

# Problematika *Mental Illness* dan Solusinya dalam al-Qur'an Perspektif Hamka

**Ikrimah Retno Handayani**  
STIQ Al-Multazam Kuningan  
Email: [Ikrimahrh2901@gmail.com](mailto:Ikrimahrh2901@gmail.com)

**Hafid Nur Muhammad**  
STIQ Al-Multazam Kuningan  
Email: [hafidnurmuhammad@stiq-almultazam.ac.id](mailto:hafidnurmuhammad@stiq-almultazam.ac.id)

**Nina Nurrohmah**  
STIQ Al-Multazam Kuningan  
Email: [ninanurrohmah@stiq-almultazam.ac.id](mailto:ninanurrohmah@stiq-almultazam.ac.id)

## Abstract

The number of suicide cases in Indonesia, a country where Muslims constitute the majority of the population, has unquestionably surprised some Muslims. In Islam, it is prescribed that people should not take another person's life, especially their own. This research uses a literature approach. The purpose of this research is to explore more deeply about mental illness in Hamka's perspective. In essence, every human being can contract mental illness, the only difference is that not all of these problems end in suicide. It can be concluded that according to Hamka, the center of the phenomenon of mental illness is centered on one condition, namely human closeness to God. Humans who have mental health problems (mental illness) are encouraged to get back to know God who created them, follow all things that are commanded, and stay away from things that are prohibited in the Qur'an.

**Keywords:** Hamka, *Mental Illness*, Al-Qur'an, Tasawuf

## Abstrak

Maraknya kasus bunuh diri di Indonesia yang masyarakatnya mayoritas beragama muslim tentu menimbulkan sebuah keheranan tersendiri dikalangan umat muslim. Dimana Islam mensyariatkan kepada para pemeluknya untuk

---

\* Correspondence, STIQ Al-Multazam Kuningan, Maniskidul, Jalaksana, Kuningan Regency, West Java 45554

tidak menghilangkan nyawa orang lain terlebih diri sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelusuri lebih dalam tentang *mental illness* dalam perspektif Hamka dengan menggunakan pendekatan kepustakaan. Pada hakikatnya setiap manusia dapat terjangkit *mental illness*, hanya yang membedakannya adalah tidak semua problematika tersebut berakhir dengan bunuh diri. Dapat disimpulkan bahwa menurut Hamka sentral dari fenomena *mental illness* ini berpusat pada satu keadaan yakni kedekatan manusia dengan Tuhannya. Manusia yang memiliki gangguan kesehatan mental (*mental illness*) dianjurkan untuk kembali mengenal Tuhan yang menciptakan, mengikuti semua hal yang diperintahkan dan menjauhi hal-hal yang dilarang dalam Al-Qur'an.

**Kata Kunci:** Hamka, *Mental Illness*, Al-Qur'an, Tasawuf

## Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organisation*) menyebutkan bahwa "Batasan sehat tidak hanya dalam arti fisik, psikologik dan sosial tetapi juga sehat dalam arti spiritual. Empat dimensi sehat mencakup : bio, psiko, sosio, spiritual".<sup>1</sup> Imam Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah dalam kitabnya *Zād Ma'ād* membagi penyakit menjadi dua kategori yaitu penyakit hati dan penyakit fisik. Penyakit hati ini berasal dari nafsu syahwat dan syubhat (ragu), sedang penyakit jasmani adalah penyakit yang dapat dirasakan secara nyata oleh penderita.<sup>2</sup>

Maraknya kasus bunuh diri di Indonesia yang masyarakatnya mayoritas beragama muslim tentu menimbulkan sebuah keheranan tersendiri dikalangan umat muslim. Dimana Islam mensyariatkan kepada para pemeluknya untuk tidak menghilangkan nyawa orang lain<sup>3</sup> terlebih diri sendiri, sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Qur'an yang artinya: "*Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya*

---

<sup>1</sup> Dadang Hawari, "Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa," 1997, 12.

<sup>2</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, *Zaad Al-Ma'ad Fi Hadyi Khoirul Ibad*, 4th ed., vol. IV (Beirut: Muassasah Risalah, 2000), 5-7.

<sup>3</sup> Lajnah Pentashih Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta Pusat: Kementrian Agama Republik Indomesia, 2020), 148.

*Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.*"<sup>4</sup> Selain itu, balasan terhadap tindak bunuh diri ini telah dijelaskan oleh Rasulullah SAW dalam sabdanya: *"Barangsiapa yang membunuh dirinya sendiri dengan suatu cara yang ada di dunia, niscaya kelak pada hari kiamat Allah akan menyiksanya dengan cara seperti itu pula."* (HR Bukhari dan Muslim)

Tercatat faktor terbesar dari kasus bunuh diri di dunia tidak terkecuali di Indonesia dilatarbelakangi oleh *mental illness* (gangguan kesehatan mental). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, lebih dari 19 juta masyarakat berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan kecemasan, serta lebih dari 12 juta masyarakat berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental. WHO menerangkan jika gangguan mental menempati posisi ke-4 penyakit di dunia, serta diprediksikan akan menjadi persoalan gangguan kesehatan yang pokok. Bunuh diri menjadi persoalan kesehatan masyarakat saat ini. Menurut WHO pada tahun 2019, sekitar 800.000 orang bunuh diri pertahun. Angka bunuh diri ini lebih tinggi pada usia belia. Di Asia Tenggara, nilai bunuh diri paling tinggi tampak di Thailand adalah 12.9 (per 100.000 populasi), singapore (7,9), Vietnam (7.0), Malaysia (6.2), Indonesia (3.7), serta Filipina (3.7).<sup>5</sup>

Ketua IDI (Ikatan Dokter Indonesia) Fachmi Idris menyatakan bahwa "pada tahun 2007, 94% masyarakat di Indonesia mengalami depresi dari tingkat tertinggi sampai tingkat terendah".<sup>6</sup> terlebih bagi World Health Organization, nilai tekanan mental di Indonesia lalu melonjak. Pada tahun 2016 nilai tekanan mental di Indonesia kurang lebih 35 juta orang 60 juta orang tertimpa bipolar, 21 juta terjangkit

<sup>4</sup> Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 83.

<sup>5</sup> Indra Maulana et al., "Penyuluhan Kesehatan Jiwa Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Masalah Kesehatan Jiwa Di Lingkungan Sekitarnya," *Media Karya Kesehatan* 2, no. 2 (2019): 219.

<sup>6</sup> Wandansari Sulistyorini and Muslim Sabarisman, *Depresi Suatu Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Direktorat Rehabilitasi Sosial, 2017, 154.

*skizofrenia* serta 47,5 juta terjangkit *dimensia*. Statistik Riskesdas pada tahun 2018 gangguan kesehatan mental seperti *skizofrenia* menjangkau sampai 400.000 orang alias sejumlah 1,7 per 1.000 populasi.<sup>7</sup>

Gangguan mental menurut WHO, terdiri dari berbagai masalah, dengan berbagai gejala. Namun, mereka umumnya dicirikan oleh beberapa kombinasi abnormal pada pikiran, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain. Contohnya adalah *skizofrenia*, depresi, cacat intelektual dan gangguan karena penyalahgunaan narkoba, gangguan afektif bipolar, demensia, cacat intelektual dan gangguan perkembangan termasuk autisme.<sup>8</sup>

Menurut Daniel G. Amen setidaknya terdapat 4 faktor penyebab *mental illness* yakni aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual.<sup>9</sup> Zakiah Daradjat menuturkan bahwasannya gangguan kesehatan mental terbagi menjadi 2 bagian yakni gangguan kesehatan (*neorose*) dan gangguan jiwa (*psikose*).<sup>10</sup> Beberapa jenis *mental illness* yang banyak menjangkit masyarakat pada umumnya yakni *neurasthenia* yang ditandai dengan kecemasan yang timbul akibat menyusutnya kesehatan tubuh serta kejiwaan, mudah tersinggung maupun sensitif, tidak intens, tekanan jiwa serta kegelisahan ringan.<sup>11</sup> Kemudian ada *hysteria*, yang ditandai dengan ciri emosionalitas ekstrim yang diakibatkan oleh macam-macam konfrontasi privat, kasus keluarga serta aklimatisasi diri yang salah yang dirasakan

---

<sup>7</sup> Dumilah Ayuningtyas and Marisa Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 3.

<sup>8</sup> Daniel G. Amen, *The End of Mental Illness*, New York: Tyndale Momentum, the nonfiction imprint of Tyndale House Publishers., 2020, 123.

<sup>9</sup> Daniel G. Amen, 123.

<sup>10</sup> Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, 1990, 35.

<sup>11</sup> Nathalia Nindi Kristyaningrum, "Case Study: Cognitive Behavioural Therapy for the Treatment of Neurastenic Disorders," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 24, no. 1 (2022): 35.

dalam kehidupan.<sup>12</sup>

Disisi lain, jauh sebelum maraknya problematika tentang *mental health* (kesehatan mental), Al-Qur'an telah memberikan sebuah gambaran dimana fenomena *mental illness* ini dialami oleh manusia mulia yakni Maryam binti Imron. Kala itu Maryam tengah mengandung Nabi Isa as., dengan usia kandungan 9 bulan, ia mengasingkan diri selama masa kehamilan karena dikucilkan bahkan difitnah oleh masyarakat di sekitarnya. Dengan sakit menahan detik-detik melahirkan juga segala ujian yang dilewatinya dari awal masa kehamilan hingga diujung keputusasaannya ia mengungkapkan "*Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan.*"<sup>13</sup> Rasa sakit yang bertambah-tambah yang dirasakan oleh Maryam menimbulkan perasaan putus asa hingga muncul keinginan untuk mengakhiri hidupnya, dimana mati dianggap sebagai akhir dari semua rasa sakit yang diderita manusia. Dalam ilmu psikologi, hal demikian sudah masuk dalam fase depresi, hal ini ditandai dengan adanya ide atau keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Dari ayat diatas sejatinya problematika *mental illness* lumrah terjadi kepada setiap manusia, tidak terkecuali muslim taat sekalipun bahkan seorang penghafal al-Qur'an. Masyarakat pada umumnya memiliki persepsi bahwasannya para penghafal Al-Qur'an adalah para manusia yang suci, manusia yang dekat dengan Tuhan, sehingga tidak mungkin mengidap atau terjangkit *mental illness*. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelusuri lebih dalam tentang *mental illness* dalam perspektif Hamka. Dimana Hamka menggambarkan problematika ini berdasar dari dalam hati manusia, Hamka juga menawarkan sebuah solusi yakni dengan jalan *tasawuf*. Pada hakikatnya setiap manusia dapat terjangkit *mental illness*,

<sup>12</sup> Rini Aryani, "Kajian Neurosis Tokoh Dalam Novel Koma (Cinta Tanpa Titik) Karya Mercy Sitanggang," *Jurnal Pembahsi (Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia)* 9, no. 2 (2019): 4.

<sup>13</sup> Lajnah Pentashih Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, 306.

hanya yang membedakan adalah tidak semua problematika tersebut berakhir dengan bunuh diri.

Problematika *mental illness* menjadi problematika yang sampai saat ini belum menemukan solusi yang menghasilkan bukti nyata, yang dapat menurunkan angka gangguan kesehatan mental di dunia terkhusus di Indonesia. Hamka menawarkan jalan tasawuf sebagai bentuk penyelesaian dari problematika tersebut. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis *mental illness* dari perspektif Hamka. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni studi analisis kepustakaan (*library research*).

### Pengertian *Mental Illness*

*Mental Illness* secara bahasa terdiri dari 2 kata yakni "*Mental*" serta "*Illness*". Kata mental berawal dari bahasa latin ialah '*Mental*' yang mempunyai pengertian yang berkorelasi dengan perilaku serta jiwa individu. Dari kata Latin "*mens*" (mentis) berarti jiwa, nyawa, sukma, arwah, gairah. Mengenai sebutan sifat menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) berarti aktivitas jiwa, cara berasumsi, serta berperasaan. Dan *illness* yang berawal dari bahasa inggris yang maksudnya penyakit, dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) penyakit yakni benda yang menimbulkan terbentuknya kendala pada hidup.

Dalam bukunya Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik maupun psikis (mental). Keabnormalan tersebut terbagi menjadi dua jenis yakni gangguan jiwa (*neurose*) dan sakit jiwa (*psychose*). Hal demikian dapat dilihat dari beberapa gejala, yang terpenting diantaranya: ketenangan batin (*tension*), rasa putus asa dan murung, gelisah/cemas, perialku (perbuatan) terpaksa (*compulsive*), hysteria, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk, dan lain sebagainya.

Ada perbedaan mendasar untuk penderita *neurose* dan *psichose*. Seorang pengidap *neurose* masih bisa merasakan juga mengetahui kesulitan-kesulitan yang dirasakannya, disamping itu, penderita *neurose* memiliki kepribadian yang tidak jauh dari kehidupan biasanya, ia masih mampu menyeimbangkan perilaku dengan keadaan lingkungan. Sementara penderita *psichose* memiliki kepribadian yang jauh dari realitas kehidupan, sehingga mengganggu seseorang menjalankan fungsinya, dimana tidak adanya integritas dalam dirinya.

Adapun faktor-faktor gangguan kesehatan mental yaitu, frustasi (tekanan perasaan), konflik (tekanan batin), dan kecemasan.<sup>14</sup> Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Baron dari Institute of Personality Studies and Measurement. Hasilnya dari penelitian ini menyatakan bahwa yang menjadi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental diantaranya faktor keluarga yang bersifat tentram, tentram sosial, tentram dari segi emosi dan tentram dari segi ekonomi. Sayyed Hossein Nasr menjelaskan bahwa manusia modern dikatakan tengah mengalami apa yang disebut dengan kehampaan spiritual, krisis makna, kehilangan legitimasi hidup, dan mengalami keterasingan (alienasi) terhadap dirinya sendiri.<sup>15</sup> Seligman dalam bukunya *Authentic Happiness* menjelaskan secara umum ada 3 macam bentuk kebahagiaan yang dicari oleh manusia dalam kehidupan ini: 1) hidup yang penuh kesenangan (*pleasant life*), 2) hidup yang nyaman (*good life*), 3) hidup yang bermakna (*meaningful life*).<sup>16</sup>

## Biografi Hamka

Haji Abdul Malik bin Abdul Karim Amrullah atau yang lebih dikenal dengan sebutan Hamka merupakan putra dari syekh

<sup>14</sup> Zakiah Daradjat, 27.

<sup>15</sup> Zulkarnain Zulkarnain and Siti Fatimah, "Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam," *Mawa Izh Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019): 21.

<sup>16</sup> Seligman, *Beyond Authentic Happiness* (Bandung: Kaifa, 2013), 34.



Dokter Haji Abdul Karim Amrullah yang biasa dipanggil Haji Rasul seorang ulama besar pembawa paham-paham pembaharu Islam di Minangkabau. Sementara itu, ibu Hamka bernama Siti safiyah Tanjung binti haji Zakaria Hamka dilahirkan pada petang Ahad tanggal 14 Muharram tahun 1326 Hijriyah yang bertepatan dengan tanggal 17 Februari 1908 Masehi.<sup>17</sup> Hamka adalah seorang mufassir, sastrawan dan juga seorang pahlawan terutama dalam bidang Pendidikan. Ada banyak karya beliau yang bahkan sampai saat ini masih dicetak ulang, salah satu karyanya yang paling monumental adalah tafsir al-Azhar.

Hamka menggunakan metode *tafsîr bi al-Iqtiran* karena penafsirannya tidak hanya menggunakan al-Qur'ân, hadits, pendapat sahabat dan tabi'in, serta riwayat dari kitab-kitab tafsir *al-mu'tabar* saja, tetapi juga memberikan penjelasan secara ilmiah (*ra'yu*) apalagi yang terkait dengan masalah ayat-ayat *kauniyah*. Hamka tidak pernah lepas dengan penggunaan metode *tafsir bi al-ma'tsur* saja, tapi ia juga menggunakan metode *tafsir bi al-ra'yi* yang mana keduanya dihubungkan dengan berbagai pendekatan-pendekatan umum, seperti bahasa, sejarah, interaksi sosio-kultur dalam masyarakat, bahkan Hamka juga memasukan unsur-unsur keadaan geografi suatu wilayah, serta memasukan unsur cerita masyarakat tertentu untuk mendukung maksud dari kajian tafsirnya.<sup>18</sup> Selain keadaan lingkungan yang menjadi unsur dalam penafsirannya, kewujudannya sebagai tokoh pergerakan yang mempunyai pengaruh juga mengilhaminya dalam penulisan karya terbesarnya yaitu Tafsir Al-Azhar.<sup>19</sup>

*Tafsir Al-Azhar* inilah yang kemudian hari mengharumkan namanya di jagat intelektual Islam Indonesia. Lebih terasa

<sup>17</sup> Adian Husaini and Bambang Galih Setiawan, *Pemikiran Dan Perjuangan M. Natsir Dan Hamka*, Depok: Gema Insani, 2020, 38.

<sup>18</sup> Nashruddin Baidan, *Perkembangan Tafsir Al-Qur'an Di Indonesia*, Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2002, 103–4.

<sup>19</sup> Elit Ave Hidayatullah, "Pengaruh Masa Dan Tempat Dalam Penyusunan Tafsir Al-Azhar," *Studia Quranika* 7, no. 1 (2022): 31.



dramatis lagi ketika ia menegaskan bahwa *Tafsir Al-Azhar* di tulis di balik jeruji tahanan penjara. Ketika Hamka menyusun tafsir ini, baik selama dalam tahanan maupun setelah keluar dan menelitinya kembali, selalu terkenang dalam benak dan sanubarinya tiga orang yang amat besar peranan mereka di dalam membentuk pribadi dan wajah kehidupannya, dan ia merasa tidak puas kalau tidak menuliskan ucapan terimakasihnya kepada mereka bertiga di awal tafsirnya.

## Term Jiwa dalam Al-Qur'an

### *Pertama, Nafs*

*Nafs* adalah istilah bahasa Arab yang dipakai dalam Al-Qur'ān. *Nafs* merupakan bentuk jamak dari kata *nufus* dan *anfus* yang memiliki makna ruh atau jiwa. Kata *anfus* dan *nufus* yang ada dalam kamus *al-Munawir* merupakan bentuk jamak dari kata *nafs* yang berarti ruh dan jiwa, juga memiliki arti badan atau tubuh (*al-jasad*), orang (*al-sahsh*), diri orang (*al-sahsh al-insan*), diri sendiri (*al-dzatataual-'ain*). Kata *nafs* disebut 160 kali dalam Al-Qur'ān. Kata *nafs* dalam Al-Qur'ān juga terkadang berarti dorongan jiwa atau syahwat

### *Kedua, Qalb*

Kata *qalb* terbentuk dari akar kata *qalaba* (dalam bentuk kata kerja lampau) yang bermakna membalik, karena ia seringkali berbolak balik, sekali senang dan susah, sekali setuju dan sekali menolak. *Al-Qalb* amat berpotensi tidak konsisten.<sup>20</sup> Hati (*Qalbun*) adalah bagian terpenting dalam diri manusia. Fungsi hati secara ilmiah memang untuk menetralsir racun. Dalam hal lain manusia harus bisa mengatur bahasa dalam berbicara kepada orang lain, karena ucapan dapat melukai hati seseorang. Maka dari itu sesama manusia diharuskan saling menghormati baik sikap maupun lisan. Untuk menjelaskan

<sup>20</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, II, Bandung : Mizan, 1996, 288.

tentang hati lebih jauh lagi, penulis memaparkan defenisi hati (*Qalbun*) dan jenis-jenisnya.

Salah satu dari beberapa istilah krusial yang banyak dibicarakan dalam ilmu tasawuf adalah *qalbun* (hati). Dalam arti fisik, hati adalah segumpal daging (jantung) yang terletak sebelah kiri dada, sedangkan arti spiritual hati adalah pusat kearifan dan pemahaman. Dalam dunia tasawuf, hati dipandang sebagai sumber kebaikan dan kejahatan, sumber pemahaman tentang keagamaan, dan tempat hadirnya sang ilahi. Menurut para ulama, hati adalah sumber pengetahuan tentang Tuhan, alam semesta dan manusia. Dalam Al-Qur'an hati disebutkan sebanyak 132 kali (menunjukkan betapa penting dan luasnya makna hati) dengan makna dasar "berbalik", "maju mundur", "berubah", dan "naik turun". Sesuai dengan makna dasarnya, istilah hati dalam Al-Qur'an merujuk pada tempat kebaikan serta kejahatan, kebenaran serta kesalahan dan keimanan serta kekufuran.<sup>21</sup>

### *Ketiga, Ruh*

Kata *rūḥ* dijamakkan menjadi *arwāḥ*. Kata ini masuk kelompok kata *musytarak* (homonim) yang memiliki banyak arti. Dalam Al-Qur'an, kata *rūḥ* ini memiliki banyak arti pula, antara lain: *Rūḥ* berarti Al-Qur'an atau kenabian (asy-Syūrā/42: 52)<sup>22</sup> *Rūḥ* berarti Malaikat/Jibril (al-Baqarah/2: 87, asy-Syu'arā'/26: 193, al-Ma'ārij/70: 4, an-Naba'/78: 38, dan al-Qadr/97: 4) *Rūḥ* berarti daya hidup yang merupakan misteri ilahi (al-Isrā'/17: 85)

Dari akar kata yang sama dijumpai kata *ar-rīḥ* yang artinya angin (12 ayat) dan *ar-rauḥ* yang artinya rahmat Allah (Yūsuf/12: 87).<sup>23</sup> Dari distribusi ayat-ayat tentang *rūḥ* di atas dapat disimpulkan bahwa *rūḥ* dalam Al-Qur'an memiliki

<sup>21</sup> Muhammad Quraish Shihab, 228.

<sup>22</sup> Ad-Dhahāk memaknainya Al-Qur'an, sedangkan Ibnu Abbas memaknainya nubuwah (kenabian). Lihat, al-Qurṭubiy, t.th., 16: 49.

<sup>23</sup> Lajnah Pentashih Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, 23.

banyak makna. Mengenai hubungan *rūḥ* dengan jiwa, ar-Rāgib al-Iṣfahānī dan Ibnu Manzhūr mempersamakan keduanya.

*Keempat, Aql*

Kata '*aql* (akal) dalam al-Qur'ān disebut sebanyak 49 kali, sekali dalam bentuk kata kerja lampau, dan 48 kali dalam bentuk kata kerja sekarang. Salah satunya adalah: "*Sesungguhnya seburuk-buruk makhluk melata di sisi Allah adalah mereka (manusia) yang tuli dan bisu, yang tidak menggunakan akalunya*".<sup>24</sup> Menurut al-Ghazali, Kata "akal" berasal dari bahasa Arab, yaitu *al-'aql*, yang bersumber dari akar kata kerja '*ain*, *qaf*, *lam* (عقل) yang berarti mengikat atau menawan. Kata *al-'aql* juga sama dengan *al-idrak* (kesadaran), dan *al-fikr* (pikiran), *al-hijr* (penahan), *al-imsak* (penahanan), *al-ribat* (ikatan), *al-man'u* (pencegah), dan *al-nahyu* (larangan).<sup>25</sup> Menurut Ibnu Zakariya, semua kata yang memiliki akar kata '*ain*, *qaf*, *lam* menunjuk kepada arti kemampuan mengendalikan sesuatu, baik berupa perkataan, pikiran, maupun perbuatan.<sup>26</sup> Jadi akal bisa diartikan sebagai suatu potensi khas yang diberikan Pencipta kepada jin dan manusia yang dengannya manusia bisa berpikir, mengetahui dan menghasilkan pengetahuan, mengikat informasi dengan realita, serta menahan (hawa nafsu). Karena itulah orang yang menggunakan akalunya disebut *al-'aql*, yaitu orang yang dapat mengikat dan menawan hawa nafsunya.<sup>27</sup>

Al-Ghazali menjelaskan bahwa, akal merupakan salah satu substansi imaterial yang menunjuk esensi manusia. Akal adalah sesuatu yang halus yang merupakan hakikat manusia, sama dengan *al-qalb*, *al-nafs*, dan *al-ruh*, yang berbeda hanya namanya saja,<sup>28</sup> bahkan akal adalah entitas jiwa yang terlibat dengan inteligensia yang dalam hal ini ia bisa juga disebut

<sup>24</sup> Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 179.

<sup>25</sup> Ibnu Manzur, *Lisan al-'Arab*, 2/458-459

<sup>26</sup> Ahmad Arisatul Cholik, "Relasi Akal Dan Hati Menurut Al-Ghazali," *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 13, no. 2 (2015): 294.

<sup>27</sup> Cholik, 295.

<sup>28</sup> Al-Ghazali, *Al-Risalah al-Laduniyyah*, Kairo: Maktabat al-Jundi, 1970, 100.

dengan 'intelekt'.<sup>29</sup> Unsur-unsur ini disebut dan disamakan karena bersifat non-materi/imaterial yang bersifat halus dan rahasia, dalam arti kebanyakan akal manusia sendiri tidak dapat menangkap hakikatnya. Karena entitas ini tidak berhubungan dengan ruang dan waktu sehingga tidak bisa diukur tetapi hanya bisa diketahui dengan intelek dan dengan observasi terhadap aktivitas-aktivitas di dalamnya.<sup>30</sup>

### Mental Illness dalam Perspektif Hamka

Hamka menafsirkan penyakit jiwa sama dengan penyakit hati dalam al-Qur'an. Dalam bahas al-Qur'an disebut *Qalbun Marad* (penyakit hati). Term penyakit hati dalam al-Qur'an (*fi qulubihim maradun*) disebutkan 28 kali dalam al-Qur'an,<sup>31</sup> salah satunya dalam QS. al-Taubah/9: 125, yang berbunyi:

وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit, maka (dengan surah itu) akan menambah kekafiran mereka yang telah ada dan mereka akan mati dalam keadaan kafir.”<sup>32</sup>

Hamka menafsirkan awal ayat 125 “Dan adapun orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit”. Kalimat penyakit hati pada ayat tersebut ditafsirkan dengan penyakit jiwa, kemudian Hamka juga menjelaskan bahwasannya pesatnya perkembangan dan studi-studi mengenai ilmu jiwa membuktikan bahwasannya hati atau jiwa dapat terjangkau penyakit.<sup>33</sup> Hamka menerangkan bahwasannya manusia tidak hanya dapat terjangkau penyakit fisik tetapi juga penyakit jiwa. Karena jiwa yang terjangkau suatu penyakit, seperti kecemasan,

<sup>29</sup> Cholik, “Relasi Akal Dan Hati Menurut Al-Ghazali,” 295.

<sup>30</sup> Muhammad Naquib al-Attas, *Prolegomena*, Kuala Lumpur: ISTAC, 2001.

<sup>31</sup> Lajnah Pentashih Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*.

<sup>32</sup> Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 207.

<sup>33</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. IV, Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1989, 3175.

perasaan sedih, trauma, dan juga tertekan akan berdampak kepada jiwa itu sendiri, dan kerap kali sakit jiwa itu berdampak pula kepada kesehatan fisik.<sup>34</sup>

Dalam ayat yang lain yakni pada QS. Al-Baqarah/2: 10

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: "Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta."<sup>35</sup>

Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi menafsirkan bahwa "(Dalam hati mereka ada penyakit) berupa keragu-raguan dan kemunafikan yang menyebabkan sakit atau lemahnya hati mereka. (Lalu ditambah Allah penyakit mereka) dengan menurunkan Al-Qur'an yang mereka ingkari itu. (Dan bagi mereka siksa yang pedih) yang menyakitkan (disebabkan kedustaan mereka.) *Yukadzdzibuuna* dibaca pakai *tasydid*, artinya amat mendustakan, yakni terhadap Nabi Allah dan tanpa *tasydid* '*yakdzibuuna*' yang berarti berdusta, yakni dengan mengakui beriman padahal tidak."<sup>36</sup>

Dalam ayat yang lain, Allah juga mengungkapkan penyakit hati ini dalam QS. Al-Anfal/ :49

إِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ دِينُهُمْ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: (Ingatlah), ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit di dalam hatinya berkata, "Mereka itu (orang mukmin) ditipu agamanya." (Allah berfirman), "Barangsiapa bertawakal kepada Allah, ketahuilah bahwa Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana."<sup>37</sup>

<sup>34</sup> Hamka, IV:3175.

<sup>35</sup> Lajnah Pentashih Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, 3.

<sup>36</sup> Jalaluddin al-Mahalli and Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain*, ed. Bahrun bu Bakar, Bandung : Penerbit Sinar Baru Algensindo, 2008.

<sup>37</sup> Lajnah Pentashih Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, 183.

### Dalam *tafsir al-Azhar* Hamka menafsirkan

“Soal ini bukanlah soal mabuk atau tertipu oleh agama. Melainkan soal dari sekelompok ummat yang telah menyerahkan diri sepenuhnya dan sebulat-bulatnya kepada Tuhan, yang rupanya kaum Quraisy yang munafik dalam kalangan sendiri atau berhati sakit karena dendam, tidak mengenalnya. Sebab tawakkal itu adalah puncak tertinggi atau pucuk terakhir dari iman. Kalau Iman sudah matang, tawakkal pasti timbul dengan sendirinya. Belum berarti pengakuan iman kalau belum tiba di puncak tawakkal. Maka apabila seseorang Mu’min telah bertawakkal berserah diri kepada Allah, terlimpahlah ke dalam dirinya sifat Aziz yang ada pada Allah, maka diapun menjadi gagah pula. Dia tidak takut lagimenghadang maut. Dan terlimpahlah kepadanya pengetahuan Allah, maka diapun mendapatlah berbagai llham dari Tuhan untuk mencapai kemenangan.”<sup>38</sup>

“Orang yang sakit hati dan munafik menuduh “*Gharra ha’ulai’i dinuhum*”: mereka telah ditipu oleh agama mereka. Persis perkataan seperti inilah yang selalu diulang-ulang oleh musuh-musuh Islam kalau kaum Muslimin telah melawan kezaliman mereka. Mereka tidak mau menjadi budak dari sesama manusia, karena mereka telah memberikan seluruh perhambaan diri untuk Allah. Lalu mereka melawan seketika ditindas; kadang-kadang kekuatan tidak seimbang, lalu mereka disapu bersih dengan senapan-mesin, merekapun mati Maka si penindas tadi berkata: “Mereka telah ditipu oleh agama mereka. Mereka fanatik agama!”<sup>39</sup>

Menurut hasil anasis peneliti, bahwasannya kalimat *qalbun marad* (penyakit hati) memiliki makna yang sama yakni penyakit yang bersumber dari hati atau dari dalam jiwa manusia. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah ada tiga macam keadaan hati, yakni hati yang sehat, hati yang sakit dan hati yang mati.

*Pertama*, Hati yang sehat (*qalbun salim*)

Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* memandang *Qolbun Salim* adalah hati yang hanya tunduk beribadah kepada Allah Swt saja dan ikhlas dalam ibadah, kehendak, cinta, amal, dan harapan

<sup>38</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, IV:2780.

<sup>39</sup> Hamka, IV:2781.

murni hanya kepada Allah Swt yang berhubungan dengan jiwa dan kepribadian manusia. Ajaran ini menawarkan suatu pencerahan masalah dengan metode (teknik) kejernihan hati. Melalui kejernihan hati ini individu dilatih untuk senantiasa yakin dan percaya terhadap Allah Swt., ikhlas dalam beramal, tidak mudah putus asa, selalu berusaha keras dan berusaha mengembangkan kepribadiannya yang asli, yaitu kepribadian mukmin-muslim yang suci (*fitrah*) dalam menyikapi hidup maupun memecahkan suatu masalah.<sup>40</sup> Dalam hubungannya dengan orang lain individu diarahkan untuk senantiasa jujur dan benar dalam perkataan maupun tindakan, berpikir positif dan peka terhadap lingkungan, dan tidak melakukan hal-hal yang negatif. Bahkan individu di tuntut juga untuk dapat mengembangkan potensinya sebaik mungkin agar dengan kemampuannya itu ia dapat memberikan manfaat bagi orang lain.

#### *Kedua, Hati yang Mati*

Hati yang mati merupakan kebalikan hati yang sehat yaitu tidak adanya kehidupan di dalamnya. Iya tidak mengenal Tuhannya tidak menyembah sesuai perintah Tuhannya dan Tuhan pun tidak mencintai dan meridhoinya bahkan ia tetap bertindak menurut syahwat dan kesenangannya saja meskipun itu dimurkai dan dibenci Tuhannya ia tidak peduli apakah Tuhannya ridho atau murka ketika menjalankan syahwat dan keinginannya.<sup>41</sup>

Seseorang yang menyembah kepada selain Allah SWT., dari sisi cinta, takut, ridho, benci, kemuliaan dan kehinaan. Ketika mencintai maka seseorang akan mencintai karena hawa nafsunya, begitupun ketika membenci seseorang membenci karena hawa nafsunya, ketika memberi seseorang memberi

<sup>40</sup> Rizki Rahmadiansyah Kurniawan, "Qalbun Salim Dalam Al-Qur'an Analisis Penafsiran Sayyid Quthb Terhadap QS As-Syu'ara Ayat 89 Dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an," *ANWARUL* 3, no. 6 (2023): 1172.

<sup>41</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Thibbul Qulub*, Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2018, 5.



karena hawa nafsunya dan ketika melarang seseorang melarang karena nafsunya.

Orang yang lebih mendahulukan cinta kepada hawa nafsunya daripada ridho Tuhannya maka hawa nafsu adalah pemimpinnya syahwat sebagai komandannya kebodohan sebagai panutannya dan lalai adalah kendaraannya. Seseorang yang disebutkan dengan pikiran-pikiran untuk menghasilkan tujuan-tujuan dunianya seseorang dipenuhi dengan manisnya hawa nafsu dan cinta sesaat dunia serta pamor yang ada di dunia.<sup>42</sup>

Banyak orang yang telah mengingatkan orang tersebut untuk kembali kepada Allah SWT., dan mengingat akhirat namun kebanyakan manusia enggan memenuhi panggilan orang yang memberi nasihat, sebaliknya mengikuti setiap langkah dan keinginan setan benci dan senangnya tergantung pada dunia. Hawa nafsu telah membuatnya tuli dari selain perkara batil keberadaannya di dunia seperti gambaran yang dikatakan tentang malam.

“Ia adalah musuh bagi orang yang pulang dan kedamaian bagi para penghuninya barangsiapa yang dekat dengan malam tentu ia akan mendekat dan mencintainya” Maka membaur dengan orang yang memiliki hati ini adalah penyakit, bergaul dengannya adalah racun dan bersanding dengannya adalah kehancuran.

*Ketiga, Hati yang sakit*

Hati yang sakit adalah hati yang memiliki kehidupan namun terjangkit penyakit yang memiliki dua unsur yang sesekali setiap dari satu unsur akan menarik pada unsur yang lain hingga kemudian ia akan mengarah pada suatu unsur yang dominan.<sup>43</sup>

Di dalam hati yang sakit masih ada unsur kehidupan yakni cinta kepada Tuhan ada iman ikhlas dan tawakal di

<sup>42</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 6.

<sup>43</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 7.

dalamnya juga ada unsur kehancuran dan kerusakan yaitu mencintai syahwat atau kesenangan dunia dengan lebih mendahulukannya katakan untuk mencapainya dengki sombong membanggakan diri cinta kemuliaan di dunia dengan memiliki jabatan dan harta.<sup>44</sup> Manusia demikian diuji dengan dua ajakan yaitu:

*Pertama*, ajakan yang mengajaknya kembali kepada Allah Swt, rasul-nya dan akhirat. *Kedua*, ajakan yang mengajaknya kepada dunia yang sesaat kemudian ia akan memenuhi ajakan dari pintu yang paling dekat dan paling rendah di sampingnya entah itu ajakan kembali kepada Tuhan atau ajakan kembali kepada dunia yang penuh dengan kefanaan.

Kondisi hati yang pertama adalah hati yang hidup tunduk lembut dan insaf hati yang kedua adalah hati yang kering dan mati dan hati yang ketiga adalah hati yang sakit terkadang lebih dekat dengan keselamatan atau lebih dekat dengan kehancuran.

Dalam bukunya Hamka menerangkan bahwa hati adalah sumber kebahagiaan *ruhani* dan *jasmani*.<sup>45</sup> Ada tiga perkara yang menjadi induk dari penyakit hati yaitu: *Ghadab* (marah), *Haqad* (benci) dan *Hasad* (dengki). Hamka juga mengatakan bahwa ketiga penyakit ini sangat merusak hati bahkan lebih parah daripada penyakit paru-paru maupun penyakit fisik lainnya. Seseorang yang terjangkit ketiga atau salah satu dari penyakit tersebut akibatnya iman akan menjadi hancur *itikad* rusak dan interaksi dengan manusia lain tidak baik.<sup>46</sup>

Menurut imam Al Ghazali marah merupakan sebuah penyakit yang berasal dari api yang menyala ke dalam beberapa jantung manusia yang membakar ketenangan hidup manusia laksana api memakan dedak atau sekam yang ketika dari luar tidak tampak padahal di dalamnya telah rusak. Para ahli jiwa Islam mengatakan bahwa sifat marah sepadan dengan

<sup>44</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 7.

<sup>45</sup> Hamka, *Akhlakul Karimah*, Depok: Gema Insani, 2017, 88.

<sup>46</sup> Hamka, 88.

mendekatkan pertemuan dengan setan sebab marah itu api dan setan juga terbuat dari api. Peristiwa terbuatnya setan dari api dan manusia dari tanah mengisyaratkan bahwa tanah memiliki sifat tenang. Oleh karena itu seseorang yang mendahulukan kemarahan selalu kehilangan ketenangan, hilangnya ketenangan membuat atau memudahkan suatu kebenaran. Kemarahan menimbulkan perasaan benci kepada orang yang dimarahi jika benci telah berakar timbul hasad dan dengki.<sup>47</sup>

### Hak jiwa dan hak tubuh

Hak untuk jiwa, sebagaimana yang telah peneliti sampaikan sebelumnya bahwa manusia tersusun dari jasmani dan *ruhani* maka menurut Hamka dua aspek penting manusia tersebut harus menjalankan sebagaimana fungsinya, dan kewajiban manusia itu sendiri adalah untuk menjaga secara seimbang aspek-aspek tersebut.<sup>48</sup> Adapun kebutuhan manusia terbagi menjadi dua bagian yakni: 1) Jalan memelihara dan menyuburkan, 2) Jalan menyempurnakan. Bagian yang pertama adalah yang berhubungan dengan makanan dan minuman kesehatan tubuh dan keselamatan anggota badan. Bagian yang kedua yakni berhubungan dengan pendidikan dan kekuatan jalan pikiran serta budi pekerti manusia.<sup>49</sup>

Sedangkan hak untuk tubuh, Seorang filsuf Yunani yang bernama Plato berkata jasad adalah tempat jiwa suatu alat yang digunakan oleh jiwa. Tetapi para ahli hikmah zaman modern berkata jasad sebagian dari jiwa tidak sempurna jiwa jika tidak sempurna jasadnya. Maka jasad menjadi bagian dari jiwa dalam mengerjakan suatu pekerjaan hubungan yang baik, jiwa dan badan itulah yang menimbulkan kehalusan perasaan dan ketajaman pikiran seseorang.<sup>50</sup> Pada dasarnya keselamatan

---

<sup>47</sup> Hamka, 88–89.

<sup>48</sup> Hamka, 143.

<sup>49</sup> Hamka, 143.

<sup>50</sup> Hamka, 143.

tubuh itu menjadi syarat dari kesempurnaan pemeliharaan bagi tubuh sebab itulah jiwa menjadi tujuan dan tubuh menjadi jalan. Hamka mengatakan bahwasanya kebersihan menjadi syarat dari kesehatan. Ada sebuah pepatah yang mengatakan "jiwa yang bersih dari tubuh yang bersih, kesempurnaan tubuh adalah dengan budi yang utama yaitu sikap sederhana dan dengan ilmu, ilmu mengatur kesehatan". Hamka juga mengatakan bahwasanya jangan memaksakan tubuh melakukan lebih dari apa yang dibutuhkan untuk hidup. Kemudian hendaklah membiasakan hidup secara teratur sehingga badan tetap sehat.<sup>51</sup>

Karena gangguan kesehatan perlahan mengurangi kesehatan pikiran hingga kepada kesehatan budi. Apabila kesehatan telah terganggu kemampuan pikiran berkurang dan ingatan pun luntur. Akhirnya kewajiban yang wajib ditunaikan kepada diri sendiri dan masyarakat tidak dapat dipenuhi. Oleh sebab itu kesehatan badan harus diperhatikan karena akal yang sehat berasal dari tubuh yang sehat.

Yang termasuk hak diri adalah menjaga dan memelihara diri baik-baik. Sedangkan bunuh diri termasuk dalam dosa dan maksiat yang besar. Bunuh diri adalah memungkiri hidup memungkiri kewajiban yang terpikul di atas pundak seseorang sebagai manusia, hukumnya sama dengan lari dari medan perang. Bunuh diri adalah suatu perangai dari orang yang pengecut seorang yang tidak berani bertanggung jawab.<sup>52</sup>

Oleh sebab itu Allah Swt berfirman dalam Al-Qur'an kepada Bani Israil pada zaman dahulu yang biasa bunuh diri lantaran putus asa dalam Quran surat Al maidah ayat 32

*Artinya: "Oleh karena itu kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil bahwa barangsiapa membunuh seseorang bukan karena orang itu membunuh orang lain atau bukan karena berbuat kerusakan di bumi maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia. Barang siapa memelihara kehidupan seorang manusia maka seakan-*

---

<sup>51</sup> Hamka, 144.

<sup>52</sup> Hamka, 144.

*akan dia telah memelihara kehidupan semua manusia.”*

Ayat ini ditafsirkan oleh Hamka bahwasanya tidak diperbolehkan membunuh baik diri sendiri maupun orang lain karena apabila seorang manusia hilang dari masyarakat secara tidak wajar berarti seluruh masyarakat akan rusak. Seperti seorang ayah yang membunuh diri atau dibunuh secara tidak wajar maka rusaklah masyarakat. Karena anak dan istri yang ditinggalkan di mana itu menjadi tanggung jawab dan kewajiban akan menderita karena kehilangan orang yang menghidupinya, dan lain sebagainya.<sup>53</sup>

Bunuh diri bukanlah suatu perbuatan yang berani melainkan sifat pengecut. Yang dinamakan keberanian adalah tahan teguh tangkas dan tidak bergeser ketika menghadapi bahaya dan kesulitan. Hidup tidak selamanya tertawa ada kalanya menangis.

Kemudian timbul pertanyaan bolehkah orang bunuh diri karena pikirannya sedang kacau kusut atau banyak memiliki persoalan hidup yang tidak dapat diputuskannya sendiri? Hamka mengatakan seorang yang memiliki penyakit yang tidak dapat diobati baik penyakit badan atau penyakit jiwa kemudian bolehlah ia membunuh dirinya sendiri karena hidup bukan untuk bersenang-senang. Manusia tidak boleh merasa berbesar hati, jadi bunuh diri artinya tidak suka memakan yang pahit tetapi hanya ingin manisnya saja. Jika terasa pahit dan putus asa lalu ia mencabut nyawanya sendiri. Hidup bukan untuk bersenang-senang tetapi untuk melaksanakan kewajiban yang dititahkan oleh perasaan sendiri.

Hamka juga mengatakan bahwa perang yang utama adalah tuntutan hidup untuk menghadapi bahaya dan sengsara. Manusia yang bunuh diri lantaran putus asa karena memiliki dosa yang ia rasa tidak mungkin dapat diampuni oleh Allah ibarat seseorang yang membasuh dosa dengan dosa yang lebih

---

<sup>53</sup> Hamka, 145.

besar, sehingga bertumpuklah dosa yang ada pada dirinya.<sup>54</sup> Maka cara membasuhnya adalah gunakan kesempatan untuk memperbaiki diri meminta ampun kepada Allah agar dosa yang terdahulu dapat terhapus kemudian. Dengan demikian kembalilah ketentraman hati di hadapan diri sendiri dan dihadapan sang pencipta, karena kepadanya kita akan kembali.

Lain halnya ketika seseorang melihat ada manusia yang akan tenggelam dalam sungai kemudian ia menolongnya hingga membahayakan bagi jiwanya sendiri atau yang sejenisnya maka hal tersebut bukanlah bunuh diri tetapi mengorbankan diri untuk melakukan kewajiban sebagai seorang manusia untuk sesama manusia adalah suatu kewajiban. Jika ia meninggal dalam menunaikan kewajibannya maka ia mati bukan sebagai seorang pengecut tetapi sebagai seorang yang gagah berani. Begitu pula orang yang mati di medan perang untuk membela tanah air dan membela kebenaran sama sekali bukan berarti membunuh diri atau bunuh diri tetapi mati dalam medan perang demikian adalah syahid yakni mati yang mulia karena melaksanakan tugas dan kewajiban demi membela hak dan kebenaran.<sup>55</sup>

### Hubungan Tasawuf dengan Hati

Hamka menukil kalimat dari seorang ahli sufi besar Abū al-Qāsīm al-Junayd bin Muḥammad al-Baghdādī (m. 910) yang mengatakan bahawa, tasawuf ialah “keluar dari budi pekerti yang tercela dan masuk dalam budi pekerti yang terpuji.”<sup>56</sup> Tasawuf juga berarti sikap membersihkan diri.<sup>57</sup>

---

54 Hamka, 145.

55 Hamka, 146.

56 Abdul Malik Karim Amrullah, *Tasawuf Modern*, vol. Cet. X, Jakarta: Republika Penerbit, 2018, 15.

57 Hamka, *Renungan Tasawuf* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985), 21–22. Proses untuk “bertemu” dengan Tuhan, dalam ilmu Tasawuf, dikenali dengan istilah takhallī, taḥallī dan tajallī. Takhallī adalah melepaskan

Pembersihan diri ini juga merujuk kepada pembersihan diri dari segala penyakit yang tercela dan mengimplementasikan akhlak mulia. Dengan demikian, tujuan murni bertasawuf menurut Hamka adalah untuk membersihkan jiwa, mendidik, serta memperbaiki akhlak, dan budi pekerti dengan cara menghindari kerakusan, memerangi syahwat yang berlebihan dari dalam diri. Hamka juga berpandangan bahawa arti tasawuf adalah *shifā' al-qalb* artinya membersihkan hati, yakni pembersihan budi pekerti dari sifat-sifat yang tercela kemudian menghiasi diri dengan sifat yang terpuji.<sup>58</sup> Dengan itu, tasawuf menurut beliau adalah suatu usaha yang berkesinambungan dalam mencari kebersihan batin dan hati. Dalam hal ini, beliau menamakan usaha itu dengan istilah *tashfiyah*. Batin yang telah bersih dinamakan *shafā'*.<sup>59</sup> Dengan demikian, praktek tasawuf yang paling pokok ialah membersihkan hati dari segala kotoran penyakit. Dikarenakan hati manusia dapat menjadi baik dan dapat juga menjadi buruk atau rusak.

Jejen Musfah (2006) dalam bukunya menerangkan bahwa tasawuf itu akhlak, yakni mengenal cara kita mengontrol hawa nafsu sehingga menjadi orang yang sabar, yang bebas dari hasad, dengki, iri hati, marah, bisa mengontrol dorongan untuk popular (*riya'*) dan untuk mendapatkan kejayaan duniawi, dan sebagainya. Demikian ditulis Haidar Bagir dalam mengantarkan buku *Dari Tasawuf Dekaden Menuju Tasawuf Positif*.<sup>60</sup> Konsep ini menolak pandangan bahwa seorang sufi identik dengan caranya berpakaian dan berpenampilan, seperti memelihara

---

segala sifat tercela; sementara taḥallī pula ialah menghiasi diri dengan akhlak terpuji; dan setelah itu baru seseorang boleh “bertemu” dengan Tuhan melalui tajallī. Tentu sahaja “pertemuan”nya dengan Tuhan bukan secara langsung, melainkan kehadiran Tuhan di dalam lubuk hatinya.

<sup>58</sup> Hamka, *Prinsip Dan Kebijakan Dakwah Islam*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984, 202.

<sup>59</sup> Abdul Rouf, Mohd Yakub, and Zulkifli Mohd Yusoff, “Tafsir Al-Azhar Dan Tasawuf Menurut Hamka,” *Jurnal Usuluddin* 38 (2013): 14.

<sup>60</sup> Ahmad Najib Burhani, *Dari Tasawuf Dekaden Menuju Tasawuf Positif*, I (Jakarta: Hikmah dan IIMAN, 2001), xxiii.



janggut, berpakaian serba putih, dan berselendang.<sup>61</sup>

Musfah kemudian memperjelas bahwa seorang sufi adalah orang yang mampu mengontrol kendali hatinya agar selalu melahirkan akhlak mulia dan sebaliknya mengekang lahirnya akhlak buruk. Seorang sufi adalah dia yang mampu memenuhi kewajibannya terhadap Allah Swt, sesama, dirinya sendiri, dan lingkungannya. Tidak menganggap bahwa hanya kewajiban pada Allah saja yang harus dipenuhi, yang lainnya boleh (atau bahkan harus) ditinggalkan. Jika inti tasawuf adalah akhlak, maka inti akhlak adalah hati. Dalam Hadis Shahih Bukhari, Nabi bersabda, *"Ketahuilah bahwa dalam setiap tubuh manusia ada sepotong organ yang jika ia sehat maka seluruh tubuhnya juga sehat, dan jika ia rusak, maka seluruh tubuhnya rusak. Ketahuilah bahwa organ itu adalah hati."* Akhlak atau perbuatan lahir itu merupakan perwujudan dari apa yang ada dalam jiwa manusia, yaitu hati. Oleh karena itu, memahami hakikat hati dalam Al-Qur'an sangat penting

Dalam bukunya Hamka menyebutkan bahwa menurut Ibnu 'Arabi ada sekitar 17 penyakit budi yang menjadi pusat dari keburukan-keburukan yang lain, yang dapat mengakibatkan cacatnya pribadi seseorang.<sup>62</sup> Penyakit budi

<sup>61</sup> Jejen Musfah, "Hati Dalam Tafsir Al-Azhar Hamka," *Disertasi Sarjana*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2006, 6.

<sup>62</sup> Hamka, *Lembaga Budi*, (Jakarta: Repubika Penerbit, 2019), hal. 31.

tersebut diantaranya: *Fujur*,<sup>63</sup> *Syarah*<sup>64</sup> *Tabazzul*<sup>65</sup> *Safah*<sup>66</sup> *Kharq*<sup>67</sup> *Qasawah*<sup>68</sup> *Khadar*<sup>69</sup> *Khianat*<sup>70</sup> Membuka rahasia<sup>71</sup> *Takabur*,<sup>72</sup>

<sup>63</sup> *Fujur* adalah orang yang tenggelam dalam syahwat hawa nafsu, memperturutkan kehendak kehendak nafsu yang keji dan membuatnya secara terang-terangan di depan khalayak sehingga tidak lagi memiliki rasa malu.

<sup>64</sup> *Syarah* adalah tamaknya kepada harta benda tidak dipedulikannya lagi apakah yang didapatnya melalui jalan haram atau halal. Maka orang yang demikian tidak lagi memiliki rasa segan dalam berlaku curang tidak kenal malu dan bahkan sanggup menjual harga diri untuk mendapatkan uang.

<sup>65</sup> *Tabazzul* adalah tidak punya harga diri berteman dengan orang-orang yang rendah moralnya suka duduk di majelis yang tidak memiliki mutu atau rendah mutunya. Bersendagurau yang melebihi batas berbicara yang tidak penting terutama membicarakan urusan-urusan yang berbau cabul atau tidak bermoral.

<sup>66</sup> *Safah* adalah pantang tersinggung cepat marah memaki cepat mengambil keputusan menjelekkkan orang lain dan cepat terkejut serta menyumpah serapah jika bertemu dengan hal-hal yang mencemaskan.

<sup>67</sup> *Kharq* adalah orang yang suka berbicara tentang kepentingan dirinya sendiri dan jika ia berbicara hanya ia saja yang harus didengarkan. Perilakunya tidak sopan tertawa yang berlebih-lebihan padahal menurut orang lain yang ditertawakan tersebut bukan sesuatu hal yang lucu

<sup>68</sup> *Qasawah* merupakan sesuatu yang berhimpun benci dan dendam disertai dengan kedekatan sehingga tidak bergetar hatinya melihat orang lain kesusahan.

<sup>69</sup> *Khadar* adalah seseorang yang memungkiri janji atas keamanan diri dan ampunan yang telah diberikan kepada seorang pemberontak yang telah menyerah kepada janji yang telah diberikan. Perangai demikian merupakan perangai yang sangat keji meskipun yang memberikan janji tersebut menimbang bahwa itu adalah satu muslihat dan sangat lebih keji apabila hal ini dilakukan oleh pihak yang berkuasa atau dalam bahasa umumnya perbuatan demikian disebut juga dengan curang.

<sup>70</sup> *Khianat* adalah memecah amanat yang dipikul kan orang lain kepadanya baik harta benda atau kehormatan diri atau rahasia pribadi. Hal lain yang termasuk perbuatan khianat adalah memutarbalikkan maksud perkataan orang lain sehingga dapat menimbulkan kesalahpahaman karena maksud-maksud tertentu.

<sup>71</sup> Membuka rahasia adalah gabungan kelakuan *kharq* dengan khianat. Sungguhlah hina orang yang tidak dapat menahan lidahnya untuk menyimpan rahasia. Di mana rahasia yang dipercayakan orang lain kepadanya samalah dengan mempertaruhkan barang berharga dan membukanya kepada orang lain adalah satu perbuatan yang keji.

<sup>72</sup> *Takabur* adalah menepuk dada memuji diri menyatakan diri selalu lebih baik dari orang lain mengatakan bahwa dirinya sajalah yang paling benar

*Khabats*,<sup>73</sup> *Bakhil*,<sup>74</sup> *Jubun*,<sup>75</sup> *Hasad*,<sup>76</sup> *Jaza'*,<sup>77</sup> *Shaghirul Himmah*,<sup>78</sup> *Al-Jaur*.<sup>79</sup>

## Tasawuf sebagai solusi problematika *Mental Illness*

Dalam QS. Yunus (10): 57 disebutkan:

Artinya: *"Wahai manusia! Sungguh telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu dan suatu obat bagi apa yang dalam dada, dan petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."*

---

yang paling berjasa dan orang lain berada di bawahnya. Perilaku demikian adalah perilaku yang merusak diri sendiri karena orang yang telah merasa dirinya lebih baik dari orang lain tidaklah merasa perlu memperbaiki dirinya lagi dan orang yang tidak memperbaiki dirinya lagi tetaplah berada dalam kekurangan

<sup>73</sup> *Khabats* adalah berniat jahat kepada orang lain dengan mempergunakan segala tipu daya untuk merugikan orang lain.

<sup>74</sup> *Bakhil* adalah orang yang memandang bahwa harta itulah tujuan hidup dan amat enggan mengeluarkan harta tersebut untuk maslahat umum sehingga orang tersebut menjadi kaya untuk dirinya sendiri bahkan terkadang ia pun bakhil terhadap diri sendiri.

<sup>75</sup> *Jubun* adalah takut menghadapi tanggung jawab pengecut dan gentar menghadapi akibat. Perangai demikian dibenci oleh semua orang seperti orang yang takut mati yang disebabkan karena semangatnya lebih dulu telah mati.

<sup>76</sup> *Hasad* adalah merasa sakit dalam hati melihat nikmat yang diterima orang lain atau kebahagiaan yang diterima oleh orang lain dan merasa lepas rasanya sakit hati jika melihat orang lain jatuh atau kesusahan.

<sup>77</sup> *Jaza'* adalah gentar seketika menghadapi kesulitan. Perangai ini adalah gabungan *kharq* dan *jubun*.

<sup>78</sup> *Shaghirul Himmah* artinya jiwa kecil tidak memiliki cita-cita tinggi cita-cita yang sangat terbatas merasa bahwa pemberian yang hanya sedikit sudah banyak dan merasa cukup dalam ukuran yang rendah. Jiwa kecil dan hikmah yang rendah ini tercela pada semua orang dan lebih tercela lagi bagi pemimpin-pemimpin atau para penguasa maka tidaklah pantas pemikul kekuasaan tersebut orang yang rendah hikmah atau rendah diri dan berjiwa kecil.

<sup>79</sup> *Al-Jaur* adalah keluar dari garis kesederhanaan tindak laku atau perbuatan berlebih-lebihan atau sangat berkurang berbelanja boros dan tidak pada tempatnya mempertahankan hak sebanyak-banyaknya dan lupa kepada kewajiban berbuat sesuatu tidak pada tempatnya atau tidak pada waktunya. Tidak semestinya atau di luar dari semestinya.

Dalam tafsir al-Azhar Hamka menafsirkan, “Wahai manusia!” (pangkal ayat 57). Memulai ayat sebagai seruan kepada seluruh manusia, supaya manusia tidak perlu bingung memikirkan hari depannya. Sebab Pimpinan ada: “*sungguh telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu, dan suatu obat bagi apa yang dalam dada, dan petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang yang beriman*”. Dalam kebingungan manusia, Tuhan menunjukkan jalan. Tuhan menerangkan bahwa betapapun sulitnya jalan yang akan ditempuh, akan dapatlah dia diatasi, sebab Tuhan telah memberikan pedoman. Itulah kitab al-Qur’ān yang mengandung empat unsur penting di dalam menempuh kehidupan.<sup>80</sup>

*Pertama:* Al-Qur’ān berisi pengajaran dan tuntunan, baik dalam pembangunan akhlak atau karakter, sikap hidup, maupun dalam suatu pekerjaan. Al-Qur’ān adalah pendidikan bagi jiwa agar jiwa menjadi lebih lembut. Dengan al-Qur’ān manusia dapat membedakan mana hal baik dan hal yang buruk, apa saja hal-hal yang mendatangkan ridha Allah maupun murka-Nya. Apa-apa yang dapat memberikan ketenangan batin dan kesengsaraan. Secara jelas banyak ayat al-Qur’ān yang memerintahkan dan menganjurkan manusia berbuat kebaikan seperti tolong-menolong, hormat-menghormati, berkasih-sayang, dan bersedekah. Dan dengan gamblang juga al-Qur’ān memberikan pelarangan tentang perbuatan tidak baik yang merugikan diri sendiri dan orang lain, seperti mencuri harta orang lain, meminum minuman yang merusak akal, bezina dan memakan harta anak yatim.

*Kedua:* al-Qur’ān mengatakan bahwa ia adalah obat bagi apa yang ada di dalam dada manusia. Baik dalam bahasa Arab maupun bahasa Indonesia dan seluruh bahasa di dunia ini, diakui oleh semua manusia tentang adanya hati. Hati tersebut dapat disebut hati sanubari, hati nurani terkadang disebut juga dengan jantung. Menurut Hamka “Yang dimaksud dengan

---

<sup>80</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 3315.

hati itu bukanlah semata-mata segumpal darah atau segumpal daging yang terletak di dada sebelah kiri manusia, sebagai pusat perjalanan darah yang beredar tiap detik di dalam tubuh manusia. Maka-yang dimaksud dengan hati dalam pemakaian bahasa itu ialah akal, budi, ilmu pengetahuan, dan perasaan halus. Hati tempat ambilan pertama tadi terletak di dalam dada, di dinding oleh tulang-tulang dada." Oleh sebab itu, maka di dalam membicarakan persoalan hati, orang-orang selalu membicarakan juga tentang isi dada. Lantaran itu termasuk jugalah dalam isi dada atau isi hati yaitu segala naluri dan kekuatan-kekuatan yang mempengaruhi daya hidup manusia termasuk syahwat, hawa nafsu marah, dan sebagainya, yang saat ini dikenal dengan istilah *sentimen*. Hamka juga mengatakan "Ketika orang gembira disebut besar hati, seketika dia sedih disebut hiba hati, atau kecil hati. Memang penyelidikan biologis tentang tubuh manusia menunjukkan bahwa pusat manusia berfikir ialah otakny, bukan hatinya".<sup>81</sup>

Hamka mengungkapkan dalam tafsirnya bahwa "Kecerdasan otak merupakan sebuah kecerdasan akal dan fikiran, usaha menembus kesulitan. Dan jika diambil oleh seorang doktor jantung dan hati manusia, lalu diteliti, tidaklah terdapat di sana kegiatan sebagai kegiatan otak, meskipun terang bahwa dari jantunglah darah terbagi ke seluruh tubuh. Tetapi sungguhpun demikian, baik manusia di zaman purbakala atau manusia di zaman modern, selalu menyebut juga tentang hati, tentang isi dada. Maka kebiasaan manusia itulah yang dipakai oleh al-Qur'an menyebut dada atau hati, sebagai pusat daripada gejala-gejala perasaan. Hati senang, hati susah, hati kecewa, hati gembira, dan teranglah bahwa segala yang mengenai perasaon, terpusatlah ke dalam nama hati atau dada. Kalau diungkapkan orang sakit otak, teringatlah kita akan orang gila."<sup>82</sup>

---

<sup>81</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 3316.

<sup>82</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 3317.

Selanjutnya Hamka mengatakan “Akan tetapi jika disebut sakit hati, teringatlah kita kepada orang yang berdendam lantaran dia dikecewakan. setelah kita mengetahui maksud hati atau dada ini, dapatlah kita fahamkan tujuan al-Qur’ān yang kedua, yaitu bahwasanya al-Qur’ān adalah mengandung suatu obat bagi apa yang ada dalam dada. Sebab memang banyak perasaan hati yang harus segera diobati. Jika tidak segera diobati, maka akan menjadi penyakit yang berlarut-larut. Tadinya hanya sakit hati, tetapi akhirnya akan menjadi penyakit *rūhāni* dan *jasmani*, tubuh halus dan tubuh kasar. Setengah dari penyakit yang menimpa hati ialah bodoh dan jahat sangka, ragu-ragu dalam memegang suatu kepercayaan, munafik, benci, dendam, hasad dengki, niat jahat, keji kehendak, busuk laku, cemuh, putusasa, tertumbuk fikiran, gelap mata, dan lain-lain.”<sup>83</sup>

*Ketiga:* al-Qur’ān adalah *Hudan* yang berarti petunjuk. Hamka mengatakan bahwa “Al-Qur’ān adalah penunjuk jalan, pemandu atau pelopor, untuk menempuh semak belukar kehidupan ini, supaya kita jangan tersesat. Sebab baru sekali ini kita datang ke dunia ini. Jangan sesat dalam i’tikad dan kepercayaan, jangan salah di dalam amal dan ibadat. Menuntun akal, agama dan kemasyarakatan.”<sup>84</sup>

*Keempat:* Al-Qur’ān pula adalah *rahmat*, yakni karunia, kasih dan sayang kepada orang-orang yang beriman. Hamka mengatakan bahwa “Hal ini adalah hasil atau akibat yang wajar dari urutan tiga pertama. Bila pengajaran Tuhan dipegang teguh, bila al-Qur’ān dijadikan obat hati penawar dada, dan dijadikan petunjuk dalam perjalanan hidup, pasti tidak dapat tidak akan dirasailah Rahmat Ilahi bagi diri dan rumahtangga dan masyarakat. Dengan memegang pengajaran Tuhan, otakpun terang. Dengan memegang resep dan ramuan Tuhan, dadapun bersih dari penyakit. Dengan memegang

<sup>83</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 3317.

<sup>84</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 3319.

*hidayat* Tuhan, terhindar diri dari kesesatan. Ketiganya menumbuhkan *Rahmat* dalam peri hidup. Pertama, Rahmat Tuhan yang meliputi kita. Kedua, *rahmat* itupun tumbuh dalam hati sanubari manusia. Hilang rasa benci. Rasa *rahmat* inilah perhiasan hidup orang Mu'min, yang sangat bertolak belakang dengan faham kekafiran dan kebendaan, materialistis."<sup>85</sup>

Disamping itu, kebahagiaan menjadi sebuah tujuan utama manusia sepanjang hidup, banyak hal yang dilakukan manusia untuk merasakan kebahagiaan. Kendati demikian, definisi kebahagiaan bagi setiap orang berbeda, dilihat dari sudut pandang mana manusia menganggap keadaan bahagia itu sendiri. Menurut Imam al-Ghazali kesempurnaan bahagia itu bergantung pada tiga kekuatan yaitu: a) Kekuatan marah, b) Kekuatan syahwat, c) Kekuatan ilmu. Maka, haruslah manusia berjalan ditengah-tengah semua itu, jangan berlebih-lebihan dalam memperturutkan marah dan syahwat.<sup>86</sup>

Menurut Hamka, salah satu sebab kebahagiaan yang tak kalah penting adalah kesehatan, yaitu kesehatan jiwa dan kesehatan badan. Jikalau jiwa sakit, seperti tertimpa penyakit marah, penyakit duka, penyakit kesal, yang kemudian berimbas kepada keadaan dan kondisi badan dikarenakan penyakit yang berasal dari jiwa tersebut. Dan jikalau badan yang sakit maka jiwa pun turut merasakan, pikiran tidak berjalan lagi sehingga akal pun menjadi tumpul.<sup>87</sup> Maka agar kesehatan itu tetap terjaga Hamka menegaskan bahwasannya ada lima perkara yang perlu diperhatikan, diantaranya:

*Pertama*, Bergaul dengan orang-orang budiman

Pergaulan sangat memengaruhi didikan otak, dimana ia membentuk sebuah kepercayaan dan keyakinan. Maka dari itu, untuk kebersihan jiwa dan kesehatannya, hendaklah seseorang bergaul dengan orang yang memiliki budi yang luhur, yang

<sup>85</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 3320.

<sup>86</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, *Tasawuf Modern*, Cet. X:161.

<sup>87</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, Cet. X:161.



darinya manusia dapati kebermanfaatan. Jikalau manusia bergaul dengan orang yang rusak moral budi pekertinya, yang tidak ada kebermanfaatan kebaikan di dalamnya maka menyingkirlah. Dan jika disuatu waktu terpaksa membaur dengan golongan demikian, hendaklah mengingatkan akan kebatilan yang harus ditinggalkan dengan melakukan perbaikan.<sup>88</sup> Ada sebuah pepatah lama yang mengatakan “Membaurilah namun jangan Melebur”.

Oleh karenanya, pilihlah teman yang dapat memberikan kebaikan kepada jiwa kita maupun jiwanya. Kebahagiaan pergaulan tidaklah dapat dirasakan kecuali dengan kesanggupan menerima dan memberi. Jangan hanya berani memberi nasihat namun enggan menerima nasihat, jangan hanya mempelajari namun enggan mengerjakan. Tidak ada salahnya mewarnai pertemanan dengan senda gurau, namun harus dengan catatan tidak melampaui batas.

#### *Kedua, Membiasakan pekerjaan berpikir*

Pengasahan otak walau dilakukan sedikit demi sedikit setiap harinya dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan jiwa. Tiap-tiap otak harus diperbaharui secara terus-menerus, hingga ia tidak akan menjadi dungu karena malas untuk berpikir. Pemikiran erat kaitannya dengan pengalaman, seorang pemikir yang berpengalaman dapat menghasilkan kesimpulan dan keputusan secara cepat, karena ia telah terbiasa menggunakan logikanya, hingga jika suatu perkara demikian maka akibatnya akan demikian, disamping orang lain yang memiliki kesulitan berpikir karena tidak terbiasa dan terlatih untuk berpikir.<sup>89</sup>

#### *Ketiga, Menahan syahwat dan amarah*

Menjaga syahwat dan kemarahan dapat memelihara kesehatan batin seseorang, dimana seseorang yang kehilangan kendali akan kedua hal ini tidak akan menemukan bahagia dan

---

<sup>88</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, Cet. X:162.

<sup>89</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, Cet. X:164.

kemuliaan dalam hidupnya. Orang yang berakal tidak akan memelihara angan-angannya dengan nafsu semata, tidak akan mencari-cari kesalahan dan memperpanjang permasalahan hingga kemarahan itu tidak terelakkan. Ia membiarkan syahwat dan nafsunya tenang, menggunakannya untuk penjagaan bukan untuk menyerang orang lain.

Pergaulan yang baik menjadi syarat utama dalam pembentukan batin manusia dan ajaran pendidikan masa kecil menjadi tiangnya. Agar nafsu (batin) terpelihara, hendaklah seseorang berusaha untuk menyingkirkan sifat rendah, kemudian membiasakan diri untuk tidak selalu memaklumi sebuah kejahatan atau kemaksiatan yang kecil. Karena, manakala kejahatan atau kemaksiatan itu terlampau sering dimaklumi akan menjadi sebuah kebiasaan yang dianggap biasa padahal hal demikian tidak dibenarkan namun seakan dibenarkan.<sup>90</sup>

#### *Keempat, Bekerja dengan teratur*

Dalam sebuah dunia kerja, sebelum masuk kedalamnya hendaklah manusia memperkirakan antara kebermanfaatan dan kemudharatan didalamnya, serta akibat dan *hikmahnya*. Jika pada suatu waktu tidak sengaja mengerjakan sesuatu yang tidak bermanfaat maka berilah hukuman kepada diri atas kesalahan tersebut. Buatlah peraturan dalam diri sendiri, yang mengatur sebuah rencana dan tujuan. Berikan sanksi dan hukuman dari aturan yang telah dibuat, hukumlah batin manakala ia telah melanggar hal yang telah ditetapkan akal.<sup>91</sup>

#### *Kelima, Memeriksa cita-cita diri sendiri*

Mengenali diri merupakan sesuatu yang sangat penting. Bahkan, Al Qur'an memberikan pesan yang sangat jelas mengenai pentingnya upaya mengenali diri. Dalam Al-Qur'an ada begitu banyak ayat yang berbicara mengenai manusia,

<sup>90</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, Cet. X:165.

<sup>91</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, Cet. X:167.

seperti tentang asal usul manusia (yang terdapat dalam QS. Ali-Imran, 59; Al-An'am, 2; Al-A'raf, 12; Al-Hijr, 26-29 & 33; Al-Isra, 61; Al-Kahfi, 37), tujuan dan misi kehidupan manusia (ada dalam QS. Az-Zāriyāt, 56; Al-Ahzab, 72; Al-Baqarah: 30; Al-Anbiyā, 107; Ali-Imran, 104), kelebihan manusia (dijelaskan dalam QS. At-Tin: 4; Al-Mulk: 23; Al-Baqarah: 31; Ar-Rad: 11), juga kekurangan manusia (dalam QS. An-Nisa: 28; Al-Isra: 11; An-Nahl: 4; Yunus: 12; Al-Ma'arij: 20; Fushilat: 20; Al-Isra': 83, 100; Al-Zukhruf: 15; dan Al-Ahzab: 72), dan lain sebagainya. Ayat-ayat yang pertama kali diturunkan Allah SWT pun berhubungan dengan manusia yakni agar manusia mengenali dirinya (QS. Al-'Alaq ayat 1-5).<sup>92</sup>

Dalam ilmu psikologi modern pun tidak jauh berbeda. Bahasan mengenai upaya memahami diri (persepsi diri), konsep perkataan Yahya bin Muadz Ar-Razi yang seringkali dikutip oleh banyak kalangan, bahwa "barangsiapa mengenal dirinya pasti akan mengenal Tuhannya" menunjukkan betapa pentingnya mengenal diri tersebut.<sup>93</sup> Pernyataan tersebut merujuk pada apa yang disampaikan Allah dalam surat Fushshilat ayat 53, yaitu bahwa "Kami akan memperlihatkan kepada mereka ayat-ayat Kami di dunia dan di dalam diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa Al Qur'an itu benar. Dalam manafsirkan kata "anfusikum" (diri mereka sendiri), Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuti dalam tafsirnya "Jalalain" serta Ismail bin Katsir dalam tafsirnya sepakat bahwa ada tanda-tanda dalam diri manusia, baik bentuk, struktur, kandungan isi, dan keindahannya, yang jika dipelajari akan mengantarkan

<sup>92</sup> Tim Asosiasi Psikologi Islam, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, 1st ed. (Yogyakarta : Asosiasi Psikologi Islam, 2020), 3.

<sup>93</sup> Ibnu As-Sam'ani berkata, "Hadits tersebut merupakan perkataan dari Yahya bin Mu'adz." Adapun status hadits ini menurut Imam As-Suyuthi di dalam kitab Al-Hawi lil Fatawa (2/288) berkata "Hadits ini tidak shahih." Sedangkan Syaikh Al-Albani menukil dari Al-Qari di dalam kitab Al-Maudhu'at-nya halaman 83 dari Ibnu Taimiyah yang menyatakan bahwa "hadits ini maudhu".

pada pengakuan bahwa Al Quran itu benar firman Allah SWT.<sup>94</sup> Jika boleh menambahkan, benar adanya bahwa pemahaman terhadap tanda-tanda yang Allah SWT yang ada pada diri manusia, baik jasmaniahnya maupun *rūḥ*aniyahnya, akan mengantarkan kepada pemahaman terhadap Allah SWT.

Selain dapat mengantarkan pada pemahaman terhadap Allah SWT., memahami diri penting karena beberapa alasan lainnya. *Pertama*, manusia mempunyai kebutuhan untuk memahami dan mengendalikan lingkungannya. Kebutuhan tersebut bersifat alamiah dan melekat pada eksistensi diri setiap manusia. Setiap manusia selalu berusaha memahami dan memaknai apa-apa yang masuk melalui indra dan dirasakannya sehingga ia dapat menentukan sikap dan perilaku apa yang paling positif bagi dirinya. *Kedua*, pemahaman terhadap diri sendiri ini penting karena pengaruhnya yang sangat besar terhadap manajemen kesan dan bagaimana manusia mempresentasikan diri dalam lingkungan sosial, baik secara verbal maupun non verbal, secara sadar maupun tidak sadar. Pemahaman diri tidak hanya berpengaruh terhadap manajemen kesan dan presentasi diri, tapi juga berpengaruh terhadap bagaimana memperlakukan dan diperlakukan orang lain. *Ketiga*, pemahaman terhadap diri sendiri bisa berpengaruh baik terhadap kesehatan mental maupun fisik. Pemahaman terhadap diri sendiri merupakan mediator antara hubungan antara manusia dengan dunianya. Suatu pengalaman bisa berdampak negatif, netral, ataupun positif sebagiannya dijematani oleh pemahamannya terhadap dirinya sendiri. Allah SWT pun menunjukkan bahwa orang yang menganggap dirinya rendah cenderung mudah sedih dan lemah dalam bersikap (QS. Ali-'Imran, 139).<sup>95</sup>

Dalam dunia Islam, persoalan mengenai *mental illness* erat kaitannya dengan keimanan dan ketakwaan seseorang. Guna

<sup>94</sup> Tim Asosiasi Psikologi Islam, 3–7.

<sup>95</sup> Tim Asosiasi Psikologi Islam, 3–7.

menyelesaikan problematika tersebut al-Qur'ān menerangkan bahwa manusia dianjurkan untuk mengingat Tuhan sebanyak-banyaknya. Seperti melaksanakan shalat, membaca al-Qur'ān, beramal shalih, menjauhi perbuatan buruk, mengamalkan sunnah-sunnah yang dianjurkan oleh Allah dan perintah serta larangan lainnya. Adapun adanya umat muslim yang terjangkit mental illness tidak serta merta diakhiri dengan bunuh diri, jika sudah sampai kepada tindak bunuh diri maka yang menjadi alasan terbesar adalah jauhnya seseorang terhadap Tuhan.

Hal paling sederhana yang dapat menjadi gambaran kualitas seorang muslim adalah dari banyak sedikitnya ia mengingat Allah, dan cara paling mudah mengingat Allah adalah dengan cara membaca al-Qur'ān yang menjadi pedoman hidup seluruh umat muslim. Sementara di Indoneasia sendiri tercatat dari hasil riset tahun 2022 oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat IIQ bahwa angka buta huruf al-Qur'ān di Indonesia mencapai angka 72,25% dari sampel 3.111 orang.<sup>96</sup> Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat muslim di Indonesia cukup banyak yang belum mengenal agamanya sendiri, sehingga akan dengan mudah terjangkit *mental illness*.

Dari hasil analisis penelitian yang telah dilakukan bahwasannya problematika mental illness ini, baik dari sudut pandang barat dan muslim yang menjadi titik sentral adalah bagaimana seseorang bisa menjalani kehidupan dengan baik dan sebagaimana mestinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, hingga tidak akan mudah terjangkit problematika *mental illness* tersebut. Hal mendasar yang membedakan penyelesaian problematika *mentall illness* ini dari sudut pandang psikolog muslim dan non-muslim adalah adanya Tuhan yang menjadi sandaran manusia. Sebagaimana umat muslim yang memiliki Allah dan al-Qur'ān sebagai pedoman hidupnya, berbeda dengan umat non-muslim yang walaupun ia merasa seakan

---

<sup>96</sup> Humas IIQ, "Hasil Riset: Angka Buta Aksara Al-Qur'an Di Indonesia Tinggi, Sebegini," *Institut Ilmu Al Quran (IIQ) Jakarta* 16 (2022).

dekat dengan Tuhannya, namun pada hakikatnya kitab suci yang menjadi pedoman tak lebih dari rekayasa manusia lainnya. Sementara Islam dan al-Qur'ān adalah agama dan pedoman hidup yang paling rasional dan masuk akal, karena al-Qur'ān dibuat bukan oleh makhluk melainkan sang Maha menciptakan.

## Kesimpulan

Hamka mengistilahkan *mental illness* dengan penyakit hati dalam al-Qur'an, Hamka juga menerangkan dalam tafsirnya QS. Al-Taubah/9: 125 yakni manusia tidak hanya dapat terjangkit penyakit fisik tetapi ada juga penyakit jiwa, dapat disimpulkan bahwa menurut Hamka sentral dari fenomena *mental illness* ini berpusat pada satu keadaan yakni kedekatan manusia dengan Tuhannya. Hamka menawarkan sebuah solusi untuk problematika *mental illness* tersebut. Solusi yang ditawarkan oleh Hamka adalah kembalinya manusia kepada fitrahnya yakni sebagai hamba Tuhan, yang memiliki tujuan hidup bahagia tidak hanya di dunia melainkan akhirat pula, hingga akhirnya sampai kepada penghambaan manusia yang tertinggi dengan cara menyucikan diri (*tasawuf*). Manusia yang memiliki gangguan kesehatan mental (*mental illness*) dianjurkan untuk kembali mengenal Tuhan yang menciptakan, mengikuti semua hal yang diperintahkan dan menjauhi hal-hal yang dilarang dalam Al-Qur'ān. Karena hakikat manusia adalah makhluk Allah yang memiliki tujuan utama yakni beribadah hingga akhir hayat. Adapun umat muslim yang memilih mengakhiri *mental illness* dengan bunuh diri dikarenakan tingkat keimanan (kedekatan dan kepercayaan kepada Allah) yang sangat rendah.

## Daftar Pustaka

Abdul Malik Karim Amrullah. *Tasawuf Modern*. Vol. Cet. X. Jakarta: Republika Penerbit, 2018.

- Adian Husaini, and Bambang Galih Setiawan. *Pemikiran Dan Perjuangan M. Natsir Dan Hamka*. Depok: Gema Insani, 2020.
- Ahmad Najib Burhani. *Dari Tasawuf Dekaden Menuju Tasawuf Positif*. I. Jakarta: Hikmah dan IIMAN, 2001.
- Al-Ghazali. *Al-Risalah al-Laduniyyah*. Kairo: Maktabat al-Jundi, 1970.
- Aryani, Rini. "Kajian Neurosis Tokoh Dalam Novel Koma (Cinta Tanpa Titik) Karya Mercy Sitanggang." *Jurnal Pembahsi (Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia)* 9, no. 2 (2019): 148–58.
- Ayuningtyas, Dumilah, and Marisa Rayhani. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 1–10.
- Cholik, Ahmad Arisatul. "Relasi Akal Dan Hati Menurut Al-Ghazali." *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 13, no. 2 (2015): 287–310.
- Daniel G. Amen. *The End of Mental Illness*. New York: Tyndale Momentum, the nonfiction imprint of Tyndale House Publishers., 2020.
- Hamka. *Akhlakul Karimah*. Depok: Gema Insani, 2017.
- . *Prinsip Dan Kebijakan Dakwah Islam*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984.
- . *Renungan Tasawuf*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Vol. IV. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1989.
- Hawari, Dadang. "Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa," 1997.
- Hidayatullah, Elit Ave. "Pengaruh Masa Dan Tempat Dalam Penyusunan Tafsir Al-Azhar." *Studia Quranika* 7, no. 1 (2022)
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Thibbul Qulub*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2018.
- Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah. *Zaad Al-Ma'ad Fi Hadyi Khoirul Ibad*. 4th ed. Vol. IV. Beirut: Muassasah Risalah, 2000.



- IIQ, Humas. "Hasil Riset: Angka Buta Aksara Al-Qur'an Di Indonesia Tinggi, Sebegini." *Institut Ilmu Al Quran (IIQ) Jakarta* 16 (2022).
- Jalaluddin al-Mahalli, and Jalaluddin As-Suyuthi. *Tafsir Jalalain*. Edited by Bahrin Abu Bakar. Bandung : Penerbit Sinar Baru Algensindo, 2008.
- Kristyaningrum, Nathalia Nindi. "Case Study: Cognitive Behavioural Therapy for the Treatment of Neurastenic Disorders." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 24, no. 1 (2022): 35–50.
- Kurniawan, Rizki Rahmadiansyah. "Qalbun Salim Dalam Al-Qur'an Analisis Penafsiran Sayyid Quthb Terhadap QS As-Syu'ara Ayat 89 Dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qu'ran." *ANWARUL* 3, no. 6 (2023): 1169–77.
- Lajnah Pentashih Al-Qur'an. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Jakarta Pusat: Kementrian Agama Republik Indonesia, 2020.
- Maulana, Indra, S Suryani, Aat Sriati, Titin Sutini, Efri Widianti, Imas Rafiah, Nur Oktavia Hidayati, Taty Hernawati, Iyus Yosep, and H Hendrawati. "Penyuluhan Kesehatan Jiwa Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Masalah Kesehatan Jiwa Di Lingkungan Sekitarnya." *Media Karya Kesehatan* 2, no. 2 (2019).
- Muhammad Naquib al-Attas. *Prolegomena*. Kuala Lumpur: ISTAC, 2001.
- Muhammad Quraish Shihab. *Wawasan Al-Qur'an*. II. Bandung : Mizan, 1996.
- Musfah, Jejen. "Hati Dalam Tafsir Al-Azhar Hamka." *Disertasi Sarjana*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2006.
- Nashruddin Baidan. *Perkembangan Tafsir Al-Qur'an Di Indonesia*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2002.
- Rouf, Abdul, Mohd Yakub, and Zulkifli Mohd Yusoff. "Tafsir Al-Azhar Dan Tasawuf Menurut Hamka." *Jurnal Usuluddin* 38 (2013): 1–30.
- Seligman. *Beyond Authentic Happiness*. Bandung: Kaifa, 2013.
- Tim Asosiasi Psikologi Islam. *Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*. 1st ed. Yogyakarta : Asosiasi Psikologi Islam, 2020.

- Wandansari Sulistyorini, and Muslim Sabarisman. *Depresi Suatu Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Direktorat Rehabilitasi Sosial, 2017.
- Zakiah Daradjat. *Islam Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung, 1990.
- Zulkarnain, Zulkarnain, and Siti Fatimah. "Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam." *Mawa Izh Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019): 18–38.