

## ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN PENDIDIKAN KARAKTER: PANDANGAN KEISLAMAN TERINTEGRASI

**Ahmad Nurrohim**

Universitas Muhammadiyah Surakarta

ahmadnurrohim1983@gmail.com

DOI: 10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan titik integrasi antara kesehatan jiwa dan pendidikan karakter. Dinamika studi keilmuan islam dituntut mengembangkan paradigma penyatuan ilmu keislaman dengan ilmu eksakta maupun ilmu humaniora. Penelitian ini berusaha memberikan sumbangsih di bidang ilmu pendidikan dengan mengintegrasikan dengan ilmu kesehatan mental dan ilmu tafsir. Integrasi ilmu kesehatan mental diharapkan memberikan kemapanan dalam konsepsi memahami dinamika manusia. Integrasi dengan ilmu tafsir dimaksudkan untuk menemukan orisinalitas konsep dalam islam. Harapannya, penelitian ini mampu menemukan konsep komprehesif, holistik, mendalam dan aplikatif dalam dunia pendidikan, sehingga mampu memperkaya keilmuan pendidikan di satu sisi dan memberikan solusi terbaik persoalan kemanusiaan di sisi lain. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka berjenis kualitatif. Sumber informasi penelitian ini adalah Al-Qur'an, Al-Hadis dan karya sarjana-sarjana di bidang ilmu

kesehatan mental dan pendidikan karakter. Metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *tazkiyah nafs* merupakan titik integrasi antara kesehatan jiwa dan pendidikan karakter, dalam kerangka membangun individu sehat dan berkarakter.

*This library research aimed to find the point of integration between mental health and character education. The dynamics of Islamic study is presecuted to develop the paradigm unity of Islamic study, exact sciences and humanities. This research try to contribute pedagogic by intergrating mental health science with Tafseer. Hopefully the intergration of mental health science gives the steady in conception in understanding of human dynamics. Integration with Tafseer meant to find originality in Islam. So this research is able to find the concept of comprehensive, holistic, in depth and applicable in the world of education. This is a qualitative research that used informaton from Al-Qur'an, Al-Hadis, books of mental health experts and character education experts. The documentation method was used to collect the data of research. This research try to reveal and to ta'shil the understanding of mental, mental health and tazkiyah nafs then aplicate this understanding into character education. The result of the research indicates that tazkiyah nafs is the point of integration between mental health and character education for building healthy and characteristic individual.*

**Kata kunci:** mental, sehat mental, *tazkiyah nafs*

## Pendahuluan

Tesis Fukuyama (dalam Said, 2011: 8) menjelaskan, kemajuan atau kemunduran suatu bangsa tidak banyak ditentukan oleh sumber daya alam, namun lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas sumberdaya manusia. Karakter merupakan salah satu, jika tidak disebut: satu-satunya, parameter kualitas manusia. Semakin kuat karakter manusia, maka semakin bagus pula kualitasnya. Di sisi lain, tantangan masalah agama, moral, budi pekerti, dan budaya tradisi telah menimbulkan ketidakpastian fundamental di bidang hukum, moral, norma, nilai, dan etika kehidupan. Perubahan cepat modernisasi telah menyebabkan banyak warga dunia modern kehilangan identitas diri. Akibat logisnya, tidak sedikit generasi era modern mengalami *split personality*, yang berujung pada sulitnya mereka meraih ketenangan dan kebahagiaan hidup.

Kondisi ini ternyata sangat kondusif bagi perkembangan masalah-masalah pribadi dan sosial yang terekspresikan dalam suasana psikologis kurang nyaman, semisal: kecemasan, stres, dan merasa terasing, serta penyimpangan moral atau sistem nilai (Yusuf, 2004: 79). Konon, ada tiga hal yang menyebabkan kekalutan seperti ini, yaitu: (1) predisposisi; struktur jasmani yang lemah, (2) pemasakan dalam batin yang keliru; pengalaman atau pencernaan pengalaman dalam diri subjek yang serba salah, 3) faktor sosio-kultural; budaya yang tidak ramah, penuh dengan persaingan dan berpotensi untuk memperbanyak titik-titik kepatahan mental (*neurotic nucleus*) seperti kecemasan, ketakutan, kebingungan, frustrasi dan sebagainya (Kartono, 1989: 83-86).

Saat ini penderita gangguan jiwa cenderung mengalami peningkatan. Hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SK-RT) yang dilakukan Badan Litbang Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 1995 (dalam Syaharia, 2008: 5) menunjukkan, diperkirakan terdapat 264 dari 1000 anggota Rumah Tangga menderita gangguan kesehatan jiwa. Bahkan, Studi Bank Dunia (World Bank) pada tahun 1995 di beberapa Negara menunjukkan bahwa hari-hari produktif yang hilang atau *Dissability Adjusted Life Years (DALY's)* (dalam Syaharia, 2008: 5) sebesar 8,1% dari *Global Burden of Disease*, disebabkan oleh masalah kesehatan jiwa. Angka ini lebih tinggi dari pada dampak yang disebabkan penyakit Tuberculosis(7,2%), Kanker(5,8%), Penyakit Jantung (4,4%) maupun Malaria (2,6%). Data itu dipastikan naik dalam sembilan tahun ini, terutama di Indonesia, dengan terjadinya krisis dan problematika hidup yang semakin kompleks.

Jiwa adalah wadah karakter dan kepribadian manusia. Karenanya, penyehatan jiwa perlu diperhatikan dan diupayakan dalam kerangka membentuk pola perilaku dan karakter positif manusia. Untuk meraih kesehatan tersebut, aktivitas-aktivitas empiris tertentu diperlukan untuk menghindarkan manusia dari berbagai problematika psikologisnya, berupa aktivitas perawatan (*preservation*), pencegahan (*prevention*) maupun penyembuhan (*therapy*) terhadap simptom-simptom psikis, berdasarkan nilai-nilai religiusitas Islami. Hasil dari aktivitas empiris tersebut adalah lahirnya manusia-manusia yang sehat mental.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka, dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi, mengelaborasi, dan mensistematisasi arti penting dari suatu fenomena tertentu. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu, kelompok maupun sumber lain yang ada kaitannya dengan permasalahan. (Hadi, 2000: 9). Penelitian ini bersifat deskriptif-analitis. Penelitian bersifat deskriptif, dalam arti metode yang menggunakan pencarian fakta dan interpretasi yang tepat, dan bersifat analitis dalam arti menguraikan sesuai dengan interpretasi yang tepat, cermat dan terarah. (Nasir, 1990: 63)

Sumber data penelitian ini adalah Al-Qur'an, Al-Hadis dan karya-karya sarjana di bidang tafsir, kesehatan mental dan pendidikan. Metode dokumentasi digunakan sebagai metode pengumpulan data penelitian. Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat dan lain sebagainya. (Arikunto, 2006: 231)

Penelitian ini, dalam memahami teks Al-Qur'an dan Al-hadis, menggunakan teknik analisis semantik, dan disajikan dalam bentuk tafsir abduktif. Metode analisis semantik pada dasarnya adalah usaha mengejar unit-unit makna kosakata sampai pada unit yang paling elementer (tendensi makna). (Ichwan, 2002: 221-223). Istilah abduksi, dalam tafsir abduktif, sering dipakai untuk istilah lain hermeneutik. Abduksi adalah

menjelaskan data berdasarkan asumsi dan analogi penalaran serta hipotesis-hipotesis yang memiliki pelbagai kemungkinan kebenaran. (Ruslani, 2000: 45).

## **Pembahasan**

### **Istilah Jiwa dan Mental**

Kata mental berasal dari bahasa Latin *mens* atau *metis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, atau semangat. Karena itu, mental adalah hal-hal yang berkaitan dengan *psycho* atau kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Setiap perilaku dan ekspresi gerak-gerik individu merupakan dorongan dan cerminan dari kondisi (suasana) mental (Kartono, 1989: 3). Secara sederhana, mental dapat dipahami sebagai sesuatu yang berhubungan dengan batin dan watak atau karakter, tidak bersifat jasmani (badan) (Bahasa, 1994: 646).

Dalam bahasa Arab, kata jiwa diterjemahkan dengan *nafs* atau *ruh*. Dalam hal ini, para ahli bahasa sendiri –menurut al-Anbarī– bersilang pendapat. Ada ahli bahasa yang menyamakan *nafs* dengan *ruh*. Bagi mereka, kedua istilah itu memiliki satu makna, hanya saja *nafs* itu feminim (*muannats*) dan *ruh* itu maskulin (*mudzakkar*). Ada pula ahli bahasa yang membedakan kedua istilah itu dan menganggap *ruh* sebagai sumber kehidupan dan *nafs* sebagai sumber akal. Saat manusia tidur, maka *nafs*-nya yang diangkat, sedang *ruh*-nya tidak diangkat. Bagi mereka, *ruh* hanya diangkat saat kematian (Al-Azhari, 2001: 3629).

Perbedaan itu ternyata berlanjut dalam diskursus kejiwaan yang dikembangkan oleh ilmuwan-ilmuan muslim. Ada ilmuwan yang menyamakan *nafs* dengan *ruh* dan ada juga ilmuwan yang membedakan *nafs* dengan *ruh*. Yang membedakan *nafs* dengan *ruh* ini memiliki pendapat yang beragam mengenai titik perbedaan antara kedua substansi itu. Mayoritas sarjana muslim menganggap *ruh* dan *nafs* merupakan dua istilah untuk satu makna yang sama. Meski begitu, sebagian sarjana muslim berpendapat bahwa kedua istilah itu merujuk pada dua entitas yang berbeda.... Pendapat yang menyamakan *ruh* dan *nafs* adalah pendapat mayoritas perawi *ahlussunnah*. *Ruh* dan *nafs* merupakan hal yang bisa dipergunakan secara bergantian. Istilah *ruh* dipergunakan ketika jiwa terpisah dari tubuh dan *nafs* biasanya diterapkan ketika jiwa berada dalam tubuh (Hasan, 2008: 291). Lebih jauhnya, *nafs* kadang dipakai sebagai istilah spiritual dan di pihak lain dipakai sebagai gabungan antara spiritual dan material: pribadi (*self*). Sebabnya, *ruh* adalah substansi spiritualitas manusia, bahkan diklaim sebagai inti keberadaan manusia itu sendiri (Hady, 2007: 179). Dengan *ruh* itulah, manusia dinamakan manusia. Tanpa *ruh*, manusia hanyalah mayat yang berupa benda material semata. Oleh karena, dapat dipahami *nafs* itu bersifat spiritual dan memiliki dua dorongan yang menggerakkan, yaitu: *ruhani* (spiritual) dan *jasadi* (biologis). Lalu, dikarenakan *nafs* itu terkait dengan jasad, maka pengertian *nafs* bisa disederhanakan menjadi: sisi-dalam dari manusia.

Dalam konteks al-Qur'an sendiri, kata *nafs* menunjuk dan lebih sesuai dimaknai dengan sisi dalam dari manusia (*al-janib al-dakhilī min al-*

*insan*) (Baharudin, 2004: 94). Dalam bahasa moderen, sisi-dalam diri manusia dipopulerkan dengan istilah: jiwa (*nafs*; psikis)—atau meminjam istilah Samsul Hadi: struktur kepribadian. Jiwa manusia tersebut memiliki struktur spiritual yang terdiri dari fakultas-fakultas spiritual (Hady, 2007: 176). Fakultas spiritual itu menurut al-Ghazali —seperti dikutip Hanna Jumhana Bastaman (1997: 78)— terdiri dari empat macam, yaitu: *al-qalb* (hati), *al-ruh* (ruh), *al-'aql* (akal) dan *an-nafs* (hawa nafsu; atau disebut juga *al-hawa*). Dalam menanggapi struktur spiritual tersebut, para penulis muslim bersilang pendapat. Ada yang menganggap fakultas-fakultas itu adalah substansi yang berbeda, dan ada yang menganggap fakultas-fakultas itu sejatinya menunjuk pada satu substansi yang sama. Dalam hal ini, pendapat yang lebih logis adalah pendapat yang menganggap fakultas-fakultas ini menunjuk pada satu substansi yang sama. Meskipun terdapat perbedaan pendapat mengenai perihal fakultas spiritual, akan tetapi seluruh penulis muslim sepakat jikalau semua fakultas itu bersifat *immaterial* atau spiritual, sehingga struktur itu berada dalam sisi dalam diri manusia—bukan jasad atau badan. Kesepakatan itu ternyata dikuatkan dengan al-Qur'an yang menganggap semua fakultas itu mengarah dan berada pada satu makna yang sama, yaitu: sisi-dalam diri manusia, meski masing-masing fakultas memiliki peran yang berbeda.

Kesimpulan *nafs* adalah sisi dalam diri manusia itu sesuai dengan penyimpulan Karzun terhadap definisi *nafs* yang dilontarkan para ulama. Dalam kesimpulan Karzun, seperti dikutip Pickhen (2005: 94) *nafs* adalah sesuatu yang berada dalam sisi internal manusia, yang mana esensi *nafs* itu

tidak bisa dimengerti, ia mudah sekali diarahkan kebaikan dan keburukan, dan membawa beberapa karakter dan kualitas manusia yang memiliki efek yang termanifestasikan dalam kebiasaan manusia (*human behaviour*). Tidak heran, dalam psikologi sendiri, mental didefinisikan sebagai paduan secara menyeluruh antara berbagai fungsi-fungsi psikologis dengan kemampuan menghadapi krisis-krisis psikologis yang menimpa manusia yang dapat berpengaruh terhadap emosi dan dari emosi ini akan mempengaruhi pada kondisi mental. Dalam kata lain, mental dapat didefinisikan dengan yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Yang mencakup pula, mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, serakah, tidak dapat mengambil suatu keputusan yang baik dan benar, bahkan tidak mempunyai kemampuan untuk membedakan yang benar dan yang salah. Dari sini, istilah mental itu terkait dengan, akal, jiwa, hati, dan etika (moral) serta tingkah laku. Satu kesatuan inilah yang membentuk mentalitas atau kepribadian (citra diri).

### **Jiwa Sehat: Menelusuri Validitas Indikator**

Sehat merupakan kondisi yang dikehendaki oleh setiap manusia, dan tidak ada satupun manusia yang berharap dirinya sakit. Hanya saja, kondisi sehat dan sakit merupakan kondisi kontinum dalam diri manusia (Dewi, 2012: 11). Efeknya, menetapkan batasan dan ukuran sehat dan sakit bukanlah perkara yang mudah, apalagi untuk melakukan evaluasi terhadap keduanya. Berangkat dari sini, kesehatan jiwa bukanlah ukuran statistik

konstan, tapi ia adalah kondisi relatif dan dinamis. Artinya, dalam level antarpersonal, ia berbeda antara satu orang dengan yang lain; dan dalam level inter-personal, ia juga berbeda antara satu waktu dengan waktu yang lain (Ahmad, 1999: 37). Meski sehat bersifat kontinum, namun sehat itu diyakini dapat ditingkatkan dan dimaksimalkan. Keyakinan inilah yang melandasi kajian kesehatan mental, dari sejak dahulu hingga hari ini.

Sehat dan sakit merupakan kondisi bio-psiko-sosial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit, baik secara fisik maupun psikis, merupakan bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana penyesuaiannya dengan lingkungan sekitar (Dewi, 2012: 9).

Para psikolog dan ahli kesehatan jiwa bersilang pendapat mengenai barometer kesehatan mental (Ahmad, 1999: 14). Sehat mental kadang dipahami dengan terbebas dari gangguan mental (*mental disorders*), atau terciptanya keseimbangan, terciptanya penyesuaian dan adaptasi, teraihnya kebahagiaan, dan ada pula yang berpendapat aktualisasi diri. Meski begitu, *World Health Organization* (WHO) mendefinisikannya dengan “*suatu keadaan yang baik dimana seseorang menyadari kemampuannya, dapat menghadapi stress yang normal, dapat bekerja secara produktif dan menyenangkan, dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya*”. Dengan kata lain, mental yang sehat, menurut Zakiah Drajat (dalam Gazi, 2010: 121), adalah mental yang terbebas dari neorosis dan psikosis; yang memiliki harmonitas pikiran, jiwa, dan perbuatan; yang mampu menyesuaikan diri (adaptasi); dan yang mampu mengembangkan minat dan bakat.

Berangkat dari uraian di atas, indikator mental sehat perlu ditetapkan. Kondisi mental sehat, menurut Rajih (1968: 512-3), diukur dengan mampu beradaptasi sosial, mampu beradaptasi pribadi, tidak mudah gundah, merasa bahagia, produktif, dan bertindak konstruktif. Menurut Brown (dalam Ahmad, 1999: 39), indikator pribadi bermental sehat adalah tidak berbohong, tidak melanggar aturan, tidak menguncing orang lain, tidak membunuh, tidak melakukan perbuatan yang mengancam kehidupan, dan melakukan yang ia anggap benar. Zahran dalam Ahmad (1999: 40), melihat pribadi yang sehat mental sebagai pribadi yang mudah adaptasi, berbahagia dengan diri sendiri, berbahagia dengan orang lain, mengaktualisasi diri, mampu menghadapi tuntutan hidup, *integritas*, berperilaku normal, dan hidup dengan damai. Sedangkan Kartono (1989: 11) menyebut pribadi bermental sehat apabila mampu menampilkan tingkah laku yang adekuat dan bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal maupun intersosial yang memuaskan.

Jika diperhatikan, kebanyakan indikator kesehatan mental di atas berkuat seputar ranah individu dan sosial, dan tidak menyentuh persoalan spiritual, yakni kebutuhan manusia terhadap Sang Pencipta. Padahal, jiwa manusia adalah *wadag* pertemuan antara sisi spiritual dan sisi material manusia, dan berpusat oleh hati manusia yang berfungsi mewarnai dan menggerakkan sisi spiritual manusia. Hati sebagai pusat manusia sesuai dengan berita nabawi:

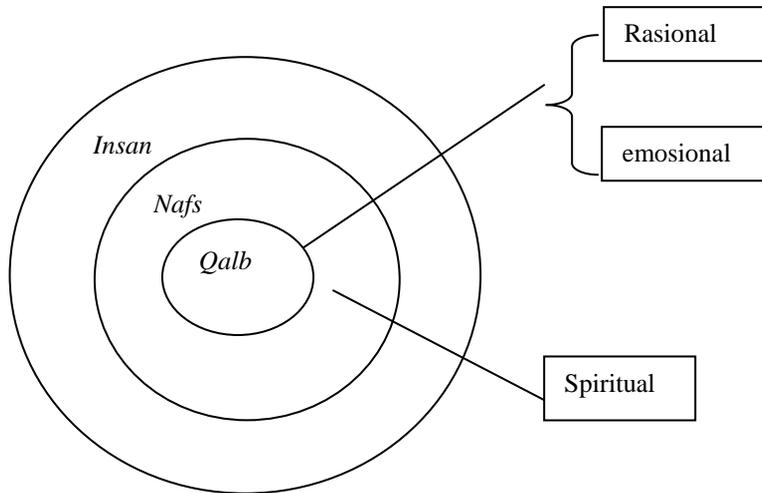
*“Ingatlah, sungguh di dalam jasad itu terdapat segumpal darah. Jika segumpal darah itu baik, maka seluruh (perbuatan) jasad akan menjadi baik. Apabila segumpal darah itu rusak, maka seluruh (perbuatan) jasad akan menjadi rusak. Ingatlah, ia adalah hati.”* (Bukhari).

Hati sebagai pusat jiwa manusia selalu berada dalam tarikan ruhani dan tarikan jasmani. Hal itu sesuai dengan makna bahasa dari kata *qalaba* itu sendiri, yakni: berbolak-balik dan berubah-ubah. (Fariz, tt: 17). Artinya, berbolak-balik antara pengaruh ruh dan jasad atau antara pengaruh aspek spiritual dan material manusia.

Apabila pusat aktivitas jiwa manusia adalah hati yang bergerak di antara tarikan (pengaruh) ruh dan tarikan jasad, maka akal adalah pengaruh pengaruh ruh yang menahan jiwa dari ketergelinciran kepada tarikan-tarikan rendah material, sedangkan hawa adalah pengaruh jasad yang menarik dan melincirkan jiwa dari keluhuran tabiat ruh. Dengan begitu, pusat kekuatan tarikan kebaikan dan keburukan dalam jiwa manusia adalah: ruh dan jasad, yang interaksi kedua tarikan itu akan menentukan watak jiwa serta mengakibatkan terjadinya tingkah laku manusia (Ancok, Suroso, 1995: 158). Apabila jiwa dipengaruhi oleh kecenderungan rendah jasad, maka ia akan mengalami kejatuhan. Jika jiwa mengikuti kehendak luhur ruh, maka ia akan mengalami transformasi diri, dalam istilah Robert Frager, sampai tempat terdekat dengan Tuhan (Hady, 2007: 229).

Tarikan ruh dan jasad dalam jiwa manusia mengakibatkan kekuatan keinginan (dalam istilah lain: emosional) dan pikiran (dalam istilah lain: rasional) berkembang dan beraktualisasi dalam hati manusia.

Di pihak lain, karena jiwa manusia bersifat spiritual, maka sifat dasar ini tidak bisa dilepaskan dari karakter hati manusia.



Kemampuan hati mengendalikan tarikan ruh dan tarikan jasad itu akan melahirkan tiga dinamika jiwa manusia, yaitu:

***An-nafs la'ammarah bi as-Su'***

Dinamika jiwa ini cenderung pada tabiat jasad, mengejar dasar-dasar kenikmatan dan menarik *qalb* manusia untuk melakukan perbuatan-perbuatan rendah sesuai dengan naluri *insting*, sehingga ia merupakan tempat dan sumber kejelekan dan tingkah laku yang tercela (Kalsyani, 1992: 115). Ini adalah jiwa yang tercela, yang tabiatnya adalah memerintahkan segala keburukan, dan tidak seorang pun mampu selamat darinya melainkan dengan taufiq Allah (Farid, 1985: 73). Hal itu sesuai dengan firman Allah, “*Sungguh, nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku.*” (QS. Yusuf (12) : 53)

### ***An-nafs al-lawwamah***

Dinamika jiwa *lawwamah* merupakan jiwa yang tidak tegar dalam satu keadaan, sering bolak-balik dan berubah-ubah, kadang ingat kadang lalai, kadang menuju Allah kadang berpaling dari-Nya, mencintai dan membenci, bahagia dan bersedih, ridha dan marah, taat dan bermaksiat (Farid, 1985: 72). Dinamika jiwa ini berada di antara jiwa *la'ammarah bi al-su'* dan jiwa *mutmainnah*. Jenis dinamika ini diketahui dari firman Allah, "Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)." (QS. al-Qiyamah 75: 2)

Dinamika jiwa *lawwamah*, menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, ada dua jenis, yaitu: (1) jiwa *lawwamah* yang tercela, yaitu dinamika kejiwaan yang bodoh dan *zalim* yang dicela oleh Allah dan para malaikat, dan (2) jiwa *lawwamah* yang tidak tercela, yaitu dinamika kejiwaan yang mencela atas perbuatannya yang buruk dan berusaha untuk memperbaikinya (Jawziyah, 1992: 272).

### ***An-nafs al-mutmainnah***

Jiwa *mutmainnah* adalah jiwa yang tenang kepada Allah dan tenang dengan mengingat-Nya, kembali pada-Nya, merindukan bertemu dengan-Nya dan nikmat berdekatan dengan-Nya. Karena itu, Ibn al-'Abbas dalam Farid (1985: 70) mendefinisikan jiwa ini dengan jiwa yang percaya pada Allah. Dinamika kejiwaan ini telah diberi kesempurnaan cahaya hati, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik (Kalsyani, 1992: 116).

Dinamika jiwa inilah yang kelak di hari kiamat dipanggil untuk masuk ke dalam surga Allah dan menikmati berbagai kenikmatan di dalamnya, seperti firman Allah, “*Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati ridha lagi diridhai, maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.*” (QS. al-Fajr 90: 27-30).

Puncak dinamika jiwa manusia dibahasakan dengan: tenang (*mutmainnah*). Karenanya, puncak dinamika kejiwaan manusia ditandai dengan ketenangan dalam jiwa manusia. Semakin sempurna dinamika kejiwaan manusia, maka ketenangan semakin menguat dalam jiwa manusia. Sebaliknya, semakin lemah dinamika kejiwaan, maka jiwa manusia akan diserang dengan rasa kekuatiran yang berlebihan atau syahwat keinginan yang tidak terkontrol.

Ketenangan jiwa manusia ditentukan pula oleh interaksi jiwa dengan pengaruh luhur ruh dan pengaruh rendah jasad. Apabila tarikan ruh semakin kuat terhadap jiwa manusia, maka manusia akan semakin tenang dan potensi akal akan bekerja dengan semakin baik dalam mengendalikan jiwa manusia. Akan tetapi, apabila pengaruh jasad yang semakin kuat, maka manusia akan semakin tidak terkontrol dan potensi hawa akan mengendalikan jiwa manusia. Potensi akal yang bekerja dengan ketenangan akan membentuk *al-hilm* dalam kejiwaan manusia, sedang potensi hawa yang dikendalikan ketenangan akan membentuk *al-anah* dalam kejiwaan manusia. Kualitas itu, dalam konsep islam, disuburkan oleh ketenangan jiwa manusia yang hanya diperoleh melalui jalan mengingat Allah (*zikrullāh*), seperti firman Allah, “*Ingatlah, hanya dengan*

*mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*” (QS. Al-Ra’d 13: 28). Penedeapan kata ‘dengan mengingati Allah’ atas kalimat ‘hati menjadi tenteram’, dalam konsep Bahasa Arab, menyiratkan makna: hashr (pembatasan). Konsekuensinya, jiwa manusia tidak akan tenang kecuali dengan mengingat Allah.

Jiwa manusia adalah ruh yang bersifat spiritual. Logikanya, ketenangan jiwa itu akan terwujud dengan keterpenuhan kebutuhan spiritual. Pemenuhan kebutuhan jiwa akan sempurna dengan sesuatu yang bersifat spiritual. Dalam konsep Islam, pemenuhan kebutuhan jiwa spiritual dilakukan dengan menghadirkan Dzat Yang Maha Spiritual ke dalam jiwa manusia. Semakin intens manusia mengingat Tuhan, maka kehadiran Tuhan juga akan semakin intens hingga jiwa manusia semakin tenang. Sebaliknya, semakin sedikit manusia mengingat Tuhan, maka semakin kurang kehadiran Tuhan hingga manusia semakin tidak tenang.

Berangkat dari uraian di atas, dimensi spiritual sangat signifikan dalam pencapaian kesehatan jiwa manusia tentu dalam perspektif islami. Karena itulah, Ahmad (1999: 512), saat mengkaji pemikiran menurut Ibn Qayyim Al-Jawziyah, menemukan indikator kesehatan jiwa yang mengakomodir spiritualitas jiwa manusia, yakni: ubudiyah, moderat, barakah (efektif), zikr, *sidq* (ketulusan sikap), ketenangan, ridha, ber-*adab*, berjiwa sosial dan menyempurnakan orang lain, optimis dan mengharap akhirat.

Secara teoritis, barometer setiap kelainan tingkah laku individu ialah kondisi mentalnya. Mental sehat akan menentukan tanggapan

individual atas dirinya terhadap setiap persoalan, dan kemampuan untuk beradaptasi, dan mental yang sehat pulalah yang menentukan apakah seseorang atau individu memiliki gairah hidup atau justru mereka pasif dan tidak bersemangat bahkan memiliki ketakutan untuk hidup (Daradjat, 1990: 16). Oleh karena itu, kesehatan mental bukan hanya persoalan mengenai terbebasnya individu dari sifat-sifat negatif, namun juga ditengarai dengan termanifestasikannya sifat-sifat positif dalam dirinya (Rajih, 1968: 512).

### ***Tazkiyah Nafs: Upaya Pencapaian Mental Sehat Yang Berkarakter***

Kesehatan mental merupakan cabang ilmu yang membahas dan mengupayakan jiwa sehat. Jiwa sehat, dalam kajian ini, ditengarai dengan ketenangan jiwa (*tuma'ninah*). Ketenangan dalam jiwa manusia inilah yang akan mampu melahirkan karakter (*khuluq*) positif. Dalam hal ini, berita profetik menegaskan, “*Kebajikan (al-birr) itu yang membuat hati tenang dan membuat jiwa tenang, dan dosa (al-ism) adalah yang bergejolak dalam dada dan membuat gejala dada.*” (Ahmad). Kebajikan adalah puncak karakter baik terhadap orang lain (*al-ihsan*). Karena itulah, berbuat baik kepada orang tua dalam teks hadis diperkenalkan dengan istilah: *birr al-walidain*, sedangkan dalam teks qurani disebut dengan istilah: *ihsan*.

Kata *ihsan* ini, secara bahasa, berasal dari kata *hasan*, yang berarti kebaikan, sehingga *ihsan* dapat dipahami dengan berbuat kebaikan pada orang lain. Dalam berita profetik, *ihsan* –dilihat dari motif terhadap

hukum Allah— memiliki dua kualitas, yakni: *ihsan musyahadah* dan *ihsan muraqabah*. Saat Nabi ditanya mengenai *ihsan*, maka Nabi menjawab, “*Kau menyembah Allah seolah kau melihat-Nya. Jika kau tidak dapat melihat-Nya, maka Dia pasti melihatmu.*” (Muslim). Beribadah seolah melihat Allah itu melahirkan rasa harap segera bertemu Allah. Beribadah seolah dilihat Allah itu melahirkan rasa takut. Konversi istilah *ibadah* dalam hadis dengan *ihsan* pun tidaklah bermasalah. Pasalnya, ibadah adalah segala sesuatu yang disukai dan diridai Allah. Faktanya, Allah menyukai semua perbuatan baik. Pada dasarnya, *birr* (kebajikan) dan *ihsan* (kebaikan) merupakan se bentuk karakter baik yang berkualitas. Jelasnya, dalam konsep konsep islam, konsep *birr* sering disandingkan dengan *shilah*, dan *ihsan* disandingkan dengan *`adl*.

*Silah* adalah konsep hubungan kekerabatan antar saudara, dan *birr* adalah konsep hubungan kekeluargaan antara anak dan orangtua. *`Adl* adalah konsep tindakan positif merespon seimbang dengan stimulus orang lain, sedang *ihsan* adalah konsep tindakan positif merespon yang lebih baik dari stimulus baik orang lain. Singkatnya, *birr* dan *ihsan* adalah kualitas maksimal dari karakter positif pribadi dalam bertindak baik pada obyek kebaikan. Dalam berita profetik di atas, kebajikan itu mungkin terjadi dalam horison jiwa yang tenang. Pasalnya, jiwa sehat menyukai kebajikan, dan kebajikan pun hanya mungkin dilakukan oleh jiwa yang tenang. Ringkasnya, terkait pendidikan karakter, maksimalisasi karakter positif dalam diri manusia hanya dapat diwujudkan dengan memanifestasikan ketenangan dalam dirinya. Jika jiwa manusia tidak

tenang dalam hidup, maka ia tidak akan melahirkan kualitas positif dalam perilaku yang dilakukannya.

Di sisi lain, pendidikan karakter merupakan sebetulnya usaha menginternalisasikan dan menyamakan individu dengan karakter-karakter positif. Pendidikan karakter, menurut Frye (dalam Yaumi: 2014, 8) adalah *the deliberate effort to help people understand, care about and act upon core ethical value*. Karena itu, dalam konsep pendidikan karakter, seseorang dapat memiliki karakter positif dengan mengolah tiga domain dirinya, yakni: pikiran, rasa dan raga. Urutan ini menunjukkan pula proses karakterisasi yang terjadi dalam diri seseorang. Artinya, setiap individu akan terbiasa dengan karakter positif dimulai dengan memikirkan manfaat perbuatan, merasakan manfaat perbuatan itu, dan akhirnya perbuatan itu pun gampang dan mudah dilakukan (Said, 2010: 2-3). Semakin sering dilakukannya perbuatan tersebut, maka karakterisasi pun akan semakin sukses.

Karakter (*khuluq*) merupakan istilah lain dari perilaku otomatis individu terhadap rangsangan atau obyek tertentu. Logikanya, luas- sempitnya cakupan obyek perbuatan otomatis individu sangat berpengaruh terhadap kapasitas, jenis dan kualitas karakter individu. Perilaku seorang individu yang membatasi cakupan karakter positif hanya pada ranah komunikasi intrapersonal dan komunikasi antar personal tentu akan berbeda dengan perilaku seorang pribadi yang meluaskan karakter hingga wilayah interaksi spiritual dengan Yang Maha Kuasa. Dalam persoalan inilah, konsep karakter dapat berjumpa dengan konsep

akhlak, atau adab, dalam diskursus ilmu keislaman. Artinya, konsep *karakter*, dalam pendidikan karakter, bertemu dengan konsep *adab* dalam ranah interaksi intrapersonal dan antarpersonal, namun mereka berpisah dalam wilayah interaksi spiritual yang sejatinya menjelaskan pisah-kumpulnya dasar filsafat keduanya. Sebabnya, *adab* (karakter positif), dalam diskursus ilmu akhlak, mencakup dan diukur dengan empat dimensi, yakni: dimensi interaksi dengan Allah, dimensi interaksi dengan diri sendiri, dimensi interaksi dengan orang lain dan dimensi interaksi dengan alam semesta. Oleh karena itu, karakter positif dalam islam tidak hanya diukur dari perilaku baik terhadap orang lain, namun dipengaruhi dan diukur melalui keseimbangan interaksi empat dimensi tersebut. Artinya, orang berkarakter baik, dalam konsep ilmu akhlak, tidak hanya diukur dengan mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain saja, namun baiknya seseorang juga ditentukan dengan baiknya bersikap terhadap hukum Allah; dan begitu pula sebaliknya.

Solusi persoalan merosotnya humanitas manusia adalah menciptakan kembali ketenangan jiwa manusia. Jelasnya, ketenangan jiwa melahirkan karakter positif, dan karakter positif merupakan solusi kerisauan futuristik pendidikan manusia. Ketenangan mental, dalam konsep keilmuan islam, hanya dapat dicapai dengan *zikrullah* (mengingat Allah) (QS. Al-Ra'd 13: 28). Zikrullah itu sendiri ada dua jenis, yaitu: mengingat Dzat Allah dan mengingat hukum Allah. Mengingat Dzat Allah itu dicapai dengan aktivitas seperti mengucapkan hamdalah, tasbih dan lain-lain. Mengingat hukum Allah itu dengan melakukan perbuatan atau

menjauhi perbuatan dalam kerangka menelaraskan diri dengan perintah Allah. Persoalannya, mengingat Dzat Allah tidak selalu diikuti mengingat hukum Allah, tapi mengingat hukum Allah mengharuskan mengingat Allah. Artinya, seseorang setelah mengingat Allah terkadang tidak dapat mengingat atau terlambat mengingat hukum Allah. Karena itu, persoalan mengingat hukum Allah itu manifestasinya lebih diharapkan dalam upaya peraihan ketenangan jiwa daripada mengingat Dzat Allah.

Mengingat hukum Allah akan dapat diraih sempurna dengan memahami hukum Allah dalam konteks realitasnya yang tepat. Artinya, kita mesti mampu mengejawantahkan hukum Allah setepat mungkin dengan tuntutan ruang dan waktu dari setiap episode kehidupan kita. Hukum Allah yang dibutuhkan realitas kita hari ini tidak boleh ditunda hingga esok hari. Hukum Allah yang dituntut realitas kita esok hari tidak boleh diajukan hari ini. Semua berjalan sesuai kebutuhan sewaktu. Pemahaman inilah yang diperkenalkan Al-Ghazali dalam *Al-Maqdisi* (1979: 16) dengan istilah: *ilmu mu`amalah*, yakni: ilmu mengenai interaksi seorang hamba dengan Allah. Lebih jauhnya, Al-Ghazali menyebut dimensi interaksi hamba dengan Allah itu ada tiga, yaitu: keyakinan (*i`tiqad*), melakukan perbuatan (*fi`l*) dan meninggalkan perbuatan (*tark*). Tiga dimensi itu sejatinya dapat disederhanakan menjadi dua ranah, yakni: ranah teori (*i`tiqad*) dan ranah praktik (*fi`l* dan *tark*). Ranah teori menuntut aktivitas memahami hingga mencapai tingkat meyakini terhadap dua obyek aktivitas, yaitu: hukum Allah dan realitas. Bentuk teori inilah yang akan memproduksi aksi sewaktu pemiliknya. Artinya,

pemahaman valid aturan Allah terhadap persoalan sewaktu dan terhadap realitas sewaktu akan melahirkan tindakan praktis yang sesuai dengan tuntutan realitas sewaktu.

Pemahaman itu pun harus melahirkan keyakinan. Keyakinan ini yang melahirkan semangat dan niat untuk melakukannya. Karenanya, selarasnya dua ranah tersebut semakin memudahkan seseorang mengejawantahkan hukum Allah dengan baik sesuai tuntutan realitas sewaktunya. Di sisi lain, ranah praktis itu sejatinya memuat dua hal, yakni: melakukan (*fi`l*) perbuatan positif dan meninggalkan (*tark*) perbuatan negatif. Terbentuknya karakter positif menuntut adanya perbuatan positif, dan perbuatan positif akan sukses dengan meniadakan perbuatan negatif. Karena itu, ada pesan propetik, *"Jika aku melarang kalian dari sesuatu, maka kalian jauhilah. Dan jika aku memerintahkan satu perintah, maka lakukanlah sekuat kemampuan kalian."* (Bukhari). Paruh pertama pesan propetik itu memuat dimensi *tark*, dan paruh kedua memuat dimensi *fi`l*. Di sini, teraihnya kuantitas perbuatan positif ditentukan pada keseriusan dan kemampuan manusia, sedangkan perbuatan negatif diperintahkan dihindari secara total, tanpa memperhatikan kemampuan manusia. Logikanya, jika manusia terbebas dari hama perbuatan negatif (*takhalli*), maka ia akan subur dengan perbuatan positif (*tahalli*). Inilah konsep lama dalam ilmu kejiwaan muslim.

Mental sehat, dalam diskursus ilmu kesehatan mental kontemporer, dapat diraih dengan tereliminasi gangguan kejiwaan dan tersalurnya aktualisasi diri. Secara umum, teori peraih kesehatan mental

(dalam Nugroho, 2011: 21-23) dalam psikologi moderen ada lima model, yaitu: (1) teori simptomatis—yang memandang pencapaian kesehatan jiwa dengan indikator bebasnya individu dari berbagai gangguan kejiwaan; (2) teori adaptasi yang berorientasi pada kemampuan individu untuk menyesuaikan secara positif terhadap lingkungan alam, sosial dan kultural; (3) teori aktualisasi diri (*self actualization*) yang berorientasi pada pengembangan potensi pribadi secara maksimal sebagai bentuk tampilan kesehatan mental, seperti citra diri positif, percaya diri, dan lain-lain; (4) teori spiritualisasi yang berorientasi pada penguatan rohani atau agama dan nilai-nilai spiritual serta moral pada diri manusia sebagai indikator dalam pengembangan kesehatan jiwa individu, dan (5) teori psiko-etis, yang mengukur kesehatan mental dengan berkembangnya perilaku etis sosial dan altruisme, seperti suka menolong, rendah hati, keteladanan, pengorbanan dan lain-lain.

Penyehatan mental manusia, dalam diskursus keilmuan islam, dibahasakan dengan istilah: *tazkiyah nafs* (QS. 62: 2). Tazkiyah, dalam Bahasa Arab, memiliki akar kata: *zakā-yazku-zakwan*. Menurut Ibn Manzur (t.th: 358), kata *zakā* bermakna, yaitu: penyucian (*tahārah*), pengembangan (*namā'*), keberkahan (*barākah*) dan pujian (*madh*). Semua makna *zakā* itu, menurut Ibn Fariz (t.th: 17), merujuk kepada satu makna dasar: bertumbuh dan bertambah. Meski ia seolah ragu dan menambah makna dasar lain, yaitu: membersihkan (t.th: 17). Sedangkan, Kata *tazkiyah* bentuk nomina dari kata *zakkā-yuzakkī*, dengan tambahan *tasydīd*. Tambahan itu, dalam konsep Bahasa Arab, berfungsi mentransitifkan kata

intransitif sekaligus memuat makna diulang-ulang. Konsekuensinya, keberhasilan tazkiyah itu perlu waktu panjang, cara yang bisa jadi beragam dan dilakukan berulang-ulang, bukan sebuah proses seketika sekali aksi dengan hasil maksimal.

Beragamnya makna dasar kata *tazkiyah* di atas sejatinya tidak terpisah satu sama lain. Makna-makna itu membentuk satu konfigurasi makna yang lengkap dan mendalam. Lebih jelasnya, dalam makna menyucikan, manakala seseorang sedang menyucikan sesuatu, maka sejatinya ia sedang menambahkan kualitas pada sesuatu itu. Ilustrasinya, orang yang membersihkan hama dari ladang yang akan ditanami, sejatinya ia sedang menambah kualitas tanah untuk diberi tanaman. Seperti itu juga, saat Nabi menyucikan, maka dia sedang menumbuhkan kualitas dalam obyek yang disucikan Nabi. Inilah mungkin yang menjadi dasar istilah *tazkiyah* menjadi pilihan dalam setiap aktivitas agama yang bersifat menyucikan di satu sisi dan mengembangkan di sisi yang lain.

*Tazkiyah nafs*, dalam konsep Islam, sejatinya tidak dibatasi dengan metode tertentu. Sebabnya, konsep ini tidak dibahas secara detail dalam Al-Qur'an dan Al-Hadis, namun hanya disinggung secara global. Berbeda dengan konsep semisal warisan, yang konsep detailnya dijelaskan terperinci dalam Al-Qur'an. Dalam persoalan ini, mekanisme dan prosesi tazkiyah dikembalikan pada budaya dan bahasa yang berkembang dalam sosio-kultur manusia. Konsekuensinya, peraihan kesehatan jiwa dan pembangunan karakter pun dapat mengakomodir seluruh metode, media dan alat ukur yang ditemukan manusia, baik muslim dan non-muslim.

Tentu, penggunaan metode maupun alat itu mesti selaras dengan prinsip-prinsip *tazkiyah nafs*, terutama perihal tujuan dan indikator kesehatan jiwa. Prinsip-prinsip itu diperlukan sebagai bentuk diferensiasi umat islam dari umat lain. Hilangnya sisi unik umat islam dan meleburnya dalam karakter umat lain sejatinya beresiko pada identitas keumatannya.

Manusia, dalam konsep ilmu kejiwaan islam, disebut sehat manakala telah memiliki dinamika jiwa *muthmainnah* yang menunjukkan ketenangan pribadinya meski ketenangan itu sendiri memiliki kualitas dan dimensinya sendiri. Pribadi yang mencapai dinamika jiwa *muthmainnah* dalam ilmu tasawwuf sering diistilahkan dengan *insan kamil* (manusia sempurna). Di sini, para sarjana ilmu kejiwaan muslim memang berbeda pendapat mengenai indikator manusia sempurna. Perbedaan itu bermula pada sifat spiritual pengalaman masing-masing pribadi yang dianggap telah mencapai derajat *insan kamil*. Meski begitu, seorang pribadi menjadi sempurna, menurut Ibn Qayyim (2004: 27) dengan dua hal, yaitu: kesempurnaan pribadi (*alkamal nafsi*) dan menyempurnakan oranglain (*ikmal al-ghair*). Jelasnya, kesempurnaan pribadi meliputi dua hal, yakni: iman dan amal (saleh), sedangkan menyempurnakan orang lain mencakup dua hal pula, yaitu: saling menasihati dalam kebaikan (mendidik) dan saling menasehati dalam kesabaran. Dari sini, manusia sempurna (*insan kamil*) adalah pribadi yang memiliki kualitas ilmu dan kualitas amal secara seimbang, dan mampu menularkan kualitas itu pada orang lain. Kualitas ilmu ditandai dengan iman, yang mencakup ranah: kognitif dan konatif. Kualitas amal ditandai dengan amal saleh, yang mencakup ranah

psikomotorik. Karenanya, pertemuan indikator kesehatan jiwa dan pencapaian tujuan pendidikan karakter adalah mungkin.

Tujuan *tazkiyah nafs* itu sendiri adalah pengembangan karakter manusia. *Tazkiyah*, menurut Ahmad (dalam Pickhen, 2005: 94), dapat bermakna mengembangkan karakter, pemikiran dan perilaku. Ia dimaknai mencetak seluruh perbuatan individu agar terbebas dari dari semua yang buruk, yang tidak sehat dan yang tidak dikehendaki di mata Allah, dan memberinya semua perhiasan yang Allah menghendakinya tumbuh subur dalam kehidupan manusia. Karena itu, *tazkiyah*, dapat dibahasakan, sebagai “kesimpulan” dari semua konsep pembangunan karakter. Di sinilah, titik singgung antara kesehatan jiwa dan pendidikan karakter.

## Simpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) *nafs* adalah jiwa manusia (self), yang merupakan pertemuan antara unsur ruh dan jasad dari entitas manusia; (2) jiwa manusia, dalam konsep keilmuan islam, mengalami tiga dinamika, yaitu: (a) *nafs ammarah bi al-su'*, yang merupakan dinamika terendah), (b) *nafs lawwamah*, dan (c) *nafs muthmainnah*, yang menjadi dinamika jiwa tertinggi; (3) dinamika jiwa tertinggi memiliki kualitas ketenangan (*ithmi`nan*), yang dalam aspek tertentu melahirkan karakter; (4) konsep karakter bertemu dengan konsep adab pada wilayah interaksi intrapersonal dan interaksi antarpersonal, dan berpisah pada wilayah interaksi spiritual dengan Allah; (5) kualitas karakter dapat diupayakan dengan penyehatan jiwa (*tazkiyah nafs*), yang

dapat dicapai melalui berbagai metode, media dan alat ukur temuan sarjana muslim dan non-muslim, dengan tetap mengacu pada indikator kesehatan jiwa dan tujuan *tazkiyah nafs*; (7) indikator kesempurnaan pribadi *insan kamil* mencakup ranah kognitif, konatif, psikomotorik (maupun motorik) yang juga merupakan titik temu dengan ranah pendidikan karakter.

Beberapa hal yang dapat disarankan dalam penelitian ini adalah: (1) bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk membandingkan temuan dalam penelitian ini dengan penelitian lain, sebagai bahan untuk mencari kecenderungan umum, dapat melakukan penelitian yang sama dengan ranah atau sumber penelitian yang berbeda, (2) penelitian berikutnya dapat menggali dan mengorisinalisasi konsep-konsep ilmu tasawwuf dalam rangka menemukan teori, indikator dan alat ukur yang signifikan, valid dan *applicable* (3) penelitian ini perlu diperlebar dengan penelitian kualitatif, terutama dalam aspek pengaruh kesehatan jiwa terhadap karakter, sehingga signifikansi penelitian ini akan semakin nyata.

## Daftar Pustaka

- Al-Ahmad, A. A. (1999). *Al-Tariq ila al-Sihhah al-Nafsiah; `Inda Ibn Qayyim wa `Ilm al-Nafs*. Riyad: Dar al-fadilah
- Al-Azhari. (2001). *Tahzib al-Lughah*, vol. 4, cet ke-1. Beirut: Dar al-Ma`rifah
- Al-Jawziyah, I. Q. (1992). *Kitab ar-Ruh*. Kairo: Dar al-Taqwa
- Al-Jawziyah, I. Q. (2004). *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Kitab al-`Arabi
- Al-Kalsyani, A. R. (1992). *Mu`jam Istilahat as-Sufiyah*. Kairo: Dār al-`Inād,

- Al-Maqdisi, I. Q. (1978). *Mukhtasar Minhaj Al-Qasidin*. Beirut: Dar Al-Bayan
- Ancok, J. & Suroso, F. N. (1995). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, cet ke-2. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Sebuah Pendekatan Praktik*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Baharudin. (2004). *Paradigma Psikologi Islam: Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bastaman, H. D. (1997). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, cet ke-2 Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bukhari. (t.t.). *Sahih al-Bukhari*, Kairo: Maktabah Salafiyah
- Burhanuddin, Y. (1999). *Kesehatan Mental*, Bandung: Penerbit Pustaka Setia
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Masagung
- Daradjat, Z. (1988). *Kebahagiaan* Jakarta: YPI Ruhama
- Dewi, K. S. (t.t.). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: LPPMP Undip
- Farid, A. (t.t.). *Tazkiah al-Nufus wa Tarbiyatuhu*, cet ke-1. Beirut: Dar al-Qalam
- Faris, I. (t.t.). *Maqayis al-Lughah*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Gazi. (2010). *Psikologi Agama; Memahami Pengaruh Agama Terhadap Perilaku Manusia*, Jakarta: Lembaga Peneliti UIN Syarif Hidayatullah
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Hadi, S. (2007). *Islam Spiritual: Cetak Biru Keserasian Eksistensi*. Malang: UIN Malang Press
- Hasan, A. B. P. (2008). *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Ichwan, N. (2002). *Memahami Bahasa al-Qur'an: Refleksi atas Persoalan Linguistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kartono, K., et. al. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju
- Manzur, I. (t.t.). *Lisan al-Aqab*. Beirut: Dar al-Ma`arif.

- Nasir, M. (1990). *Metode Penelitian*. Jakarta: Graha Indonesia
- Nugroho, M. A. (2011). *Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an; Solusi Qur'ani untuk penciptaan kesehatan Jiwa dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam*. Tesis-tidak-dipublikasikan. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga
- Pickhen, G. N. (2005). *The Concept of Tazkiyat al-Nafs in Islam in the Light of the Works of al-Hārith al-Muhāsibi*, t.t: University of Leads,
- Rajih, A. I. (1968). *Usul 'Ilm al-Nafs*. Kairo: Dar al-Katib al-'Arabi
- Ruslani. (2000). *Masyarakat Kitab dan Dialog Antar Agama; Studi atas Pemikiran Muhammad Arkoun*. Yogyakarta: Benteng Budaya
- Said, M. (2011). *Pendidikan Karakter di Sekolah*. Surabaya: Jaringpena
- Syaharia, A. R. H. (2008). *Stigma Gangguan Jiwa Perspektif Mental Islam*, Skripsi-tidak-dipublikasikan. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga
- Tim Penyusun Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa. (1994). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Yaumi, M. (2014). *Pendidikan Karakter: Landasan, Pilar dan Implementasi*. Jakarta: Prenadamedia Grup
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy,

