

Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan Mental

Risdawati Siregar, S.Ag, M.Pd

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan
(E-mail: risdawatisiregar2376@gmail.com)

Abstract

A person's religion is an expression of his ultimate attitude to the universe, the meaning, and the brief aim of his entire awareness of everything. Religion is simply an attempt to express the perfect reality of goodness through every aspect of our being. Religion is the world's experience in a person's world of deity accompanied by faith and worship. The role of religion is very important in the aspect of improving one's attitude and behavior in attitudes. This article uses research in the form of literature review, by collecting several references related to Islamic approaches to achieving mental health in the form of journals and reference books. The findings are that there are several examples of the influence of religion on mental health that can be used as benchmarks: stretching oneself from bad deeds, practicing life patiently, becoming more sincere, living becoming more tedious.

Keywords: Islamic Approaches, Mental Health

Abstrak

Agama seseorang adalah ungkapan dari sikap akhirnya pada alam semesta, makna, dan tujuan singkat dari seluruh kesadarannya pada segala sesuatu. Agama hanyalah upaya mengungkapkan realitas sempurna tentang kebaikan melalui setiap aspek wujud kita. Agama adalah pengalaman dunia dalam dunia seseorang tentang ke-Tuhanan disertai keimanan dan peribadatan. Peranan agama begitu penting dalam aspek memperbaiki sikap dan juga perilaku seseorang dalam bersikap. Artikel ini menggunakan penelitian berupa telaah pustaka, dengan mengumpulkan beberapa referensi yang terkait dengan pendekatan-pendekatan Islam untuk mencapai kesehatan mental baik berupa jurnal maupun buku-buku rujukan. Temuan adalah ada beberapa contoh pengaruh agama dalam kesehatan mental yang dapat dijadikan patokan: Membentangi diri dari perbuatan buruk, Melatih Hidup dengan sabar, Hidup Menjadi Lebih Ikhlas, Hidup menjadi lebih Tawakal.

Kata Kunci: Pendekatan-Pendekatan Islam ,Kesehatan Mental

A. Pendahuluan

Dewasa ini, di era 4,0 kemajuan ilmu teknologi semakin berkembang. Namun, tidak sedikit dari manusia yang malah menemukan dampak negative dari kemajuan tersebut. Kehidupan modern ini telah tampil dalam dua wajah yang antagonistic. Disatu sisi modernisme telah berhasil mewujudkan kemajuan yang spektakuler, khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan teknologi. Di sisi lain, ia telah menampilkan wajah kemanusiaan yang buram berupa kemanusiaan yang modern sebagai kesengsaraan rohaniah. Modernitas telah menyeret manusia pada pergeseran spiritual. Akses ini merupakan konsekuensi logis dari paradigma modernisme yang terlalu bersifat materialistik dan mekanistik, dan unsur nilai-nilai normative yang telah terabaikan. Hingga melahirkan problem-problem kejiwaan yang variatif.

Dalam konsep kesehatan mental islam, pandangan mengenai stigma gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Namun, yang di tekankan dalam konsep kesehatan mental islam disini adalah mengenai stigma gangguan jiwa yang timbul oleh asumsi bahwa gangguan. Pada saat manusia harus berkelit dengan problem kehidupan yang serba materialistis dan pada gilirannya sangat egois dan individual. Hubungan antar manusia pada zaman modern juga cenderung “impersonal”. Masyarakat tradisional yang guyub dikikis oleh gelombang masyarakat modern yang tembayan. Fenomena-fenomena tersebut membuat manusia semakin kehilangan jati dirinya. Kondisi demikian juga mengharuskan manusia untuk benar-benar mampu bertahan mengendalikan dirinya, untuk kemudian tetapi tegar dalam kepribadian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap para pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, ia menyimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu adalah perasaan, pikiran, kelakuan, kesehatan badan, sedang yang tergolong penyakit jiwa (psychoses) adalah lebih berat lagi. Sejalan dengan ini adalah usaha untuk memperoleh hidup sehat dan layak: jiwa yang seimbang, pribadi yang “integrated” dan kemampuan memecahkan segala problema hidup dengan percaya

diri dan kepribadian yang solid. Sebab kesehatan adalah kondisi normal bagi seseorang.

B. Kesehatan Mental

Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Alquran dan Hadits sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.

Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi. Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (makanan untuk tubuh dan jiwa), al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *Tibb al-Qalb*. Menurut al-Balkhi, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidak seimbangan. Ketidak seimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan, ketidak seimbangan dalam jiwa dapat menciptakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya.

Islam beserta seluruh petunjuk yang ada di dalam Alquran merupakan obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia (rohani). Firman Allah SWT dalam Surah Yunus ayat 57 yang artinya: “ *Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepada kamu nasihat (agama) dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada (rohani), sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman*”.

Dradjat menyatakan bahwa ada banyak defenisi tentang kesehatan mental yang diberikan para ahli, sesuai dengan pandangan dengan bidangnya masing-masing. Defenisi tersebut antara lain: 1). Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*psychose*). 2). Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. 3). Kesehatan mental adalah

pengetahuan dan pembuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. 4). Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Menurut bastaman, kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang berwarna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat. Beberapa ahli yang berusaha merumuskan tolak ukur kesehatan mental seseorang. Salah satunya adalah bastaman. Ia memberikan tolak ukur kesehatan mental sebagai berikut:

1. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
2. Mampu secara luas menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
3. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
4. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk

faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya.¹

Dalam ajaran Islam mewajibkan bagi manusia mengadakan hubungan yang baik kepada Allah SWT, orang lain, maupun hubungan dengan alam dan lingkungan. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental.²

Prinsip-prinsip Kesehatan Mental

1. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri

Prinsip ini biasa diistilahkan dengan *self image*. Prinsip ini antara lain dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri dan kepercayaan pada diri sendiri. *Self image* yang juga disebut dengan citra diri merupakan salah satu unsur penting dalam pengembangan pribadi.

2. Keterpaduan antara Integrasi diri

Keterpaduan adalah adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan (falsafah) dalam hidup dan kesanggupan menghadapi stress.

3. Perwujudan Diri (aktualisasi diri)

Merupakan proses pematangan diri, Menurut pendapat Reiff, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau potensi yang dimiliki, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan cara yang baik dan memuaskan.

4. Berkemampuan menerima orang lain

Melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat. Untuk dapat menyesuaikan diri yang sukses dalam kehidupan, minimal orang harus memiliki kemampuan dan keterampilan, mempunyai hubungan yang

¹ Jurnal Baidi Bukhori, Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana, Vol. 4, No. 1, Januari- Juni 2012, hlm. 8. Jurnal Ad-din, 2012-eprints.Walisongo.ac.id, Diakses pada tanggal 28 November 2019 Pukul 21:46 WIB.

² Syifa', *Medika*, Vol, 3, No 2, Maret 2013, hlm. 120

erat dengan orang yang mempunyai otoritas dan mempunyai hubungan yang erat dengan teman-teman.

5. Pengawasan Diri

Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan keinginan serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan orang dewasa yang bermental sehat dan kepribadian normal, karena dengan pengawasan tersebut orang mampu membimbing segala tingkah lakunya.³

Sedangkan Pendapat lain kesehatan mental dan pribadi sehat berbeda, walaupun pada dasarnya tujuannya sama. Para ahli konseling tidak seragam dalam menggunakan kata “pribadi sehat”. Ada yang menggunakan perilaku bermasalah, ada pula yang menggunakan perilaku menyimpang, perilaku malasuai (maladjusted) dan ada pula yang menggunakan istilah perilaku tidak normal. Jadi kesemua istilah itu adalah semakna dengan “pribadi tidak sehat” dan tentu sebagai lawan dari “pribadi sehat”.

Hal lain yang perlu diketahui bahwa sehubungan dengan pengertian tersebut dalam pelaksanaan konseling hanya dialamatkan kepada orang-orang yang mengalami problem-problem psikologis, seperti ketidak matangan, ketidak stabilan emosional, ketidak mampuan mengontrol diri dan orang-orang yang memiliki perasaan ego yang negative.⁴

Makna “sehat” dalam konteks bimbingan konseling lebih dititikberatkan pada aspek kesehatan mental, oleh karena para ahli memandang bahwa orang yang mengalami gangguan kesehatan mental akan melahirkan penyakit yang bersifat fisik, misalnya penyakit asam lambung, sakit kepala, hipertensi, penyakit jantung dan lain-lain yang lebih dikenal dengan psikosomatik.

Prof. Rosyidan mendefinisikan pribadi sehat adalah individu yang memfungsikan unsur-unsur pikiran, perasaan, kepercayaan kepada Tuhan dan

³ Hery Noer Aly, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Logos, 1999), hlm. 97

⁴ Disadur dari Latipun, *Psikologi Konseling Cet. VI; Universitas Muhammadiyah Malang*, (Malang: 2005), hlm. 13.

tingkah laku secara terpadu dalam individu melakukan hubungan dengan dirinya, orang lain, lingkungan, dan Tuhan.⁵

Pribadi sehat dalam konteks bimbingan konseling Islam adalah perilaku seseorang yang seimbang antara pikiran, perasaan dan perilakunya terhadap tuhannya dalam rangka mewujudkan individu yang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri , terhadap Tuhannya , lingkungan, sehingga dapat meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut WHO, diperkirakan gangguan mental pada individu akan menjadi salah satu dari lima masalah yang menyebabkan *disabilitas, morbiditas,* atau bahkan *mortalitas* pada 20 tahun yang akan datang. Masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi individu terhadap domain-domain penting dalam hidupnya saat ini dan dimasa yang mendatang. Adapun pengembangan kesehatan mental terhadap individu melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling, misalnya pada layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling individual.

Secara kausalitas, apabila secara psikologis individu memiliki kesehatan mental yang baik, maka berpotensi tercapainya aktualisasi dan individu dibidang pribadi, hubungan sosial, perencanaan arah kariernya dan pekerjaannya. Peserta didik yang sehat secara mental akan mampu untuk berprestasi disekolahnya dan mampu menentukan arah kariernya sesuai dengan keahlian yang dimilikinya. Hal demikian menjadi acuan yang penting dalam membangun pendidikan, apabila individu sehat secara mental di lingkungan baik keluarga, sekolah,maka secara mental sehingga timbulnya kedamaian di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.⁶

⁵ Rosyidan, *Model Pendidikan Dan Pengembangan Profesi Konseling Islami*, Makalah disajikan seminar Nasional, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, tanggal 18 Agustus 2004, hlm. 4.

⁶ Jurnal Of Innofative Counseling, Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah, Vol 2, No.2, Agustus 2018, hlm.4-5
<http://journal.umtas.ac.id/index.php/innofativecounseling>. Diakses Pada Tanggal 29 November 2019 Pukul 11:51 WIB.

C. Pendekatan-Pendekatan Islami Untuk Mencapai Pribadi yang Sehat

Kata pendekatan terdiri dari kata dasar dekat dan mendapat imbuhan pe-an yang berarti hal, usaha atau perbuatan mendekati atau mendekatkan. Jadi pendekatan bimbingan konseling islam ialah usaha pendekatan seorang konseor kepada klien agar klien mau menceritakan masalahnya dan cara atau usaha seorang konselor kepada klien agar klien dapat mencapai pribadi yang sehat yang bersifat Islami.⁷

Pendekatan dengan metode memiliki pengertian yang sama. Jadi metode dalam pengertian harfiyah adalah “jalan yang harus dilalui” untuk mencapai suatu tujuan, karena kata metode berasal dari kata *meta* yang berarti melalui hodos yang berarti jalan. Namun pengertian hakiki dari metode tersebut adalah segala sarana yang dapat digunakan untuk mencapai tuju yang diinginkan, baik sarana tersebut berupa fisik seperti alat peraga, administrasi, dan pergedungan di mana proses kegiatan bimbingan berlangsung, bahkan pelaksanaan metode seperti pembimbing sendiri adalah termasuk metode juga dan sarana non fisik seperti kurikulum, contoh, teladan sikap dan pandangan, lingkungan yang menunjang suksesnya bimbingn dan cara-cara pendekatan dan pemahaman terhadap sasaran metode seperti wawancara, angket, tes psikologis, sosiometri dan lain sebagainya.

Pendekatan Konseling Islami Pendekatan dimaksud sebagai upaya bagaimana konseli diperlakukan dan disikapi dalam penyelenggaraan konseling Islami yakni:

1. Pendekatan Keteladanan

Salah satu pendekatan yang bersifat teladan/ modeling dengan menciptakan kondisi misalnya pergaulan yang hangat antara individu dengan individu lainnya, sehingga mencerminkan akhlak terpuji, atau melalui ilustrasi tentang kisah keteladanan.

Dalam al-Quran metode keteladanan ini tercantum pada surah al_Maidah ayat 67: “*Hai Rasul, sampaikanlah apa yang diturunkan kepadamu dari Tuhanmu. dan jika tidak kamu kerjakan (apa yang diperintahkan itu, berarti)*

⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 75

kamu tidak menyampaikan amanat-Nya. Allah memelihara kamu dari (gangguan) manusia . Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang kafir”.

Ayat tersebut di atas menunjukkan bahwa dalam diri Rasulullah terdapat teladan yang baik yang patut diikuti baik berupa perkataannya, perbutannya serta seluruh aspek kehidupannya. Rohimin mensinyalir bahwa Allah SWT mengutus Rasulullah SAW agar menjadi teladan bagi seluruh manusia dalam merealisasikan sistem pendidikan Islam. Sehubungan dengan itu barang siapa yang meneladani Rasulullah apakah pendidik, peserta didik, atau siapapun ia, tentulah menjadi pribadi yang sehat.⁸

2. Pendekatan Pembiasaan

Yakni berupa tingkah laku tertentu yang bersifat otomatis tanpa direncanakan sebelumnya dan berlaku begitu saja tanpa dipikirkan lagi. Terkait dengan pembiasaan dalam pendidikan Islam juga adalah bertujuan untuk bagaimana individu atau peserta didik itu dapat membangun kepribadian yang sehat, sehingga setiap individu sejak usia awal telah dipersiapkan untuk mampu menata dan mengelola kepribadiannya. Tentu pembiasaan pada hal yang positif atau perilaku yang baik dan terpuji. Kebiasaan –kebiasaan akan terbangun dan akan menjelma merupakan hasil dari apa yang diserap dalam seluruh pola kehidupan sehari-hari, terutama oleh pola kehidupan keluarga, lembaga pendidikan/sekolah dan lingkungan masyarakat. Akhirnya , kesemuanya itu akan terpatri dalam memori individu dan menjadi suatu pengalaman.

3. Pendekatan Pengalaman

Yaitu memberikan pengalaman secara individual atau kelompok melalui kegiatan-kegiatan keagamaan dalam rangka menanamkan nilai-nilai keagamaan. Proses pengalaman ini biasanya diperoleh sebagai hasil dari panca indra , penglihatan , pendengaran, dan pengalaman langsung. Pepatah lama mengatakan bahwa “ *experience is the best teacher*” pengalaman adalah guru besar. Bila pengalaman yang diserap berupa hal-hal yang positif maka akan lahir pula

⁸Ahmad Watik Pratiknya dan Abdul Salam M.Sofro, *Islam Etika, Dan Kesehatan*, (Jakarta: Rajawali, 2000), hlm. 158.

perilaku perilaku positif /sehat, sebab tampilan tingkah laku.sebagai olahan dari keseluruhan pengalaman.

4. Pendekatan emosional

Pendekatan ini bertujuan untuk menggugah perasaan dan emosi peserta didik dalam meyakini ajaran Islam serta dapat merasakan mana yang baik dan yang buruk.⁹ Pada prinsipnya semua pendekatan tersebut di atas telah diterapkan oleh Rasulullah Saw. Dalam bentuk ucapan , perbuatan, dan ketetapan pada setiap persoalan dalam kehidupan sehari-hari.

5. Pendekatan Fitrah

Problem-problem yang merupakan kendala bagi perkembangan fitrah itu diselesaikan melalui proses konseling Islami. Untuk itu, individu dibantu menemukan fitrahnya, sehingga dapat selalu dekat dengan Allah dan bimbingan untuk mengembangkan dirinya, agar mampu memecahkan masalah kehidupannya, serta dapat melakukan self counseling dengan bimbingan Allah.

6. Pendekatan Sa'adah Mutawazinah

Upaya konseling Islami adalah untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah kehidupan dunia, dan untuk itulah ia diperlukan. Jika masalah kehidupan dunia tidak ada, tentu konselor tidak diperlukan. Hanya saja harus dipandang bahwa masalah kehidupan di dunia selain bersifat empirik, juga akan terpengaruh pada kehidupan spiritual tersebut. Oleh karena itu, penyelesaian problem yang dihadapi klien adalah dalam upaya memperoleh ketentraman hidup didunia, dan dengan ketentraman itu klien dapat memahami kembali jati dirinya serta sekaligus menjadi dekat dengan Allah.

7. Pendekatan Kemandirian

Upaya pembiasaan klien untuk bertanggung jawab secara mandiri, sangat dituntut dalam penyelenggaraan konseling Islami. Pada gilirannya, diharapkan klien dapat menyadari bahwa pertanggung jawaban pribadi, konselor harus dapat menyakinkan klien bahwa kemandirian dan pertanggung jawaban pribadi itu adalah salah satu kunci hidup didunia yang mazra'ah akhirah, kemudian dunia untuk kemandirian akhirat.

⁹Rosyidan.Op.Cit., hlm. 129.

8. Pendekatan Keterbukaan

Dalam proses konseling Islami klien harus terbuka dan jujur dalam menyampaikan keluhan dan pertanyaan, dan konselor harus terbuka dan terus terang pula dalam menyampaikan jalan keluar pemecahan dan penyelesaian masalah kehidupan klien.

9. Pendekatan Sukarela

Hubungan yang didasari ikhlas dalam konseling Islami akan dapat menciptakan kesejukan dihati para klien. Untuk itu konselor harus mampu menumbuhkan keyakinan klien bahwa ia sedang berhadapan dengan konselor yang memberikan bantuan dengan penuh ikhlas.

Bila pendekatan-pendekatan tersebut diatas dapat diinternalisasikan melalui proses pembelajaran yang bersinergik antara tiga bentuk pendidikan yaitu pendidikan formal, informal dan non formal atau dengan kata lain melalui pendidikan di sekolah, keluarga, dan masyarakat, maka dengan demikian pendidikan Islam akan mampu untuk membentuk pribadi sehat oleh karena pendekatan-pendekatan tersebut salah satu yang memperbaharui pikiran, perasaan dan perilaku setiap individu. Inilah solusi yang dapat diberikan dalam tulisan ini.¹⁰

Sedangkan secara Islam, ada beberapa cara untuk mencapai pribadi yang sehat yaitu:

1. Shalat

Dalam hukum *syara'* bahwa shalat akan sah jika muslim telah menunaikan wudhu. Air suci lagi mensucikan media wajib untuk berwudhu. Dan wudhu juga termasuk sebagai salah satu terapi untuk mengatasi penyakit jiwa. Secara etimologi shalat berarti doa memohon kebaikan. Shalat memiliki pengaruh yang sangat efektif untuk mengobati rasa sedih dan gundah yang dirasakan manusia. Saat shalat didirikan dengan menyempurnakan wudhu, niat yang ikhlas, memahami gerakan shalat dan mendatangkan kekhusukan akan menjadi terapi tersendiri bagi jiwa.

¹⁰Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 40.

Melalui shalat, kepribadian seseorang akan terbimbing dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan. Tidak mudah putus asa bila mengalami kegagalan.

2. Dzikir

Firman Allah Swt dalam QS. Ar-raad 28:

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

Al-Quran menjelaskan begitu penting melakukan dzikir untuk menentramkan hati hamba-Nya yang beriman. Dengan dilakukan secara baik dan benar serta kekhusukan dalam berdzikir akan mengakibatkan jiwa menjadi tenang dan sembuh dari penyakit mental.

3. Membaca Al-Quran

Al-Quran sebagai petunjuk bagi umat islam. Al-quran adalah kalamullah yang suci, diturunkan oleh Allah sebagai petunjuk bagi manusia yang membedakan antara yang hak dan bathil. Membaca AL-Quran disertai mentadaburi setiap bacaan ayat dapat membimbing jiwa agar ikhlas beramal dan tawadhu dalam bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung.

4. Puasa

Puasa merupakan sarana latihan untuk menguasai dan mengontrol motivasi atau dorongan emosi, serta menguatkan keinginan untuk mengalahkan hawa nafsu dan syahwat. Selain itu, kesabaran menahan rasa lapar dan dahaga akan membuat seseorang yang berpuasa merasakan penderitaan orang lain yang serba kekurangan. Sehingga muncul rasa kasih sayang terhadap sesama dan mendorong untuk membantu fakir miskin. Perasaan dan sikap peka inilah yang disebut dapat melahirkan rasa kedamaian dan kelapangan jiwa.

5. Haji

Ibadah haji berawal dari kisah Nabi Ibrahim, kisah ini menggambarkan suatu makna bahwa perjuangan untuk mendapatkan ridha Allah adalah dengan mengorbankan apa yang paling disayangi dan dimiliki.

Ibadah haji dapat melatih kesabran, melatih jiwa untuk berjuang, serta mengontrol syahwat dan hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi atas kesombongan, dan berbangga diri sebab dalam praktek ibadah haji kedudukan semua orang sama.¹¹

D. Penutup

Pendekatan Islam adalah usaha seorang konselor terhadap klien agar klien dapat menceritakan masalahnya secara terbuka yang bersifat Islami untuk mencapai tujuan dan sasaran yaitu mencapai pribadi yang sehat .Pendekatan-pendekatan tersebut diatas dapat diinternalisasikan melalui proses pembelajaran yang bersinergik antara tiga bentuk pendidikan yaitu pendidikan formal, informal dan non formal atau dengan kata lain melalui pendidikan di sekolah, keluarga, dan masyarakat, maka dengan demikian secara konseling Islam akan mampu untuk membentuk pribadi sehat, karena pendekatan-pendekatan konseling Islam akan memperbaharui pikiran, perasaan dan perilaku setiap individu. Sedangkan dengan secara Islam untuk mencapai pribadi sehat harus dengan shalat , zikir, membaca Al-qur'an, puasa dan haji.

¹¹ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2004), hlm. 134-136

Daftar Pustaka

Ahmad Watik Pratiknya dan Abdul Salam M.Sofro, *Islam Etika, Dan Kesehatan*, Jakarta: Rajawali, 2000

Disadur dari Latipun, *Psikologi Konseling Cet. VI; Universitas Muhammadiyah Malang*, Malang: 2005

Hery Noer Aly, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Logos, 1999

<http://journal.umtas.ac.id/index.php/innofativecounseling>

Jurnal Ad-din, 2012-eprints.Walisongo.ac.id, Diakses pada tanggal 28 November 2019

Jurnal Baidi Bukhori, Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana, Vol. 4, No. 1, Januari-Juni 2012

Jurnal Of Innofative Counseling, Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah, Vol 2, No.2, Agustus 2018

Rosyidan, *Model Pendidikan Dan Pengembangan Profesi Konseling Islami*, Makalah disajikan seminar Nasional, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, tanggal 18 Agustus 2004

Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2013

Syifa', *Medika, Vol, 3, No 2, Maret 2013*

Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982

Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 2004