

EMOSIONAL DAN PENYAKIT KEJIWAAN DALAM AL-QUR`AN

Ahmad Farid¹, Siti Dian Millati Chanifa², Reva Mardiyah³, Najwa Nida Murodli⁴,
Milatunnajiyah⁵, Khaeru Mela Sya`adah⁶, Sadiyah⁷

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}STAI Darunnajah Bogor, Jl. Kampus Argapura, Bogor, Jawa Barat, Indonesia
Email: a.farid@darunnajah.ac.id

Article History

Received: 24-11-2023

Revision: 03-12-2023

Accepted: 05-12-2023

Published: 07-12-2023

Abstract. In the Qur'an, meticulous descriptions of the various emotions felt by human beings, such as fear, anger, love, joy, hatred, and sadness are expressed. Psychiatric illness is a personality disorder characterized by mental emotional disturbances. This study aims to find out the Quranic views on emotions and various mental illnesses, as well as how to overcome them. This research uses a qualitative approach through literature studies. Data collection is carried out through analysis of various sources including books, scientific articles, and relevant documents. Data analysis uses qualitative data analysis consisting of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the data analysis show that the Qur'an provides instructions on how to manage emotions. The Quran gives instructions on how to manage emotions properly and correctly to give birth to emotional intelligence. Then to develop emotions and mental illnesses to have a positive impact, it is necessary to make efforts to understand the Qur'an, to allow them to channel various desires that cannot be realized in real life or neutralize various emotions and negative mental illnesses that exist in them.

Keywords: Emotions, Illness, Psychology, Qur'an, Personality

Abstrak. Dalam Al-qur`an, deskripsi yang cermat tentang berbagai perasaan emosional yang di rasakan oleh manusia, seperti ketakutan, kemarahan, cinta, kegembiraan, kebencian dan kesedihan diungkapkan. Penyakit kejiwaan adalah kelainan kepribadian yang ditandai oleh mental dalam gangguan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan Al-Quran mengenai emosi dan berbagai penyakit kejiwaan, serta bagaimana cara mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka. Pengumpulan data dilakukan melalui analisis berbagai sumber diantaranya buku, artikel ilmiah dan dokumen yang relevan. Analisis data menggunakan analisis data kualitatif yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Al-qur`an memberikan petunjuk tentang cara mengelola emosi. Al-Quran memberikan petunjuk tentang cara mengelola emosi dengan baik dan benar sehingga dapat melahirkan kecerdasan emosi. Kemudian untuk mengembangkan emosi dan penyakit kejiwaan agar memiliki dampak positif, perlu dilakukan upaya proses pemahaman dalam Al-Qur`An, sehingga memungkinkan mereka menyalurkan berbagai keinginan yang tidak dapat diwujudkan dalam kehidupan nyata atau menetralkan berbagai emosi maupun penyakit kejiwaan negatif yang ada pada dirinya.

Kata Kunci: Emosi, Penyakit, Kejiwaan, Al-Qur`an, Kepribadian

How to Cite: Farid, A., Chanifa, S. D. M., Mardiyah, R., Murodli, N. N., Milatunnajiyah., Sya`adah, K. M., & Sadiyah. (2023). Emosional dan Penyakit Kejiwaan dalam Al-Qur`an. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4 (3), 2116-2121. <http://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.463>

PENDAHULUAN

Hubungan antara manusia pada zaman modern juga cenderung “impersonal”, sedemikian rupa sehingga hubungan mereka sudah tidak terlalu akrab lagi. Masyarakat tradisional yang guyub dikikis oleh gelombang masyarakat modern yang tembayan. Fenomena-fenomena tersebut membuat manusia semakin kehilangan jati dirinya (Rochman, 2019). Kondisi demikian juga mengharuskan manusia untuk benar-benar mampu bertahan mengendalikan dirinya, untuk kemudian tetapi tegar dalam kepribadian. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap para pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, ia menyimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang (Naan & As-Shidqi, 2022). Pengaruh itu adalah perasaan, pikiran, kelakuan, kesehatan badan, sedang yang tergolong penyakit jiwa (*psychoses*) adalah lebih berat lagi (Napitupulu, 2019).

Manusia yang serasi, selaras dan seimbang adalah merupakan jargon hidup bangsa Indonesia. Sejalan dengan ini adalah usaha untuk memperoleh hidup sehat dan layak: jiwa yang seimbang, pribadi yang “*integrated*” dan kemampuan memecahkan segala problema hidup (Fauziah, 2018) dengan percaya diri dan kepribadian yang solid. Sebab kesehatan adalah kondisi normal bagi seseorang dari terhindarnya gangguan jiwa (*neorosis*) dan penyakit jiwa (*psychoses*) (Napitupulu, 2019). Manusia demikian adalah manusia yang sehat secara jasmani maupun rohani lahir maupun batin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan Al-Quran mengenai emosi dan berbagai penyakit kejiwaan, serta bagaimana cara mengatasinya

METODE

Penelitian ini melibatkan melakukan pemeriksaan kualitatif menyeluruh terhadap literatur yang ada. Tujuan utamanya adalah untuk meninjau dan mengklarifikasi data yang tersedia secara komprehensif dengan merujuk pada berbagai sumber. Tujuan utama dari tinjauan literatur kualitatif ini adalah untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mengintegrasikan pengetahuan yang ada mengenai topik yang menjadi fokus, khususnya berkonsentrasi pada pengaruh teknologi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia. Data akan dikumpulkan dari berbagai sumber yang relevan, antara lain jurnal akademik, buku, laporan penelitian, dan artikel ilmiah lainnya, yang mencakup periode 2005 hingga 2023. Jangka waktu ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan dan perkembangan subjek, mengidentifikasi tren, dan perhatikan perubahan-perubahan yang terjadi selama periode ini.

Penerapan metodologi kualitatif dalam tinjauan literatur ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam aspek-aspek subjek yang rumit dan beragam (Elo et al., 2014). Pendekatan ini memfasilitasi asimilasi berbagai sumber informasi dan eksplorasi berbagai perspektif, sehingga meningkatkan analisis dan memperkuat kredibilitas temuan. Proses pengumpulan data meliputi analisis tekstual yang cermat, pengambilan data, dan pengorganisasian informasi terkait yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasilnya, peneliti akan mengkategorikan data ini, membandingkan dan menggabungkan wawasan dari berbagai sumber, dan mengidentifikasi pola, tema, dan tren yang berulang dalam data yang dikumpulkan. Keuntungan penting menggunakan tinjauan pustaka kualitatif adalah fleksibilitasnya dalam memahami dan menjelaskan fenomena kompleks, karena tidak dibatasi oleh batasan numerik atau statistik (Rahman, 2016). Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti memperoleh wawasan mendalam mengenai evolusi subjek dari waktu ke waktu, serta perkembangan konsep dan perspektif yang terkait dengan subjek selama bertahun-tahun. Dalam melaksanakan penelitian ini, penting untuk menilai keandalan dan kredibilitas sumber yang digunakan dan mengevaluasi secara kritis informasi yang dikumpulkan. Ketika mengadopsi pendekatan kualitatif, peneliti harus menyajikan temuannya dengan cara yang tidak memihak dan reflektif, memberikan interpretasi yang jelas dan ringkas, dan mengakui keterbatasan metodologi dan sumber data yang digunakan (Bradshaw et al., 2017). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2017).

HASIL

Emosional

Secara etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin *move* yang berarti menggerakkan atau bergerak. Kemudian ditambah dengan awalan „e“ untuk memberi arti bergerak menjauh. Makna ini menyiratkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi, (Darwis, 2006). Menurut makna paling harfiah, Oxford English Dictionary, sebagaimana dikutip oleh Daniel Goleman, mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap, (Goleman, 2000). Di dalam perspektif islam emosi adalah hal yang sering di singgung dalam Al- Qur'an dan hadits. Dalam Al-Qur'an, aktivitas kecerdasan emosional seringkali dihubungkan dengan kalbu dan dengan istilah-istilah lain yang mirip fungsinya dengan kalbu seperti jiwa (nafs), intuisi (badas), dan istilah lainnya.

Selain itu Al- Qur'an memberikan petunjuk pada manusia agar selalu mengendalikan emosinya untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikis karena efek negatifnya. Begitu juga dengan hadits Rasulullah SAW banyak mengingatkan pengikutnya untuk selalu mengontrol emosi agar hidup menjadi seimbang dan selaras.

Penyakit Jiwa

Penyakit jiwa (*psychoses*) adalah kelainan kepribadian yang ditandai oleh mental dalam (*profound-mental*) dan gangguan emosional. Penyakit tersebut dapat mengubah individu normal menjadi tidak mampu menyesuaikan dirinya dalam masyarakat (*abnormal*). Dua istilah yang dapat diidentifikasi dengan *psychoses* ini adalah *insanity* dan *dementia* (Cholik & Sofa, 2022). *Insanity* adalah istilah resmi yang menunjukkan bahwa individu itu kacau dan terganggu akibat tindakannya. Pada saat lain istilah *dementia* digunakan untuk kebanyakan kelainan mental, tetapi secara umum kini diinterpretasikan sebagai sinonim dengan kekacauan mental (*mental disorder*) yang menyolok. Kebanyakan semua penyakit jiwa ini disertai *dementia* (Ariadi, 2019).

Jenis Penyakit Jiwa

- Riya

Seperti yang dijelaskan oleh As-Syarqawi, bahwa dalam penyakit *riya'* terdapat unsur penipuan terhadap dirinya sendiri dan juga orang lain, karena hakikatnya ia mengungkapkan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Penyakit *riya'* merasuk dalam jiwa seseorang dengan halus dan tidak terasa sehingga hampir tidak ada orang yang selamat dari serangan penyakit ini kecuali orang arif yang ikhlas dan taat.

- Emosi/Marah

As-Syarqawi mengungkapkan, bahwa emosi marah akan menimbulkan beberapa pelampiasan, misalnya secara lisan akan memunculkan cacimakian, kata-kata kotor/keji dan secara fisik akan menimbulkan tindakan-tindakan destruktif (Maturidi, 2020).

- Lalai/lupa

Lalai dan lupa termasuk salah satu dari penyakit mental. Lupa oleh sebagian psikolog juga digambarkan sebagai persoalan yang telah dilalui sebelumnya.

- Ragu/Was-was

Para ulama memandang bahwa penyakit *was-was* merupakan akibat dari bisikan hati dan adanya angan-angan keduniaan yang didasarkan pada hawa nafsu dan kesenangan duniawi.

- **Frustrasi Frustrasi (al-Ya's)**

Menurut as-Syarqawi adalah putus harapan dan cita. Munculnya perasaan ini biasanya ketika seseorang berhadapan dengan macam-macam cobaan dan persoalan hidup yang bertolak belakang dengan hawa nafsunya (Fauziah, 2018).

- **Rakus (Tamak)**

Tamak atau rakus adalah keinginan yang berlebih-lebihan yang didasari oleh kemauan hawa nafsu yang tidak terkendali.

- **Rasa Bangga Diri ('Ujub)**

Perasaan bangga diri ('Ujub) sedikit berbeda dengan perasaan sombong (kibr). Sikap 'ujub adalah penyakit mental yang sangat berbahaya, sebab eksistensinya membuat hati menjadi beku di dalam menerima kebaikan, memperingan dosa dan selalu menutup-nutupi kesalahan.

- **Iri Hati dan Dengki**

Secara umum dapat dikatakan, bahwa rasa iri muncul akibat kegagalan seseorang dalam mencapai sesuatu tujuan. Oleh sebab itu emosi ini sangat kompleks, dan ada dasarnya terdiri atas rasa ingin memiliki, rasa marah, dan rasa rendah diri (Maturidi, 2020).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa sifat-sifat buruk yang mengakibatkan pada gangguan kejiwaan yang menerpa kehidupan masyarakat modern saat ini adalah merupakan akibat dari kurangnya kontrol diri terhadap sifat-sifat lahiriahnya untuk mendapatkan kepuasan diri. sifat-sifat iri, dengki, riya, emosi, lalai, lupa, was-was dan rakus merupakan sifat-sifat jelek yang harus di jauhi agar jiwa kita tidak terbawa arus kedalamnya guna mendapatkan ketengan jiwa yang kita harapkan. Islam memberikan tuntunan akhlak kepada penganutnya tentang tata cara hidup yang baik supaya nantinya kita tidak terjebak untuk selalu memperturutkan hawa nafsu yang kurang baik. dalam kajian ini diperoleh kesimpulan bahwa sifat-sifat buruk seperti iri, dengki, riya', rakus dan Emosi yang tidak terkendali sebagai sebab utama terjadinya depresi mental yang berujung pada gangguan jiwa.

REKOMENDASI

Dalam hal ini pentingnya bagi seseorang agar bisa menjaga terjadinya emosi, karena pada dasarnya emosi bisa menimbulkan masalah dan lebih membuat keadaan semakin buruk. Perlu juga kesehatan jiwa juga terjaga agar terhindar dari penyakit-penyakit tersebut. Salah satunya

yaitu dengan cara semakin dekatkan diri kepada Allah SWT, meningkatkan iman serta menambah ketakwaan.

REFERENSI

- Al-Qussy, Pokok-pokok Kesehatan Mental II, Terj. Zakiah Darajat, Jakarta, Bulan Bintang, 1974
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Bradshaw, C., Atkinson, S., & Doody, O. (2017). Employing a Qualitative Description Approach in Health Care Research. *Global Qualitative Nursing Research*, 4, 1–8. <https://doi.org/10.1177/2333393617742282>
- Cholik, A. M., & Sofa, M. L. (2022). Penyakit Hati Dan Obatnya Dalam Al-Qur'an Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Hikami : Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir*, 2(2), 1–17. <https://doi.org/10.59622/jiat.v2i2.47>
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative Content Analysis. *SAGE Open*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2158244014522633>
- Fauziah, M. (2018). Kehidupan Yang Baik Dalam Pandangan Alquran. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7200>
- Kartono, K. (1989). Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam. Mandar Maju
- Martin, A. D. (2003). Emotional Quality Management: Refleksi, Revisi Dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi. Penerbit Arga.
- Maturidi, M. (2020). Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6954>
- Mubarak, A. (2000). Jiwa dalam al-Qur'an. Jakarta: Paramadina.
- Mustaqim, H., & Ismail, S. M. (2001). Psikologi pendidikan. Fakultas Tarbiyah Iain.
- Naan, N., & As-Shidqi, M. H. (2022). TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI PENYAKIT HATI. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 5(2). <https://doi.org/10.14421/lijid.v5i2.3909>
- Najati, M. U. (2004). Al-Quran dan Ilmu Jiwa, Penerjemah: Ahmad Rofi'Utsmani. Pustaka.
- Najati, M. U. (2005). Psikologi Nabi: Membangun Pesona Diri dengan Ajaran-ajaran Nabi SAW. Pustaka Hidayah
- Napitupulu, D. S. (2019). Elemen-Elemen Psikologi Dalam Alquran Studi Tentang Nafs, 'Aql, Qalb, Ruh, Dan Fitrah. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4.
- Rahman, M. S. (2016). The Advantages and Disadvantages of Using Qualitative and Quantitative Approaches and Methods in Language "Testing and Assessment" Research: A Literature Review. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 102–112. <https://doi.org/10.5539/jel.v6n1p102>
- Rochman, K. L. (2019). Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 3(2), 195–221. <https://doi.org/10.24090/komunika.v3i2.123>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Alfabeta