

**USAHA MENGATASI HYSTERIA DAN NEURASTHENIA
MELALUI PENDIDIKAN DIRI SENDIRI**

Oleh:

Muslim Hasibuan¹

Abstact

This paper puts forward about psychiatric disorders (Neurosis) which focuses on hysteria and neurasthenia. Hysteria is caused by the inability of a person to face difficulty, arising restlessness, anxiety and other mental conflict, and lack of ability to adjust to real life, because conflict soul in his life in the past and the present. Neurasthenia is a crummy disease, the patient's whole body is felt tired, no spirit, easy to feel crummy, and sometimes quick-tempered, not able to continue to think about something problems, difficulty concentrating, and difficulty remembering, feeling apathetic and indifferent, difficulty sleeping, the head is always dizzy sometimes head was going to burst, he is feeling sick and is always afraid of dying. To solve and avoid you from psychiatric disorders (hysteria and neurasthenia) is the self- education, in this case the ability of a person to know himself, and to know and appreciate who the Lord (the Most Acting, All-Knowing, All-Merciful, All-Knowing, and the most of everything). So, he always remembers Him (Asma-name of Allah) that comes from his heart.

Keywords: Self- Education, Hysteria and neurasthenia

¹ Muslim Hasibuan adalah Dosen Prodi PAI Jurusan Tarbiyah STAIN Padangsidimppuan

Pendahuluan

Manusia selalu menghadapi problem/masalah setiap hari, baik yang bersifat individual maupun sosial. Hal ini disebabkan semakin kompleksnya masalah kehidupan dan sosial yang dihadapi manusia, dan ini merupakan kenyataan sehari-hari. Keadaan ini menyebabkan manusia berusaha mengatasi problema-problema tersebut; akan tetapi tidak jarang orang yang tidak mampu mengatasinya, sehingga timbul apa yang dinamakan dengan gangguan-gangguan kejiwaan (*neurose*) dan juga bisa menyebabkan sakit jiwa (*psychose*). *Neurose* dan *psychose* mempunyai perbedaan-perbedaan, sebagaimana yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat, bahwa: Orang yang terkena *neurose* mengetahui dan merasakan kesukarannya; sedang yang terkena *psychose* tidak demikian. Orang yang terkena *neurose*, kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya; sedang orang yang terkena *psychose*, kepribadiannya sangat terganggu, baik tanggapan, perasaan/emosi, dan juga dorongan-dorongan lainnya, dan tidak ada integritas, serta ia hidup jauh dari alam kenyataan²

Uraian tersebut di atas dapat difahami bahwa *neurose* jauh lebih ringan daripada *psychose*; namun demikian keduanya memerlukan penanganan yang serius agar dapat kembali ke alam semula. Untuk itu, dalam tulisan ini tidak dibahas *psychose*, akan tetapi yang akan dikemukakan secara ringkas adalah gangguan kejiwaan yang terfokus pada *hysteria* dan *neurasthenia*.

Hysteria

Sejak dahulu, *hysteria* (gangguan kejiwaan) ini sudah dikenal orang. Freud dalam Musthafa Fahmi mengatakan, bahwa *hysteria* adalah akibat dari konflik yang terjadi antara *super ego* dengan seks yang tidak diterima oleh

² Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental (Jakarta: Gunung Agung, 1972), hlm. 33.

super ego, maka akibat konflik tersebut terjadi *repressi*; apabila *repressi* tidak terjadi dengan sempurna (*repressi* sebagian), maka dorongan-dorongan tersebut akan berusaha mengungkapkan dirinya secara tidak langsung dengan jalan mengubahnya menjadi penyakit badaniyah, dengan arti bahwa ia lari dari alam bawah sadar ke dalam bentuk selubung (gejala badaniah)³.

Menurut Freud, bahwa *hysteria* ini berhubungan langsung dengan seks; akibat keinginan seks bertentangan dengan hati nurani (*super ego*), maka individu yang bersangkutan mengalami tekanan batin yang menyebabkan ia tidak mampu mengatasinya, sehingga timbul gangguan yang dinamakan *hysteria*. Akan tetapi pendapat tersebut terlalu sempit (hanya berhubungan dengan seks saja). *Hysteria* ini bukan hanya berhubungan dengan seks, akan tetapi bisa timbul dengan akibat konflik-konflik lainnya. Zakiah Daradjat mengatakan, bahwa *hysteria* terjadi akibat ketidakmampuan seseorang menghadapi kesukaran, kegelisahan, kecemasan dan pertentangan batin⁴. Tekanan-tekanan tersebut tidak mampu diatasi oleh individu, mengakibatkan ia lari menuju gejala-gejala *hysteria* yang tidak wajar tersebut.

Musthafa Fahmi mengatakan bahwa timbulnya *hysteria* adalah disebabkan kurangnya kemampuan seseorang menyesuaikan diri dengan kehidupan nyata⁵. Jadi ungkapan kebingungan dan keragu-raguan individu terhadap situasi yang tidak sanggup diatasinya, adalah akibat konflik jiwa dalam kehidupannya pada masa lalu dan sekarang. Karena banyaknya hambatan-hambatan, ekspresi, emosi dan frustrasi yang seharusnya seorang individu dapat mengatasinya dengan wajar, akan tetapi ia lari kepada kelakuan *hysteria* sebagai pelarian, dan ia lari dari tanggung jawab.

³ Musthafa Fahmi, Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat, II terj. Zakiah Daradjat (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 60.

⁴ Zakiah Daradjat, Op.Cit. hlm. 36.

⁵ Musthafa Fahmi, Op.Cit. hlm. 61.

Menurut Al-Syarqawy, bahwa seseorang itu harus berusaha dan berbuat atau berperang melawan sesuatu yang berupa perbuatan negatif dan sia-sia, serta permainan yang bersifat sia-sia⁶. Karena dengan perbuatan-perbuatan atau amal sholeh seseorang, akan bisa terhindar dari perbuatan yang tidak baik tersebut; jadi seseorang itu bisa menghadapi kenyataan dengan sewajarnya, serta bisa membangkitkan semangat untuk memerangi frustrasi, kebingungan dan sejenisnya.

Hysteria ini dapat mempengaruhi segi jasmaniah dan juga segi mental, dalam hal ini Musthafa Fahmi membagi gejala-gejala *hysteria* kepada dua, yaitu gejala-gejala badani yang mencakup (a) gejala gerak, (b) gejala makan, dan (c) gejala rasa indria, dan gejala mental yang mencakup (a) hilang ingatan, (b) jalan-jalan sedang tidur (ngelindur), dan (c) mengelana secara tidak sadar (*fuque*)⁷.

1. Gejala Badani

Gejala badani yang dimaksud ialah kelainan-kelainan atau gangguan-gangguan yang tidak wajar pada jasmani seseorang. Gejala-gejala tersebut yaitu:

a. Gejala Gerak

Gejala gerak ini mencakup lumpuh *hysteria*, gerak saraf *hysteria*, kaku *hysteria*, gemetar *hysteria*, serangan kejang, dan hilang kemampuan bicara⁸.

1) Lumpuh *Hysteria*

Salah satu gejala *hysteria* adalah lumpuh *hysteria*, yaitu lumpuhnya salah satu anggota pisik, akibat tekanan batin atau pertentangan

⁶Hasan Muhammad al-Syarqawy, *Naha Ilm Nafs Islamy*, (Iskandariyah: Al-Haiiah al-Mishriyah al-Ammah li al-Kuttab, 1979), hlm. 157.

⁷ Musthafa Fahmi, Op.Cit. hlm. 62.

⁸ Ibid, hlm. 63.

batin yang tidak dapat diatasi⁹. Pada umumnya, gejala lumpuh hysteria ini terjadi dengan tiba-tiba dan si penderita pada mulanya tidak merasa apa-apa, seperti jari-jari tidak dapat digerakkan, tangan lumpuh, lumpuh kaki dan sebagainya. Hal ini disebabkan terjadi pertentangan atau konplik hebat antara mematuhi keinginan (dorongan-dorongan) dengan *super ego* (umpamanya peraturan-peraturan, tata tertib dan perintah dari orang yang lebih berkuasa dari dirinya).

2) Gerak Syaraf *Hysteria*

Banyak sekali tampak gejala-gejala yang berhubungan dengan gerak saraf ini, seperti menarik-narik, menelan-nelan, batuk-batuk kecil, membasahi bibir, selalu mengerutkan muka, mengerdipkan mata, dan sebagainya. Gerakan-gerakan tersebut di atas dapat terjadi tanpa disengaja oleh si penderita, dan sebenarnya tidak berfungsi apa-apa. Konplik mental mempunyai peranan penting dalam terjadinya gerak saraf tersebut; dan ini terjadi pada orang-orang yang bekerja pada bidang mental, dan sangat berlebih-lebihan padanya; serta terjadi pada orang-orang yang sifat pekerjaannya bangun pagi-pagi dan baru tidur pada larut malam¹⁰. Di samping itu, ketidakstabilan seseorang dapat mengambil bentuk sendiri dalam gerakan-gerakan tertentu, seperti kerdipan mata, gerak bahu, mematah-matahkan jari-jari, menggerak-gerakkan hidung, mengisap jari, mengisap bibir, menggigit-gigit lidah, menggigit kuku, menggigit pensil dan sebagainya¹¹. Ada di antara anak-anak

⁹ Zakiah Daradjat, Loc.Cit.

¹⁰ Musthafa Fahmi, *Op.Cit.* hlm. 64.

¹¹ Abdul 'Aziz El-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental II*, terj. Zakiah Daradjat (Jakarta: 1974), hlm. 73-74.

yang mengisap jari sampai umur dua belas tahun, bahkan ada yang lebih dari itu. Menurut El-Quussy, bahwa mengisap jari merupakan faktor pembantu yang memudahkan seseorang menjadi tenggelam dalam lamunannya, tak obahnya perbuatan yang berulang-ulang yang tidak ada faedahnya¹². Kalau diperhatikan tindakan-tindakan tersebut, tampaknya tidak lagi disadari, sehingga tindakan itu terjadi tanpa disengaja karena sudah terbiasa. Dan pekerjaan-pekerjaan seperti itu tampak terjadi apabila seseorang (anak) terganggu kesehatannya, ketika keinginannya tidak terkabul, atau ketika ia berusaha memecahkan persoalan yang sukar, dan juga ketika ia tidak dapat tidur¹³. Jadi anak tersebut merasa puas apabila ia melakukan pekerjaan mengisap jari umpamanya, sekalipun kegiatan itu tidak membawa hasil apa-apa, kecuali dia hanya merasa tenang dengan perbuatan tersebut. Demikian pula halnya dengan menggigit kuku, hanya bedanya adalah bahwa keadaan jiwa seseorang yang menggigit kuku, adalah dalam keadaan tegang dan marah; sedangkan mengisap jari adalah dalam keadaan menyerah, tunduk dan menarik diri¹⁴. Orang yang menggigit kuku ini biasanya terjadi dengan sering, ketika ia menghadapi kesukaran, misalnya sewaktu dia mendapat pertanyaan-pertanyaan, atau test yang sukar dijawabnya.

3) *Kaku Hysteria (Cramp Hysteria)*

Gejala lain dari *hysteria* adalah apa yang disebut dengan istilah *Cramp Hysteria*. Di antara *cramp* (kaku) *hysteria* yang terkenal adalah tidak berfungsinya syaraf jari-jari ketika menulis. Penyakit *cramp*

¹² *Ibid*, hlm. 80.

¹³ *Ibid*, hlm. 81.

¹⁴ *Ibid*, hlm. 84.

hysteria ini dapat terjadi karena kegelisahan dan kecemasan yang dirasakan seseorang akibat kebosanan-kebosanan menghadapi pekerjaan¹⁵ Apabila seseorang tidak mendapat kesuksesan dalam pekerjaannya, selalu mendapat hambatan, dan mungkin bosan dengan pekerjaannya, maka bisa menyebabkan timbulnya *cramp hysteria*. Pada umumnya terjadi pada pekerjaan yang memerlukan keterampilan tangan, seperti penulis syair atau novel, juru ketik, tukang jam dan sebagainya. Apabila pekerjaan tersebut kurang mendapat sambutan dan atau timbul kebosanan, bisa menyebabkan *cramp* (kaku) pada urat-urat jari-jarinya pada waktu mengerjakan pekerjaan tersebut, sedang untuk hal lain masih bisa dipergunakan.

4) Gemetar *Hysteria* (*Tremors*)

Adapun gemetar *hysteria* ini dapat menimpa bagian tertentu dari tubuh; kadang-kadang mengalami gemetar dalam kehidupan sehari-hari setelah melihat peristiwa tertentu, seperti perkelahian, mendengar berita yang tidak menyenangkan dan mengalami tekanan perasaan atau merasa kesal¹⁶ Penderita yang mengalami gemetar *hysteria* dapat menghalangi untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan tertentu, sedang pekerjaan lain tidak demikian. Orang seperti itu, biasanya yang mempunyai pekerjaan mencari nafkah seperti juru tulis, pekerjaan mekanik dan sebagainya, dan waktu melaksanakan tugas tersebut terjadi gemetar, dan apabila tidak waktu bekerja tidak terjadi apa-apa.

¹⁵ Zakiah Daradjat, Op. Cit. hlm. 38..

¹⁶ Musthafa Fahmi, Op. Cit. hlm. 65.

5) Serangan Kejang (Kejang *Hysteria*)

Gejala penyakit jasmani yang berhubungan dengan *hysteria* lainnya ialah kejang *hysteria*, yaitu badan seluruhnya menjadi kaku, tidak sadar akan diri, kadang-kadang sangat berat disertai dengan teriakan-teriakan dan keluhan-keluhan, tetapi air matanya tidak keluar¹⁷. Penyakit kejang *hysteria* ini, terkadang hanya sebentar, dan terkadang sampai beberapa hari. Kejang *hysteria* ini, biasanya terjadi akibat emosi yang sangat menekan, seperti rasa tersinggung, tertekan perasaan, penyesalan, sedih, dan sebagainya¹⁸. Orang yang terkena kejang *hysteria* ini, pandangan matanya terlihat kebingungan, dan kemungkinan setelah itu ia bingung, tidak mau bicara atau menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan kepadanya. Serangan kejang *hysteria* ini biasanya terjadi ketika ada orang di sisinya, dan pada waktu siang hari¹⁹.

6) Hilang Kemampuan Bicara (*Mutism*)

Hilang kemampuan bicara pada umumnya terjadi akibat tekanan perasaan, kecemasan, putus asa, merasa hina, gagal dan sebagainya²⁰, sehingga mengakibatkan seseorang tidak mampu berbicara sama sekali, dan terkadang tidak mampu berbicara keras; dan hal ini bukan karena kerusakan pada alat-alat percakapan. Kerusakan dalam bicara dan juga gagap dapat diakibatkan oleh rasa takut yang sangat; hal ini dapat diketahui dari kasus anak umur lima tahun yang memasuki kamar mandi. Setelah ia masuk, kamar mandi itu terkunci, tidak dapat dibukanya dan juga orang-orang

¹⁷ Zakiah Daradjat, *Loc.Cit.*

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ Musthafa Fahmi, *Op. Cit.* hlm. 66.

²⁰ Zakiah Daradjat, *Op. Cit.* hlm. 39.

yang ada di rumah itu tidak mampu membukanya; kemudian setelah ia dapat keluar, ia mulai susah bicara²¹.

b. Gejala Makan

Gejala *hysteria* yang berhubungan dengan gejala makan ini, ada dua macam, yaitu (a) hilang nafsu makan (*anaronia*), dan (b) nafsu makan berlebihan (*buhinia*)²² Gejala hilang nafsu makan merupakan cara untuk mengungkapkan rasa tidak puas, dan untuk menarik perhatian orang, serta mendorong mereka agar merasa cemas terhadap si sakit. Gejala tersebut di atas menampakkan semacam protes yang tidak disadari terhadap tindakan-tindakan orang tua yang dianggap oleh anak mengganggu mereka²³. Umpamanya dilarang oleh orangtuanya makan bersama dengan keluarga (tamu) pada satu meja, atau mungkin anak yang selalu mendapat hukuman dengan cara tidak boleh ikut bicara dengan keluarga (tamu) di halaman rumah.

Hilangnya nafsu makan yang berkepanjangan bagi anak, juga bisa disebabkan rasa cemas orang tua terhadap anak yang pada suatu waktu anak kurang nafsu makan, juga bisa akibat karena dipaksa makan, dan kadang-kadang diancam, dan juga adanya perintah makan ini dan itu, sehingga anak tampaknya secara tidak sadar melakukan setengah mogok makan; dengan demikian ia sudah berhasil membuat perhatian orang selalu tertuju kepadanya²⁴. Dalam hal ini El-Quussy mengambil kesimpulan bahwa kehati-hatian yang luar biasa yang disertai dengan kekhawatiran terus menerus dari orang tua akan dapat membahayakan kesehatan mental dan jasmani anak²⁵. Gejala lain ialah nafsu makan yang berlebih-lebihan melampaui batas

²¹ El-Quussy I, *Op. Cit.* hlm. 181.

²² Musthafa Fahmi, *Op. Cit.* hlm. 69.

²³ *Ibid.*

²⁴ El-Quussy II, *Op. Cit.* hlm. 4-16.

²⁵ *Ibid.* hlm. 17.

(kebalikan dari yang di atas). Kasus nafsu makan berlebih-lebihan iet termasuk salah satu *hysteria* yang terjadi akibat kegoncangan emosi yang menimpa seseorang (anak)²⁶

c. Gejala Rasa *Indria*

Salah satu gejala *hysteria* yang berhubungan dengan gejala badani ialah gejala rasa *indria*. Gejala tersebut terbagi dua, yaitu yang berhubungan dengan penglihatan dan yang berhubungan dengan *indria* perasa²⁷. Buta *hysteria* terjadi pada seseorang sebagai cara untuk menghindari kesusahan dan hambatan yang dihadapinya (lari dari kenyataan); dan ada yang hanya buta sebagian, yaitu tidak mampu membaca koran, sedang pergi ke tempat tugas, dia tidak mendapat kesulitan apa-apa. Keadaan tersebut bisa ditimbulkan oleh meledaknya bom dalam peperangan umpamanya, sedang si penderita berada di dekat kejadian tersebut, sehingga setelah itu ia buta *hysteria*. Adapun mengenai *indria* perasa, adalah hilangnya rasa pada bagian-bagian tertentu dari tubuh, sehingga si penderita tidak merasakan apa-apa

2. Gejala-gejala yang berhubungan dengan Mental

Gejala penyakit *hysteria* yang berhubungan dengan gejala mental antara lain adalah:

a. Hilang Ingatan

Hilang ingatan atau lupa bisa terjadi pada kejadian-kejadian tertentu, dan juga bisa lupa semuanya; umpamanya ia lupa kepada orang yang pernah dikenalnya, lupa dirinya, namanya, rumahnya dan sebagainya. Musthafa Fahmi membagi hilang ingatan ini menjadi dua bagian, yaitu (1) hilang ingatan

²⁶ Musthafa Fahmi, *Op. Cit.* hlm. 70.

²⁷ *Ibid.* hlm. 71.

secara sempurna, dan (2) tidak ingat kepada peristiwa-peristiwa tertentu yang berhubungan dengan hidupnya²⁸

Hilang ingatan secara sempurna, bisa diakibatkan suatu peristiwa yang menimpa seseorang sehingga ia harus menekan emosi; peristiwa tersebut mengakibatkan ia harus mempertanggungjawabkan perbuatannya yang tidak bisa dielakkannya, dan takut akan resiko (hukuman) yang timbul dari perbuatan tersebut; sedang hilang ingatan sebagian (*partial amnesia*) bisa diakibatkan oleh tekanan emosi, seperti takutnya seseorang akan kehilangan pekerjaan sebagai sumber kehidupannya sedang pekerjaan itu tidak disukainya, dan apabila ia berhenti dari pekerjaannya bisa pula timbul efek sampingan, seperti putusnya cinta seorang gadis kepadanya²⁹. Keadaan tersebut dapat membahayakan kehidupan masa depan seseorang, dan dapat menimbulkan mala petaka pada dirinya.

b. Kepribadian Kembar (*Double Personality*)

Gejala-gejala gangguan jiwa lain yang berhubungan dengan mental ialah kepribadian kembar. Pribadi kembar termasuk kasus *hysteria* yang muncul dan berkembang sebagai reaksi terhadap perasaan cemas yang dirasakan oleh seseorang, atau merupakan salah satu cara seseorang menghukum dirinya secara tidak sadar, dan atau sebagai jalan untuk melepaskan diri dari rasa cemas setelah konflik tertentu³⁰. Dalam hal ini si sakit secara tidak sadar mengurung kepribadiannya yang pertama sampai terpisah sama sekali dari alam kenyataan; di samping menghukum dirinya juga digunakan sebagai penarik perhatian orang kepadanya³¹.

²⁸ *Ibid.* hlm. 17.

²⁹ *Ibid.* hlm. 71-72.

³⁰ *Ibid.* hlm. 76.

³¹ Zakiah Daradjat, Op. Cit. hlm. 41.

Penderita kepribadian kembar ini terlihat jelas tindakan-tindakan yang negatif, seperti penderitanya tidak mungkin bekerja sama dengan orang-orang yang sebelum ia sakit (yang sering berhuungan dengannya). Semua aspek kehidupan mencakup perasaan, tindakan, pengalaman-pengalaman, dan keseluruhan kepribadian yang lama terpisah dari kesadarannya; dan salah satu kepribadian ditekan dengan jalan melupakan segala pengalaman-pengalaman yang dilaluinya dan menghapusnya dari ingatannya, ini dilakukan oleh kepribadian yang kedua³² Penyakit seperti ini, terkadang si penderita nampaknya tenang, akan tetapi suatu waktu ia berubah, dan kesadarannya hilang; terkadang ia menghilang tanpa ia sadari dan kembali lagi ke rumah setelah reda penyakitnya. Keadaan ini bisa diakibatkan tekanan perasaan yang dideritanya sejak kecil, dan belum ada orang yang dianggapnya memberi kepuasan sesuai dengan keinginannya.

c. Mengelana Secara Tidak Sadar (*Fugue*)

Gejala lain dari *hysteria* yang berhubungan dengan mental ialah pergi mengelana berjalan tanpa tujuan; dan si penderita tidak tahu kenapa ia pergi dan ke mana pula ia akan pergi. Hal ini tampak pada seseorang yang merasa cemas dan takut yang luar biasa, seperti seseorang pergi dengan tujuan yang sudah direncanakan, akan tetapi sebelum sampai ke tujuan, ia pergi ke tempat lain; dan hal ini tidak dia sadari dan ia tidak ingat apa saja yang terjadi. Timbulnya ketidaksadaran tersebut akibat di tengah jalan ia dihantui perasaan takut akan pengalamannya dan takut serta cemas akan resikonya³³. Gangguan kejiwaan ini sangat berakibat fatal bagi seseorang jika tidak dapat disembuhkan dengan cepat, sebab ia akan pergi ke tempat yang sebenarnya selalu asing baginya, namun demikian ia tidak menyadarinya.

³² *Ibid.*

³³ Musthafa Fahmi, *Op. Cit.* hlm. 72-73, dan Zakiah Daradjat, *Op. Cit.* hlm. 42-43.

d. Jalan-Jalan Sedang Tidur (Somnabulism)

Gejala lain dari *hysteria* yang berhubungan dengan mental ialah jalan-jalan di waktu sedang tidur. Orang yang diserang gejala ini dikuasai oleh sejumlah pikiran dan kenangan-kenangan yang bersifat emosi³⁴. Orang yang terkena penyakit tersebut, meskipun ia sedang tidur, ia masih dapat mengenal dan membedakan mana pintu yang tertutup dan mana yang terbuka, dan ia masih mudah disuruh kembali ke tempat tidurnya³⁵. Gangguan ini bisa terjadi pada orang (anak) yang mengalami pertentangan batin, kegoncangan jiwa, kecemasan, tekanan perasaan, ketakutan dan sebagainya; dalam hal ini ia tidak tahu bagaimana ia melepaskan diri dari problemanya, sehingga dalam tidurnya ia berjalan-jalan ke sana ke mari. Setelah ia bangun dari tidurnya pada pagi harinya, ia tidak ingat apa-apa yang terjadi pada dirinya pada waktu malam itu.

El-Quussy mengemukakan bahwa di antara sebab anak berjalan waktu sedang tidur, adalah adanya dorongan-dorongan yang terpendam yang tidak ada kesempatan muncul pada waktu siang hari; hal ini menyebabkan adanya semacam penekanan (*depressi*) pada anak³⁶. Demikian pula kasus orang yang berdiri waktu tidur dan langsung berpidato; hal ini disebabkan orang tersebut mempunyai keinginan sebagai seorang sianga podium, tetapi orangtuanya tidak memberikan kesempatan untuk itu, bahkan orangtuanya berusaha menghalangi keinginan anak tersebut³⁷. Gangguan kejiwaan tersebut dapat membahayakan dirinya, dan pada gilirannya ia akan menjurus kepada *psychose*.

³⁴ Ibid, hlm. 73.

³⁵ Zakiah Daradjat, *Op. Cit.* hlm. 42.

³⁶ El-Quussy, II, *Op. Cit.* hlm. 48.

³⁷ *Ibid*, hlm. 49.

Neurasthenia

Jenis gangguan/penyakit *neurasthenia* sudah lama dikenal, dan bermacam-macam cara yang digunakan untuk mengobatinya. Penyakit *neurasthenia* adalah penyakit payah³⁸. Si penderita akan merasakan seluruh badan letih, tidak ada semangat, mudah merasa payah; dan si penderita terkadang cepat marah, tidak mampu melanjutkan berfikir tentang sesuatu persoalan, sukar memusatkan perhatian, dan sukar mengingat. Di samping itu, si penderita merasa apatis dan acuh tak acuh. Gejala lain Nampak pula pada si pasien yaitu sukar tidur, kepala selalu pusing, terkadang kepala terasa akan pecah, menyangka-nyangka sakit dan selalu takut akan mati³⁹

Pendapat tentang penyakit ini bermacam-macam. Ada yang mengatakan karena terlalu sering onani (masturbasi); ada yang mengatakan penyakit ini akibat gejala-gejala kelakuan yang dipelajari (*behaviorism*); dan pendapat umum bahwa penyakit ini disebabkan oleh karena terlalu lama menekan perasaan, pertentangan batin, kecemasan, terhalangnya keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan, terlalu banyak menghadapi kegagalan dalam pekerjaan, dan terkadang menjadi objek yang dipertentangkan⁴⁰. Dan orang yang terkena penyakit *neurasthenia*, bisa juga diakibatkan persoalan di rumah tangga sejak kecil, seperti otorita orangtua yang bersangkutan. Keadaan ini bisa disembuhkan secara berangsur-angsur dengan mengembalikan perhatian sebenarnya kepada si penderita. Jadi sebab utama dari penyakit ini (*neurasthenia*) adalah ketidaktenangan jiwa, kegelisahan, tekanan dan pertentangan batin dan persaingan. Namun demikian tidak semua pekerjaan menyebabkan ia sangat mudah lelah, ada beberapa pekerjaan yang

³⁸ Zakiah Daradjat, *Op. Cit.* hlm. 34.

³⁹ Musthafa Fahmi, *Op. Cit.* hlm. 82, dan Zakiah Daradjat, *Op. Cit.* hlm. 34.

⁴⁰ Zakiah Daradjat, *Op. Cit.* hlm. 34.

membutuhkan tenaga dan waktu lama dan ia tidak merasa lelah, seperti melantai di pesta perkawinan⁴¹.

Peran Pendidikan Diri Sendiri.

Pendidikan diri sendiri mempunyai perbedaan dengan pendidikan orang yang nbelum dewasa. Yang bertanggung jawab dalam pendidikan bagi orang yang belum dewasa (anak) sepenuhnya tanggung jawab para pendidik (orangtua, masyarakat, dan guru), sedang yang paling bertanggung jawab dalam pendidikan diri sendiri adalah diri sendiri, ia sudah dewasa dan sudah mampu memikirkan dan membedakan mana yang baik dan mana yang idak baik, dan tindakan orang dewasa sudah dapat dipertanggung jawabkannya sendiri. Dengan demikian apapun tindakan orang dewasa adalah atas tanggung jawab nereka sendiri, walaupun pengaruh itu sangat kuat dari luar akan tetapi karena ia sudah dewasa jasmani sdan rohani dapat mengatasinya, karena ciri kedewasaan telah dimilikinya yaitu memiliki sifat kestabilan (kemantapan), memiliki sifat tanggung jawab, dan adanya sifat berdiri sendiri (self standing), arinya segala perbuatan orang dewasa adalah atas pilihannya sendiri⁴².

Pendidikan Islam adalah suatu proses memanusiakan manusia berdasar atas ajaran Islam yang bersumber dari al-Quran dan Hadi Nabi Muhammad SAW. Al-Quran adalah pegangan pokok bagi umat Islam, demikian pula Sunnah Nabi SAW. baik mengenai urusan dunia dan juga urusan menuju akhirat, artinya al-Quran dan Sunnah Nabi SAW dapat memberikan tuntunan dan pedoman bagi umat Islam, dan tuntunan tersebut ada yang bersifat operasional dan ada pula hanya merupakan konsep dasar yang banyak

⁴¹ Musthafa Fahmi, *Op. Cit.* hlm. 81.

⁴² Amir Daien Indra Kusuma, *Pengantar Ilmu Pendidikan* (Malang: Almamater YPTP IKIP malang, 1980), hlm. 34.

memberikan kesempatan kepada manusia untuk mencari dan memikirkan operasionalisasinya terutama dalam urusan dunia, dalam hal ini tidak terkecuali urusan pendidikan dan penanggulangan gangguan kejiwaan. Asumsi ini didasarkan atas ayat al-Quran surat al-Baqarah ayat 2, yaitu:

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Artinya: Kitab (al-Quran) ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertakwa. 17) ⁴³

Dan surat al-Baqarah ayt 185 Allah berfirman, yang berbunyi

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ ...

Artinya: (Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) Bulan Ramadhan, bulan yang didalamnya diturunkan (permulaan) Alquran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk dan pembeda (antara yang hak dan yang batil)...⁴⁴

Demikian pula firman Allah dalam surat al-Hasyr, ayat 7:

... وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: ... Apa yang diberikan Rasul kepadamu maka terimalah dia. Dan apa yang dilarangnya bagimu maka tinggalkanlah, dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah sangat keras hukumannya⁴⁵

Sejalan dengan ayat tersebut Nabi Muhammada saw. bersabda:

حَدَّثَنِي عَنْ مَالِكٍ أَنَّهُ بَلَغَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا

تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ

⁴³ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Petafsir al-Quran, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Medinah Munawwarah, Mujamma' al-Malik Fahd li thiba'at al-Mushhaf asy-Syarif, tt), hlm. 8.

⁴⁴ *Ibid*, hlm. 45.

⁴⁵ *Ibid*, hlm. 916.

Artinya: Telah menceritakan kepadaku dari Malik telah sampai kepadanya bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Telah aku tinggalkan untuk kalian, dua perkara yang kalian tidak akan sesat selama kalian berpegang teguh dengan keduanya; Kitabullah dan Sunnah Nabi-Nya.⁴⁶

Ayat dan Hadits di atas cukup menjadi dalil yang kuat bagi umat Islam, bahwa al-Quran dan Hadis telah meletakkan dasar-dasar urusan dunia dan akhirat, dan tidak terkecuali urusan pendidikan dan tidak terkecuali masalah ketenangan jiwa. Apabila al-Quran dan Hadis diyakini sebagai pegangan dan petunjuk bagi umat Islam, tentu di dalamnya terdapat ajaran atau petunjuk mendidik dan mengendalikan jiwa, dalam hal ini termasuk pendidikan diri sendiri. Sasaran ajaran al-Quran dan Hadis terutama masalah kejiwaan, artinya al-Quran itu di samping petunjuk, juga menjadi *syifa* atau obat jiwa. Firman Allah SWT dalam Surat al-Isra' ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian⁴⁷

Firman Allah dalam Surat Yunus ayat 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang

⁴⁶ Ali Nasif Mansur, *Al-Taj al-Jami' al-Wushul fi Ahadits al-Rasul SAW*, (ttp.: Isa al-Babi al-Halabi, tt.), hlm. 47)

⁴⁷ *Ibid*, hlm. 437.

berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman⁴⁸

Ayat tersebut memberi pengertian bahwa al-Quran dapat mengobati gangguan kejiwaan (*neurose*), bahkan penyakit jiwa (*psychose*), artinya dengan mengamalkan isi ajaran al-Quran dan Hadis akan dapat menghindari dan mengobati gangguan dan penyakit jiwa. Orang yang menghayati dan mengamalkan ajaran al-Quran dan Hadis Nabi SAW yang berwujud amal shaleh (ubudiyah dan amal shaleh lainnya) akan mendapatkan kehidupan yang tenang. Firman Allah dalam Surat al-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan⁴⁹

Dari ayat tersebut dapat dipahami, bahwa kehidupan yang bahagia dan terhindar dari hal-hal negatif yang merugikan jiwa/mental serta jasmani, dapat ditempuh dengan menghayati dan beramal shaleh yang bersumber dari al-Quran dan Hadis Nabi SAW), mengerjakan karya nyata yang berguna bagi diri sendiri dan orang banyak. Di samping itu, jangan sampai seseorang mengaksentuasikan pikiran saja kepada urusan dunia saja dengan melupakan bekal untuk akhirat, karena ini bisa mencelakakan dirinya. Keadaan ini telah digambarkan oleh Nabi saw dalam suatu hadits, yaitu:

⁴⁸ *Ibid*, hlm. 315.

⁴⁹ *Ibid*, hlm. 417.

الزهد في الدنيا يريح القلب والبدن والرغبة فيها تكثر الهم والحزن ... رواه النسائي عن ابن عمر⁵⁰

Artinya: Zuhud di dunia akan menyenangkan hati dan badan, dan mengejar dunia akan menimbulkan kesusahan dan kesedihan ...H.R. Nasai dari Ibn 'Umar.

Hadits tersebut menggambarkan bahwa apabila seseorang diperbudak oleh kesenangan dunia, akan dapat membawa seseorang kepada kekacauan pikiran dan kesedihan, sehingga menimbulkan beban mental yang tidak dapat dinetralisir. Seseorang harus yakin, bahwa di samping ia beramal sholeh (berkarya) nyata, dia akan mendapat suatu imbalan yang luar biasa dari Allah SWT, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW yang berbunyi:

حَدَّثَنَا أَبُو مَعْمَرٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ حَدَّثَنَا جَعْدُ بْنُ دِينَارٍ أَبُو عُثْمَانَ حَدَّثَنَا أَبُو رَجَاءٍ الْغَطَارِدِيُّ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيمَا يَرُوي عَنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ ثُمَّ بَيَّنَّ ذَلِكَ فَمَنْ هَمَّ بِحَسَنَةٍ فَلَمْ يَعْمَلْهَا كَتَبَهَا اللَّهُ لَهُ عِنْدَهُ حَسَنَةً كَامِلَةً فَإِنْ هُوَ هَمَّ بِهَا فَعَمِلَهَا كَتَبَهَا اللَّهُ لَهُ عِنْدَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ إِلَى سَبْعِ مِائَةٍ ضِعْفٍ إِلَى أَضْعَافٍ كَثِيرَةٍ وَمَنْ هَمَّ بِسَيِّئَةٍ فَلَمْ يَعْمَلْهَا كَتَبَهَا اللَّهُ لَهُ عِنْدَهُ حَسَنَةً كَامِلَةً فَإِنْ هُوَ هَمَّ بِهَا فَعَمِلَهَا كَتَبَهَا اللَّهُ لَهُ سَيِّئَةً وَاحِدَةً⁵¹

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Ma'mar telah menceritakan kepada kami Abdul warits telah menceritakan kepada kami ja'd bin Dinar Abu Utsman telah menceritakan kepada kami Abu Raja' Al 'Utharidi dari Ibnu Abbas radhilayyahu'anhuma, dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam yang beliau riwayatkan dari rabbnya (hadis qudsi) Azza wa jalla berfirman, yang beliau sabdakan; "Allah menulis kebaikan dan kejahatan, " selanjutnya beliau jelaskan; "siapa yang berniat kebaikan lantas tidak jadi ia amalkan, Allah mencatat satu

⁵⁰ Hasan Muhammad Al-Syarqowy, *Nahwa Ilmu Nafsi Islamy*, (Iskandariyah: Al-Haiah Al-Mishriyah Al-Ammah Li Al-Kittab, 1979), hlm. 157.

⁵¹ Lidwa Pustaka I Softwre, *Kitab Bukhari*, Hadist No. 6010, www.lidwapustaka.com

kebaikan disisi-Nya secara sempurna, dan jika ia berniat lantas ia amalkan, Allah mencatatnya sepuluh kebaikan, bahkan hingga dilipatgandakan tujuh ratus kali, bahkan lipatganda yang tidak terbatas, sebaliknya barangsiapa yang berniat melakukan kejahatan kemudian tidak jadi ia amalkan, Allah menulis satu kebaikan disisi-Nya secara sempurna, dan jika ia berniat kejahatan dan jadi ia lakukan, Allah menulisnya sebagai satu kejahatan saja.

Hadis di atas dapat difahami bahwa, kemampuan seseorang berbuat nyata, ia akan terhindar dari rasa frustrasi, bingung, cemas dan sejenisnya, dan ia akan mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi diri dan lingkungannya, dan dengan demikian ia akan terhindar dari gangguan berupa *hysteria* dan *neurasthenia*).

Orang yang diserang gangguan kejiwaan berupa *hysteria* dan *neurasthenia* ini adalah akibat kurangnya kemampuan individu menghadapi dan menerima kenyataan, dan juga ia kurang mengenal kemampuan dirinya sendiri. Lebih dari itu semua, individu kurang mampu mendekati diri kepada Yang Maha Berbuat dan Yang Maha Menentukan yaitu Allah SWT, dalam hal ini individu itu harus selalu ingat kepada Tuhan Yang Maha Berbuat tersebut, dan selalu terlontar dari bibirnya zikir-zikir (*Asma Allah*) yang bersumber dari hati/qolbunya. Zikir yang dimaksud sebagaimana dikemukakan oleh Al-Syarqawy adalah mengucapkan (pengakuan) dengan lisan dan membenarkan dengan hati⁵² tentang keagungan, kekuasaan serta keagungan Allah SWT, sehingga muncul sifat tawakkal dan menyerahkan semua urusan kepada-Nya setelah berusaha semaksimal mungkin. Dengan melaksanakan zikrullah setiap waktu (dalam hati dan ucapan) terutama apabila menghadapi suatu masalah, baik kegagalan hidup, persaingan dan sebagainya, maka jiwa itu

⁵² Asy-Syarkawy, *Op. Cit.* hlm. 193.

akan tenang, dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, karena adanya keyakinan bahwa semua masalah pada hakikatnya adalah urusan Allah SWT.

Zikrullah adalah suatu jalan membawa kepada kesehatan jiwa, karena zikrullah akan mengikat diri seorang hamba dengan Tuhannya dengan tali (ikatan) yang kokoh, dan mengikat diri dengan melaksanakan kebaikan yang tinggi, baik untuk dunia dan juga akhirat, serta dapat mendidik jiwa menjadi mulia dan dapat menjauhkan diri dari dosa-dosa, dan muncullah yang benar dan terpuji. Dengan demikian hati itu penuh dengan ketenangan, ketetapan dan keamanan⁵³. Allah SWT berfirman dalam surat al-Ra'd ayat 28 yang berbunyi sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram⁵⁴

Apabila hamba (manusia) itu mau mengingat Tuhannya, maka Tuhanpun akan mengingatkannya. Firman Allah dalam Surat al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi sebagai berikut:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: Karena itu ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (ni'mat) Ku⁵⁵

⁵³ *Ibid.*

⁵⁴ Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Petafsir al-Quran, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Medinah Munawwarah, Mujamma' al-Malik Fahd li thiba'at al-Mushhaf asy-Syarif, tt) hlm. 373.

⁵⁵ *Ibid*, hlm. 38.

Mengamalkan zikrullah, syetan dan sejenisnya yang mengganggu dapat dihindarkan dengan kesadaran yang timbul pada diri sendiri. Ini digambarkan oleh Allah SWT pada Surat al-A'raf ayat 201:

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa, bila mereka ditimpa was-was dari syetan, mereka ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya⁵⁶

Individu/seseorang perlu melatih diri untuk melawan nafsu; dan melawan nafsu itu tidak akan berhasil kecuali dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Mendekatkan diri dimaksudkan adalah manusia mengetahui dan meyakini bahwa Tuhannya selalu mendeteksinya baik dalam keadaan tersembunyi maupun tidak⁵⁷.

Pendidikan diri sendiri dalam hal ini adalah kemampuan seseorang mengenal dan menghayati siapa Tuhannya (Yang Maha Berbuat, Maha Mengetahui, Maha Penyayang, Maha Mengetahui apa saja yang mampu manusia menerimanya, dan sebagainya), serta ia mampu mengenal siapa saja musuh Allah, dan mengenal perbuatan apa yang baik dan perbuatan yang tidak baik, demikian pula ia mengenal dan menyadari dirinya yang serba keterbatasan dan serba memiliki kelemahan dan keunggulan. Musthafa Fahmy mengemukakan bahwa seseorang dapat menghidari diri dari gangguan kejiwaan (termasuk hysteria dan neurasthenia) bila seseorang itu dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, artinya bahwa individu dapat menerima keadaan dirinya sendiri apa adanya, tidak benci, dan tidak lari dari kenyataan, yang akhirnya terhindar dari kegoncangan-kegoncangan. Demikian pula individu dapat menyesuaikan diri dengan sosial, artinya individu itu

⁵⁶ *Ibid*, hlm. 355.

⁵⁷ Asy-Syarqawy, *Op. Cit.* hlm. 252.

menyadari dirinya bahwa ia berada dalam lingkungan sosial/masyarakat yang beraneka ragam karakter dan adat istiadat, dalam hal ini individu harus mampu memposisikan dirinya dalam masyarakat yang sejalan dengan akhlak mereka, memahami dan menyesuaikan diri dengan kaedah-kaedah serta adat istiadat yang berlaku dalam masyarakat tersebut⁵⁸

Kemampuan yang dimiliki individu tersebut di atas, ia akan mampu menyadari bahwa dirinya adalah hanya salah satu ciptaan/hamba Allah SWT yang diwujudkan dengan pengakuan dan ingat serta zikir kepada-Nya, serta ia akan mampu mengendalikan dirinya, dan dapat menyesuaikan dirinya dengan dirinya sendiri dan dengan orang lain serta lingkungannya, yang pada gilirannya ia akan mendapatkan ketenangan jiwa dan batin sehingga ia dapat menghindarkan diri dari gangguan kejiwaan berupa *hysteria* dan *neurasthenia*.

Penutup

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil beberapa intisari dan rekomendasi sesuai dengan gangguan jiwa (*hysteria* dan *neurasthenia*) dimaksud, yaitu:

1. Gangguan kejiwaan (*hysteria* dan *neurasthenia*) tidak timbul dengan tiba-tiba, akan tetapi terjadi dengan proses yang relatif lama, dan terkadang mulai dari masa kanak-kanak.
2. Sumber gangguan kejiwaan (*hysteria* dan *neurasthenia*) dapat disebabkan ketidakmampuan seseorang mengenal dirinya bahwa ia adalah makhluk dan sekaligus milik Allah, dan ia tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan dirinya sendiri dan juga dengan masyarakatnya.

⁵⁸ Musthafa Fahmy, *Pernyesuaian diri Pengertian dan Peranannya dalam kesehatan Mental*, terj. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 20-26.

3. Jasmani dan rohani sama-sama saling mempengaruhi, sehingga kesehatan jasmani tergantung pula kepada kesehatan rohani, dan juga sebaliknya.
4. Terapi melalui Pendidikan Islam, tidak mutlak harus mengetahui latar belakang gangguan kejiwaan tersebut secara mendalam, cukup sekedar mengenalnya saja, kemudian langsung diinternalisasikan/ditanamkan kepada si penderita tentang nilai-nilai bahwa Tuhannya Yang Maha Berbuat dan Maha Penentu, Maha berkuasa dan sebagainya yang disertai dengan zikir dan selalu mengingat Allah SWT, dan ia harus menyadari dan menghayati siapa dirinya yang harus berkemampuan menyesuaikan dirinya dengan keadaan dirinya sendiri dan juga dengan keadaan masyarakatnya.
5. Orang-orang yang benar-benar berpredikat mukmin, tidak akan dihindari gangguan kejiwaan (*hysteria* dan *neurasthenia*), karena ia telah mengenal dirinya sendiri (sebagai hamba yang harus selalu tunduk dan patuh kepada perintah Allah), dan mengenal Tuhannya Yang Maha Kuasa dan Maha perkasa serta maha segala-galanya.
6. Ayat-ayat al-Qur'an akan memberi makna apabila dipelajari, dihayati dan diamalkan, dan ia akan menjadi obat jiwa (*syifa'*) yang tidak ada duanya, dan pada gilirannya al-Quran itu menjadi perisai.

Referensi

- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1972.
- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977..
- Mansur, Ali Nasif, *Al-Taj al-Jami' al-Wushul fi Ahadits al-Rasul SAW*, ttp.: Isa al-Babi al-Halabi, tt.
- Pustaka I, Lidwa, Softwre, *Kitab Bukhari*, Hadist No. 6010, www.lidwapustaka.com www.lidwapustaka.com
- Quussy, Abdul 'Aziz, el-, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa / Mental, II*. terj. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977
- Syarqowy, Hasan Muhammad, al-, *Nahwa Ilmu Nafsi Islamy*, Iskandariyah: Al-Haiah Al-Mishriyah Al-Ammah Li Al-Kittab, 1979.
- Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Petafsir al-Quran, *Al-Quran dan Terjemahnya*, Medinah Munawwarah: Mujamma' al-Malik Fahd li thiba'at al-Mushhaf asy-Syarif, tt.