengan judul "*Terapi penyakit hati menurut Ibn Taimiyah dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam".*Kajian yang dijalankan saudara Kholil lebih menekankan pada penyakit hati serta terapi yang dipakai mengandung konsep memahami diri yang difokuskan pada aspek ruhani. Dalam kajian ini, saudara Kholil memilih

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

tokoh Ibn Taimiyah dala kajiannya. Kajian saudara Kholil mempunyai konsep serta tokoh yang berbeda dengan judul ini. Berbeda dengan kajian ini yakni pada perspektif tokoh mengenai terapi hati dalam bimbingan konseling, yang mana pada kajian ini bakal membahas jika terapi yang dipakaiyakni konsep tombo ati menurut ibnu qayyim al-jauziyyah dalam membimbing kesehatan mental.

3. Kajian yang telah dijalankan oleh Diyana Dwi Pratiwi dalam skripsinya yang berjudul "*Penyakit Hati serta Terapinya dalam al-Qur'an Perspektif Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah",* Dalam skripsi ini dibahas tentang bagaimana konsep penyembuhan penyakit hati seperti penyakit syahwat serta syubhat dengan penyambuhan secara Qur'ani sesuai dengan pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Temuan kajian ini bisa membuktikan jika dalam pandangan Ibnu Qayyim penyakit hati itu mempunyai dua macam, yakni penyakit hati yang tidak dirasakan serta penyakit hati yang menimbulkan sakit seketika. Begitupun dalam menyembuhkan penyakit hati terdiri dari dua jenis, yakni: penyembuhan secara alamiah yakni penyembuhan bagi penyakit hati yang menimbulkan sakit seketika seperti sedih, gundah, resah serta marah. Kedua, penyembuhan secara imaniyyah, yaknipenyembuhan yang melibatan keimanan. Kedua jenis penyembuhan itu terbagi lagi menjadi lima belas metode yakni: dengan tauhid rububiyyah, dengan tauhid uluhiyyah, dengan keimanan ilmiyah serta 'itiqadiyah, dengan mensucikan Allah dari keyakinan jika Allah menzalimi hambahambaNya tanpa sebab, dengan pengakuan dari seorang hamba jika dirinya telah berbuat zalim, dengan tasawuf kepada Allah melalui hal yang disukaiNya, yakni dengan asma serta sifatNya. Diantara asma serta sifat yang paling mendekati ialah al-Hayyu serta al-Qayyum, dengan memohon pertolongan kepada Allah, dengan pengakuan seorang hamba terhadap Alah serta berharap kepadaNya, merealisasikan tawakal, menenangkan jiwa dengan al-Qur'an, beristigfar, bertobta, berjihad, melaksanakan shalat, berlepas diri dari segala bentuk daya serta kekuatan selain menyerahkan keduanya hanya kepada Allah SWT.
4. Kajian yang ditulis oleh Syifa Azkiatun Najah di dalam skripsinya yang berjudul "*Pendidikan Hati Perspektif Ibnu Qoyyim al*-Jauziyyah" Tujuan pada kajian ini ialah untuk mengetahui pendidikan hati perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dengan pendekatan studi tokoh sebagaimana lazimnya pada kajian kualitatif. Penulis memakai metode dokumentasi karena

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

telah menelusuri data-data berupa sumber tertulis yang tercetak berupa literatur tentang hati untuk kemudian dideskripsikan secara kritis dalam laporan kajian. Adapun sumber data primer kajian ini ialah buku karangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang berjudul Thibbul Qulub. Sesuai dengan hasil kajian yang telah dijalankan bisa ditemui jika muhasabah termasuk salah satu cara mendidik hati supaya senantiasa sehat serta hidup serta terbebas dari berbagai penyakit. Sementara untuk menjaga dari kerusakan serta penyakit hati ialah dengan cara tidak meremehkan muhasabah serta tidak melepaskan nafsu begitu saja tanpa adanya hisab dalam diri pada saat sebelum serta sesudah melakukan suatu perbuatan.

5. Kajian yang telah dijalankan oleh Moch Umar Ismail dalam skripsinya yang berjudul "*Terapi Ruqyah Syar'iyyah Untuk Gangguan Jasmani serta Rohani Di Rehab Hati Surabaya Dengan Tehnik Tazkiyat Al-Nafs Berbasis Konsep Ibn Al-Qayyim Al-Jawzī* Permasalahan yang dikaji pada kajian ini ada dua yakni bagaimana proses pelaksanaan terapi ruqyah syar'iyyah di Rehab Hati Surabaya serta bagaimana terapi ruqyah dalam ajaran Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah Metode yang dipakaiialah metode analisa deskriptif-kualitatif dengan tehnik pengumpulan data observasi, wawancara, serta dokumentasi. Tehnik yang dipakai dalam terapi ruqyah syar'iyyah untuk gangguan jasmani serta rohani di Rehab Hati Surabaya ialahmemakaitehnik Tazkiyat Al-Nafs dengan berbasis konsep terapi ruqyah yang diajarkan oleh Ibn al-Qayyim al-Jawzi.

   Dari hasil kajian ini ditemukan bahwa; (1) proses pelaksanaan terapi ruqyah syar'iyyah untuk gangguan jasmani serta rohani di Rehab Hati Surabaya memakai pelaksanaannya dengan syari'at Islam. Memakai ayat-ayat al-Qur'an serta hadis, bahasa Arab yang fasih (dibaca dengan jelas), menyakini jika ayat-ayat al-Qur'an serta hadis tersebut tidak mengubah susunan kalimatnya ataupun mengubah makna aslinya. Menyakini jika al-Qur'an serta hadis tersebut hanyalah termasuk sarana ataupun wasilah untuk penyembuhan, sementara yang menyembuhkan pada hakikatnya ialah Allah SWT. Tehnik yang dipakai dalam terapi ruqyahnya memakaitehnik Tazkiyat Al-Nafs termasuk metode untuk menyucikan jiwa ini bisa mewujudkan kebahagiaan individu serta kebahagian masyarakat. (2) terapi ruqyah syar'iyyah ataupun terapi Qur'ani menurut ajaran Ibn al-Qayyim al-Jawzi> bisa dipakai untuk usaha penyembuhan terhadap berbagai penyakit, baik penyakit hati (rohani) ataupun penyakit

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

fisik (jasmani). Dalam praktek terapi ruqyah syar'iyyah ataupun terapi Qur'ani, baik seorang terapis ataupun pasien dituntut memenuhi syarat-syarat tertentu, di antaranya harus menyakini jika hanya Allah Yang Maha Penyembuh, Kemudian menyakini jika al-Qur'an bisa dijadikan sebagai obat penyembuh, serta selanjutnya bersikap sabar serta tawakkal.

6. Kajian yang telah ditulis oleh Budi Saarianto yang berjudul "*Konsep Hati Menurut Imam Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah dalam Tafsir al*-Qayyim" Hati dalam bahasa Arab ialahtermasuk bentuk masdar dari kata qalaba yang berarti membalikkan, merubah, mengganti. Kata kerja intransitif dari qalaba ialah taqallaba yang berarti bolak-balik, berganti-ganti, berubah. Demikianlah "summiya al-qalbu litaqallubih", dinamakan hati karena adanya kecenderungan hati selalu berubah-ubah. Dengan hati inilah ditentukan kualitas baik serta buruknya manusia. Sebagaimana disabdakan oleh Rasulullah SAW ," Dalam tubuh manusia ada segumpal daging jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh. serta jika ia buruk, maka buruklah seluruh tubuh,segumpal daging itu ialah hati (H.R Muslim).

   Di zaman modern saat ini kajian terhadap berbagai hal yang bersifal rasionalistik empirik lebih mendominasi, dari pada berbagai hal yang berdimensi sufistik, sehingga berbagai nilai keilahian yang bersifat transendental mengalami kegersangan, karena dimensi yang bersifat rasional tidak dibarengi dengan dimensi sufistik ataupun spiritual. Kajian tentang qalb termasuk penyeimbang dimensi rasionalistik, visi serta misi keberagamaan di zaman modern saat ini. Salah satu mufasir yang cukup banyak mengkaji dunia sufistik khususnya tentang hati ialah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Disinilah pentingnya penulis melakukan kajian tentang penafsiran qalb menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kitab at-Tafsir al-Qayyim. Tesis ini berangkat dari keinginan penulis untuk mengetahui penafsiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah secara mendalam. Disamping itu juga dilatar belakangi oleh kegelisahan penulis melihat fenomena zaman modern saat ini, dimana nilai- nilai ibadah yang bersifat transendental mulai ditinggalkan. Mereka dalam beribadah hanya sekedar memandang simbolis formalistik belaka, tanpa melihat berbagai nilai ruhaniah. Pemujaan terhadap dunia sains serta tehnologi juga menyebabkan adanya degradasi moral di zaman modern saat ini. Kajian ini termasukkajian terhadap penafsiran hati menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dengan memakai sumber primer kitab at-Tafsir al-Qayyim, sedang data sekunder diambil

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

dari tulisan-tulisan,jurnal, artikel ataupun karya-karya beliau yang lain, yang membahas tentang tema hati. Setelah penulis melakukan kajian, hampir semua ayat-ayat yang berkenaan dengan hati dimaknai sebagai suatu alat untuk menghubungkan diri seorang hamba dengan Tuhan-Nya. Contohnya ketika menafsirkan qalbun salim, beliau memaknai sebagai hati yang bersih dari segala bentuk kesyirikan terhadap Allah Swt, sementara qalbun marid ditafsiri sebagai hati yang mengandung penyakit dimana didalamnya terdapat kecintaan terhadap nafsu sahwat serta lebih mementingkan selain dari pada-Nya. Menurutnya kecintaan terhadap dunia dibolehkan asal tidak mengurangi kedekatan dengan Allah Swt. Dalam makna kecintaan itu ditujukan untuk mengharap ridha-Nya. Kontribusi dari penafsirannya tersebut bisa memberiberbagai nilai akhlak yang terpuji baik kepada Allah Swt ataupun sesama manusia. Dalam hal itu ayat-ayat hati penafsiran Ibnu Qayyim berbasis pada bagaimana memenejemen hati seseorang.

C. Kerangka Berfikir

Kesehatan mental termasuk suatu hal yang sangat penting untuk diperhatikan seperti halnya kesehatan fisik. Bisa dipahami jika keadaan kestabilan kesehatan fisik serta mental saling memberi pengaruh. Masalah kesehatan mental tidaklah suatu keluhan yang hanya didapatkan melalui garis keturunan. Di sisi lain, tuntutan hidup juga bisa memberikan dampak seperti stres yang berlebih yang bakal memberikan dampak pada gangguan kesehatan mental yang semakin parah. Data yang tersedia menyatakan jika penderita gangguan kesehatan mental yang ada di negara Indonesia jumlahnya lumayan banyak sehingga sudah sewajibnya hal itu menjadi suatu perhatian tersendiri dengan memberikan penanganan ataupun pengobatan yang sesuai.

Dalam buku *thibbul qulub* mengandung banyak kajian yang sangat bermanfaat dalam membimbing kesehatan mental yang sehat, terdapat banyak pembahasan didalamnya antara lain: hati yang sakit serta hati yang sehat, berbagai tanda hati yang sehat serta sakit, Hakikat hati yang sakit, Menjaga hati dari nafsu, Melepas hati yang tertawan setan, Dampak fitnah serta maksiat terhadap hati, Hati yang hidup, Mengobati penyakit hati, Mensucikan hati dari kotoran serta najis, Zakatnya hati, berbagai hal yang membahagiakan hati Ketenangan hati, Ibadah yang paling utama. Dari beberapa kajian dalam buku *thibbul qulub* tersebut, penulis menganalisa jika terdapat kajian yang cukup membantu dalam membimbing pada mental yang

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

sehat, yang mana konsep kajian tersebut dijadikan sebagai bentuk psikoterapi dalam Islam.

Psikoterapi Islam selaku proses penyembuhan serta pengobatan berbagai penyakit seperti penyakit spiritual, fisik, moral ataupun mental dengan bimbingan hadits serta Alquran. Ataupun secara empiris melalui pengajaran serta bimbingan Allah, malaikat, rasul serta nabinya ataupun ahli waris para nabi.[41] Psikoterapi Islam termasuk suatu hal yang sangat dibutuhkan guna membantu manusia dalam melakukan penyelesaian persoalan yang dialami. Setiap pendekatan mempunyai karakter tersendiri dalam melakukan penyelesaian persoalan yang dialami sesuai dengan pandangan mengenai manusia. Proses terapi ini mempunyai tujuan untuk menghilangkan berbagai persoalan yang dialami konseling, supaya bisa kembali normal serta melakukan pengembangan kemampuan yang ada.

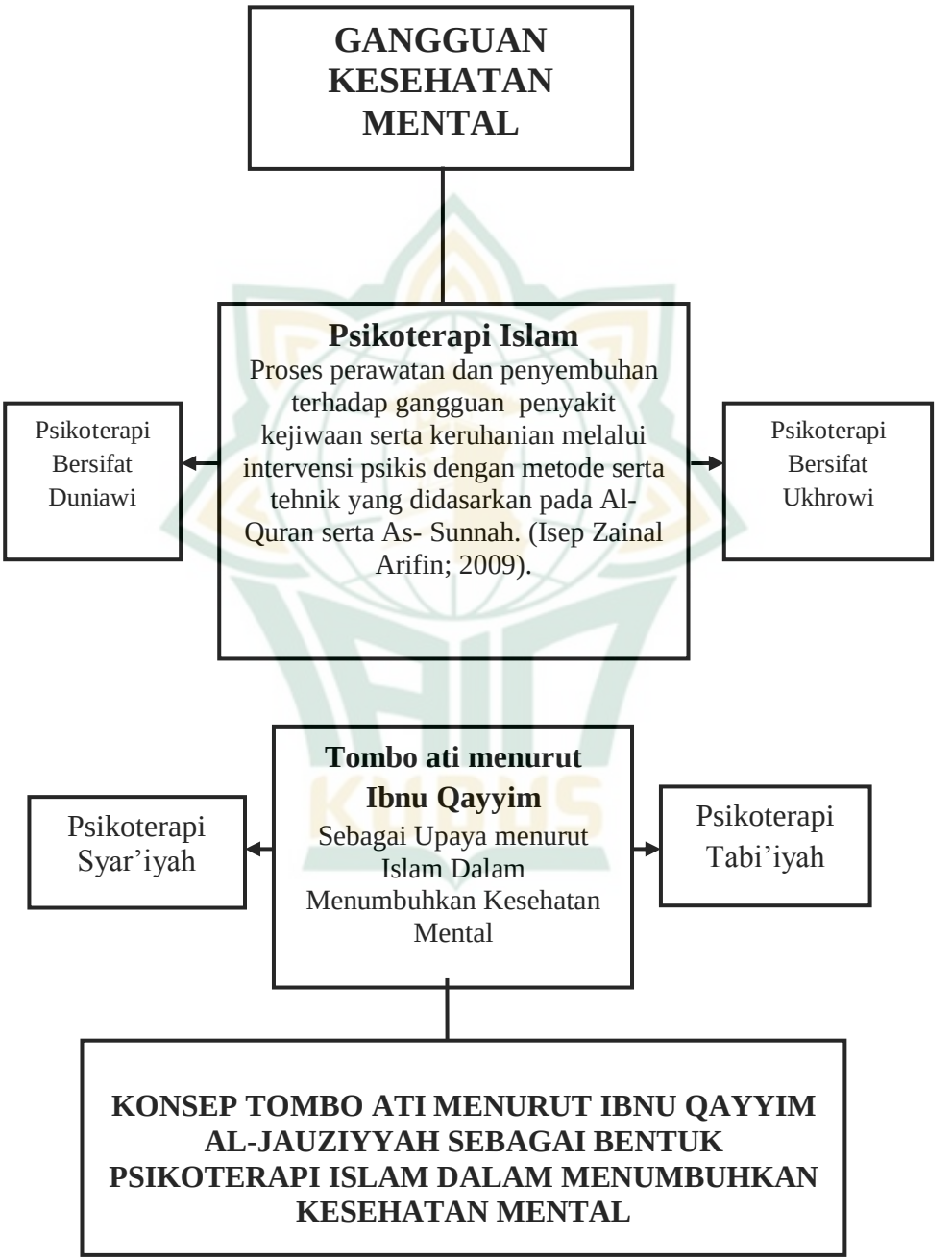
Kategori psikoterapi dalam membantu penyembuhan gangguan mental ataupun kejiwaan, Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengelompokkan psikoterapi ke dalam 2 kategori *pertama*, psikoterapi Tabi'iyah yakni pengobatan dengan cara psikologi terhadap sejumlah penyakit yang gejala dari penyakit tersebut bisa dirasakan serta diamati oleh penderitanya dalam keadaan tertentu. *Kedua*, Psikoterapi Syar'iyah yakni pengobatannya dijalankan dengan metode penanaman saria yang asalnya dari Tuhan. Sementara psiko terapi Syariah ialah pengobatan dengan psikologis pada sejumlah penyakit yang gejala dari penyakit tersebut tidak bisa dirasakan serta tidak bisa diamati oleh penderitanya dalam suatu kondisi, namun dirinya benar-benar penyakit yang sangat berbahaya karena bisa merusak hati seseorang. Misalnya penyakit yang muncul dari kebodohan, keragu-raguan, syahwat serta syubhat. Selanjutnya analisa konsep tombo ati menurut ibnu qayyim al-jauziyyah sebagai bentuk psikoterapi islam dalam menumbuhkan kesehatan mental maka antara komponen bakal saling berhubungan serta dijelaskan dengan bagan di bawah ini:

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

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Gambar 2.1.
Bagan Keterkaitan antara komponen konsep tombo ati menurut Ibnu Qayyim.



REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Oleh karena itu, buku “Thibbul qulub” karya Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menerangkan jika Agama islam mempunyai konsep hebat mengenai obat hati ataupun tombo ati sebagai bentuk psikoterapi islam, Al-Qur’an serta hadis telah mengajarkan serta menjelaskan mengenai obat hati perspektif agama islam serta signifikan dengan psikoterapi agama islam di indonesia. Dengan tombo ati setiap individu serta masyarakat bisa memberiberbagai nilai yang baik sesuai tuntunan agama islam serta tidak terjerumus serta bisa menghindari sifat subversif yakni kecenderungan pada berbagai hal yang buruk. untuk memberi kemanfaatan pada diri sendiri ataupun orang lain.

REPOSITORI IAIN KUDUS