

KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN
(Kajian Tafsir Maudhu'i)

TESIS

Diajukan Kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Bidang Agama (M.Ag.)



Oleh:
SOFYAN SOLEHUDDIN
NIM: 192510075

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT PTIQ JAKARTA
2023 M./1444 H.

ABSTRAK

Kesimpulan dari tesis ini adalah kesehatan mental dapat diaktualisasikan dengan metode yang ada dalam Al-Qur'an. Metode Al-Qur'an yang ditawarkan dalam membentuk kesehatan mental yaitu perlunya memunculkan sikap *qalbun salim*. Sikap ini, memcerminkan hati yang tenang dan suci. Untuk menerapkan sikap tersebut, maka perlu juga perpaduan antara akal, hati dan jasmani. Ruang lingkup kesehatan mental sangatlah luas, baik dari keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Di dalam lingkungan masyarakat banyak sekali konflik dan problem yang terjadi. Hal ini, menandakan sikap mental yang kurang sehat. Dari sini, dengan penerapan sikap *qalbun salim* dalam dirinya dapat membantu memperbaiki dan merespon problem masyarakat dengan baik dan benar.

Tesis ini mempunyai kesejajaran dengan karya Syams Yusuf, Marty Mawalpuri, Julianto Simanjunthak, M. Nur Dewi Kartikasari dan Dear Widodo. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan studi kepustakaan. Analisis yang digunakan dalam karya ini adalah teknik tematik dan pendekatan psikologis.

Kata Kunci: Kesehatan, Mental dan *qalbun salim*

ABSTRACT

The conclusion of this study is that mental health can be achieved by using the methods described in the Qur'an. The method of mental health education in the Qur'an is the need to cultivate Salim's attitude of mind. This attitude symbolizes a calm and pure heart. Practicing this posture also requires oneness of mind, mind and body. The scope of mental health is very broad, both in the family, school and community environment. Many conflicts and problems occur in society. This shows an unhealthy mental attitude. From here, by applying Calbun Salim's attitude within ourselves, we will be able to contribute to the progress of our community and respond to community problems appropriately and accurately.

This thesis has similarities with Syamsu Yusuf, Marty Mawarpuri, Julianto Simanjuntak, M. Nur Dewi Kartikasari, Dyah Widodo. Which this research is a qualitative research and literature study. The analysis applied in this thesis is a thematic method and a psychological approach.

Keywords: *Mental, Health and Salim*

وخلصت هذه الدراسة إلى أن الصحة النفسية يمكن أن تتحقق باستخدام الأساليب الموصوفة في القرآن. إن منهج تعليم الصحة النفسية في القرآن هو الحاجة إلى تنمية عقل سليم. هذا الموقف يرمز إلى قلب هادئ ونقي. تتطلب ممارسة هذا الموقف أيضًا وحدانية العقل والعقل والجسد. نطاق الصحة النفسية واسع للغاية ، سواء في بيئة الأسرة أو المدرسة أو المجتمع. تحدث العديد من النزاعات والمشاكل في المجتمع. هذا يدل على موقف عقلي غير صحي. من هنا ، من خلال تطبيق موقف كالبون سليم داخل أنفسنا ، سنكون قادرين على المساهمة في تقدم مجتمعا والاستجابة لمشاكل المجتمع بشكل مناسب ودقيق.

هذه الأطروحة لها أوجه تشابه مع Syamsu Yusuf و Marty Mawarpuri و Dyah Widodo و M. Nur Dewi Kartikasari و Julianto Simanjuntak الذي يعتبر هذا البحث بحثا نوعيا ودراسة أدبية. التحليل المطبق في هذه الأطروحة هو منهج موضوعي ومنهج نفسي

كلمات مفتاحية: صحة ، نفسية ، قلبون سليم

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sofyan Solehuddin
Nomor Induk Mahasiswa : 192510075
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir
Judul Tesis : Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Kajian Tafair Maudhu'i)

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan berlaku
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 10 April 2023

Yang membuat pernyataan,



Sofyan Solehuddin

SURAT TANDA PERSETUJUAN TESIS

KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN
(Kajian Tafsir Maudhu'i)

Tesis

Diajukan kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag)

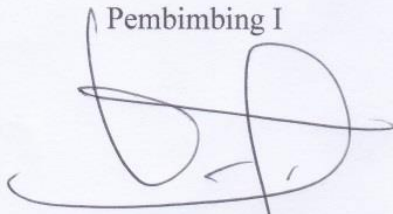
Disusun oleh:
Sofyan Solehuddin
NIM: 192510075

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diajukan.

Jakarta, 10 April 2023

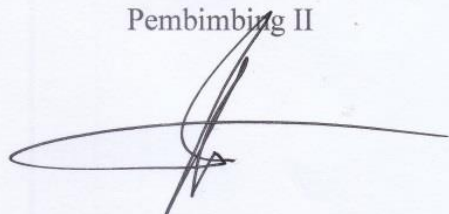
Menyetujui:

Pembimbing I



Dr. Kerwanto, MUD.

Pembimbing II



Dr. Kholilurrohman, M.A.

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Dr. Abd. Muid N., M.A.

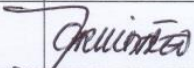
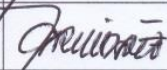
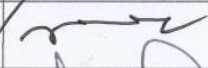



LEMBAR PENGESAHAN TESIS

Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an
(Kajian Tafsir Maudhu'i)

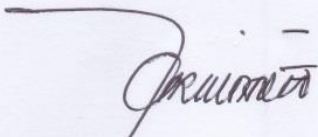
Disusun oleh:

Nama : Sofyan Solehuddin
NIM : 192510075
Program studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:
17 April 2023

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3.	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Penguji II	
4.	Dr. Kerwanto, M.Ud.	Pembimbing I	
5.	Dr. Kholilurrohman, M.A.	Pembimbing II	
6.	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 17 April 2023
Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta


Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.
NIDN. 2127035801

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	'	ز	Z	ق	Q
ب	B	س	S	ك	K
ت	T	ش	SY	ل	L
ث	TS	ص	SH	م	M
ج	J	ض	DH	ن	N
ح	H	ط	TH	و	W
خ	KH	ظ	ZH	ه	H
د	D	ع	'	ء	A
ذ	DZ	غ	G	ي	Y
ر	R	ف	F		

1. Konsonan ber-syaddah ditulis dengan rangkap, misalnya: رب ditulis rabba
2. Vokal panjang (mad): fathah (baris di atas) ditulis â atau Â, kasrah (baris di bawah) ditulis î atau Î, serta dhammah (baris depan) ditulis dengan û atau Û, misalnya: القارعة ditulis al-qâri'ah, المساكين ditulis al-masâkîn, المفلحون ditulis al-muflihûn.
3. Kata sandang alif + lam (ال) apabila diikuti oleh huruf qamariyah dituliskan, misalnya: الكافرو ditulis al-kâfirûn. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf syamsiyah, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis ar-rijâl, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi al-qamariyah ditulis al-rijâl. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
4. Ta' marbûthah (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan h, misalnya: البقرة ditulis Al-Baqarah . Bila di tengah kalimat dengan t, misalnya: زكاة المال zakât al-mâl, atau سورة النساء ditulis sûrat an-nisâ. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازقين ditulis wa huwa khair ar-Râziqîn

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah atas segala rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada nabi Muhammad saw. Rasa syukur Alhamdulillah, penulis mendapatkan kesempatan menuntut ilmu di fakultas Ushuluddin Intitut PTIQ Jakarta dengan konsentrasi di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Dan akhirnya sampai juga pada tugas akhir yakni penulisan tesis. Selama penulisan ini, banyak pihak yang membantu dalam penyelesaiannya baik secara langsung maupun tidak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Institut PTIQ Jakarta. Semoga Allah Swt membalas jasa-jasanya dengan balasan yang tak terhingga
2. Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si. selaku Direktur Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta yang semoga dalam lindungan Allah.
3. Dr. Abd. Muid N., M.A., selaku Ketua Program Pascasarjana Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ) Jakarta.
4. Dr. Kerwanto, M.Ud. dan Dr. Kholilurrohman, M.A. Terima kasih atas segala perhatian bapak kepada penulis. Bapak senantiasa memberikan apresiasi dan tidak ragu untuk menegur dan menasihati penulis. Semoga Allah Swt membalas jasa-jasa Bapak-Bapak semuanya dengan balasan yang tak terhingga.
5. Segenap Civitas Institut PTIQ Jakarta, para dosen yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dalam penyelesaian penulisan Tesis ini.

6. Orang tua kami, ayah H. Mujahid dan Ibu Hj. Muslimah, yang selalu mendukung langkah kami, mendoakan di keheningan malam untuk kesalehan anak-anaknya. Serta kepada Istri tercinta Nur Humairoh yang selalu memotivasi dalam penulisan penelitian ini, Allahumma ighfirli wa li wâli-dayya, wa irhamhumâ ka mâ rabbayâ nî shaghîrâ.
7. Kepada KH. Soleh Sinwan yang memberikan pijakan pertama dalam memahami islam, kepada KH. Ali Nurdin yang membimbing kami menjadi manusia yang berkarakter Al-Qur'an. KH. Abdul Mu'in yang mengarahkan dan membimbing rohani supaya memahami dan dekat dengan tuhan.
8. Kepada semua para guru-guru kami, Dewan guru SDN Padurungan 1, Dewan Guru MTs Darussalam Pakong, Dewan Guru MA Darussalam Pakong, Dewan Asâtidz di pondok pesantren Darussalam pusat.
9. Paman dan bibi serta saudara-saudara tercinta, yang selalu mendukung kami, dan memotivasi kami.

Sekali lagi, semoga terima kasih banyak, semoga Allah membalas kebaikan kalian semua. Dan tentu dalam penulisan ini akan banyak kekurangan, sehingga kami sangat memerlukan kritik yang membangun dari para pembaca. Terima kasih.

Jakarata, 17 April 2023

Sofyan Solehuddin

DAFTAR ISI

Judul	i
Abstrak.....	iii
Pernyataan Keaslian Tesis	xi
Tanda Persetujuan Tesis	xi
Tanda Pengesahan Tesis	xiii
Pedoman Transliterasi	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar Isi	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Permasalahan Penelitian	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Kerangka Teori	7
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Metode Penelitian	9
G. Sistematika Penulisan	11
BAB II. KAJIAN SEPUTAR KESEHATAN MENTAL	13
A. Pengetian Kesehatan Mental	14
B. Ruang Lingkup Kesehatan Mental	16
C. Karakteristik Kesehatan Mental	22
D. Manajemen stres	30
BAB III. KONSEP KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN	35

A. Diskursus Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an.....	35
1. <i>Qalbun Salim</i>	36
a) Asy-Syu'ara' (26): 89	37
b) As-Saffat (37): 84.....	38
2. <i>Khaira Ummah</i>	40
3. <i>Insan Kamil</i>	47
a. Hakekat Kepribadian	49
b. Langkah-langkah Kepribadian Baik	59
c. Karakteristik Kepribadian Baik.....	61
BAB IV. ANALISIS KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'ĀN .	83
A. Dimensi Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an	83
B. Aspek-aspek Mental Bahagia	97
1. Pengertian Kebahagiaan dalam Al-Qur'an	97
2. Karakteristik Mental Sehat	103
C. Solusi Al-Qur'andalam Kesehatan Mental	107
BAB V. PENUTUP	161
A. Kesimpulan	161
B. Saran	163
DAFTAR PUSTAKA	165
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel I	25
Tabel II	95
Tabel III	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia mampu mengenali individualitasnya, mengembangkan potensinya, dan mencapai kesempurnaan manusia, yang memungkinkannya hidup bahagia di akhirat.¹ Manusia mampu melakukan apa saja. Dalam hal ini jiwa (nafs) merupakan salah satu instrumen psikis yang memegang peranan sangat penting dan harus dikuatkan.² Jiwa yang sehat mempengaruhi pada mental yang sehat.

Untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dalam masyarakat, manusia perlu memiliki pikiran yang sehat. Manusia perlu mengetahui apa penyebab penyimpangan yang mereka alami dan menyarankan berbagai solusi untuk pengelolaan dan koreksinya. Menariknya, beberapa kelainan dan penyakit manusia bersifat fisik, dan ada pula yang bersifat psikologis. Tentu saja, ini memiliki reaksi yang berbeda dan mengatasinya. Hal ini menunjukkan bahwa pemetaan masalah diperlukan untuk mengatasi kendala tersebut.

Tentu saja banyak anggapan tentang hal ini, dan ada yang mengatakan bahwa penyakit fisik (penyakit) mempengaruhi jiwa. Ada yang mengatakan bahwa pikiran yang tidak sehat mempengaruhi tubuh. Bahkan ada yang mengatakan keduanya berhubungan. Adanya

¹Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Penerbit Pustaka, 1985, hal. 1.

²Zulfahmi, "Al-Nafs Dalam Al-Qur'an (Analisis Terma al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia)" dalam *Jurnal Mudarrisuna* Vol. 10 No. 2 April-Juni 2020, hal 41.

kepribadian ganda dalam pola kehidupan manusia modern, yang berdampak pada sulitnya manusia mencapai kedamaian dan kebahagiaan. Beberapa psikolog Barat, seperti Erich Fromm, Rollo May, dan Carl Gustav Jung, menyatakan bahwa banyak orang modern menderita kecemasan dan ketegangan mental, serta mengalami psikologi negatif.³ Hal ini menandakan bahwa mentalnya tidak sehat pula.

Penelitian penulis ini berkisar pada masalah kesehatan mental. Masalah mental perlu ditangani dalam penelitian agar lingkungan ontologis dan epistemologisnya dapat dipahami dan dipetakan. Meskipun kata ruh dianggap abstrak, maknanya tentu saja menimbulkan banyak kontroversi dan selalu menjadi bidang penelitian dan minat, terutama bagi para filsuf, psikolog, dan sarjana Islam abad pertengahan, awal modern dan kontemporer. Ini berisi banyak masalah akademik.

Sejalan dengan zaman kemajuan ilmu pengetahuan, ternyata ada seorang psikolog Islam bernama Abu Zayd Ahmad ibn Sal al-Balki dari Persia pada abad ke-10. Di sana ia percaya dan menemukan teori bahwa penyakit yang terjadi pada tubuh berhubungan dengan jiwa. Manusia terdiri dari tubuh dan jiwa.⁴

Sejarah pembahasan jiwa memang berkembang dari masa ke masa. Salah satu gerakan yang mendapat perhatian adalah membangun jiwa rohani yang sehat. Tentu saja perlakuannya berbeda dari waktu ke waktu, dan cara dasar memahami jiwa juga berbeda. Gerakan spiritualitas yang sehat tidak terlepas dari sejarah panjang zaman pra-ilmiah (zaman animisme), zaman naturalisme, dan zaman ilmu pengetahuan (zaman modern). Pada masa pra-ilmiah, gangguan kepribadian didekati dengan konsep animisme primitif, kepercayaan bahwa ada dewa atau roh yang mengawasi dunia. Oleh karena itu, diyakini bahwa Tuhan marah kepada seseorang ketika dia memiliki penyakit mental atau sedang tidak enak badan. Salah satu solusinya adalah mengadakan pesta dengan mantra sihir khusus.

Di era Naturalisme yaitu pada tahun (460-367), mulai mengubah pemikiran dan solusi untuk mengatasi penyakit mental. Salah satu tokoh di sini adalah Hippocrates. Pada saat itu, Hippocrates memiliki pandangan yang sangat inovatif bahwa psikiatri dapat dipraktikkan menurut naturalisme, pandangan atau aliran yang mengaitkan gangguan mental

³M. Aji Nugroho, "Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an; Solusi Al-Qur'an untuk penciptaan Kesehatan Jiwa dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam", *Tesis: Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga*, 2011, hal. 2.

⁴M. Aji Nugroho, "Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an; Solusi Al-Qur'an untuk penciptaan Kesehatan Jiwa dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam", hal. 3.

atau fisik dengan penyebab alami. Hippocrates menolak adanya pengaruh roh, dewa, atau setan dengan penyakit jiwa.⁵

Di era Modern, kita melihat perubahan revolusioner dalam pemikiran dan solusi pengobatan gangguan mental. Bandingkan apa yang awalnya animisme (irasional) dengan perilaku rasional. Penyakit ini berkembang di Amerika pada tahun 1783 ketika Benjamin Rush bekerja di rumah sakit Pennsylvania sebagai psikolog dan psikiater paramedis. Saat itu, rumah sakit tersebut memiliki 24 pasien "gila" (sakit jiwa). Apa yang dilakukan Rush saat ini adalah memahami kepribadian pasien. Untuk merawat pasien-pasien ini, Rush selalu memotivasi mereka secara positif untuk bangun dan kembali bekerja, istirahat dan mengejar kesenangan.⁶

Dilihat dari tabel periodik di atas, dapat dipastikan bahwa segala sesuatu yang mempengaruhi kejiwaan atau penyakit jiwa bisa berasal dari alam gaib, dari alam, atau bahkan dari diri sendiri. Dari sini Anda perlu mengetahui ciri-ciri gangguan jiwa. Berikut ciri-ciri gangguan kejiwaan yang terdiri dari depresi, kecemasan, stres, psikosis masa kanak-kanak, gangguan perilaku bunuh diri, astenia, dan manik depresi.

Dari penjelasan di atas, kita dapat melihat mengapa kita perlu mengetahui keberadaan jiwa dan sifat kepribadian waras untuk kemudian membuktikan apakah periodik harian di atas benar atau salah. Dari sini juga dapat dipahami bahwa Al-Qur'an adalah solusi dan makna hidup, sehingga kita perlu mengetahui halaman dan perspektif u Al-Qur'an ntuk memahami hal ini.

Dimensi jiwa adalah bagian dari ayat-ayat Kauniya, di mana peran akal memainkan peran paling penting dalam pemahaman. Sederhananya, jiwa memang merupakan poros penting dalam kehidupan manusia, sekaligus sebagai mata rantai relasional untuk mengenal Tuhan. Bisa juga dikatakan bahwa jiwa adalah muara ketenangan manusia. Dari ketenangan dan kewarasan ini muncullah kepribadian yang positif. Dari sini dapat dikatakan bahwa karakter yang sehat adalah karakter yang penuh kebahagiaan, terpancar secara alami kepada orang lain, dan membuat orang lain bahagia.⁷ Tingkatan seperti ini ada dalam diri Rasullullah Saw. Sebagai mana yang tergambar dalam surah Al-Qalam/68: 4 sebagai berikut,

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

Dan sesungguhnya kamu benar-benar berbudi luhur nan agung.

⁵ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 2.

⁶ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 3.

⁷ Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kalam Mulia, 2017, hal. 122

Argumen dasar yang harus dikemukakan adalah bahwa manusia perlu sehat jasmani dan rohani. Keduanya membutuhkan perawatan dan keseimbangan khusus sehingga dapat dikatakan normal. Namun, penelitian fisik tidak substantif, sehingga penulis fokus pada penelitian psikologis substantif. Dari sini penulis mencoba menjelaskan konsep jiwa dalam konteks al-Qur'an, khususnya yang mengarah pada kesehatan mental.

Jiwa adalah bagian terpenting untuk menjadi manusia yang lebih baik. Karakter pribadi yang baik berarti memiliki jiwa yang sehat atau berakal sehat yang berdampak positif bagi lingkungan. Perlu untuk membangun jiwa spiritual yang positif.

Untuk mencapai kesehatan mental yang baik, sangat penting juga untuk memahami dasar-dasar penyakit mental yang tumbuh di dalam jiwa. Orang dengan penyakit mental (psikosis) biasanya tidak dapat memahami dan memahami realitas dan kurangnya partisipasi sosial. Dalam ilmu psikologi, penyakit mental dibagi menjadi dua macam: psikologi organik (*organic psychosis*) dan psikologi fungsional (*functional psychosis*). Psikologi organik biasanya diakibatkan oleh faktor fisik sedangkan psikologi fungsional diakibatkan oleh jiwa yang sedang terganggu berlarut-larut.⁸

Dalam Islam beliau mencontohkan akhlak dan keteladanan Nabi Muhammad SAW, semua orang yang tidak hanya waras jiwanya tetapi juga sangat suci jiwanya, akhlaknya dan akhlaknya. . Salah satu contoh akhlak mulia Nabi adalah beliau yang Maha Kuasa, Allah SWT, yang menjadikannya rendah hati bukan sombong, padahal banyak mendapat pujian dari Allah SWT.⁹ Dari sini dianggap penting untuk menjadi cerminan dan tolak ukur dalam meraih dan merespon jiwa menuju jiwa yang sehat dan positif.

Dalam mempelajari tasawuf, ada beberapa teori yang dapat dijadikan langkah olah jiwa untuk peningkatan spiritual melalui rasa kauf (ketakutan), tawakal, *mahabbah* (cinta) dan *mahaabah* (perasaan kagum). Tahapan ini diiringi dengan amalan-amalan dan dzikir-dzikir yang dilalui.¹⁰

Salah satu jalan untuk menempuh jiwa yang sehat atau mental yang positif yaitu dengan pendekatan *tazkiyah an-Nafs* (penyucian diri dari syirik, riya', sombong dan sifat tercela lainnya).¹¹ Dari pernyataan tersebut, jelaslah bahwa sangat dibutuhkan peran, dan tentunya penelitian

⁸ Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*..., hal. 58-59.

⁹ Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*..., hal. 123.

¹⁰ Al-'Izz bin Abdus Salam, *Syajaratul Ma'arif*, terj. Samson Rahman, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2021, cet. 3. hal. Xvii.

¹¹ Zulfahmi, "Al-Nafs dalam Al-Qur'an,"..., hal. 51.

lebih lanjut, baik untuk melahirkan teori-teori baru, maupun untuk memadukan secara harmonis antara teori umum dengan agama (juga teori Barat). selalu menarik untuk dipelajari dan diterapkan. . Karena sebenarnya meskipun ada perbedaan perspektif tentang bentuk dan letak jiwa itu sendiri, ada kesalahpahaman antara agama dan masyarakat umum, baik dari sudut pandang terapeutik atau dari sudut pandang keadaan penyakit. Ini karena ada titik kontak. mendekati.

Perspektif Al-Qur'an, hakikat manusia yang diamati dari segi kemunculannya memiliki dua unsur; yaitu tanah dan roh. Dengan demikian, manusia memiliki dua dimensi kehidupan, yaitu jasmani (tanah) dan rohani (jiwa/roh). Kedua dimensi ini nantinya akan dikaitkan dengan pembahasan psikologi. Kata jasmani (badan, tubuh atau raga) di dalam Al-Qur'an disebutkan dengan tiga bentuk yaitu jasad dalam bentuk masdar, jisim dalam bentuk ma'rifat (surah Al-Baqarah 2: 247) dalam bentuk jamak (surah al-Munafikûn 63:4) dan badan (surah yûnus 10:92). Kata jiwa dalam Al-Qur'an, menurut para ahli disematkan pada kata nafs yang mana disebutkan sebanyak 297 kali dengan berbagai derivasinya.¹²

Mental memiliki keinginan dan dorongan tindakan yang menghasilkan aktivitas manusia. Impuls jiwa sering mengarah pada tindakan penting yang melibatkan keharmonisan dengan kehidupan di sekitar kita. Dalam psikologi, dorongan jatuh ke dalam dua bidangnya. Pertama, dorongan fisiologis (dorongan yang berkaitan dengan kebutuhan tubuh dan kekurangannya, mengarah pada perilaku dan tujuan dari kebutuhan fisiologis), dan kedua, dorongan psikologis (didorong dari proses sosialisasi) tubuh), yang berasal dari kehidupan).¹³

B. Permasalahan Penelitian

Dalam masalah penelitian ini, penulis membagi tiga kajian penelitian sebagai berikut;

1. Identifikasi Masalah

Setelah memaparkan latar belakang masalah di atas, maka salah satu permasalahan mendasar yang muncul dalam penelitian tesis ini sebagai berikut;

- a. Dalam pemaknaan kata jiwa
- b. Diskursus tentang kesehatan mental
- c. Gejala-gejala kejiwaan yang berbeda dalam penanganannya
- d. Respon Al-Qur'an dalam penanganan gangguan kejiwaan atas mental yang tidak sehat

¹²Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama Republik Indonesia, *Fenomena Kejiwaan Manusia; dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, Jakarta: Departemen Agama, 2016, hal. 10.

¹³ Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, ...*, hal. 10.

2. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu sebatas term Kesehatan Mental dan derivasinya dalam Al-Qur'an dan pendekatan Al-Qur'an dalam membentuk kesehatan mental. Dengan ini, tidak melebar ke pembahasan yang lainnya.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan batasan masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian tesis ini sebagai berikut;

- a. Apa pengertian kesehatan mental dan termnya dalam perspektif Al-Qur'ān?
- b. Bagaimana persoalan kesehatan mental perspektif Timur dan Barat?
- c. Bagaimana respon Al-Qur'an dalam menangani gejala-gejala kejiwaan dan membentuk kesehatan mental?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menjelaskan persepsi, mempertimbangkan situasi dalam pemecahan masalah, dan memperkuat temuan penelitian. Oleh karena itu, tujuan penulis adalah mengkaji psikologi al-Qur'an secara detail dan komprehensif, memperjelas kandungan dasar psikologi yang terkandung dalam al-Qur'an, dan memperjelas bentuk al-Qur'an. Menjadi. Quran untuk mengobati gejala kejiwaan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik memungkinkan kita menjalani kehidupan yang sempurna dan berkontribusi terhadap lingkungan.

Selanjutnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan ide-ide untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan melengkapi literatur Islam, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental dan solusi yang membentuknya.

D. Kerangka Teori

Teori mempunyai dua kerangka yaitu konsep dan proposisi (hubungan dua pandangan yang logis). Teori merupakan alur penalaran yang logis yang di dalamnya terdapat seperangkat konsep, definisi, dan tersusunnya proposisi secara sistematis.¹⁴ Oleh karena itu untuk mendukung penelitian ini penting kiranya untuk mengetahui teori tentang jiwa. Hal ini, Teori tentang jiwa dapat kita temukan dari sudut pandang cendikawan Muslim seperti al-Kindi, ar-Razi dan Ibnu Sina. Berikut pandangan kedua tokoh tersebut tentang ilmu jiwa dan yang berkaitan dengannya.

¹⁴Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015, cet. 1, hal. 45.

1. Al-Kindi (801-866 M.) mengatakan bahwa jiwa itu mempunyai tiga daya. Pertama, daya indrawi, kedua, daya rasional dan yang ketiga, daya perantara. Daya indrawi ini hanya bisa memahami sesuatu yang bersifat indrawi atau sesuatu yang berhubungan dengan materi-materi jiwa. Daya rasional merupakan daya yang dapat memahami sesuatu yang rasional. Dan daya perantara bagian dari daya imajinasi, memelihara, emosi, syahwat, nutrisi, dan daya tumbuh.¹⁵

Salah satu teori yang dibangun untuk mengatasi gejala jiwa seperti kesedihan (gangguan psikis/ neorosis) yaitu prinsip belajar (sebuah solusi terapi untuk menghilangkan kebiasaan buruk yang mana hampir sama dengan teori behavioristik modern).¹⁶

2. Abu Bakar Ar-Razi (864-925 M.) mengatakan bahwa manusia diliputi oleh tiga jiwa dalam dirinya, yaitu *an-Nafs an-Nāthiqah al-Ilāhiyah* (rasional dan Ilahiah), *an-Nafs al-Ghadhabiyah wa al-Hayawāniyah* (emosional dan kehewanan), dan *an-Nafs an-Nabāthiyah wa an-Nāmiyah wa asy-Syahwāniyah* (vegetatif, syahwat dan tumbuh).¹⁷ Dalam penyembuhan gangguan kejiwaan ar-Razi menggunakan teori behavioral-informatif, yaitu dengan menyalurkan atau membagikan informasi positif dan bermanfaat serta memberikan pemahaman positif untuk terbebas dari perilaku buruk yang diiringi dengan mempelajari pekerjaan positif.
3. Ibnu Sina (980-1037 M.) mempunyai teori bahwa mimpi dapat membantu memahami gangguan kejiwaan. Ibnu Sina meyakini bahwa mimpi berperan memuaskan hasrat dan dorongan dalam diri seseorang¹⁸. Dari mimpi ini nantinya akan mengetahui isi alam bawah sadar seseorang khususnya yang berkaitan dengan gangguan kejiwaan dirinya. Menurut Ibnu Sina sebagian dari mimpi itu termasuk dari simbol atas sesuatu yang lain.

Selain kerangka teori dari cendikiawan Muslim, ada juga kerangka teori yang dibangun oleh psikolog modern seperti Sigmund Freud pencetus aliran psikoanalisis Pada abad 19, kebanyakan ahli kedokteran modern mengatakan bahwa penyebab gejala psikis itu diakibatkan oleh organik otak yang bermasalah. Berbeda dengan Freud dan temennya yaitu Breuer yang mempublikasikan penemuannya dengan judul studi-studi tentang histeria, yang mengatakan bahwa penyebab dari gejala historia yaitu traumatik-traumatik dari ingatan yang tidak disadari.¹⁹

¹⁵M. Ustman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Filosof Muslim*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002, hal. 26-27.

¹⁶M. Ustman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Filosof Muslim...*, hal. 29 dan 35.

¹⁷M. Ustman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Filosof Muslim...*, hal. 43.

¹⁸M. Ustman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Filosof Muslim...*, hal. 161.

¹⁹K. Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, hal. 8.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan literatur adalah cara yang sistematis untuk mensintesis peneliti sebelumnya, membantu mereka dalam mengembangkan konsep dan teori, dan secara umum memperhitungkan perbedaan materi yang dipelajari oleh peneliti sebelumnya.²⁰ Sangat penting bagi penulis untuk mengungkapkan karya ilmiah peneliti sebelumnya yang pernah berurusan dengan jiwa atau peneliti yang terkait dengannya. Ini tidak hanya meningkatkan penelitian ilmiah yang diteliti, tetapi juga meningkatkan bibliografi penelitian.

Pertama, M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Dalam buku menjelaskan tentang dinamika-dinamika kejiwaan dalam Al-Qur'an baik itu dorongan-dorongan jiwa, sifat dan konflik-konflik kejiwaan. Penelitian yang dibahas oleh M. Usman Najati berkaitan dengan karya penulis dalam hal pemahaman Al-Qur'an tentang gejala mental dan solusi penerapannya. Perbedaannya dengan penulis adalah bahwa kajian M. Usman tentang Najati terlalu meluas ke argumen lain. B. Berpikir dan Belajar dari Perspektif Al-Qur'an, Membahas Ilmu Raduni dalam Al-Qur'an dan mengutip mufakat secara enteng M. Uzman Najati mengutip sebuah ayat. Selain itu, ada perbedaan (walaupun kurang penting) dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental.

Kedua, Imam Ar-Razi, *Ruh dan Jiwa Tinjauan Filosofis dan Perspektif Islam*. Imam Ar-Razi dalam buku ini mengungkapkan signifikansi etika-etika dalam kehidupan apa saja yang berkaitan dengan syahwat. Etika positif dan ranah kesenangan tentu saja berkaitan erat dengan psikologi. Bagi penulis, relevansi buku ini adalah bahwa buku ini membahas inti dari penyelidikan tentang sifat jiwa dan peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa dalam segala keadaan. Perbedaan dari penelitian penulis adalah terdapat solusi yang berbeda untuk menjelaskan impuls psikologis, dan penjelasan yang berbeda untuk karakteristik jiwa dalam kesehatan mental yang baik dan buruk.

Ketiga, Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Dalam buku ini, beliau menjelaskan tentang kesehatan mental baik dari segi ruang lingkup, karakteristik dan manajemen stres. Kaitannya dengan penelitian ini yaitu sama-sama menjelaskan kesehatan mental. Namun dalam buku ini tidak dijelaskan secara rinci term-term jiwa khususnya yang berkaitan dengan Al-Qur'an.

Keempat, Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*. Buku ini menjelaskan tentang konsep kesehatan jiwa baik dari segi definisi, jenis

²⁰Muhammad Syukri Nur dan Aep Saepul Uyun, *Tinjauan Pustaka Sistematis: pengantar metode penelitian sekunder untuk energy terbarukan*, Klaten: Lakeisha, 2019, cet. 1, hal. 37.

kesehatan jiwa dan gangguan jiwa yang dialami masyarakat, serta pengelolaan pelayanan kesehatan jiwa. Relevansi penelitian ini dengan Mulyadi adalah bahwa keduanya membahas metode agama Islam dalam membentuk kesehatan mental. Perbedaan dari karya pengarang adalah bahwa jiwa, yang merupakan bagian dari catatan dasar spiritualitas, tidak dirinci.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Untuk mencapai suatu tujuan dalam sebuah penelitian maka sangat diperlukan sebuah metode penelitian. Penulis menggunakan jenis metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode yang menekankan aspek memahami sesuatu secara komprehensif terhadap suatu permasalahan dan biasanya mengkaji kasus perkasus karena sifat dari masalah yang satu dengan yang lainnya itu berbeda.²¹ Karakteristik penelitian ini yaitu desainnya lebih ke umum, fleksibel dan senantiasa berkembang. Sedangkan tujuannya yaitu menunjukkan pola yang bersifat interaktif. Dari sini diharapkan menemukan teori, memvisualisasikan realitas yang cukup kompleks, dan menemukan pemahaman makna yang baru.²²

2. Sumber Data

Data merupakan fakta lapangan yang sudah dikumpulkan oleh peneliti namun belum ada esensi makna karena masih butuh proses pengolahan lagi untuk memecahkan masalah dan menjawab pertanyaan yang sedang diteliti.²³ Ditinjau dari sumber data, penulis menggunakan jenis kepustakaan (*library research*). Ada pun yang dimaksud dengan *library research* yaitu setiap penelitian yang mengambil sumber data dari kitab-kitab, buku-buku, foto atau naskah-naskah dan semua itu yang berkaitan dengan Al-Qur'andan tafsirnya.²⁴

Sumber data dalam penelitian ini ada dua sumber, yaitu primer dan sekunder. Untuk sumber data primer yaitu meliputi Al-Qur'anyang mana akan dipermudah dalam pelacakan ayatnya dengan kamus *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfāz Al-Qur'anal-Karim* karya Muhammad

²¹Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian...*, hal. 28.

²²Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian...*, hal. 35. Lihat juga Amirullah, *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*, Malang, Media Nusa Creative, 2015, Cet. 1, hal. 32. Mengatakan bahwa Metode Kualitatif merupakan penelitian tentang fenomena yang berbentuk kalimat tanpa menggunakan angka-angka dan tidak menggunakan pengukuran.

²³ Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian...*, hal. 67.

²⁴Nashruddin Baidan, *Metode Khusus Penelitian Tafsir*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016, cet. 1, hal. 28.

Fu'ād Abd al-Bāqiy, selain itu ada juga kitab *Mufradāt Alfāz Al-Qur'an* karya Abû al-Qāsim ar-Rāgib al-Asfahāni. Sedangkan data sekundernya berupa kitab-kitab Tafsir, buku-buku, tesis, atau jurnal yang berkaitan dengan kejiwaan dan kesehatan mental khususnya yang berkaitan dengan Al-Qur'andan dari karya para ahli psikologi pada umumnya.

3. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data, penulis menggunakan metode tematik (*maudhu'i*). Metode tematik merupakan metode penafsiran dari beberapa ayat yang serupa dalam bentuk satu tema.²⁵ Dengan metode ini, penulis menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema kejiwaan. Setelah itu tentunya juga menganalisis asbab nuzul ayat tersebut, melihat pandangan ulama' tafsir dan melihat makna dasar dari mental. Dengan demikian, data tersebut membantu menganalisis hubungannya dengan para ahli psikologi dan ahli jiwa. Yang diharapkan menemukan signifikansi Al-Qur'andalam membantu membentuk kesehatan mental.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan peruntutan sebuah penelitian menjadi satu kesatuan yang utuh dan mempermudah pembaca dalam memahami isi dari keseluruhan pembahasan. Oleh karena itu, berikut struktur atau sistematika penulisan penelitian ini;

Bab 1 yaitu pendahuluan yang di dalamnya terdiri dari latar belakang masalah, permasalahan penelitian (identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah), tujuan dan manfaat penelitian, kerangka teori, metodologi penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II yaitu kajian seputar pengertian kesehatan mental dalam Al-Qur'an. Juga membahas dinamika kesehatan mental, ciri-ciri mental yang sehat dan gangguan-gangguan mental. Tentunya dibahas juga pengertian mental secara umum dengan melihat pandangan-pandangan para cendekiawan Muslim dan non Muslim. Setelah itu, membahas elemen dasar mental dalam diri manusia.

Bab III yaitu membahas tentang diskursus kesehatan mental dalam Al-Qur'an. Dalam hal ini ada beberapa hal yang dibahas; definisi kesehatan mental, term-term kesehatan mental dan derivasinya dalam Al-Qur'an sehingga terlihat komprehensif, langkah-langkah kepribadian yang baik dan karakteristik kepribadian baik.

²⁵ Faris Maulana Akbar, *Tafsir Tematik-Sosial; Studi atas Ensiklopedi Al-Qur'an dan Pradigma Al-Qur'an karya M. Dawam Raharjo*, Serang: Penerbit A-Empat, 2021, cet. 1, hal. 44.

Bab IV diisi dengan pembahasan analisis Al-Qur'antentang kesehatan mental. Membahas aspek-aspek kesehatan mental. Di dalamnya dibahas peran Al-Qur'andalam pembentukan jiwa yang positif salah satunya yaitu dengan penyucian jiwa, meningkatkan rasa cinta kepada Tuhan, dan *muhasabah*. Setelah itu, membahas implikasi kesehatan mental dalam kehidupan sosial.

Bab V membahas pemaparan hasil penelitian berupa kesimpulan dan saran-saran yang membangun dalam penelitian.

BAB II

KAJIAN SEPUTAR KESEHATAN MENTAL

Di sisi lain, kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan industri yang pesat di abad ke-21 telah membawa dampak positif seperti kelancaran komunikasi dan transportasi. Namun dalam proses modernisasi, kita tidak dapat lagi mengikuti kemajuan produk manusia itu sendiri, yang dapat berdampak negatif bagi kehidupan manusia, seperti aspek mental. Di era modernisasi, orang terlalu menekankan kemajuan materi daripada aspek spiritual. Situasi seperti itu berdampak sangat negatif pada jiwa manusia, menimbulkan ketakutan, stres dan fantasi, dan juga memengaruhi penyimpangan moral, norma, dan nilai sosial. Pola kehidupan modern ditandai dengan kepribadian ganda, yang berdampak signifikan terhadap sulitnya manusia dalam meraih dan mencapai kedamaian dan kebahagiaan

Beberapa psikolog barat seperti Erich Fromm, Rollo May, dan Carl Gustaf Jung berpendapat bahwa dalam masyarakat modern, banyak orang yang diliputi kecemasan dan ketegangan serta menderita penyakit mental dan penyakit mental. Gangguan mental sering disebut neurosis, dan penyakit mental disebut psikosis.¹

Zakiyah Drajat sebagaimana dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa isu terkait moral merupakan isu yang mendapat perhatian signifikan dan penelitian mendalam dari kalangan akademisi, tokoh masyarakat, dan orang tua.² Dekadensi moral yang akhir-akhir ini terjadi baik di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya dan Medan maupun di pedesaan

¹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018, cet. 1, hal. 29.

² Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 104.

membuat kita semua sedih dan resah. Remaja gila dapat diidentifikasi oleh orang tua yang tidak tahu bagaimana membesarkan anak-anak mereka atau bagaimana menghadapi perilaku buruk mereka. Remaja bisa menjadi sulit, keras kepala, dan keras kepala ketika diberi nasihat.

Visualisasi dekadensi moral saat ini, dipicu dari kesehatan mental yang sudah tidak baik lagi di tengah masyarakat. Perubahan kondisi sosial yang cepat membuat masyarakat sulit beradaptasi. Hal itu karena adanya kesenjangan dan kesenjangan dalam kemampuan mencapai sesuatu yang menimbulkan persaingan, saling tidak percaya dan saling mengucilkan antar individu atau kelompok. Selain itu, terdapat heterogenitas di perkotaan yang mendorong terjadinya kejahatan antar kelompok tertentu. Belum lagi adanya kepadatan penduduk yang terus naik sehingga menimbulkan kompetisi terus menerus satu sama lain.³

A. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan gabungan dari dua kata, kesehatan dan mental. Dalam bahasa ilmu kesehatan, ini disebut *mental hygiene*. Secara bahasa, batin dan watak tidak ada hubungannya dengan tubuh atau energi.⁴ Mental dan jiwa merupakan satu pengertian yang sama.⁵ Kesehatan (*hygiene*) berawal dari kata *hygea* yang artinya sebuah nama dari salah satu dewa dalam ajaran Yunani Kuno. Dewa ini diyakini sebagai pengurus kesehatan manusia di dunia. Dari sini, kata *hygiene* muncul dengan tujuan simbol mencapai kesehatan.⁶ Secara terminologi, kesehatan mental atau *mental hygiene* merupakan kondisi mental seseorang yang terhindar dari keluhan dan gangguan mental baik neurosis maupun psikosis.⁷ Orang yang sehat mental mampu menyesuaikan diri secara harmonis dengan dirinya, masyarakatnya, dan lingkungannya serta mengatasi masalah yang ada dalam hidupnya, yang berujung pada kesejahteraan di masa depan.

Menurut Malony, Pertama-tama, ciri-ciri orang yang bermental sehat antara lain sikap positif terhadap diri sendiri (cukup percaya diri dalam menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri). Kedua, dia mampu mempersepsikan dirinya dengan benar (dia memiliki cita-cita dalam dirinya dan tumbuh menuju apa yang diinginkannya). Ketiga, memiliki integritas (perbuatannya sesuai dengan yang dikatakan).

³Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 107.

⁴Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.web.id/mental> diunduh tanggal 18 juni 2022.

⁵Abdul Kadir dan Syahminal, *Hubungan Tilawah Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental*, Media Sains Indonesia, 2022, hal. 34

⁶Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 9.

⁷ Abdul Hamid, "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama", dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 3. No. 1. hal.3.

Keempat, otonomi pribadi yang baik (mampu menerima penolakan yang datang dari luar dan mempunyai komitmen hidup). Kelima, persepsinya akurat dengan realitas (tidak menyangkal kejadian buruk di masa lalu dan kini). Keenam, mampu menguasai situasi (mampu mengontrol diri dalam bersosial).⁸

Tidak jauh berbeda dari definisi di atas, ilmuwan Barat seperti Karl Menniger seorang psikiater mengemukakan bahwa Kesehatan mental adalah bentuk adaptasi terhadap lingkungan dan orang-orang di sekitar kita yang mengarah pada kesejahteraan yang sempurna. Sama halnya dengan HB. English, seorang psikolog berkata bahwa kesehatan mental merupakan keadaan seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dan mempunyai semangat yang tinggi dalam kehidupan serta berkomitmen mencapai aktualisasi diri yang sempurna. Killander juga berpendapat bahwa seseorang yang mentalnya sehat mempunyai kematangan emosional, mampu menerima kenyataan, dan penuh keceriaan hidup dengan orang lain.⁹

Paradigma kesehatan mental bisa didekati melewati beberapa tinjauan multifactorial diantaranya;

1. Pendekatan Biologis

Pendekatan biologis menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh faktor genetik, kondisi ibu saat hamil, radiasi, pola makan, serta komplikasi penyakit dan usia. Ini karena pendekatan biologis mengajarkan kita tentang fungsi otak, sensorik, dan endokrin.

2. Pendekatan Psikologis

Dalam pandangan psikologis menyatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sejenisnya seperti psikoanalisis, behavioristic dan humanistik.

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental berasal dari dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yaitu dipengaruhi oleh biologis dan psikologis. Faktor internal biologis sangat berpengaruh secara cepat pada mental seseorang antara lain otak, genetik, sistem sensorik dan ibu saat hamil. Faktor internal psikologis biasanya mempengaruhi kesehatan mental di saat awal kehidupan dan proses pembelajaran. Faktor eksternal yang sangat mempengaruhi kesehatan mental ada empat yaitu; pertama, stratifikasi sosial. Yang mana menurut Redlich dan Holingshead bahwa distribusi gangguan mental dapat diakibatkan oleh strata sosial tinggi atau rendah. Kedua, Interaksi sosial, menurut Dunham bahwa interaksi yang baik dalam bermasyarakat dapat mempengaruhi kesehatan

⁸ Julianto Simanjuntak, *konseling gangguan jiwa dan okultisme*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008, hal. 2-3.

⁹ Samsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 27.

mental. Ketiga, keluarga. Mikro sistem dalam keluarga menjadi faktor yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental individu. Keempat, sekolah. Sekolah termasuk lingkungan yang membuat perkembangan kesehatan mental.

Selain itu, Johson memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu; pertama. Otonomi kemandirian yakni nilai dan tujuan hidup muncul dari kemandirian individu. Kedua, seseorang yang mengeluarkan seluruh potensi dirinya. Ketiga, toleransi keseluruhan ketidakpastian hidup. Keempat, harga diri. Kelima, menguasai lingkungan. Keenam, orientasi realistik; dapat membedakan mana yang realistik dan mana yang alam khayalan. Ketujuh, mengelola stres.¹⁰

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kesehatan jiwa merupakan salah satu upaya yang dilakukan seseorang untuk memantapkan hidupnya. Hidup dapat bertahan dengan baik jika mental kita dikelola dengan baik. Kebutuhan jasmani dan rohani harus selalu dijaga dan diperhatikan. Ketika Anda stabil secara fisik dan mental, Anda sehat secara mental. Tentu hal ini tidak mudah dan membutuhkan semangat dan motivasi dari diri sendiri dan orang-orang di sekitar Anda.

B. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah untuk mengembangkan jiwa agar seseorang menjadi sehat. Kesehatan jiwa merupakan bagian dari upaya untuk memperbaiki jiwa. Kesehatan jiwa perlu diwujudkan dalam unit-unit yang terorganisir seperti keluarga, sekolah dan lingkungan sosial lainnya. Mempraktikkan kesehatan jiwa di masyarakat membutuhkan kualitas lingkungan psikologis yang positif. Lingkungan mental, dan psikologis yang baik menciptakan mentalitas yang baik. Oleh karena itu, kita perlu memetakan ruang lingkup kesehatan mental agar ketika kita menerapkan kesehatan mental nanti, kita sudah mengetahui ruang lingkup dan keberhasilannya.

1. Penerapan Kesehatan Mental di dalam Keluarga

Di lingkungan rumah sangat penting menerapkan dan menciptakan lingkungan yang sehat, terutama kesehatan mental. Hubungan keluarga yang sehat menghindari perceraian, perselisihan keluarga, permusuhan dan kurangnya nilai moral. Sebuah keluarga telah gagal jika tidak dapat membangun hubungan yang sehat. Pasangan yang positif sangat penting bagi suami istri untuk menciptakan rumah tangga yang hangat, damai, penuh kasih sayang dan perhatian. Dasar dari kesuksesan ini adalah memahami konsep dan

¹⁰ M. Nur Dewi Kartikasari, *Kesehatan Mental*, Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, Oktober 2022, Cet. 1, hal. 8

prinsip bagaimana kesehatan mental dibentuk. Memahami hal ini dapat membantu mengembangkan spiritualitas yang baik dan mencegah perkembangan penyakit mental.

Pasangan harus mendiskusikan peraturan untuk mencapai kesehatan mental keluarga. Suami dan istri harus menetapkan aturan dan mengikuti aturan yang disepakati bersama. Ketika suami dan istri menetapkan aturan yang disepakati bersama, akan lebih mudah untuk menerapkan kewarasan dalam keluarga.

2. Penerapan Kesehatan Mental di Sekolah

Selain mempraktekkan spiritualitas sehat di lingkungan rumah, tidak kalah pentingnya menerapkan atau membangun spiritualitas sehat di lingkungan sekolah. Kesehatan mental individu dapat tumbuh ketika dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosio-emosional di lingkungan sekolah. Jika suasana di sekolah berkualitas buruk, guru tidak memiliki hubungan baik dengan guru lain, guru stres atau kurang dukungan emosional, guru dan siswa menjadi kurang tanggap, akan kehilangan keharmonisan. Atau diskriminasi dapat menghambat.

Memahami kesehatan mental membutuhkan guru yang ahli, terutama konselor. Memahami kesehatan mental yang baik meningkatkan lingkungan sekolah baik secara fisik, emosional, sosial dan moral. Guru dengan kesehatan mental yang baik dapat mengidentifikasi dan memantau gejala siswa sedini mungkin. Sekolah dapat mengukur tingkat gejala yang menginfeksi siswa dan memutuskan apakah pengobatan sendiri sudah cukup atau jika diperlukan rujukan ke spesialis yang lebih khusus..

Di dalam sekolah, cepat atau lambat pasti akan menemukan karakter siswa yang beraneka ragam baik itu yang mentalnya sehat maupun tidak sehat. Kadang kala siswa mengalami mental yang tidak sehat seperti cacat mental, sifat yang agresif, mempunyai kelainan seksual, dan vandalism. Pencegahan dan pemantauan harus senantiasa dilakukan pada seluruh siswa mengingat mental mereka yang masih rentan mengalami perubahan mental. Banyak siswa saat ini merasa sulit untuk mengembangkan kemampuan dan mengembangkan pikiran yang sehat. Mereka mengalami hambatan penyesuaian sosial, konflik orang tua dengan keluarga dan teman, dan membebani masalah akademik.

Oleh karena itu, sekolah harus memberikan ruang untuk berkarya dan berinovasi pada seluruh siswanya. Dalam memberikan ruang berkarya dan berinovasi ini, harus selalu dibawah pantauan pihak sekolah. Pihak sekolah perlu memfasilitasi peserta didik dalam berkarya dan berinovasi. Selain itu, perlu juga pihak sekolah mengadakan pembaharuan sistem pembelajaran yang sejalan dengan nilai karakter

peserta didik. Hal ini, bisa dilakukan dengan mengadakan pelatihan dari sekolah lain yang mungkin lebih baik.

3. Penerapan Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja dan mitra bisnis berperan penting dalam kesehatan mental. Ngomong-ngomong, lingkungan kerja adalah tempat mencari nafkah, bersaing dan mencari nafkah, tetapi bisa menjadi sumber stres dengan konsekuensi bencana dan efek yang sangat negatif pada kejiwaan seseorang. Menyaring diri di lingkungan kerja sangat penting untuk menghindari stres dan menjaga kesehatan mental tetap baik dan stabil. Jadi tetap aman di tempat kerja dan pulang dengan ketenangan pikiran.

Ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap penyebab sumber stres di lingkungan kerja. Pertama, rasa frustrasi yang dialami oleh pekerja karena kurangnya fasilitas dan jaminan sosial, biasanya karena kurangnya upah dan tidak terpenuhinya kebutuhan keluarganya selama sebulan. Kedua, minat dan keahlian yang tersedia tidak sesuai dengan sifat pekerjaan yang dilakukan. Ketiga, persaingan yang ketat dan tidak sehat dimana pimpinan dan karyawan saling sikut. Keempat, terlalu banyak bekerja. Kelima, lingkungan kotor dan tidak memenuhi standar pabrik. Keenam: Waktu istirahat yang lebih sedikit. Ketujuh: Manajer yang tidak terlalu terbuka dengan karyawannya. Kedelapan, tidak ada jenjang karir. Kesembilan, tidak ada tempat dan waktu untuk beribadah.

Berdasarkan problem tersebut, maka lembaga perusahaan butuh pemahaman tentang mental yang sehat supaya meningkatkan produktifitas kerja, keberhasilan, dan keuntungan dalam mencapai perusahaan yang sehat. Pemahaman tentang kesehatan mental dapat mendeteksi gangguan mental yang ada dalam perusahaan tersebut. Ketika karyawan merasa nyaman di lingkungan kerja, ada peluang untuk menciptakan mental positif. Oleh karena itu, perusahaan harus memperkenalkan peraturan dan kebijakan yang nyaman bagi karyawannya. Karena pemikiran yang baik dan maju dapat menciptakan perusahaan yang terus berkembang dan meningkat. Oleh karena itu, perusahaan harus mendatangkan profesional seperti motivator dan psikiater untuk mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik.

4. Penerapan Kesehatan Mental di Bidang Politik

Para Politisi mengalami gangguan jiwa seperti pemalsuan, pencucian uang, pengkhianatan, kebohongan umum, korupsi, bahkan penyerangan lawan politik dan ujaran kebencian. Hal ini terjadi di lingkungan eksekutif, yudikatif dan legislatif. Kalah politik biasanya

membuat banyak orang stres dan depresi. Oleh karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk pendidikan kesehatan mental bagi politisi. Pemikiran yang matang dan peningkatan rasionalitas dalam politik dapat meminimalisir gangguan jiwa. Hal ini dikarenakan telah diterimanya pedoman dan hasil pemilu.

Salah satu pendewasaan berfikir saat menjadi politikus yaitu menerima, bersyukur dan mendukung siapa saja yang mendapatkan jabatan tersebut. Pendidikan kesehatan mental mengajarkan respon positif seperti rasa syukur jika memenangkan pemilu dan bersabar jika gagal memenangkan pemilu. Jika kalah pemilu tidak melakukan destruktif atau memprovokasi yang menimbulkan suasana kisruh, konflik dan huru-hara di tengah masyarakat.

5. Penerapan Kesehatan Mental dalam Beragama

Hubungan antara agama dan kesehatan jiwa kini sedang naik daun dalam proses penyembuhan penyakit jiwa. Agama adalah pendekatan dan pengobatan tertua untuk penyakit mental. Sepanjang sejarah agama, para nabi dan rasul agama kuno telah menggunakan pengobatan untuk menyembuhkan kesehatan mental mereka dengan pendekatan agama. Nabi Muhammad salah satu nabi yang menggunakan dimensi Islam untuk menyembuhkan penyakit masyarakat Qurasy yang jahiliyah, masyarakat yang tidak menerapkan nilai-nilai kemanusiaan seperti membunuh bayi perempuan, minuman alkohol, menyembah berhala, poligami melebihi empat, perang antar suku, menganggap rendah bayi wanita, perbudakan dan peperangan.¹¹

Karakter jahiliyah seperti di atas merupakan indikator penyakit mental kemanusiaan yang sangat buruk. Peran agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad sangat berhasil mengapus perilaku dan kebiasaan tersebut. Semakin kompleks dalam bersosial maka semakin penting memahami dan mengkaji kesehatan mental. Khususnya dengan pendekatan agama. Di zaman modern ini, nilai-nilai agama cenderung terabaikan, sehingga peran da'i untuk mencerahkan massa sangat dicari. Banyak anak muda yang ambisius tapi minim ilmu agama. Banyak orang tua yang fokus mencari nafkah tetapi kurang memiliki pemahaman agama yang diperlukan untuk pendidikan kesehatan mental keluarga. Kajian agama terkadang bisa menjadi salah satu faktor yang meredam konflik, melahirkan kader-kader etis, dan mendorong perilaku spiritual yang positif.

konsekuensinya banyak orang yang beragama, namun sebenarnya kesadaran keberagamaannya hanya sekadar ikut-ikutan (belum menyentuh pada ranah substansial). Proses ini tentu sangat dipengaruhi

¹¹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 14-15.

oleh bagaimana sebenarnya agama dimaknai dan dihargai sebagai suatu keutuhan energi dalam berpikir, berperilaku, dan mengabdikan pada Tuhan. Oleh karena itu, manusia sejatinya memperlakukan agama tidak setengah hati, sebab akan begitu sia-sia apabila agama tidak disertai penghayatan iman yang utuh. Terlebih lagi, Saat ini, di era modernisasi, di mana pola kehidupan masyarakat berbeda dari berbasis budaya hingga digital, perubahan sosial masyarakat beragama cenderung “mengabaikan” situasi keimanan. Tidak hanya pengakuan terhadap nilai-nilai agama yang lambat laun dijungkirbalikkan, tetapi manusia juga teralienasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya persuasif dan non-koersif untuk merubah nilai-nilai agama yang seharusnya menjadi tindakan nyata.

Perlu perjuangan untuk memahami terhadap yang mereka lakukan sebagai ekspresi nilai kebenaran. Apabila hal ini tidak terejewantahkan, bukan tanpa niscaya manusia beragama akan merasa hampa dan gelisah bahkan menjadi pesakitan. Dalam ranah proses berpikir, umat beragama tidak hanya dituntut meyakini keberadaan Tuhan, tetapi juga harus mampu mengamalkan nilai-nilai Tuhan dalam kehidupan sehari-hari dengan rasa syukur yang cukup. Syukur di sini didasarkan pada syukur pribadi, seperti shalat dan puasa, serta kemampuan menanggapi perkembangan perilaku sosial dalam semangat wahyu. Dalam hal ini, tidak ada gunanya seseorang beribadah dengan khusyuk sambil melupakan nasib kaum terpinggirkan dan menderita. Hak Asasi Manusia (HAM), demokratisasi, korupsi, dan isu-isu kemanusiaan lainnya yang muncul hampir tidak disebutkan dalam kewajiban agama kita. Islam khususnya adalah agama yang mendorong orang untuk mengikuti ajaran Kapha. Makna kesempurnaan seolah masih tersembunyi di balik bingkai hitam pudar nilai-nilai kepedulian. Pertanyaan yang perlu dijawab adalah bagaimana skala aktivitas iman kita saat ini berkembang atau memburuk. Ini adalah ketika iman dilihat dari perspektif formal, eksklusif, dan otoritatif, dibebaskan dari perubahan perilaku mendasar seperti unsur rasionalitas yang menyimpang dari pelaksanaan Tuhan atas sesuatu di luar persepsi Tuhan. Ini adalah masalah yang perlu ditekankan. Bagaimanapun, praktik keagamaan hanyalah masalah dosa dan pembalasan. Dengan begitu, tampaknya bahwa gejala isolasi penghayatan keberagamaan yang dianut adalah relasi sentralistik antara hamba dan Tuhan semata bukan dengan sesama makhluk Tuhan.

Sementara banyak orientalis meremehkan peran agama dalam aspek kehidupan manusia, yang lain fokus pada masalah agama dalam aspek kehidupan manusia. Di dalamnya, William James berkata tanpa ragu bahwa obat terbaik untuk kecemasan adalah percaya pada Tuhan. Iman kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk menghidupkan seseorang. Bahkan ada aliran psikologi yang mengakui aspek kehidupan manusia, peran agama dalam arus transpersonal. Menurut

Daniels, psikologi transpersonal adalah proses dimana individu mengalami perasaan yang lebih dalam dan lebih luas tentang siapa mereka, dan rasa hubungan yang lebih dalam dengan orang lain, alam, dan dimensi spiritual. Cabang psikologi yang bersangkutan dengan penyelidikan dan proses melakukan sesuatu. Psikologi transpersonal adalah perpanjangan dari sekolah humanis. Tokoh-tokoh dalam aliran psikologi transpersonal, termasuk Abraham Maslow, berpendapat bahwa pengalaman religius adalah puncak pengalaman kodrat manusia, dan bahwa stagnasi adalah klimaks kodrat manusia, dalam arti psikologi tidak sempurna kecuali agama berperan di dalamnya. Saya menjelaskan bahwa itu adalah periode dan kelimpahan tertinggi.

Dewasa ini, hasil riset yang menunjukkan bahwasanya ada pengaruh positif antara agama dengan aspek kehidupan manusia. Penelitian yang dilakukan oleh Mahmoudi dkk terhadap mahasiswa Universitas Islam Azad Iran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemecahan masalah melalui agama (*religious coping*), kesehatan, dan gangguan psikologis yang kompleks. Artinya bahwa keyakinan agama memainkan peran penting dalam pencegahan dan pengurangan emosi dan psikologis disorder. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Lewis dan Cruise, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hasil konsisten berhubungan antar pemecahan masalah melalui agama dengan kebahagiaan seseorang. Salah satunya oleh Zwingmann dkk Sebuah penelitian dilakukan pada pasien kanker payudara di Jerman. Temuan menunjukkan bahwa pemecahan masalah melalui agama dapat mengatasi depresi pada pasien kanker payudara di Jerman. Lebih lanjut, studi Pargament menyimpulkan bahwa agama lebih dari sekedar cara untuk mengatasi stres. Ini mungkin berhubungan dengan berbagai macam pengalaman manusia, bukan hanya pengalaman negatif, tetapi kita menemukan tanda-tanda yang jelas bahwa agama dapat mengatasi masalah manusia, baik secara budaya maupun sosial.

Komitmen agama mencegah dan melindungi dari penyakit, meningkatkan kemampuan untuk mengatasi penyakit dan mempercepat penyembuhan (dengan catatan terapi medis diberikan sebagaimana mestinya). Agama lebih bersifat protektif dan pencegahan. Komitmen agama mempunyai hubungan yang signifikan dan positif dengan keuntungan klinis. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Safaria mengenai peran pemecahan masalah melalui agama sebagai moderato dari *job insecurity* terhadap stres kerja pada staf akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemecahan masalah agama berperan penting dalam mengurangi atau mengendalikan stres kerja individu. Berdasarkan pendapat dan penelitian yang mendukung dari berbagai tokoh terkemuka tentang dampak positif agama terhadap aspek fisik dan psikologis

kehidupan manusia. Hal ini menunjukkan bahwa agama memegang peranan penting dalam aspek kehidupan manusia.

Mereka yang cenderung menolak pendekatan agama terhadap kehidupan manusia memiliki paradigma bahwa orang beragama menanggapinya dengan cara yang sama dengan orang yang menderita gangguan jiwa. Salah satu cara untuk menjelaskannya adalah bahwa orang beragama merasa bersalah karena meninggalkan ritual ibadah yang diyakini membawa kebahagiaan di dunia dan tempat indah di akhirat. Hal ini juga dijelaskan oleh orang yang menderita gangguan jiwa dan merasa bersalah.

C. Karakteristik Kesehatan Mental

Di zaman peradaban Islam, sejak dulu sudah menyumbangkan Ilmu tentang kesehatan mental salah satunya yaitu ulama' yang hidup di tahun (850-934), Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi seorang ulama' Persia. al-Balkhi menulis kitab dengan judul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (makanan untuk tubuh dan jiwa). Dalam kitab tersebut dijelaskan tentang hubungan penyakit antara badan dan jiwa. Al-Balkhi menjelaskan kesehatan spiritual menggunakan kata *al-Tibb al-Ruhani* dan menggunakan istilah *tibb al-Qalb* ketika menjelaskan kesehatan mental. Menurutnya keseimbangan antara badan dan jiwa sangat diperlukan supaya terhindar dari penyakit jiwa seperti marah dan penyakit badan seperti demam.

Selain ulama' Persia tadi, peradaban Islam juga mempunyai cendekiawan atau dokter jiwa yang bernama Ali ibnu Sahl Rabban al-Tabari lahir pada abad ke 9 M. Dalam kitabnya *Firdaus al-Hikmah*, beliau mengembangkan ilmu psikoterapi sebagai upaya penyembuhan pasien yang menderita penyakit jiwa. Beliau mempunyai keyakinan yang kuat hubungan antara psikologi dan kedokteran. Al-Tabari kerap menjelaskan bahwa pasien yang sakit diakibatkan oleh imajinasi dan keyakinan sesat dalam diri pasien.¹²

Salah satu cara untuk merawat orang penyakit mental adalah dengan mencari konseling profesional. Perawatan semacam itu harus dilakukan oleh seorang profesional dengan kecerdasan tingkat tinggi dan humor yang baik. Hal ini dimaksudkan untuk mengembalikan dan memperkuat rasa percaya diri pasien. Ketika kepercayaan pada penyembuhan dibangun pada orang yang sakit jiwa, mereka lebih mungkin pulih dengan cepat dan terlibat dalam aktivitas produktif di masa depan. Dengan kegiatan produktif tersebut, penyakit berangsur-angsur hilang.

¹² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam perspektif Islam" *Jurnal Syifa Medika*, Maret 2013, Vol. 3 (2), hal. 120.

Ilmuwan lain yang berkontribusi pada psikologi adalah Alfa Arabi. Dimana Al-Farabi memberikan kontribusi dan mengembangkan ilmu psikologi yang berkaitan dengan kajian tentang kesadaran. Dalam rehabilitasi pasien psikiatri, membangun harga diri sangat penting untuk pemulihan.

1. Ciri-ciri Mental Sehat

Kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal berikut ciri-ciri mental yang sehat;

a. Jiwanya Stabil dan Jauh dari Gangguan Jiwa

Personalitasnya tidak jauh dari realitas dan hidup di alam kenyataan pada umumnya. Ada perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*). *Neurose* masih mengetahui dan merasakan dirinya sedangkan *psikose* sudah tidak bisa merasakan dirinya. *Neurose* masih hidup dalam kenyataan dan realitas pada umumnya sedangkan *psikose* kepribadiannya (emosi dan perasaannya) mengalami gangguan, tidak ada integritas dan sangat jauh dari kehidupan realitas.

b. Penyesuaian Diri

Self adjustment atau penyesuaian diri yang stabil. Hal ini ditandai dengan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan secara memadai dan wajar serta menangani masalah-masalah kehidupan. Prosedur ini mengikuti norma agama dan tidak merugikan Anda atau orang di sekitar Anda. Orang yang mudah beradaptasi mengatasi stres, konflik, dan frustrasi dengan mudah.¹³

Penyesuaian perilaku normal seseorang adalah tanda kesehatan mentalnya. Seseorang dianggap waras jika dia dapat memenuhi kebutuhannya sendiri dan menyelesaikan masalah secara memadai tanpa merugikan dirinya sendiri atau orang di sekitarnya. Contoh perilaku kesehatan mental adalah ketika seorang siswa gagal dalam ujian atau berprestasi buruk. Pikiran yang sehat merespons secara alami, introspeksi, tidak mengulangi aktivitas yang salah, tidak begadang, dan lebih aktif membaca kelas atau semakin giat membaca pelajarannya.

Menurut Scheiders (1964) sebagai mana dikutip oleh Syamsu Yusuf bahwa ciri-ciri *well adjusted* yaitu responnya seseorang dengan efisien, matang dan sehat dalam mengatasi masalah. Sedangkan *wholesome* adalah seseorang yang merespon sesuatu sesuai dengan naluri kemanusiaan.¹⁴

¹³ M. Nur Dewi Kartikasari, *Kesehatan Mental*, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, Oktober 2022, Cet. 1, hal. 49.

¹⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 36.

Perilaku *simtomatik* (seperti rasa takut, cemas dan takut) sudah tidak berkembang lagi bagi jiwa yang sudah menguat sifat *wholesome*. Pembawaan orang yang *well adjusted* dan *wholesome* mempunyai kemampuan reaksi kebutuhan dirinya dengan matang. Perilakunya senantiasa menciptakan korelasi interpersonal dan suasana yang saling menerima dan menyenangkan.

Sikap iri hati, hasut, cemburu atau permusuhan merupakan ciri-ciri sikap yang dimiliki oleh seseorang yang *unwholesome*. Sikap demikian itu, sangat merugikan dirinya dan lingkungannya. Hal ini, bukanlah cerminan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik atau orang tersebut bukanlah orang yang bermental sehat.

c. Memaksimalkan Potensi dengan Baik

Seseorang dapat dikatakan mempunyai personalitas yang baik ketika ia berhasil secara aktif dan berkelanjutan memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya. Hal ini dibuktikan dengan terselenggaranya kegiatan-kegiatan yang baik, konstruktif dan sistematis untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial di setting publik seperti sekolah, tempat kerja dan *setting* organisasi.

Potensi manusia meliputi potensi fisik dan jiwa. Kemampuan fisik menggunakan seluruh organ tubuh dari ujung kepala sampai ujung kaki untuk melakukan hal-hal yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan. Potensi spiritual meliputi kesucian jiwa dan hati yang selalu menghubungkan organ tubuh dengan Tuhan. Seseorang memiliki keadaan pikiran yang sehat ketika potensi fisik dan spiritualnya seimbang dan sejalan dengan sifat manusia.

Tidak hanya memaksimalkan potensi fisik dan mental seseorang, tetapi juga memaksimalkan kemungkinan, kesempatan, dan waktu yang tersedia untuk berbuat baik merupakan bentuk sikap mental yang sehat. dan sikap yang sehat. Orang waras selalu mengambil kesempatan dan tidak berlebihan dalam beraktivitas.

d. Memiliki kepribadian yang bahagia

Di setiap aktifitasnya diarahkan pada kegiatan yang berdampak positif pada dirinya dan orang lain serta lingkungannya.¹⁵ Orang yang baik dan positif harus memiliki prinsip bahwa tidak baik menipu atau memukul orang lain untuk keuntungan mereka sendiri. Seseorang yang berjiwa terpuji tidak suka memberi manfaat kepada orang lain dengan merugikan mereka. Orang dengan kesehatan mental yang baik selalu melakukan hal-hal yang membuat mereka bahagia dan berkontribusi untuk kebaikan yang lebih besar.

¹⁵Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam perspektif Islam", *Jurnal...*, hal. 121.

Dadang hawari sebagai mana dikutip oleh Syamsu Yusuf ada delapan kriteria jiwa sehat yaitu; pertama, mampu mengambil pelajaran dari pengalaman. Kedua, pintar beradaptasi dengan lingkungan. Ketiga, tidak suka menerima namun sangat senang memberi. Keempat, lebih bahagia memberikan pertolongan dari pada ditolong orang lain. Kelima, mempunyai rasa kasih sayang yang tinggi. Keenam, sangat bahagia mendapatkan sesuatu dari hasil jerih payahnya sendiri. Ketujuh, menerima kekecewaan. Kedelapan, berfikir positif atas segala sesuatu.¹⁶

Tabel 1
Karakteristik kesehatan mental dilihat dari dimensi fisik, psikis sosial dan moral

No	Personalitas	Karakteristik
1	Fisik	Berkembang dengan baik dan normal
		Melakukan tugas-tugasnya dengan baik
		Sehat dan tidak sering sakit
2	Psikis	Menghargai dirinya dan orang lain
		Memiliki rasa humor
		Respon emosional yang stabil
		Pemikirannya realistis dan obyektif
		Kreatif dan inovatif
		Terbuka dan fleksibel
3	Moral dan spiritual	Beriman kepada Allah dan menjalankan ajaran-Nya
		Berakhlak mulia; jujur, amanah, dapat dipercaya, tanggung jawab, bersyukur dan sabar
4	Sosial	Mempunyai jiwa empati yang tinggi, dan kasih sayang kepada orang lain
		Bersosial dengan sehat dan penuh kasih sayang
		Memiliki jiwa toleransi yang tinggi tanpa memandang kelas sosial, agama, ras, suku, atau pendidikan.

¹⁶ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 31.

2. Ciri-ciri Mental Sakit

Perilaku dan sikap yang tidak normal yang menyimpang dari norma sosial adalah orang yang menderita gangguan jiwa atau gangguan jiwa. Pikiran, perasaan, dan tindakannya tidak selaras dengan lingkungannya. Perilaku yang tidak pantas menyebabkan fungsi mental yang buruk, menyebabkan stres, depresi, dan bahkan konsumsi alkohol. Al-Qur'an menyinggung penyakit hati seorang yang tidak beriman kepada ajaran nabi Muhammad seperti yang ada dalam surah Al-Baqarah /2: 10 "*dalam hati mereka ada penyakit lalu Allah tambahkan penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih disebabkan berdusta*". Hal ini mengisaratkan bahwa siapa saja yang tidak mengakui agama Islam yang dibawa oleh Nabi Muhammad maka dikatakan memiliki mental yang tidak sehat.

Berikut beberapa ciri-ciri mental yang tidak sehat;

- a. Perasaan yang ada dalam hatinya tidak nyaman
- b. Perasaan yang ada dalam hatinya tidak merasa aman walau pun sudah memiliki kehidupan sempurna secara materi baik harta maupun tahta.
- c. Kurang memiliki rasa percaya diri. Hal ini disebabkan adanya kesalahan atau perilaku yang tidak sesuai dengan norma yang ada.
- d. Tidak memiliki kepuasan dalam menjalani kehidupan bersosial di masyarakat
- e. Memiliki emosi yang tidak matang dalam menghadapi problem sosial sehingga gagal beradaptasi dengan lingkungan sekitar.
- f. Kepribadiannya terganggu
- g. Mengalami gejala patologi dalam struktur saraf.¹⁷

Pasien psikiatri dengan gejala patologi struktural neurologis adalah neurosis dan psikosis. Neurosis biasanya diakibatkan oleh konflik, frustrasi, dan ketidakmampuan individu untuk menghadapi gejala sindrom tersebut. Neurosis biasanya muncul dengan perasaan yang tidak dapat mengikuti gejala eksternal. Juga, neurosis disebabkan oleh perilaku buruk sebagai respons terhadap stres dengan kecemasan yang terus-menerus.

Karakteristik neurosis yaitu; pertama, sensitif dan mudah tersinggung. Kedua, hanya memerhatikan diri sendiri saja. Ketiga, ego yang tidak realistis. Keempat, suka kaku dan cemas. Kelima, introvert. Keenam, tidak dapat mengontrol diri. Ketujuh, mudah terpengaruh. Kedelapan, tidak bertanggung jawab. Kesembilan, emosi yang tidak stabil.

¹⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 34.

Bentuk-bentuk neurosis antara lain; pertama, *nervous* (gugup), bentuknya seperti salah tingkah, menggigit kuku dan mengisap ibu jari. Kedua, *worry* (perasaan khawatir) bentuknya berupa kecemasan, rasa takut dan tegang. Ketiga, *neurosis traumatic*, bentuknya akibat dari peristiwa traumatik seperti pengalaman perang atau serangan bom. Hal demikian, membuat *shock* sehingga timbul trauma. Biasanya pengidap tersebut gemetar, keluaran keringat, sering pusing, sering muntah, mudah pusing dan gampang tersinggung. Keempat, *psihastenia*, ditandai dengan perbuatan seseorang diluar control dirinya seperti *phobia* (ketakutan yang tidak mendasar), obsesi (perasaan kualitas emosional yang kuat dan mengganggu proses berfikir), kompulsi (dorongan yang memaksa melakukan sesuatu atau kegiatan yang diulang-ulang namun tidak dikehendaki). Kelima, psikosomatik, berbentuk hipertensi yang disebabkan oleh gangguan emosional kronik. Keenam, *hypochondria*, biasanya dialami oleh keluarga yang otoriter yang mana mengharuskan memiliki sesuatu tertentu seperti harus makan makanan khusus, kursi yang sangat nyaman dan peraturan yang sangat rapi. Ketujuh, depresi neurotik yaitu keputusan yang dalam. Penderita ini yang paling banyak di rumah sakit jiwa hampir mencapai 76%.

Setelah memahami neurosis maka perlu juga memahami psikosis. Psikosis adalah kontradiksi kepribadian yang serius di mana orang yang terkena tidak memiliki kontak dengan dunia nyata, biasanya bermanifestasi sebagai perseptual, emosional, dan disorientasi. Orang dengan psikosis mungkin mengalami kerusakan otak organik. Karakteristik psikosis yaitu pertama, kebingungan kognitif dengan ditandai oleh tidak memiliki orientasi waktu, tempat dan orang. Sering kali mengalami Delusi (ide gagasan yang tidak masuk akal) dan Halusinasi (persepsi yang salah). Kedua, tingkah laku emosional yang tidak dapat diprediksi dan kontrol emosi yang kurang baik.

Kondisi mental yang tidak sehat adalah melakukan penyesuaian yang menyimpang. Orang dikatakan memiliki penyesuaian yang menyimpang apabila upaya penyelesaian masalahnya dilakukan dengan cara yang tidak wajar. Perasaan menyimpang dapat dilihat dengan respon-respon sebagai berikut:

a. Reaksi bertahan

Mekanisme bertahan merupakan respon yang tidak baik. Respon yang dilakukan biasanya tidak disadari namun berkembang dalam struktur kepribadian individu, setelah itu menetap dan mereduksi ketegangan frustrasi. Biasanya seseorang yang demikian itu selalu mempertahankan dirinya sendiri yang seolah-olah tidak terjadi apa-apa, tidak terjadi kegagalan atau lebih tepatnya sikap

yang menutupi keagalannya dan kelemahannya. Bentuk reaksi ini yaitu kompensasi (kelemahan yang ditutupi oleh seseorang dengan cara mencari kepuasan hal lain), sublimasi (mengganti kelemahan dirinya atau kegagalan dirinya dengan cara mencari pengakuan masyarakat), proyeksi (melemparkan kegagalan dirinya kepada individu yang lain).

Penyebab atau salah satu yang melatarbelakangi sikap bertahan demikian yaitu inferioritas (perasaan rendah diri). Sikap inferioritas dapat memicu sikap seperti tidak senang dikritik orang lain, suka terhadap pujian dan penghargaan yang diberikan orang lain, senang mengkritik orang lain, tidak mempunyai keinginan untuk berkompetisi, dan cenderung pemalu atau penakut.

Sikap *Inadequacy* salah satu yang melatarbelakangi sikap bertahan. Orang yang mempunyai sikap *Inadequacy* biasanya tidak mampu memenuhi reaksi dan tuntutan lingkungannya. Misalnya, beberapa siswa mengeluh tentang kegiatan sekolah karena tugas sekolah terlalu sulit dan rumit. Ibu yang tidak berdaya untuk melindungi rumah mereka dan anak-anak yang tidak dapat memerintah mereka. Keadaan seperti itu adalah bagian dari keadaan mental yang tidak sehat.

Selain itu, sikap *sense of failure* (perasaan gagal) dan *sense of guilt* (perasaan bersalah) salah satu yang melatarbelakangi sikap bertahan atau suatu sikap yang mental yang tidak sehat. Rasa gagal yang muncul dalam diri seseorang mencegahnya untuk menanggapi tuntutan lingkungan dengan tepat. Demikian pula, rasa bersalah menghalangi kita untuk menanggapi reaksi masyarakat dengan tepat. Kedua sikap tersebut membutuhkan perlakuan khusus untuk menghilangkan trauma yang ada dalam dirinya. Kegagalan dan rasa bersalah tidak membantu seseorang berfungsi dalam masyarakat. Dia ketakutan dan dibayangi oleh kesalahan yang telah dia buat.

b. Reaksi menyerang

Perilaku atau agresif merupakan respon yang tidak sehat karena melibatkan perilaku kompulsif, destruktif, dan mengontrol. Reaksi agresif tidak baik untuk kesehatan mental. Respons agresif biasanya disertai dengan pelecehan verbal atau verbal. Ini juga terkait dengan perilaku non-verbal dan pelanggaran aturan, pemberontakan, konflik, dan memusuhi orang lain.

Sikap agresi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: fisik (mempunyai penyakit baik parah atau sedang), psikis (tidak mampu menciptakan suasana aman dan damai), sosial (pengekangan orang tua, hubungan rumah tangga yang tidak baik, lingkungan kerja yang membosankan). Gejala sikap seperti itu adalah: Ia selalu ingin

dibenarkan, ia ingin menguasai setiap keadaan, ia menginginkan segalanya, ia suka menyinggung perasaan orang lain, ia suka menindas orang lain dengan perkataan dan perbuatannya. dan terang-terangan bermusuhan. Suka barang, suka menyerang, suka menghancurkan. Dia keras kepala tentang berbagai hal, keras kepala, terus terang pendendam, merampas hak orang lain, bertindak sembrono, dan terkadang marah tak terkendali.

c. Reaksi lari dari kenyataan

Sikap *escape* mempunyai kejenuhan dalam merefleksikan perasaannya dari tuntutan lingkungannya. Bentuk-bentuk sikap *escape* seperti suka melamun, terlalu banyak tidur atau tidurnya tidak terkontrol, minum-minuman beralkohol, bunuh diri dan melarikan diri dari kenyataan menuju alam lamunan. Reaksi *escape* diakibatkan oleh psikologi (rasa takut, perasaan tertindas, lemahnya emosional) dan lingkungan keluarga (orang tua terlalu memanjakan anak, terlalu disiplin kepada anak dan kadang melupakan anak). Sikap seperti ini tidak baik untuk perkembangan anak-anak, remaja dan orang dewasa. Oleh karena itu, sangat penting untuk memantau para pemangku kepentingan terdekat untuk memastikan bahwa mereka tidak menyimpang dari kenyataan. Sikap ini merepresentasikan pola pikir yang tidak sehat karena Anda tidak mampu bereaksi dengan tepat terhadap segala sesuatu yang sebenarnya terjadi.

D. Manajemen Stres

Stres adalah penyakit mental manusia atau penyakit jiwa. Setiap orang mengalami stres, baik muda, remaja maupun dewasa. Berpendidikan rendah dan berpendidikan tinggi, wanita dan pria, kaya dan miskin. Stres memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif berupa keinginan untuk melakukan sesuatu, meningkatkan kesadaran dan mendapatkan pengalaman baru. Pengaruh negatif menciptakan perasaan cemas, seperti kemarahan dan depresi. Selain itu, stres dapat memicu sakit kepala, sakit perut dan insomnia serta darah tinggi.¹⁸

Stres mempunyai hubungan dengan distress dan depresi. Distress adalah terganggunya fungsi organ tubuh akibat ketidakmampuan tubuh untuk merespon masalah secara tepat. Depresi, di sisi lain, adalah reaksi jiwa terhadap stresor yang dialaminya. Orang memiliki kemampuan untuk pulih dengan cepat dari efek stres. Stres adalah bagian dari reaksi fisik dan psikologis yang memanifestasikan dirinya dalam bentuk ketidaknyamanan dan tekanan dari tuntutan situasi. Ini juga dapat diartikan sebagai reaksi

¹⁸ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama...*, hal. 116.

fisik yang tidak menyenangkan akibat pengakuan yang tidak tepat yang mengancamnya dan menghancurkan identitas dan harga dirinya.

Stres biasanya digerogoti rasa cemas, takut, tidak nyaman baik yang timbul dari fisik maupun psikis. Stres yang dialami manusia berbeda-beda berikut periode kehidupan yang terjadi pada manusia:

1. Stres di masa bayi

Stres yang dialami oleh bayi diakibatkan pengaruh lingkungan yang tidak nyaman diharapkan dapat beradaptasi dengan keadaan orang tuanya. Bayi perlu mengendalikan impuls alami mereka untuk beradaptasi dengan tuntutan lingkungan mereka. Berikut persyaratan yang harus dipenuhi bayi.

Aktivitas ini tidak selalu mudah dan semua bayi dapat melakukannya, tetapi banyak bayi merasa sulit melakukan penyesuaian ini. Situasi seperti itu bahkan bisa membuat bayi stres. Terkadang stresor bayi disebabkan oleh ketidakpuasan ibu, yang ditunjukkan dengan kemarahan ibu, kekasaran, dan ketidakpedulian terhadap kebutuhan bayi.

2. Stres masa anak-anak

Stres masa kecil biasanya disebabkan oleh keluarga, lingkungan sekolah, dan tempat bermain. Kurangnya cinta dan kasih sayang orang tua dapat menyebabkan keluarga membuat anak stres. Bisa juga diakibatkan berubahnya ekonomi keluarga yang awalnya mempunyai segalanya ternyata akhirnya jatuh miskin atau bahkan *broken home*. Sumber stres yang terjadi di sekolah biasanya adalah perlakuan yang tidak etis atau tidak sopan dari guru, kurang berhasilnya akademik, bahkan tidak hadir di kelas, dan tergantung pada lingkungan sekolah yang tidak ramah dan selalu berisik.

Pelajaran yang dapat dipetik adalah bahwa kurikulum dan mekanisme pembelajaran sangat dibutuhkan dan harus unggul. Kurikulum dan mekanisme pembelajaran yang tertata dengan baik memudahkan anak untuk merespon dengan tenang dan damai tanpa tekanan lebih lanjut. Sekolah membutuhkan keheningan selama proses pembelajaran dan membutuhkan guru yang berpendidikan dan beretika. Ini diperlukan karena memiliki guru yang baik dan baik membuatnya lebih mudah untuk mengatur kelas dan mengajar anak Anda dengan nyaman sepenuhnya.

3. Stres di masa remaja

Fenomena stres dikalangan remaja memang bukan hal yang baru, mengingat remaja mengalami kesulitan menyalurkan masa remaja yang notabena tidak suka diatur-atur. Sumber stres bisa diakibatkan konflik pertentangan dominasi atau tuntutan orang tua yang menekan dan tidak memberikan ruang kebebasan pada anak tersebut.

Reaksi yang muncul oleh para remaja kebanyakan tidak baik atau penyesuaiannya berefek negatif. Remaja cenderung berusaha mati-matian untuk melakukan apa yang mereka inginkan, bahkan jika seseorang menekan keinginan mereka. Akibatnya, mereka tidak dapat beradaptasi dengan baik dengan lingkungannya. Membolos, keras kepala, mengabaikan instruksi dari orang tua atau guru, berkelahi, minum, berbohong.

4. Stres di masa dewasa

Stres yang dialami oleh orang dewasa biasanya karena ketidakmampuan untuk mendapatkan pekerjaan yang layak, konflik keluarga atau pengangguran, anak baru, dll, dan disebabkan oleh perceraian, perselingkuhan, dan masalah kesehatan fisik. Ada juga Gejala yang dialami individu yang mengalami stres, terutama orang dewasa, biasanya terlihat secara fisik dan psikis. Kesehatan yang buruk ditandai dengan sakit kepala, sakit perut, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, serta kelelahan dan gangguan tidur. Terkadang tidak enak makan dan berkeringat dingin. Adapun faktor penyebabnya antara lain penyakit yang susah disembuhkan, cacat fisik atau tidak berfungsi sebagian tubuhnya, postur tubuh yang dianggap tidak ideal, *negative thinking*, frustrasi, hasud dan iri. Semua penyakit itu harus dihindari agar mengurangi potensi terkena penyakit jiwa atau mental yang tidak sehat. Sebagai mana perkataan para ahli bahwa fisik mempengaruhi psikis.

Stres adalah emosi yang tidak stabil yang menghalangi kita untuk merespons situasi dengan tepat. Setidaknya ada beberapa bentuk emosi yang berhubungan dengan stres: Ketakutan, yang muncul dalam bentuk respon yang mengakui adanya ancaman yang tidak pasti. Menjadi terlalu takut dapat menyebabkan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat dan berkeringat. Rasa bersalah datang dalam bentuk ketakutan dan merupakan ancaman nyata. Ketakutan dikaitkan dengan kekhawatiran tentang peristiwa yang belum terjadi. Kemarahan adalah emosi yang berubah-ubah akibat respons sistem saraf yang akut dan mengkhawatirkan, biasanya disertai dengan sikap penolakan yang terbuka atau terselubung. Cemburu, meliputi rasa untuk menguasai dan mengendalikan. Kesedihan, hal ini ditandai adanya rasa sakit atau pilu terhadap perubahan yang terjadi.

Untuk mengatasi stres maka perlu pengelolaan yang baik. Pengelolaan stres bisa disebut *coping*. Pengelolaan yang baik bisa saja mudah dan bisa saja mengalami kesulitan. Pengelolaan stres yang mudah bisa didukung oleh subjek penderita stres yang mempunyai dasar mental yang kuat (periang, adem dan bawaannya santai). Namun bisa

jadi mengalami kesulitan jika penderita tidak mempunyai dasar mental yang baik (bawaannya pemaarah). Faktor yang membantu proses *coping* yaitu dukungan sosial dan kepribadian. Berikut penjelasnya:

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial bisa sangat membantu dan mengurangi stres. Dukungan sosial dapat memberikan dorongan dan informasi yang positif kepada tubuh orang yang menderita stres. Dukungan mempunyai empat fungsi yaitu: pertama, pemberian curahan kasih sayang, perhatian dan kepedulian. Kedua, bantuan orang lain dalam menilai dan meningkatkan kesadaran bahwa semua masalah pasti ada solusinya. Ketiga, perlu nasehat yang membangun dan berdiskusi yang hangat. Keempat, perlunya suport bantuan materi seperti dengan memberikan pinjaman atau menyediakan rumah sewa jika diperlukan. Perkembangan mental pada individu yang mengalami stres membutuhkan dukungan moral dari lingkungan sosial.

b. Kepribadian Baik

Jiwa orang yang stres dapat membantu dirinya sendiri. Salah satu kualitasnya yang dapat membantunya pulih dari stres adalah ketabahnya. Ketabahan ini harus dimotivasi oleh komitmen untuk perubahan konstan. Anda cenderung optimis dan mengharapkan hasil yang baik. Orang yang humoris mengatasi stres dengan mudah karena mereka memiliki selera humor di dalam hatinya. Orang yang rasional dengan pemikiran rasional dapat dengan mudah mengendalikan dirinya. Seperti meditasi, itu adalah bagian dari pelatihan mental untuk fokus pada kesadaran. Bentuk meditasi ini dapat dilakukan dengan duduk dalam posisi bahagia, menutup mata konsentrasi membaca dzikir-dzikir. Dan suka rileksasi, hal ini dapat menenangkan pikiran sehingga orang yang mempunyai jiwa rileks dalam dirinya akan mudah mengatasi stres.

Manusia diciptakan Tuhan dengan segala keterbatasannya, namun ia juga dibekali dengan berbagai kemampuan untuk mengatasi persoalan hidup. Salah satunya adalah iman yang masuk ke dalam hati sebagai bagian dari pengaturan Tuhan agar manusia berubah menjadi lebih baik. Kepribadian yang baik akan muncul dari dirinya dengan bantuan keyakinan akan kemampuannya mengatasi segala rintangan yang ada. Seseorang yang berakhlak baik harus memiliki keimanan yang tulus kepada Tuhan yang disembahnya. Seseorang yang berkarakter baik harus percaya bahwa apapun yang berarti baginya adalah baik. Dari sinilah kesadaran ini

membantunya mengatasi dan menghilangkan rasa stres yang menyelimutinya.

BAB III

KONSEP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QU'AN

A. Diskursus Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Seseorang yang mempunyai kesehatan mental merupakan sorang yang memiliki kepribadian yang sempurna.¹ Seperti yang dijelaskan para ahli di atas, orang yang sehat mental sangat mudah beradaptasi dengan orang lain dan lingkungan. Seseorang dengan karakter yang baik tentunya dapat memaksimalkan potensi dirinya untuk hal-hal yang positif. Seseorang yang berkarakter baik harus memiliki ketenangan batin, kedamaian dan ketenangan. Hal ini, sudah ada sosok tauladan yang memberikan contoh kondisi tersebut yaitu Nabi Muhammad. Nabi Muhammad merupakan sosok yang dapat menyeimbangkan dimensi-dimensi kehidupan yang penuh dengan ujian, problem dan masalah. Sebagai mana dalam QS. Al-Qolam/68:4

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

Dan sesungguhnya kamu adalah sebenar-benarnya orang yang berbudi luhur nan agung.

Untuk melacak ayat-ayat yang membahas tentang kesehatan mental maka tidak terlepas dari sosok Nabi Muhammad sebagai contoh pemilik

¹ Ikwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadis", dalam *Jurnal an-Nafs...*, hal. 39.

jiwa yang sempurna atau kesehatan mental yang sempurna. Beliau juga bagian dari prototipe ideal dan indikator sebagai *Nafs al-Mutmainnah*. Setidaknya penulis membahas beberapa term Al-Qur'anyang berkaitan dengan hal di atas sebagai berikut:

1. *Qolbin Salm*

Qolbin salim mempunyai arti hati yang sehat.² Secara etimologi *qalb* mempunyai arti wadah yang dapat menampung dan memperoleh pengetahuan. Sedangkan *salim* dapat dipahami dengan arti selamat, sehat, dan tidak sakit.³ Menurut Ibnu Qoyim di dalam kitabnya *syifâul Gholi* bahwa manusia yang selamat kelak di hari Kiamat adalah manusia yang mempunyai hati sehat.⁴ Hati yang sehat adalah hati yang tidak mengikuti keinginan, dan karenanya tidak melanggar perintah Tuhan. Pikiran yang sehat tidak menyembah tuhan selain Allah, mencintai Allah dengan sepenuh hati, dan mematuhi petunjuk Rasul dengan penuh kepercayaan dan ketaatan.

Menurut adh-Dhahhak bahwa *As-Salim* itu mempunyai arti *khalish* yang benar-benar murni. Menurut Al-Hasan berkata yaitu selamat dari musibah harta dan anak-anak. Sedangkan menurut Sa'id bin Musayyab yaitu hatinya seorang yang beriman saja. Hal ini, karena hati orang-orang kafir dan munafik itu tidak sehat dan sakit sebagai mana penjelasan di dalam Surat al-Baqarah/2:10.⁵

Menurut Ihsan Muhammad Dahlan Jampes bahwa. Hati memainkan peran yang sangat penting dalam tubuh manusia. Dia menyatakan bahwa hati adalah bagian dari anggota keempat dari empat tingkatan tubuh manusia, yang empat asal dan esensinya terangkum dalam hati.⁶ Jika hati seseorang bersih maka bersih pula anggota tubuh yang lain. Kata *qalbin salim* merupakan satu rangkain kata atau frase y yang menjelaskan tentang nabi Ibrahim. Yang ada di dua Surat Asy-Syu'ara /26:89 dan As-Saffat/37:84

Kedua surah tersebut memiliki cerita yang berbeda, salah satunya tentang Nabi Ibrahim. Kisah pertama menggambarkan doa nabi Ibrahim. Meliputi ilmu, peran orang yang sholeh, bahasa yang santun, masuk surga, mendoakan kedua orang tuanya, dan berharap agar tidak direndahkan di hari kiamat. Kisah kedua adalah tentang nabi Ibrahim

² Bahrudin Fuad, *Terjemah Kitab al-Hikam*, Lirboyo: Mobile Santri, hal. 67-68.

³ Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Kementrian Agama RI, 2012, Cet. 1, Jld. 7, hal. 99.

⁴ Mujahidin Nur, *Berguru Kepada Setan; Mengambil Sisi Positif dari Buruknya Sifat-Sifat Setan*, Jakarta: Zaituna, hal. 66.

⁵ Abu 'Abdillah Muhammad ibn Ahmad Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terjemahan dari Dudi Rosyadi, Jakarta: Pustaka Azam, 2008, Jld. 13, hal. 282.

⁶ Ihsan Muhammad Dahlan, *Siraj Thâlibin*, Bairut: Dar al-Fikr, 1955, Cet. 1, Jld. 2. hal. 44.

yang menghancurkan berhala.⁷ Menurut Tafsir Jalalain bahwa “*orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih*” dari sirik dan munafik yaitu hati orang mukmin dan imannya selalu memberi manfaat kepada dirinya.⁸

Dalam Al-Qur’ankata *qalbin Salim* disebutkan sebanyak dua kali yaitu di surah Asy-Syu’ara/26:89 dan As-Saffat/37:84 berikut penjelasannya:

a. Asy-Syu’ara/26:89

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

Kecuali orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.

Berikut penjelasan ulama-ulama tafsir terkait ayat tersebut baik dari penafsir klasik, modern dan kontemporer:

1) Penafsiran Ulama Klasik

Imam Al-Qurthubi menjelaskan bahwa pengecualian adalah bagi orang yang tidak beriman, artinya harta yang dimilikinya tidak akan memberikan manfaat sama sekali. Namun kemurnian hati seorang mukmin dapat bermanfaat bagi hartanya dan anak-anaknya.⁹ Penyebutan *qalb* Penyebutan Calv menunjukkan bahwa jika pikiran baik, maka seluruh tubuh juga baik. Tetapi ketika hati seseorang menjadi kotor, seluruh tubuhnya menjadi kotor juga. Al-Qurthubi berpendapat bahwa makna *qalbin salim* yaitu selamat dari kesyirikan saja. Karena menurut Qatadah dan Ibnu Zaid, tidak ada seorang pun yang selamat dari perbuatan dosa. Lebih lanjut Al-Qurthubi berkata bahwa *qalbin salim* merupakan bersihnya hati dari perbuatan tercela dan selalu menghiasi hatinya dengan sifat-sifat atau perilaku terpuji.

Dalam kitab tafsir Thabari dijelaskan bahwa *qalbin salim* yaitu selamatnya hati dari meragukan keesaan Allah dan hari kebangkitan setelah kematian. Lebih lanjut at-Thabari mengutip setidaknya enam ulama tafsir yaitu: pertama, Ya’kub bin Ibrahim diceritakan dari Ibnu Ulayyah yang diceritakan pula dari Aun yang bertanya kepada Muhammad dengan jawaban *qalbun salim* itu meyakini Allah dan hari Kiamat itu benar adanya dan Allah membangkitkan manusia dari kuburnya.

⁷ Ahmad Haromaini, “Qalbun Salim Perspektif Tafsir Ibnu Katsir”, dalam *Jurnal, Rausyan Fikr*, 1 Maret 2020, Vol. 16, No. 1, hal. 26.

⁸ Jalal al-Din ibn Abd al-Rahman al-Sayuthiy dan Jalal al-Din Muhammad ibn Ahmad al-Mahalliy, *Tafsir Jalalain*, Jakarta: Sinar baru Al-Gensindo, hal. 321.

⁹ Abu ‘Abdillah Muhammad ibn Ahmad Al-Qurthubi Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi...*, hal. 281.

Kedua, Ibnu Basysyar dicertiakan oleh Abu Ashim yang diceritakan oleh Sufyan dari Al-Laïts dan Mujâhid bahwa ayat di atas menceritakan orang yang selamat hatinya di hari Kiamat tanpa meragukan kedatangannya. Ketiga, Al-Qâsim menceritakan dari Al-Husain yang diceritakan oleh Hajjaj dari Ibnu Juraij dari Mujahid bahwa “*kecuali orang-orang yang datang dalam keadaan bersih*” merupakan kondisi hati orang mukmin yang tidak meragukan kebenaran dari Tuhannya. Keempat, Al-Hasan diceritakan oleh Abdurrazzak yang diceritakan dari Ma'mar dari Qatadah bahwa “*Dengan hati yang bersih*” adalah selamat dari kesyirikan.

Kelima, yunus diceritakan oleh Ibnu Wahab yang diceritakan oleh Ibnu Zaid bahwa “*kecuali orang-orang yang datang dalam keadaan bersih*” adalah orang yang hatinya tidak syirik. Ada pun setiap manusia pasti mempunyai dosa. Keenam, Amru bin Abdul Hamid diceritakan oleh Marwan bin Muawiyah dari Juwaibar dari Adh-Dhahhak bahwa “*kecuali orang-orang yang datang dalam keadaan bersih*” adalah orang yang Ihlas.¹⁰

2) Penafsiran Ulama Modern

Menurut Sayyid Qutb, seberapa khawatirkah Nabi Ibrahim di hari kiamat, Sikap dan tindakannya didedikasikan untuk akhir dunia. Tidak ada yang lebih penting dari perbuatannya saat ini. Kebenaran adalah norma pada masa itu. Sucikan dirimu hanya dari segala perbuatan Allah, dan sucikan dirimu dari segala penyakit hati. Seorang mukmin harus menjaga hawa nafsunya agar tidak menyimpang dari selain Allah. Nilai hati yang demikian dengan nilai dan kasih sayang.¹¹

b. As-Saffât/37:84

إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

(Ingatlah) ketika dia datang kepada Tuhannya dengan keadaan suci.

1) Penafsiran Ulama' Klasik

Dalam tafsir At-Thabari dijelaskan bahwa *qalbin salim* yaitu bersih dari syirik dan keraguan serta tunduk percaya bahwa hanya Allah Tuhannya. Seseorang yang hatinya bersih dari syirik maka akan selamat nanti di alam akhirat. Tidak ada rasa takut di

¹⁰Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, terjemahan dari Ahmad Abdurrazziq, et.al., Jakarta: Pustaka Azzam, September 2007, Jld, 19, hal. 623-624.

¹¹Sayyid Qutub, *Tafsir fi Zhilâlil Qura'an*, terjemahan dari As'ad Yasin, Jakarta: Gema Insani, Maret, 2004, Jld. 8, hal. 350.

dalam hatinya, Penuh ketenangan dalam jiwanya. Dalam tafsir Jalalain dikatakan bahwa datang dengan keadaan suci dari keraguan-keraguan dan hal-hal lainnya. Yang dilanjutkan oleh ayat setelahnya bahwa bersih dari keraguan tentang Tuhannya.¹² dari sini kita lihat bahwa *qalbin salim* artinya hatinya pasti tertuju kepada Allah. Tentu saja, ketenangan pikirannya baik dalam hidup maupun mati sepenuhnya tergantung pada Allah. Kondisi hati yang semacam ini yang tenang dan damai, tidak ada ketakutan apa saja yang akan terjadi kedepannya. Hatinya sudah nikmat dan ridho atas semua ketentuan dari Allah. Dengan demikian, hatinya membuahakan hasil mental yang sehat. Mental yang pasti mengarah kejalan yang lurus.

2) Penafsiran Ulama' Kontemporer

Menurut Wahbah az-Zuhaili ayat di atas membicarakan seorang yang menghadap Tuhannya dengan keadaan hati yang suci. Hatinya bersih dari keraguan akan Tuhannya. Hatinya tulus berbuat kebaikan kepada hamba Allah dengan hanya mengharap ridho-Nya. Hatinya bersih dari kotoran jiwa dan penyakit hati seperti riya', hasud dan dengki serta berbagai niat jelek lainnya.¹³

Lebih lanjut Wahbah az-Zuhaili berkata bahwa perlu mengingat saat nabi Ibrahim a.s. menghadap Tuhannya dengan hati yang bersih, tulus dan transparan serta jauh dari kesyirikan. Selain itu, Nabi Ibrahim dengan tulus mendakwahkan Islam tanpa mengharapkan imbalan apa pun. Tentu saja, posisi seperti itu menunjukkan bahwa Nabi Ibrahim adalah orang besar yang memperkenalkan nilai-nilai luhur Islam. Menurut Hamka dalam Tafsir al-Azhar tidak jauh berbeda dengan Wahbah az-Zuhaili bahwa Artinya ketika seseorang datang kepada Tuhan dengan hati yang murni, yaitu dengan kesadaran penuh sebagai seorang hamba, menyerahkan seluruh diri dan jiwanya kepada-Nya. serta siap melakukan apa pun yang diperintahkan tuanku. Pikirannya bebas dari belenggu pikiran selain Allah. Hatinya sudah jauh dari syirik dan riya'. Hal ini dibuktikan oleh ayat setelahnya.¹⁴

Pandangan kedua ulama' tafsir di atas, memberikan isyarat bahwa Jika hati kita menginginkan kedamaian, jika pikiran kita ingin sehat, jika pikiran kita ingin jernih, maka dalam kesucian

¹² Jalal al-Din ibn Abd al-Rahman al-Sayuthiy dan Jalal al-Din Muhammad ibn Ahmad al-Mahalliy, *Tafsir Jalalain...*, hal. 627.

¹³ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Munir; Aqidah, Syariah, dan manhaj*, jilid 12, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. Jakarta: Gema Insani, 2013, hal. 112.

¹⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasioanal. Vol. 08, hal. 6091.

yang sempurna, kita hanya memandang Dia saja. Anda harus menghadapkan hati dan pikiran Anda di hadapan Allah dengan ikatan kepercayaan. Menerima keputusan Tuhan tanpa terkecuali.

2. *Khaira Ummah*

Kata *khaira* mempunyai makna kebaikan, kebajikan atau kemakmuran. Kebaikan ada yang bersifat mutlak (kebaikan yang disenangi setiap manusia), dan bersifat relatif (kebaikan yang kadang satu sisi ada yang tidak senang). Menurut kamus Mufradat al-Fadz Al-Qur'an mempunyai arti segala sesuatu yang disenangi di segala hal.¹⁵ Dalam Al-Qur'an lafad *khaira* disebutkan sebanyak 153 kali dengan redaksi yang berbeda-beda. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) kata kebiakan (*khaira*) mempunyai arti patut, elok, teratur dan apik serta rapi.¹⁶ Selain itu mempunyai arti sifat yang dapat menyempurnakan eksistensi menjadi nilai, kehendak rasional dan keinginan.

Ensiklopedi Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa kata *umma* memiliki arti sebagai berikut: Pertama, berarti bangsa, kaum, atau komunitas orang yang hidup bersama atas dasar ketuhanan. Kedua, penganut denominasi atau agama tertentu. Ketiga, orang biasa. Keempat, semua manusia. Arti dari kata *ummah* yaitu bangsa, sekelompok masyarakat, agama dan bisa berkonotasi pemimpin atau sinonim dengan imam.¹⁷ Kata *ummah* disebutkan sebanyak 62 kali dengan berbagai derivasinya. Makna *ummah* mempunyai arti menuju atau meneladani. Secara substansial dapat diartikan sebagai teladan atau harapan anggota masyarakat ketika dilihat dari akar kata *imam*.¹⁸

Menurut Yusuf Qardhawi mengutip pendapat Al-Raghib Al-Asfahaniy bahwa yang dikatakan *Ummah* yaitu perkumpulan masyarakat yang disatukan oleh niat baik terkait dengan unsur-unsur agama tanpa paksaan atau paksaan.¹⁹ Dengan ini pemahaman tentang *ummah* cukup kompleks namun secara pasti Dasar pemahaman bahwa *ummat* memiliki visi dan misi yang sama adalah satu, sehingga gerakan dan tujuan ke depan menunjuk ke arah yang sama, tidak ada yang salah, mereka menunjuk ke arah yang berbeda. Artinya ada Ras, suku,

¹⁵ Al-Raghib Al-Asfahaniy, *Mufradat alfadh Alquran*, Beirut: Dar Al-Qalam. Juz II, hal. 35.

¹⁶ Tim Redaksi, "Kamus besar Bahasa Indonesia", *Pusat Bahasa*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008, cet.1, hal. 118.

¹⁷ M. Dawam Raharjo, *Ensiklopedia Al-Qur'an; Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-konsep kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996, hal. 482.

¹⁸ M. Qurasih Shihab, *Wawasan Al-Qur'an; Tafir Maudhū'i atas Perbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996, hal. 325.

¹⁹ Yusuf Qardhawi, *al-Ummah al-Islāmiyah*, Kairo: Maktabah Wahbah, 1995, hal. 7.

bangsa, ideologi, agama, semua ikatan dan kesamaan dengan unsur pemersatu adalah bentuk ikatan kemanusiaan.

Dalam Bahasa Indonesia, kata *ummah* ditulis umat. Umat mempunyai arti konsep bermasyarakat. Konsep bermasyarakat menjadi tiga unsur. Yaitu pertama, kebersamaan apa saja dalam satu tujuan yang sama. Kedua, mengagendakan tujuan tersebut dengan menciptakan gerakan bersama kearah yang sama. Ketiga, perlunya seorang pemimpin yang bisa saja dipilih secara demokrasi. Dengan demikian, umat menjadi sebuah badan yang ditujukan untuk memperjuangkan apa yang diperjuangkannya, berdasarkan kehadiran pemimpin yang dipilih bersama.

Dari pendefinisian di atas, dapat kita lihat bahwa *Khaira ummah* adalah sekelompok manusia mempunyai kesamaan visi misi yang satu sehingga gerakan kedepannya dan yang dicita-citakan kearah yang sama, tidak ada yang bengkok dan ke arah yang berbeda. Ikatan di dalamnya mempunyai unsur pemersatu baik itu dalam etnis, suku, bangsa, ideologi, atau dalam agama maka itulah bentuk ikatan satu umat. Dengan demikian, *khaira ummah* dapat tercapai bila individu atau kelompok masyarakat memiliki nilai kesehatan jiwa yang baik. Mustahil untuk menciptakan sekelompok orang dengan ide-ide bagus dan tujuan yang baik tanpa nilai-nilai spiritual atau spiritual yang sehat. Mentalitas yang sehat memungkinkan individu dalam kelompok untuk mengkoordinasikan perilaku mereka dan berkembang ke arah yang positif. Sedangkan *khaira ummah* sendiri membutuhkan hal tersebut untuk mencapai yang dicita-citakan.

Dari sini penting untuk melihat kesehatan mental dalam Al-Qur'an dari sudut *khaira ummah* mengingat Al-Qur'an membahas hal tersebut. Sehingga ditemukan unsur-unsur kesehatan mental yang di dalamnya atau karakter suatu kelompok yang bisa menciptakan nuansa *khairu ummah* baik dilihat dari sosial maupun perilaku individunya. Berikut dalil Al-Qur'an yang membahas *khaira ummah*;

a. QS. Ali Imran/ 3:110

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ
وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia (selama) kamu menyuruh (berbuat) yang makruf,

mencegah dari yang mungkar, dan beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman dan kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik.

Qurasih shihab dalam tafsirnya Al-Misbah menyatakan bahwa penyebutan umat terbaik dalam ayat di atas mengisyaratkan bahwa kedudukan umat Islam adalah hamba pilihan, yang mana mempunyai tuntutan dan kewajiban untuk selalu berdakwah dan menyebarkan ajaran Islam. Penyebutan kedudukan umat terbaik bagi umat Nabi Muhammad dikarenakan sifat-sifat yang menghiasi diri umat Islam.²⁰ Sejak dahulu kala, umat Islam tidak pernah lelah menyebarkan kebaikan dan memberantas kejahatan. Mereka selalu menyebarkan apapun yang berhubungan dengan ajaran Islam dan dianggap baik di masyarakat. Bahkan jika Anda menggunakan kekuatan fisik Anda, Anda mencegah hal-hal buruk terjadi di masyarakat.

Kuntum dari ayat di atas mempunyai arti substansi dari kata kerja sempurna. Sehingga dari kata *kuntum* mengisyaratkan umat Islam menjadi sebaik-baiknya umat. Untuk kata *ummah* menunjukkan sebuah kelompok yang disatukan oleh ras, suku, dan agama yang sama, atau waktu yang sama. Perhimpunan tersebut bisa saja terpaksa maupun suka rela. Dilihat secara sosiologi, umat merupakan sekelompok atau himpunan manusia yang seluruh anggotanya mempunyai niat dan tujuan ke arah yang sama. Gotong royong, bahu membahu dan bergerak dengan satu komando.²¹ Kalimat *tu'minūna bi'llahi* mempunyai pengertian percaya kepada Allah dan berpegang teguh pada ajaran-Nya tanpa bercerai berai dan berpaling. Hal ini, menyatakan bahwa untuk menjadi umat yang baik atau umat pilihan maka harus memenuhi tiga syarat. Pertama, amar makruf, nahi munkar dan persatuan dalam berpegang teguh pada ajaran Allah. Sebagai mana perkataan Umar bin Khatthab yang dikutip oleh Quraish Shihab yaitu “*Siapa yang ingin meraih keistimewaan ini, hendaklah memenuhi ia memenuhi syarat yang ditetapkan Allah itu.*”²²

Menurut Hamka dalam tafsirnya al-Azhar berkata bahwa Amar ma'ruf, nahi munkar dan beriman kepada Allah merupakan dasar yang benar untuk mencapai derajat yang lebih tinggi. Ketika

²⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan kesan, keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2009, Vol.2, hal. 221.

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan kesan, keserasian Al-Qur'an...*, hal. 222.

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan kesan, keserasian Al-Qur'an...*, hal. 223.

seseorang mengenali dan merasakan iman, jiwa menjadi bebas karena tidak ada ruang untuk percaya selain Allah. Ia juga tidak lagi terpengaruh oleh gangguan makhluk dan terus fokus menyebarkan Amal Maloof Nahi Munkar. Iman kepada Allah menghilangkan ketakutan dan kesedihan dari kehidupan.²³

Lebih lanjut Hamka berkata. Jika iman kuat dan percaya pada kekuatan Allah, hati tidak akan bergantung pada selain Allah. Maka beranilah mengungkapkan pikiran-pikiran baik Anda untuk kemaslahatan dan kemajuan umat. Padahal, keinginan untuk maju adalah naluri manusia. Namun kenyataannya saat mungkin sangat mudah mengatakan yang ma'ruf namun sukar bahkan sering mendapatkan respon negatife ketika munkar ditegakkan, belum lagi berurusan dengan para mafia-mafia yang ada disekelilingnya. Hal ini menarik, karena memang untuk mendapatkan derajat yang tinggi di sisi Allah sangatlah tidak mudah walau secara Bahasa cuman butuh tiga tahap dia atas yakni amar ma'ruf, nahi munkar dan beriman kepada Allah dengan sebenar-benarnya keimanan.

Hamka juga percaya bahwa masyarakat yang mencapai derajat tinggi di dunia ini pertama-tama berarti kebebasan berhasrat, kebebasan berekspresi, dan kebebasan jiwa dari keraguan. Jika kebebasan itu milik pemimpin, maka bagian dari perhatian utama adalah membuat kehidupan bawahan menjadi lebih baik. Masyarakat tidak akan membeku dalam ketertinggalan.²⁴

Asbab an-Nuzul ayat di atas, sebagai mana Wahbah Zuhaili bahwa 'Ikrimah dan Muqatil berkata turunnya ayat ini berkaitan dengan Ibnu Mas'ud, Ubai bin Ka'b, Mu'adz bin jabal dan Salim seorang budak dari Abu Hudzaifah. Diceritakan bahwa terdapat dua orang Yahudi, Malik bin al-Saif dan Wahb Yahudza yang berkata kepada mereka "Agama kami benar-benar lebih baik daripada agama yang Anda beritakan kepada kami. kami jauh lebih mulia dan lebih unggul darimu".²⁵ Dari sini dapat kita simpulkan bahwa Islam yang membawa perdamaian dengan semboyan "Amar ma'ruf" dan "Munkar" adalah agama tertinggi yang berlandaskan keimanan kepada Allah.

Kata *ma'ruf* adalah *isim maf'ul*, kata kerjanya adalah *'arafa* yang mengandung arti mengetahui (*to know*), mengenal atau mengakui (*to recognize*), melihat dengan tajam atau mengenali perbedaan (*to discern*). Kata *ma'ruf* kemudian diartikan sebagai sesuatu yang diketahui, yang dikenal atau yang diakui. Adakalanya

²³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, hal. 886-887.

²⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 2, hal. 888.

²⁵ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Munir; Aqidah, Syariah, dan manhaj...*, hal. 373.

juga diartikan sebagai menurut nalar (*reason*), sepantasnya dan secukupnya. Imâm al-Râghib al-Asfahâni mengartikan apa saja yang dianggap baik oleh syariat.

Kata *ma'rûf* dalam al-Qur`ân terulang sebanyak 32 kali. Dalam setiap kali penyebutan, maknanya diberi konteks tertentu. Jika hanya dilihat makna harfiahnya saja, maknanya menjadi terlalu umum atau abstrak. Untuk mengetahui maknanya yang lebih konkret harus dilihat konteksnya. Sebagai contoh ungkapan *qaulun ma'rûfun* dalam al-Qur`ân terulang sebanyak lima kali, masing-masing dalam QS. al-Baqarah/2: 235 dan 263; QS. an-Nisâ`/4: 5 dan 8; QS. Muhammad/47:21. Secara harfiah ungkapan tersebut mengandung arti “perkataan yang baik”. Dalam QS. al-Baqarah /2: 263 disebutkan,

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذَىٰ وَاللَّهُ عَنِّي حَلِيمٌ

“Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun”. QS. Al-Baqarah/2:263

Dalam ayat tersebut ungkapan *qaulun ma'rûfun* dipertentangkan dengan kebalikannya yaitu *sadaqatun yatba'uhâ adzâ* sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan si penerima. Penjelasan ayat ini sangat berhubungan dengan ayat sebelumnya yaitu QS. al-Baqarah/2:262:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذَىٰ
لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah, kemudian mereka tidak mengiringi apa yang dinafkahkan itu dengan menyebut-nyebut pemberiannya dan dengan tidak menyakiti (perasaan si penerima), mereka memperoleh pahala di sisi Tuhan mereka. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

Dan ayat sesudahnya, yaitu ayat QS. Al-Baqarah/2:270 terdapat penjelasan sebagai berikut: “Apa saja yang kamu nafkahkan atau apa saja yang kamu nazarkan, maka sesungguhnya Allah mengetahuinya. Orang-orang yang berbuat zalim tidak ada seorang penolongpun baginya”. Dari dua ayat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian ucapan atau perkataan yang *ma'rûf*. Bahwa itu

shadaqah pada dasarnya adalah baik, namun jika perbuatan baik tersebut diikuti dengan mengungkit-ungkit dan menyakiti orang yang menerima maka kebaikan tersebut tidak akan bernilai sama sekali. Perkataan baik menjadi lebih baik daripada sedekah yang disertai dengan mengungkit dan menyakiti.

Secara bahasa, kata munkar berasal dari nakara yang berasal dari akar kata *nûn*, *kâf*, dan *râ'*. Akar kata ini mengandung arti, aneh, sulit, buruk, tidak dikenal (lawan *ma'rûf*), dan juga mengingkari. Secara bahasa, munkar diartikan sebagai segala sesuatu yang dipandang buruk, baik dari norma syariat maupun norma akal yang sehat. Makna ini kemudian menjadi lebih meluas dalam pandangan syariat, sebagai segala sesuatu yang melanggar norma-norma agama dan budaya atau adat istiadat suatu masyarakat. Dari definisi di atas dapat diketahui bahwa pengertian munkar lebih luas jangkauan pengertiannya dibanding ungkapan lain yang juga dipakai oleh al-Qur`ân untuk menunjuk perbuatan yang buruk seperti ma'siyat (perbuatan maksiat).

Imâm al-Qurtubî menafsirkan sûrah Âli 'Imrân ayat 110 setidaknya membagi kedalam tiga permasalahan yaitu: Pertama: al-Tirmidzi meriwayatkan dari Bahaz bin Hâkim, dari ayahnya, dari kakeknya, bahwasannya dia mendengar Rasulullah bersabda mengenai firman Allah, "*Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia.*" Sabda Beliau *Kalian menyempurnakan jumlah 70 (tujuh puluh) umat. Kalian adalah umat yang terbaik dan paling mulia di sisi Allah Swt.*" Al-Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini hasan. Abu Hurairah berkata, "Kita adalah sebaik-baik manusia yang dilahirkan untuk manusia. Kita harus mengajak mereka kepada ajaran Islam." Ibn Abbas berkata, "Mereka adalah orang-orang yang berhijrah dari Makkah menuju Madinah, dan ikut serta dalam perang Badar dan perjanjian Hudaibiyah." Umar ibn Khattab berkata, "Siapa saja yang berbuat seperti perbuatan mereka maka dia termasuk seperti golongan mereka."

Kedua: Berdasarkan dengan nash yang diturunkan tersebut telah diyakini bahwa umat ini adalah umat terbaik. Para imam meriwayatkan dari hadits Imran bin Hashin, dari Rasulullah, bahwasannya beliau bersabda, "*Sebaik-baik manusia adalah yang hidup pada masaku, kemudian mereka yang hidup setelahnya, kemudian mereka yang hidup setelahnya.*". Hadits ini menunjukkan bahwa orang-orang pertama dari kaum ini adalah orang-orang yang lebih unggul dari orang-orang yang mengikutinya. Ini adalah pendapat beberapa ilmuwan. Mereka yang menjadi sahabat Nabi dan bertemu dengannya bahkan sekali dalam hidup mereka dikatakan

sebagai orang yang lebih baik daripada mereka yang hidup setelahnya. Sesungguhnya keutamaan silaturahmi dengan Rasulullah tidak bisa dibandingkan dengan amal.

Ketiga: Firman Allah, “*Menyuruh kepada yang ma’rûf dan mencegah dari yang munkar,*” adalah pujian bagi umat ini, selama mereka melaksanakannya dan memiliki sifat tersebut. Firman Allah, “*Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka,*” adalah pemberitahuan bahwa jika ahli kitab beriman kepada Nabi Muhammad Saw. maka itu adalah kebaikan bagi mereka. Ayat ini juga memberitahukan bahwa di antara mereka (kaum ahli kitab) ada yang beriman dan ada pula yang fasik. Namun, orang fasik di antara mereka lebih banyak.²⁶

Ibn Katsîr dalam Tafsir al-Qur`ân al-‘Azîm Ibn Katsîr menafsirkan bahwa Allah Swt. memberitahukan mengenai umat Muhammad Saw., bahwa mereka adalah sebaik-baik umat seraya berfirman, “Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia.” Imam al-Bukhari meriwayatkan dari Abu Hurairah, mengenai ayat 110 surah ‘Imrân, “Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia,” ia berkata: “Kalian adalah sebaik-baik manusia untuk manusia lain. Kalian datang membawa mereka dengan belunggu yang melilit di leher mereka sehingga mereka masuk Islam.” Demikian juga yang dikatakan Ibn ‘Abbas, Mujahid, ‘Atiyyah al-‘Aufi, ‘Ikrimah, ‘Aṭa’, Rabi‘ bin Anas. Karena itu Dia berfirman, “Menyuruh kepada yang ma’rûf dan mencegah dari yang munkar, serta beriman kepada Allah.”²⁷

Dalam Tafsir al-Munîr ini, Wahbah al-Zuhaili memberikan penjelasan bahwa QS. Âli ‘Imrân/3;110 ini selain sebagai sebuah penegasan hati kaum Mukminin dalam berpegangan kepada Allah Swt. dalam menjalankan yang hak dan mengajak kepada kebenaran, ayat ini juga merupakan sebagai bentuk penyemangat bagi kaum Mukminin untuk selalu menjaga ciri khusus dan karakteristik mereka dengan selalu menunaikan perintah dan menjauhi larangan Allah Swt. Allah Swt. menjelaskan bahwa umat Islam adalah umat terbaik selama mereka masih menjalankan *amar ma’rûf nahi munkar* dan beriman kepada Allah Swt. dengan keimanan yang lurus, benar, dan sempurna. Di dalam ayat 110 surah Âli ‘Imrân ini, *amar ma’rûf nahi munkar* didahulukan atas iman kepada Allah Swt.,

²⁶Abu ‘Abdillah Muhaamd ibn Ahmad Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurṭubî*...., hal. 428-429

²⁷Abdullâh bin Muhammad bin ‘Abd Rahmân bin Ishaq Alu al-Syaikh. *Lubabu Tafsir Ibn Katsîr*. Penerjemah: M. Abdul Ghoffar Bogor: Pustaka Imam al-Syafii’i, 2004, hal. 110-117.

hal ini dikarenakan amar ma'rûf nahi munkar adalah dua hal yang lebih bisa menunjukkan dan membuktikan akan keutamaan umat Islam atas umat yang lain. Juga karena iman, umat non-Muslim pun mengaku kalau mereka juga beriman. Keunggulan dan keutamaan ini akan selalu dimiliki oleh umat Islam selama mereka tetap beriman kepada Allah Swt. dengan sebenar-benarnya iman, selalu menjalankan *amar ma'rûf* dan *nahi munkar*.²⁸

Dari paparan di atas, memberikan simbol bahwa *Khaira Ummah* merupakan umat Muslim yang sejati. Seorang Muslim yang sejati tentunya mempunyai jiwa dan raga yang suci. Jiwa raga yang suci menandakan mentalnya pun sehat. Walau pun tidak membahas secara detail tentang kesehatan mental pada ayat di atas namun kriteria yang dipaparkan oleh ayat tersebut menandakan mental yang sehat. Dengan demikian, *khaira ummah* mempunyai indikasi mental yang sehat. Hal ini bisa dilihat dari ciri-ciri dari keduanya yaitu merespon kehidupan dengan baik seperti melakukan kebaikan dan menebarkannya kepada lingkungannya.

3. *Insan Kamil*

Salah satu tanda dari mental yang sehat yaitu mempunyai kepribadian yang sempurna. Hal ini banyak sekali dijelaskan dalam Al-Qur'an perihal manusia yang sempurna salah satunya di dalam surah At-Tin, surah Al-Ahzab ayat 35 dan surah Al-Anfal ayat 2-4.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٩٥﴾ الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ

Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayatnya kepada mereka, bertambah imannya dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakal. QS At-Tin/95: 2

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّامِعِينَ وَالصَّامِعَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ

²⁸Wahbah Al-Zuhaili. *Tafsir Al-Munîr Aqidah, Syariah, dan Manhaj...*, hal. 37.

وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

Sesungguhnya Muslim dan Muslimat, Mukmin dan Mukminat, laki-laki dan perempuan yang taat, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan penyabar, laki-laki dan perempuan yang khusu', laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kemaluannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut Allah, untuk mereka Allah telah menyiapkan ampunan dan pahala yang besar. QS. Al-Anfal/8:2

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿١﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٣﴾

Sungguh, kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya bentuk, kemudian kami kembalikan dia ketempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan. Maka, mereka akan mendapatkan pahala yang tidak putus-putus. QS. At-Tin/95: 2-4.

Kesehatan mental merupakan salah satu nilai kepribadian seorang Muslim yang baik. Muslim yang baik pasti berperilaku baik dan mengikuti ajaran nabi Muhammad. Oleh sebab itu, seseorang yang telah mengaku Muslim seharusnya memiliki kepribadian sebagai sosok yang selalu dapat memberi rahmat dan kebahagiaan kepada siapapun dan dalam lingkungan bagaimanapun. Taat dalam menjalankan ajaran agama, tawadhu', suka menolong, memiliki sifat kasih sayang, tidak suka menipu/mengambil hak orang lain, tidak suka mengganggu dan tidak menyakiti orang lain. Dari sini, perbuatan tersebut mengindikasikan bahwa mental dan sifat yang tumbuh dalam jiwa Muslim tersebut sehat.

Persepsi (gambaran) masyarakat tentang kepribadian Muslim memang berbeda-beda. Bahkan tidak banyak yang memiliki pemahaman sempit sehingga pribadi Muslim seolah tercermin pada orang yang hanya rajin menjalankan Islam dari aspek ubūdiyyah saja, padahal itu hanyalah salah satu aspek dan masih banyak aspek lain yang harus melekat pada pribadi seorang Muslim. Oleh karena itu, standar pribadi Muslim yang berdasarkan Al-Qur'andan Sunnah

merupakan sesuatu yang harus dirumuskan, sehingga dapat menjadi acuan bagi pembentukan pribadi Muslim yang sempurna.

a. Hakekat Kepribadian Muslim

Kepribadian berasal dari kata “pribadi” yang berarti diri sendiri, atau perseorangan. Sedangkan dalam bahasa Inggris digunakan istilah *personality*, yang berarti kumpulan kualitas jasmani, rohani, dan susila yang membedakan seseorang dengan orang lain. Menurut Allport, kepribadian adalah organisasi sistem jiwa raga yang dinamis dalam diri individu yang menentukan penyesuaian dirinya yang unik terhadap lingkungannya.²⁹ Carl Gustav Jung mengatakan, bahwa kepribadian merupakan wujud pernyataan kejiwaan yang ditampilkan seseorang dalam kehidupannya.

Pada dasarnya kepribadian tidak terbentuk secara serta merta atau tiba-tiba akan tetapi terbentuk melalui proses kehidupan yang panjang. Oleh karena itu banyak faktor yang ikut ambil bagian dalam membentuk kepribadian manusia tersebut. Dengan demikian apakah kepribadian seseorang itu baik, buruk, kuat, lemah, beradap atau biadap sepenuhnya ditentukan oleh faktor yang mempengaruhi dalam pengalaman hidup seseorang tersebut.

Kepribadian secara utuh hanya mungkin dibentuk melalui pengaruh lingkungan, khususnya pendidikan. Adapun sasaran yang dituju dalam pembentukan kepribadian ini adalah kepribadian yang dimiliki akhlak yang mulia. Tingkat kemuliaan akhlak erat kaitannya dengan tingkat keimanan. Sebab Nabi mengemukakan “Orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah orang mukmin yang paling baik akhlaknya. Seseorang yang Islam disebut Muslim. Muslim adalah orang atau seseorang yang menyerahkan dirinya secara sungguh-sungguh kepada Allah. Jadi, dapat dijelaskan bahwa “wujud pribadi Muslim” itu adalah manusia yang mengabdikan dirinya kepada Allah, tunduk dan patuh serta ikhlas dalam amal perbuatannya, karena iman kepada-Nya. Pola seseorang yang beriman kepada Tuhan, selain berbuat kebajikan yang diperintahkan adalah membentuk keselarasan dan

Keterpaduan antara faktor iman, Islam dan ikhsan. Orang yang dapat dengan benar melaksanakan aktivitas hidupnya seperti mendirikan shalat, menunaikan zakat, orang – orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang – orang yang sabar dalam kesempitan penderitaan dan peperangan maka mereka disebut

²⁹Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, Bandung: Sinar baru Al-Gensindo, 1995, hal.

sebagai Muslim yang takwa, dan dinyatakan sebagai orang yang benar. Hal ini merupakan pola takwa sebagai gambaran dari kepribadian yang hendak diwujudkan pada manusia Islam. Apakah pola ini dapat “mewujud” atau “mempribadi” dalam diri seseorang, sehingga nampak perbedaannya dengan orang lain, karena takwanya, maka; orang itu adalah orang yang dikatakan sebagai seseorang yang mempunyai “Kepribadian Muslim”. Secara terminologi kepribadian Islam mempunyai cakupan arti serangkaian perilaku komprehensif manusia, baik sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial yang normanya diajarkan dari ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur’an dan al-Sunnah. Kepribadian Muslim dalam konteks ini dapat diartikan sebagai identitas yang dimiliki seseorang sebagai ciri khas bagi keseluruhan tingkah laku yang mencerminkan seorang Muslim sejati, baik yang disampaikan dalam tingkah laku secara lahiriyah maupun sikap batinnya. Tingkah laku lahiriyah seperti saat berkata-kata, berjalan, makan, minum, berhadapan dengan orang tua, guru, teman sejawat, sanak famili dan sebagainya. Sedangkan sikap batin seperti perilaku penyabar, ikhlas, dan sikap terpuji yang timbul dari dorongan batin.

Kemudian ciri khas dari tingkah laku tersebut dapat dipertahankan sebagai kebiasaan yang tidak dapat dipengaruhi sikap dan tingkah laku orang lain yang bertentangan dengan sikap yang dimiliki. Ciri khas tersebut hanya mungkin dapat diwujudkan dan dipertahankan jika sudah terbentuk sebagai kebiasaan dalam waktu yang cukup lama. Selain itu sebagai individu setiap Muslim memiliki latar belakang pembawaan dan pengalaman yang berbeda-beda. Perbedaan individu diharapkan tidak akan mempengaruhi setiap perbedaan yang dapat menjadi kendala dalam pembentukan kebiasaan ciri khas secara umum.

Kepribadian Muslim dapat diidentifikasi dari kepribadian orang per orang (individu) dan kepribadian dalam kelompok masyarakat (*ummah*). Kepribadian individu meliputi ciri khas seseorang dalam sikap dan tingkah laku, serta kemampuan intelaktual dan inteligensi yang dimilikinya. Karena adanya unsur-unsur kepribadian yang dimiliki masing-masing, maka sebagai individu seorang Muslim menampilkan ciri khasnya masing-masing. Dengan demikian akan ada perbedaan kepribadian antara seseorang Muslim dengan Muslim lainnya.

Secara normatif perbedaan ini memang benar adanya dan realistis. Islam memandang setiap manusia memiliki potensi yang berbeda, hingga kepada setiap orang dituntut untuk menunaikan perintah agamanya sesuai dengan tingkat kemampuan masing-

masing QS. Al-An'am/6:152 dalam artian, tidak ada paksaan di dalamnya. Kalaulah individu merupakan unsur terkecil dari suatu masyarakat, maka tentunya dalam pembentukan kepribadian Muslim sebagai umat akan sulit dipenuhi. Melangkah dari pernyataan tersebut, maka dalam upaya menciptakan kepribadian Muslim baik secara individu, maupun sebagai suatu *ummah*, adanya perbedaan tersebut bagaimana pun tak mungkin dapat dihindari. Dalam kenyataannya memang dijumpai adanya unsur keberagaman (heterogenitas) dan homogenitas (kesamaan). Maka walaupun sebagai individu masing-masing kepribadian itu berbeda, tapi dalam pembentukan kepribadian Muslim sebagai *ummah*, perbedaan seperti demikian perlu disatupadukan. Sumber yang menjadi dasar dan tujuannya adalah ajaran wahyu. Dasar pembentukan adalah Al-Qur'an dan hadist, sedangkan tujuan yang akan dicapai menjadi pengabdikan Allah yang setia sebagai Tuhan yang wajib disembah.

Untuk menyembah kepada Tuhan yang satu : itulah dia Allah Tuhan kamu, tidak ada yang berhak disembah selain dia. Pencipta segala sesuatu, maka sembahlah dia. Pernyataan wahyu ini merupakan kerangka acuan dalam pembentukan kepribadian Muslim sebagai *ummah*. Acuan ini berisi pernyataan, bahwa setiap Muslim wajib menunjukkan ketundukan yang optimal tanpa keraguan sedikit pun kepada zat yang menjadi sesembahannya. Dengan demikian secara keseluruhan kaum Muslimin mengacu kepada pembentukan sikap kepatuhan yang sama imbasnya diharapkan akan terbentuk sifat dan sikap yang secara umum adalah sama. Inilah yang dimaksud dengan kepribadian Muslim:

1) Kepribadian Muslim Sebagai Individu

Secara individu kepribadian Muslim mencerminkan ciri khas yang berbeda. Ciri khas tersebut diperoleh berdasarkan potensi bawaan yang dimiliki. Dengan demikian, secara potensial (pembawaan) akan dijumpai adanya perbedaan kepribadian antara seorang Muslim dengan Muslim lainnya. Namun perbedaan itu terbatas pada seluruh aspek potensi yang mereka miliki, berdasarkan factor pembawaan masing-masing meliputi aspek jasmani dan rohani. Pada aspek jasmani seperti perbedaan bentuk fisik, warna kulit, dan cirri-ciri fisik lainnya.

Sedangkan tinjauan aspek rohaniah seperti sikap mental, bakat, tingkat kecerdasan, maupun sikap emosi kebalikan dari aspek roh, cirri-ciri itu menyatu dalam kesatuan fitrah untuk mengabdikan kepada penciptannya. Latar belakang penciptaan manusia menunjukkan dirinya bahwa secara fitrah manusia mempunyai roh sebagai bahan baku yang sama. Menurut Hasan

Langgulang, pernyataan tersebut mengandung makna antara lain, bahwa Tuhan memberikan manusia beberapa potensi yang sejalan dengan sifat-sifatnya. Kepribadian secara utuh hanya mungkin dibentuk melalui pengaruh lingkungan, khususnya pendidikan. Adapun sasaran yang dituju dalam pembentukan kepribadian ini adalah kepribadian yang dimiliki akhlak yang mulia. Tingkat kemuliaan akhlak erat kaitannya dengan tingkat keimanan. Sebab Nabi mengemukakan “Orang mukmin yang paling sempurna imannya, adalah orang mukmin yang paling baik akhlaknya.

Disini terlihat ada dua sisi penting dalam pembentukan kepribadian Muslim, yaitu iman dan akhlak. Jika iman dianggap sebagai konsep batin, maka batin adalah implikasi dari konsep itu yang tampilannya tercermin dalam sikap perilaku sehari-hari. Keimanan merupakan sisi abstrak dari kepatuhan kepada hukum-hukum Tuhan yang ditampilkan dalam perilaku akhlak mulia. Menurut Abdullah al-Darrâz, pendidikan akhlak dalam pembentukan kepribadian Muslim berfungsi sebagai pengisi nilai-nilai keislaman. Dengan adanya cermin dari nilai yang dimaksud dalam sikap dan perilaku seseorang maka tampillah kepribadiannya sebagai Muslim. Muhammad Darrâz menilai materi akhlak merupakan bagian dari nilai-nilai yang harus dipelajari dan dilaksanakan, hingga terbentuk kecendrungan sikap yang menjadi ciri kepribadian Muslim. Usaha yang dimaksud menurut Al-Darrâz dapat dilakukan melalui cara memberi materi pendidikan akhlak berupa:

- a) Pensucian jiwa Kejujuran dan benar Menguasai hawa nafsu
- b) Sifat lemah lembut dan rendah hati Berhati-hati dalam mengambil keputusan Menjauhi buruk sangka
- c) Mantap dan sabar
- d) Menjadi teladan yang baik
- e) Beramal saleh dan berlomba-lomba berbuat baik Menjaga diri (iffah)
- f) Ikhlas
- g) Hidup sederhana
- h) Pintar mendengar dan kemudian mengikutinya (yang baik)

Pembentukan kepribadian Muslim pada dasarnya merupakan upaya untuk mengubah sikap kearah kecendrungan pada nilai-nilai keislaman. Perubahan sikap, tentunya tidak terjadi secara spontan. Semua berlajam dalam sautu proses yang panjang dan berkesinambungan. Diantara proses tersebut digambarkan oleh danya hubungan dengan obyek, wawasan, peristiwa atau ide

(*attitude have referent*), dan perubahan sikap harus dipelajari (*attitude are learned*).

Menurut Al-Ashqar. Ada hubungan timbal balik antara individu dengan lingkungannya. Selanjutnya kata Al-Ashqar, jika secara konsekwen tuntutan akhlak seperti yang dipedomankan pada Al-Qur'andapat direalisasikan dalam kehidupan sehar-hari, maka terlihat ciri-cirinya. Beliau memberikan rincian ciri-ciri yang dimaksud sebagai berikut:

- a) Selalu menepuh jalan hidup yang didasarkan didikan ketuhanan dengan melaksanakan ibadah dalam arti luas. Senantiasa berpedoman kepada petunjuk Allah untuk memperoleh bashirah (pemahaman batin) dan furqan (kemampuan membedakan yang baik dan yang buruk).
- b) Kekuatan untuk menyerukan dan berbuat benar, dan selalu menyampaikan kebenaran kepada orang lain.
- c) Memiliki keteguhan hati untuk berpegang kepada agamanya.
- d) Memiliki kemampuan yang kuat dan tegas dalam menghadapi kebatilan.
- e) Tetap tabah dalam kebenaran dalam segala kondisi.
- f) Memiliki kelapangan dan ketentraman hati serta kepuasan batin hingga sabar menerima cobaan.
- g) Mengetahui tujuan hidup dan menjadikan akhirat sebagai tujuan akhir yang lebih baik.
- h) Kembali kepada kebenaran dengan melakukan tobat dari segala kesalahan yang pernah dibuat sebelumnya.

Dalam hal ini Islam juga mengajarkan bahwa faktor genetika (keturunan) turut berfungsi dalam pembentukan kepribadian Muslim. Oleh karena itu, filsafat pendidikan Islam memberikan dustur dalam pendidikan Prenatal (sebelum lahir), Pembuaian suami atau istri sebaiknya memperhatikan latarbelakang keturunan masing-masing pilihan (tempat yang sesuai) karena keturunan membekas (akhlak bapak yang menurun pada anak). Kemudian dalam proses berikutnya, secara bertahap sejalan dengan tahapperkembangan usianya, pedoman mengenai pendidikan anak juga telah digariskan oleh filsafat pendidikan Islam. Kalimat tauhid mulai diperdengarkan azan ketelingan anak yang baru lahir.

Kenyataan menunjukkan dari hasil penelitian ilmu jiwa bahwa bayi sudah dapat menerima rangsangan bunyi pada saat masih dalam kandungan. Atas dasar kepentingan itu, maka menggemakan azan ketelingan bayi, pada hakikatnya bertujuan memperdengarkan kalimat tauhid diawal kehidupannya di dalam

dunia. Pada usia selanjutnya, yaitu usia tujuh tahun anak-anak dibiasakan mengerjakan shalat, dan perintah itu mulai diintensifkan menjelang usia sepuluh tahun. Pendidikan akhlak dalam pembentukan pembiasaan kepada hal-hal yang baik dan terpuji dimulai sejak dini. Pendidikan usia dini akan cepat tertanam pada diri anak. Tuntunan yang telah diberikan berdasarkan nilai-nilai keislaman ditunjukkan untuk membina kepribadian akan menjadi Muslim. Dengan adanya latihan dan pembiasaan sejak masa bayi, diharapkan agar anak dapat menyesuaikan sikap hidup dengan kondisi yang bakal mereka hadapi kelak. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa harus mengorbankan diri yang memiliki ciri khas sebagai Muslim, setidaknya merupakan hal yang berat.

Dengan demikian upaya pembentukan kepribadian Muslim pada dasarnya merupakan suatu pembentukan kebiasaan yang baik dan serasi dengan nilai-nilai akhlak al-karimah. Untuk itu setiap Muslim diajarkan untuk belajar seumur hidup, sejak lahir (dibesarkan dengan yang baik) hingga diakhir hayat. Pembentukan kepribadian Muslim secara menyeluruh adalah pembentukan yang meliputi berbagai aspek, yaitu:

- a) Aspek dasar, dari landasan pemikiran bersumber dari ajaran wahyu.
- b) Aspek materiil (bahan), berupa pedoman dan materi ajaran yang terangkum dalam materi bagi pembentukan akhlak al-karimah.
- c) Aspek sosial, menitikberatkan pada hubungan yang baik antara sesama makhluk, khususnya sesama manusia.
- d) Aspek teologi, pembentukan kepribadian Muslim ditujukan pada pembentukan nilai-nilai tauhid sebagai upaya untuk menjadikan kemampuan diri sebagai pengabdian Allah yang setia.
- e) Aspek teologis (tujuan), pembentukan kepribadian Muslim tujuan yang jelas.
- f) Aspek duratif (waktu), pembentukan kepribadian Muslim dilakukan sejak lahir hingga meninggal dunia.
- g) Aspek dimensional, pembentukan kepribadian Muslim yang didasarkan atas penghargaan terhadap factor-faktor bawaan yang berbeda (perbedaan individu).
- h) Aspek fitrah manusia, yaitu pembentukan kepribadian Muslim meliputi bimbingan terhadap peningkatan dan pengembangan kemampuan jasmani, rohani dan ruh. Pembentukan kepribadian Muslim merupakan pembentukan kepribadian

yang utuh, menyeluruh, terarah dan berimbang. Konsep ini cenderung dijadikan alasan untuk memberi peluang bagi tuduhan bahwa filsafat pendidikan Islam bersifat apologis (memihak dan membenarkan diri). Penyebabnya antara lain adalah ruang lingkungannya terlalu luas, tujuan yang dicapai terlampaui jauh, hingga dinilai sulit untuk diterapkan dalam suatu sistem pendidikan.

2) Kepribadian Muslim Sebagai Ummah.

Upaya pembentukan kepribadian Muslim sebagai personal, adalah pembentukan kepribadian yang diarahkan kepada peningkatan dan pengembangan faktor bawaan dan faktor ajar (lingkungan), dengan berpedoman kepada nilai-nilai keislaman. Faktor dasar pengembangan dan ditingkatkan kemampuannya melalui bimbingan dan pembiasaan berfikir, bersikap dan bertingkah laku menurut norma-norma Islam. Sedangkan faktor pengajaran dilakukan dengan cara mempengaruhi individu melalui proses dan usaha membentuk kondisi yang mencerminkan pola kehidupan yang sejalan dengan norma-norma Islam seperti contoh, teladan, nasihat, anjuran, ganjaran, pembiasaan, hukuman, dan pembentukan lingkungan serasi.

Komunitas Muslim (kelompok seakidah) ini disebut *ummah*. Individu merupakan unsur dalam kehidupan masyarakat. Maka dengan membentuk kesatuan pandangan hidup pada setiap individu, rumah tangga, diharapkan ikut mempengaruhi sikap dan pandangan hidup dalam masyarakat, bangsa, dan ummah. Adapun pedoman mewujudkan pembentukan hubungan itu secara garis besarnya terdiri atas tiga macam usaha, yaitu: (1) memberi motivasi untuk senantiasa berbuat kebaikan, (2) mencegah kemungkaran dan, (3) beriman kepada Allah. Untuk memenuhi tiga persyaratan itu, maka usaha pembentukan kepribadian Muslim sebagai *ummah* dilakukan secara bertahap dan sistematis, sesuai dengan ruang lingkup dan kawasan yang menjadi lingkungan masing-masing. Abdullah al-Daraz membagi kegiatan pembentukan itu menjadi empat tahap meliputi:

a) Pembentukan nilai-nilai Islam dalam keluarga

Bentuk penerapannya adalah dengan melaksanakan pendidikan akhlak dilingkungan keluarga. Langkah yang ditempuh adalah:

- (1) Memberikan bimbingan untuk berbuat baik kepada kedua orang tua
- (2) Memelihara anak dengan kasih sayang

- (3) Memberi tuntunan anak akhlak kepada anggota keluarga.
- (4) Membiasakan untuk menghargai peraturan-peraturan dalam rumah.
- (5) Membiasakan untuk memenuhi kewajiban sesama kerabat seperti ketentuan soal waris.

Pembentukan nilai-nilai Islam dalam keluarga dinilai penting. Pertama, keluarga paling berpotensi untuk membentuk nilai – nilai dasar, karena lingkungan sosial pertama kali yang dikenal anak. Kedua, Keluarga menempati peran penting dalam pembentukan masyarakat. Keluarga senagai organisasi sosial yang paling kecil, tapi mempengaruhi masa depan suatu masyarakat.

b) Pembentukan nilai-nilai dalam hubungan sosial

Kegiatan hubungan sosial mencakup upaya penerapan nilai-nilai akhlak dalam pergaulan sosial langkah-langkah pelaksanaanya mencakup:

- (1) Melatih diri untuk tidak melakukan perbuatan keji dan tercela
- (2) Mempererat hubungan kerjasama dengan cara menghindarkan diri dari perbuatan yang dapat mengarah kepada rusaknya hubungan sosial.
- (3) Menggalakkan perbuatan-perbuatan yang terpuji dan memberi manfaat dala kehidupan bermasyarakat seperti memaafkan kasalahan, menepati janji, memperbaiki hubungan antar manusia, dan amanah.
- (4) Membina hubungan menurut tata tertib, seperti berlaku sopan, meminta izin ketika masuk rumah, berkata baik, serta memberi dan membalas Salam.

c) Membentuk nilai-nilai Islam dalam kehidupan berbangsa.

Adapun upaya untuk membentuk nilai-nilai Islam dalam konteks ini adalah: Kepala negara menerapkan prinsip musyawarah, adil, jujur, dan tanggung jawab. Masyarakat Muslim berkewajiban mentaati setiap peraturan, menghindari dari perbuatan yang dapat merugikan keharmonisan dalam hidup berbangsa.

Kontribusi pemerintah sangatlah dibutuhkan kehadirannya. Tanpa campurtangan pemerintah akan susah dan sulit menerapkan kehidupan berbangsa dan bernegara. Negara atau pemerintah harus memfasilitasi gerakan apa saja yang dibutuhkan oleh bangsa dalam mewujudkan bangsa yang beradab, harmonis dan beretika.

Di negara Indonesia ini, memang tidaklah mudah untuk menjalankan kehidupan berbangsa dan bernegara yang senantiasa aman dan damai. Hal ini, mengingat semakin banyaknya bangsa maka semakin banyak pula kepentingan yang kadang menjelma sebagai kelompok sparatis. Sebuah bangsa yang besar tentunya dapat diwujudkan dengan pemimpin yang besar pula. Nilai-nilai berbangsa sebenarnya mudah dipelajari dengan cara mengingat dan mengajarkan ulang sejarah-sejarah para leluhur dalam membangun dan menciptakan bangsa ini.

Nilai-nilai berbangsa pastinya tidak akan bersebrangan dengan nilai-nilai keislaman. Oleh karena itu, maka cerminan untuk mewujudkan suatu bangsa yang berkepribadian baik juga bisa dibentuk dengan melihat cerminan dan ajaran agama Islam khususnya. Islam menjunjung tinggi nilai-nilai kebangsaan yang mana hal ini dibuktikan oleh Rasulullah saat meletakkan hajar aswad saat ada perselisihan antar suku kala itu.

d) Pembentukan Nilai-nilai Islam dalam Hubungannya dengan Tuhan.

Baik secara individu atau secara ummah, kaum Muslimin diharuskan untuk senantiasa menjaga hubungan yang baik dengan Allah SWT. Nilai-nilai Islam yang diterapkan dalam membina hubungan itu mencakup:

- (1)Senantiasa beriman kepada Allah. Bertaqwa kepada-Nya
- (2)Menyatakan syukur atas segala nikmat Allah dan tidak berputus asa dalam
- (3)Berdo'a kepada Allah, mensucikan diri, mengagungkan-Nya serta mengingat-Nya
- (4)Menggantungkan niat atas segala perubahan kepada-Nya.

Realisasi dari pembinaan hubungan yang baik kepada Allah ini adalah cinta kepada Allah. Puncaknya adalah menempatkan rasa cinta kepada-Nya dan kepada Rasul-Nya. Dengan menerapkan kecintaan kepada Allah dan Rasul-Nya diatas segalanya, diharapkan kepribadian Muslim sebagai individu maupun sebagai ummah akan membuahkan sikap untuk lebih mendahulukan kepentingan melaksanakan perintah khalikNya dari kepentingan lain. Pembentukan kepibadian Muslim sebagai individu, keluarga, masyarakat, maupun ummah pada hakikatnya berjalan seiring dan menuju ketujuan yang sama.

Tujuan utamanya adalah guna merealisasikan diri, baik secara pribadi (individu) maupun secara komunitas (ummah) untuk menjadi pengabdian Allah yang setia. Pada tingkat ini terlihat bahwa filsafat pendidikan Islam memiliki sifat yang mendasar (sejalan dengan fitrah), universal (umum) dan terarah pada tujuan yang didasarkan atas konsep yang jelas dan benar adanya.

3) Kepribadian Muslim Sebagai Khalifah

Allah sebagai pencipta memberi pernyataan, bahawa ia mampu untuk menadikan manusia umat yang sama. Dalam hal ini ternyata Al-Qur'an telah memeberi jalan keluar untuk menggalang persatuan dan kesatuan manusia, yang memilikitar belakang perbedaan suku, bangsa dan ras. Mengacu pada pengertian tersebut, setidaknya-didaknya dijumpai empat aspek yang tercakup dalam pengertian ukhuwah, yaitu:

- a) *Ukhuwah fi al-ubūdiyyât*, yang mengadung arti persamaan dalam ciptaan dan ketundukan kepada Allah sebagai pencipta. Kesamaan seperti ini mencakup kesamaan antara sesama makhluk ciptaan Allah.
- b) *Ukhuwah fi al-insaniyyât*, merujuk kepada pengertian bahwa manusia memiliki kesamaan dalam asal keturunan
- c) *Ukhuwah fi al-wathaniyyât wa al nasab*, yang meletakkan dasar kesamaan pada unsur bangsa dan hubungan pertalian darah.
- d) *Ukhuwah fi din al-Islâm*, yang mengacu pada kesamaan keyakinan (agama) yang dianut,

Dasar ini menempatkan kaum Muslimin sebagai saudara, karena memiliki akidah yang sama. Mengacu pada pokok permasalahan diatas, terlihat bahwa kekhalifahan manusia bukan sekedar jabatan yang biasa. Dengan jabatan tersebut seseorang dituntut untuk bertanggung jawab terhadap kehidupan dan pemeliharaan ciptaan Tuhan di muka bumi. Untuk itu manusia manusia dapat mengemban amanat yang besar dari Allah berupa kreasi yang didasarkan atas norma-norma ilahiyat. Sebagai khalifah manusia dituntut untuk memiliki rasa kasih sayang, yang sekaligus menjadi identitasnya. Sifat kasih sayang adalah cerminan dari kecenderungan manusia untuk meneladani sifat Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Sebagai khalifah manusia diserahkan amanat dan tanggung jawab untuk mengatur kehidupan di bumi, manusia tidak terlepas dari keterikatannya dengan sang Pencipta yang mengatur alam semesta.

Dalam hal ini manusia dituntut untuk menerima, ridho dan bersyukur terhadap keberadaannya dan lingkungan hidupnya. Kepribadian khalifah tergabung dalam empat sisi yang saling berkaitan, keempat sisi itu adalah: (1) mematuhi tugas yang diberikan Allah, (2) menerima tugas tersebut dan meleksanakannya dalam kehidupan perorangan maupun kelompok, (3) memelihara serta mengelola lingkungan hidup untuk kemanfaatan bersama, (4) Menjadikan tugas-tugas khalifah sebagai pedoman pelaksanaannya. Gambaran dari kepribadian Muslim terangkum dalam sosok individu yang segala aktivitasnya senantiasa didasarkan kepada atas Nama Allah, sekaligus dalam ridho Allah. Kesadaran dan keterikatan dengan nilai-nilai ilahiyah ini merupakan acuan dasar bagi setiap aktivitas yang dilakukannya sehingga tidak keluar dari norma-norma dan nilai-nilai yang ada.

b. Langkah-Langkah Pembentukan Kepribadian Muslim

Dalam membentuk kepribadian dalam pendidikan Islam diperlukan beberapa langkah yang berperan dalam perubahannya, antara lain:

1) Peran Keluarga

Keluarga mempunyai peran yang sangat besar dalam membentuk kepribadian dalam pendidikan Islam. Orang tua menjadi penanggung jawab bagi masa depan anak-anaknya, maka setiap orang tua harus menjalankan fungsi edukasi. Mengenalkan Islam sebagai ideologi agar mereka mampu membentuk pola pikir dan pola sikap islami yang sesuai dengan akidah dan syari'at Islam. Keluarga yang baik akan menghasilkan keharmonisan di dalamnya. Anak-anaknya tumbuh dengan kebahagiaan dan jauh dari mental yang tidak baik. Anak-anak akan berkembang menjadi seorang yang berkepribadian sempurna. Dengan ini, kepribadian Muslim sangat bergantung dari pendidikan pertama yaitu keluarga.

2) Peran Negara

Negara harus mampu membangun pendidikan yang mampu untuk menciptakan kepribadian yang memiliki karakter Islami dengan menyusun kurikulum yang sama bagi seluruh sekolah dengan berlandaskan akidah Islam, melakukan seleksi yang ketat terhadap calon-calon pendidik, pemikiran diajarkan untuk diamalkan, dan tidak meninggalkan pengajaran sains, teknologi maupun seni. Semua diajarkan tetap memperhatikan kaidah syara' tanpa melenceng darinya.

3) Peran Masyarakat

Masyarakat juga ikut serta dalam pembentuk kepribadian dalam pendidikan Islam karena dalam masyarakat kita bisa mengikuti organisasi yang berhubungan dengan kemaslahatan lingkungan. Dari sini tanpa kita sadari pembentukan kepribadian dapat terealisasi. Dalam masyarakat yang mayoritas masyarakatnya berpendidikan, maka baiklah untuk menciptakan kepribadian berakhlakul karimah.

Ketiga peranan diatas sangat berperan aktif dalam pembentukan kepribadian dalam pendidikan Islam karena semua saling mempengaruhi untuk pembentukannya. Untuk merealisasikan kepribadian dalam pendidikan Islam yang ada maka diperlukan tiga proses dasar pembentukan:

a) Pembentukan Pembiasaan

Pembentukan ini ditujukan pada aspek kejasmanian dari kepribadian yang memberi kecakapan berbuat dan mengucapkan sesuatu, seperti puasa, Salat , dan lain-lain.

b) Pembentukan Pengertian

Pembentukan yang meliputi sikap dan minat untuk memberi pengertian tentang aktifitas yang akan dilaksanakan, agar seseorang terdorong ke arah perbuatan yang positif.

c) Pembentukan Kerohanian yang Luhur

Pembentukan ini tergerak untuk terbentuknya sifat takwa yang mengandung nilai-nilai luhur, seperti jujur, toleransi, ikhlas, dan menepati janji.³⁰ Proses pembentukan kepribadian dalam pendidikan Islam berlangsung secara bertahap dan berkesinambungan. Dengan demikian pembentukan kepribadian merupakan rangkaian kegiatan yang saling berhubungan dan saling tergantung sesamanya. Tahapan-tahapan memang harus dilakukan satu demi satu, karena sejatinya tidak mungkin merubah sesuatu tanpa adanya tahapan-tahapan yang ada.

c. Karakteristik Kepribadian Muslim

Hasan Al Banna merumuskan 10 karakteristik Muslim yang dibentuk didalam madrasah tarbawi. Karakteristik ini seharusnya yang menjadi ciri khas dalam diri seseorang yang mengaku sebagai Muslim, yang dapat menjadi *furqon* (pembeda) yang merupakan sifat-sifat khususnya (*muwashofat*).

1) *Salîmul 'Aqidah*

³⁰ Abdul Mujib, *kepribadian dalam Psikologi Muslim*, Jakarta: Raja Grapindo Persada, 2006, hal. 33.

Aqidah yang bersih (*salîmul aqidah*) merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh setiap Muslim. Dengan aqidah yang bersih, seorang Muslim akan memiliki ikatan yang kuat kepada Allah Swt dan dengan ikatan yang kuat itu dia tidak akan menyimpang dari jalan dan ketentuan-ketentuan-Nya. Dengan kebersihan dan kemantapan aqidah, seorang Muslim menyerahkan segala perbuatannya kepada Allah sebagaimana firman-Nya yang artinya: *Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku, semua bagi Allah Tuhan semesta alam* QS. al-An'am/6:162. Karena memiliki aqidah yang salim merupakan sesuatu yang amat penting, maka dalam da'wahnya kepada para sahabat di Makkah, Rasulullah Saw mengutamakan pembinaan aqidah, iman atau tauhid.

Salîmul Aqidah merupakan dasar utama yang harus ditanam oleh seorang Muslim di dalam jiwanya. Ketika jiwa sudah kuat tertanam akidah ketuhanannya maka pasti jiwanya tenang dan damai. Saat itulah mental meresponya pula sehingga mental tadi menjadi sehat ketika mental sehat maka semuanya terdorong untuk sehat.

2) *Shahîhul Ibadah.*

Ibadah yang benar (*shahîhul ibadah*) merupakan salah satu perintah Rasul Saw yang penting, dalam satu haditsnya; beliau menyatakan: “Shalatlak *kamu sebagaimana kamu melihat aku shalat*”. Dari ungkapan ini maka dapat disimpulkan bahwa dalam melaksanakan setiap Peribadatan haruslah merujuk kepada Sunnah Rasul Saw yang berarti tidak boleh ada unsur penambahan atau pengurangan.

Ibadah yang benar artinya ibadahnya sesuai dengan yang diajarkan oleh nabi Muhammad. Setiap perbuatan yang dilakukan atas dasar rujukan Sunah nabi Muhammad maka dapat dipastikan hatinya damai dan akan membawa mental menjadi lebih baik. Mental yang sehat direspon oleh jiwa membentuk kepribadian yang baik. Dari sini perlu kiranya tuntunan nabi Muhammad dilakukan dengan semestinya menjauhi segala larangannya. Karena jika tidak demikian maka batin atau mental terus merasa berdosa. Ketika jiwa merasa berdosa disanalah menjadi tanda mental tidak sehat. Ibadah yang benar harus didukung oleh niat yang benar.

3) *Matînul Khulūq.*

Akhlak yang kokoh (*matînul khulūq*) atau akhlak yang mulia merupakan sikap dan prilaku yang harus dimiliki oleh

setiap Muslim, baik dalam hubungannya kepada Allah maupun dengan makhluk-makhluk-Nya. Dengan akhlak yang mulia, manusia akan bahagia dalam hidupnya, baik di dunia apalagi di akhirat. Karena begitu penting memiliki akhlak yang mulia bagi umat manusia, maka Rasulullah Saw ditutus untuk memperbaiki akhlak dan beliau sendiri telah mencontohkan kepada kita akhlaknya yang agung sehingga diabadikan oleh Allah di dalam Al-Qur'an, Allah berfirman yang artinya: *Dan sesungguhnya kamu benar-benar memiliki akhlak yang agung* QS. al-Qalam/68:4.

Nabi Muhammad adalah panutan seluruh manusia karena beliau mempunyai akhlak yang sempurna. Akhlak yang sempurna menandakan memiliki kepribadian yang sempurna. Dari sini dapat dipastikan bahwa tidak mungkin berakhlak yang sempurna tapi mentalnya tidak sehat. Seseorang yang berkepribadian sempurna pasti mentalnya sempurna atau mentalnya sehat.

4) *Qowiyyul Jismi.*

Kekuatan jasmani (*qowiyyul jismi*) merupakan salah satu sisi pribadi Muslim yang harus ada. Kekuatan jasmani berarti seorang Muslim memiliki daya tahan tubuh sehingga dapat melaksanakan ajaran Islam secara optimal dengan fisiknya yang kuat. Shalat, puasa, zakat dan haji merupakan amalan di dalam Islam yang harus dilaksanakan dengan fisik yang sehat atau kuat, apalagi perang di jalan Allah dan bentuk-bentuk perjuangan lainnya.

Oleh karena itu, kesehatan jasmani harus mendapat perhatian seorang Muslim dan pencegahan dari penyakit jauh lebih utama daripada pengobatan. Meskipun demikian, sakit tetap kita anggap sebagai sesuatu yang wajar bila hal itu kadang-kadang terjadi, dan jangan sampai seorang Muslim sakit-sakitan. Karena kekuatan jasmani juga termasuk yang penting, maka Rasulullah Saw bersabda yang artinya: *Mu'min yang kuat lebih aku cintai daripada mu'min yang lemah* (HR. Muslim).

Salah satu agar tidak terkena gangguan mental maka diperlukan kesehatan jasmani. Karena dengan sehat jasmani maka seseorang tersebut mempunyai kestabilan berfikir dan merespon masalah dengan baik. Hal ini nantinya yang akan membuat mental menjadi sehat.

5) *Mutsaqqoful Fikri.*

Intelek dalam berpikir (*mutsaqqoful fikri*) merupakan salah satu sisi pribadi Muslim yang penting. Karena itu salah satu sifat

Rasul adalah fatonah (cerdas) dan Al-Qur'an banyak mengungkap ayat-ayat yang merangsang manusia untuk berpikir, misalnya firman Allah yang artinya: Mereka bertanya kepadamu tentang, khamar dan judi. Katakanlah: *"Pada keduanya itu terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya"*. Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah: *"Yang lebih dari keperluan"*. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berpikir QS al-Baqarah/2:219.

Di dalam Islam, tidak ada satupun perbuatan yang harus kita lakukan, kecuali harus dimulai dengan aktivitas berpikir. Karenanya seorang Muslim harus memiliki wawasan keislaman dan keilmuan yang luas. Bisa kita bayangkan, betapa bahayanya suatu perbuatan tanpa mendapatkan pertimbangan pemikiran secara matang terlebih dahulu. Oleh karena itu Allah mempertanyakan kepada kita tentang tingkatan intelektualitas seseorang sebagaimana firman-Nya yang artinya: Katakanlah: *"Samakah orang yang mengetahui dengan orang yang tidak mengetahui? Sesungguhnya orang-orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran QS. az-Zumar/39: 9.*

Kesehatan mental dapat dibentuk dengan cara kematangan berfikir. Begitu juga dengan gangguan mental seperti stres akan mudah hinggap di dalam diri seseorang ketika cara berfikirnya lemah. Oleh karena itu, berfikir yang matang selain mengantarkan pada kepribadian yang baik juga dapat menstabilkan mental sehingga mentalnya menjadi sehat.

6) Mujâhadatul Linafsihî.

Berjuang melawan hawa nafsu (*mujâhadatul linafsihî*) merupakan salah satu kepribadian yang harus ada pada diri seorang Muslim, karena setiap manusia memiliki kecenderungan pada yang baik dan yang buruk. Melaksanakan kecenderungan pada yang baik dan menghindari yang buruk amat menuntut adanya kesungguhan dan kesungguhan itu akan ada manakala seseorang berjuang dalam melawan hawa nafsu. Oleh karena itu hawa nafsu yang ada pada setiap diri manusia harus diupayakan tunduk pada ajaran Islam, Rasulullah Saw bersabda yang artinya: *Tidak beriman seseorang dari kamu sehingga ia menjadikan hawa nafsunya mengikuti apa yang aku bawa (ajaran Islam) (HR. Hakim).*

Hawa nafsu yang lemah maka akan membuat seseorang tertipu oleh dunia, bahkan memunculkan sifat yang tidak baik seperti hasud dan dengki pada setiap orang yang mendapat

kenikmatan lebih melebihi dirinya. Hawa nafsu harus dikontrol oleh setiap Muslim supaya tidak menjerumuskannya kepada kenistaan. Ketika kenistaan sudah terjadi maka saat itulah dirinya sudah tidak berkepribadian yang baik kecuali bertaubat kepada Allah. Dengan demikian kita harus menjaga hawa nafsu agar supaya hati kita bersih dan mentalnya sehat.

7) *Harishūn ‘Alâ Waqtihi.*

Pandai menjaga waktu (*harishūn ‘alâ waqtihi*) merupakan faktor penting bagi manusia. Hal ini karena waktu itu sendiri mendapat perhatian yang begitu besar dari Allah dan Rasul-Nya. Allah Swt banyak bersumpah di dalam Al-Qur’an dengan menyebut nama waktu seperti wal fajri, wad dhuha, wal asri, wallaili dan sebagainya. Allah Swt memberikan waktu kepada manusia dalam jumlah yang sama setiap, yakni 24 jam sehari semalam. Dari waktu yang 24 jam itu, ada manusia yang beruntung dan tak sedikit manusia yang rugi. Karena itu tepat sebuah semboyan yang menyatakan: “Lebih baik kehilangan jam daripada kehilangan waktu”. Waktu merupakan sesuatu yang cepat berlalu dan tidak akan pernah kembali lagi. Oleh karena itu setiap Muslim amat dituntut untuk memanaj waktunya dengan baik, sehingga waktu dapat berlalu dengan penggunaan yang efektif, tak ada yang sia-sia. Maka diantara yang disinggung oleh Nabi Saw adalah memanfaatkan momentum lima perkara sebelum datang lima perkara, yakni waktu hidup sebelum mati, sehat sebelum sakit, muda sebelum tua, senggang sebelum sibuk dan kaya sebelum miskin.

Kepribadian yang baik bagi seorang Muslim seharusnya memanfaatkan waktunya sebaik mungkin. Seorang Muslim yang memanfaatkan waktu dengan baik maka secara tidak langsung sudah menerapkan sifat syukur, yaitu bersyukur atas waktu dan kesempatan yang ada.

8) *Munazhzhâmun fî Syūnihi.*

Teratur dalam suatu urusan (*munzhhâmun fî syūnihi*) termasuk kepribadian seorang Muslim yang ditekankan oleh Al-Qur’an maupun Sunnah. Oleh karena itu dalam hukum Islam, baik yang terkait dengan masalah ubudiyah maupun muamalah harus diselesaikan dan dilaksanakan dengan baik. Ketika suatu urusan ditangani secara bersama-sama, maka diharuskan bekerjasama dengan baik sehingga Allah menjadi cinta kepadanya. Dengan kata lain, suatu urusan dikerjakan secara profesional, sehingga apapun yang dikerjakannya, profesionalisme selalu mendapat perhatian darinya. Bersungguh-sungguh, bersemangat dan

berkorban, adanya kontinuitas dan berbasis ilmu pengetahuan merupakan diantara yang mendapat perhatian secara serius dalam menunaikan tugas-tugasnya.

Seorang Muslim yang kepribadiannya baik pasti dapat mengatur urusannya dengan baik. Tentu hal ini tidaklah mudah karena kadang kala ada benturan problem yang dihadapinya. Namun bagi seorang Muslim sejati tentu itu bukanlah halangan, justru merupakan tantangan yang membuat dirinya semangat dan bekerja keras. Sikap komitmen bagi seorang yang sangat diperluakaan saat ini dan I'tikad yang baik untuk memaksimalkan waktu.

9) *Qâdirun Alal Kasbi.*

Memiliki kemampuan usaha sendiri atau yang juga disebut dengan mandiri (*qâdirun alal kasbi*) merupakan ciri lain yang harus ada pada seorang Muslim. Ini merupakan sesuatu yang amat diperlukan. Mempertahankan kebenaran dan berjuang menegakkannya baru bisa dilaksanakan manakala seseorang memiliki kemandirian, terutama dari segi ekonomi. Tak sedikit seseorang mengorbankan prinsip yang telah dianutnya karena tidak memiliki kemandirian dari segi ekonomi. Kareitu pribadi Muslim tidaklah mesti miskin, seorang Muslim boleh saja kaya raya bahkan memang harus kaya agar dia bisa menunaikan haji dan umroh, zakat, infaq, shadaqah, dan mempersiapkan masa depan yang baik. Oleh karena itu perintah mencari nafkah di dalam Al-Qur'an maupun hadits cukup banyak dan hal itu memiliki keutamaan yang sangat tinggi, karena hal demikian termasuk bentuk kemandirian. Dalam kaitan menciptakan kemandirian inilah seorang Muslim amat dituntut memiliki keahlian apa saja yang baik, agar dengan keahliannya itu menjadi sebab baginya mendapat rizki dari Allah Swt, karena rizki yang telah Allah sediakan harus diambil dan mengambilnya memerlukan skill atau ketrampilan.

Ketika seorang Muslim sudah mandiri dalam segala hal, maka dapat dipastikan Muslim tersebut mempunyai integritas dan kepribadian yang baik. Mandiri salah satu bentuk kepasrahan diri kepada Allah dan bentuk berdikari yang tidak mau merepotkan orang lain serta tidak bergantung pada manusia.

10) *Nâfi'un Lighoirihî.*

Bermanfaat bagi orang lain (*nâfi'un lighoirihî*) merupakan sebuah tuntutan kepada setiap Muslim. Manfaat yang dimaksud tentu saja manfaat yang baik sehingga dimanapun dia berada, orang disekitarnya merasakan keberadaannya karena bermanfaat

besar yang dilakukan kepada sekitarnya. Maka jangan sampai seorang Muslim adanya tidak menggenapkan dan tidak adanya tidak mengganjilkan. Ini berarti setiap Muslim itu harus selalu berpikir, mempersiapkan dirinya dan berupaya semaksimal untuk bisa bermanfaat dalam hal-hal tertentu sehingga jangan sampai seorang Muslim itu tidak bisa mengambil peran yang baik dalam masyarakatnya. Dalam kaitan inilah, Rasulullah saw bersabda yang artinya: “*Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain*” (HR. Qudhy dari Jabîr).

Pembentuk kepribadian dalam pendidikan Islam meliputi sikap, sifat, reaksi, perbuatan, dan perilaku. Pembentukan ini secara relative menetap pada diri seseorang yang disertai beberapa pendekatan, yakni pembahasan mengenai tipe kepribadian, tipe kematangan, kesadaran beragama, dan tipe orang beriman. Melihat kondisi dunia pendidikan di Indonesia sekarang, pendidikan yang dihasilkan belum mampu melahirkan pribadi-pribadi yang mandiri dan berkepribadian Islam. Akibatnya banyak pribadi-pribadi yang berjiwa lemah, seperti koruptor, kriminal, dan tidak amanah. Untuk itu membentuk kepribadian dalam pendidikan Islam harus direalisasikan sesuai Al-Qur’andan al-sunnah. Konsep kepribadian dalam pendidikan Islam identik dengan ajaran Islam itu sendiri, kedua tidak dapat dipisahkan karena saling berkaitan. Membentuk kepribadian dalam pendidikan Islam butuh beberapa langkah. Membicarakan kepribadian dalam pendidikan Islam, artinya membicarakan untuk menjadi seseorang yang memiliki identitas dari keseluruhan tingkah laku yang berbasis agama.

11) *Nafs Mutmainnah*

Nafs muthmainnah (The Contented Self), adalah jiwa spiritual bagi orang sudah mampu merasakan kedamaian, karena kepentingan diri mulai lenyap dan lebih dekat kepada Tuhannya. Pada tahap ini seseorang berada pada periode transisi, mampu berpikiran terbuka, bersyukur, dapat dipercaya, penuh kasih sayang, sehingga dapat melepaskan semua belenggu diri mulai melakukan integrase kembali semua aspek universal kehidupan dalam dirinya. Tahap ini dicapai setelah melalui perjalanan panjang melawan segala bentuk hawa nafsu dan kejahatan di dalam dirinya. Mereka telah meninggalkan nafsu hewani dan menghiasai diri dengan nafsu insani yang menerima perintah dan aturan agama sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw. Kualitas perilaku mereka tinggi, mereka adalah orang pemurah, penyabar, ikhlas, bersyukur, bahagia, pemaaf dan

damai. Orang yang memiliki nafsu *muthmainnah* menjadi guru bukan hanya dengan kata-katanya tetapi dengan perbuatannya, perilaku mereka selalu berhubungan dengan peraturan agama, mereka akan mendapat bimbingan dari Allah, karena sikap berserah diri dan bergantung hanya kepada Allah.

Nafs muthmainnah adalah orang yang telah mencapai jiwa spiritual tenang dan bahagia baik dalam keadaan lapang maupun sempit dengan segala cobaan musibah hidupnya. Ia menyadari segala cobaan berasal dari Allah Swt untuk memperkuat keimanannya. Kebahagiaannya tidak bersifat hedonistic atau materialistik, namun bahagia itu timbul karena mencintai dan bersyukur kepada Allah. Mereka berada pada tahta spiritual, sehingga tidak ada kemungkinan salah karena mereka telah mampu menguasai nafsu-nafsu buruk mereka, dunia luar melayani mereka, ketakwaan, kepasrahan, kesabaran, kesyukuran dan kecintaan kepada Allah demikian sempurna. Menurut JS Badudu dan Sultan Mohammad Zein dalam Kamus Bahasa Indonesia, kata ketenangan jiwa mempunyai pengertian sebagai bentuk ketenangan, antonim dari kata gelisah, resah, tidak berteriak, tidak ada keributan atau kerusuhan atau tidak rebut.³¹

Dalam *Lisân al-'Arâb* kata *Muthmainnah* berasal dari kata *tamana* atau *ta'mana* yang mendapat tambahan huruf ziyadah berupa huruf hamzah menjadi kata *itma'anna* yang mempunyai arti menenangkan atau mendinginkan sesuatu. Namun apabila disandarkan pada kata *qalibun* artinya tenang, jika disandarkan pada suatu tempat atau ruang artinya berdiam diri.³²

a) *Asbabūn Nuzūl*

Berikut ini pengkajian terhadap *asbabūn nuzūl* ayat-ayat yang berkaitan tentang *muthmainnah*. Tetapi selain itu penulis menjelaskan terlebih dahulu tentang apa yang dimaksud dengan *asbabūn nuzūl*. Secara etimologi *asbabūn nuzūl* adalah sebab-sebab yang melatar belakangi terjadinya sesuatu peristiwa. Yang mana hal tersebut dapat dikelompokkan dalam dua cara: Pertama, turunnya tanpa diawali dengan suatu peristiwa atau pertanyaan; Kedua, turun setelah adanya suatu peristiwa atau pertanyaan. Sedangkan secara terminologi menurut subhi salih, *asbabūn nuzūl* adalah sesuatu yang menjadi sebab turunnya satu atau beberapa ayat Al-

³¹ Badudu dan Sultan Mohammad Zein, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994, hlm 1474.

³² Ibnu Mandzar, *Lisân al-'Arâb*, hal. 204-205

Qur'anterkadang menyuarakan sesuatu peristiwa sebagai respon atas kejadian atau sebagai penjelas terhadap suatu hukum-hukum ketika peristiwa itu terjadi. Adapun Asbab Nuzulnya terkait dengan ayat-ayat *muthmainnah* yaitu sebagai berikut:

1) QS al-Nahl/16: 106

Dalam suatu riwayatnya, dikemukakan ketika nabi Muhammad saw, hendak hijrah ke Madinah kaum musyrikin menahan Bilal, Khabbab,,Ammar bin Yasir. Tetapi Ammar bin Yasir dapat menyelamatkan diri dengan jalan dia mengucapkan sebuah kata yang menyenangkan mereka. Ketika sampai kepada rasul saw Ammar menceritakan kejadian itu. Nabi bertanya, “Apakah hatimu lapang dikala berkata demikian itu? “ia menjawab “tidak” ayat ini turun bikinan dengan peristiwa tersebut yang menegaskan bahwa Allah tidak akan mengutuk orang yang dipaksa kufur tetapi hatinya tetap dalam keimanan. Diriwatikan oleh Ibnu Hatim yang bersumber dari Ibnu Abbas.

Dalam riwayat lain juga dikemukakan bahwa ayat ini turun ketika orang-orang mekkah yang beriman dikirim surah untuk para sahabat dari madinah agar mereka berhijrah. Mereka pun berangkat pergi kemadinah. Akan tetapi mereka disusul (orang-orang kafir) Quraisy kemudian orang-orang kafir Quraisy itu menganiaya mereka sehingga mereka terpaksa mengucapkan kata-kata kufur. Ayat ini turun berkenaan dengan peristiwa tentang yang mengisyaratkan bahwa orang-orang yang terpaksa mengucapkan kata-kata kufur akan diampuni oleh asalkan hatinya tetap beriman. Diriwatikan oleh Abi Hatim yang bersumber dari Mujahid.³³

2) QS. an-Nisâ’/4: 103

Diriwatikan oleh Abu Daud an-Nasa’i dan al-Hakim serta Ibnu Syaibah bahwa ayat ini turun berkenaan dengan peperangan dimana said bin ali bertanya kepada segenap mujahidin yang hadir bahwa siapa diantara maka yang ingin melakukan shalat khauf mengikuti rasul saw, lalu khuzaifah menjawab “aku” kemudian khuzaifah menyuruh mereka membagi shaf menjadi dua dan selanjutnya mereka

³³ Shaleh, Dahlan, *Asbabū Nuzūl*, Bandung CV Penerbit Diponegoro, 2004, Cet, VI, hal. 316.

mendirikan shalat khauf sebagaimana yang diajarkan untuk rasul saw.

3) QS. al-Hâjj/22: 11

Diriwayatkan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan peristiwa seorang laki-laki datang ke Madinah. Kemudian memeluk agama Islam. Ia akan memuji agama Islam apabila istrinya melahirkan bayi laki-laki. Dan juga kudanya berkembang biak. Namun ia akan mencari agama Islam apabila istrinya tidak melahirkan bayi laki-laki dan keduanya tidak berkembang biak diriwayatkan oleh Bukhari yang bersumber dari Ibnu Abbas.

4) QS. an-Nahl/16: 112

Ada riwayat yang mengattakan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan kota Makah yang pernah mengalami mada paceklik, setelah berlarut dengan kekejaman dan kedurhakaan mereka. Sehingga rasul saw berdo‘ah kiranya mereka mengalami tuhan-tuhan sulit sebagaimana yang pernah dialami oleh masyarakat oleh Bukhari, Muslim melalui Abdullah bin Mas‘ud.

b) *Munâsabah*

Setelah menentukan ayat-ayat tentang *muthmainnah* dalam perspektif makkiyyah dan madaniyyah serta *Asbabūn nuzūl* maka selanjutnya penulis menjelaskan munasabahnya. Tetapi sebelum itu akan diuraikan terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan *munasabah*. Secara etimologi menurut as-Suyūthi *munâsabah* berarti *al-musyâkalah* (keserupaan) *al-mudârabah* (kedekatan). Sedangkan secara terminologi, menurut Manna al-Qathân bahwa munasabah adalah sisi keterikatan antara beberapa ayat-ayat antara surah di dalam al-Qur‘an. Dengan demikian, pada pembahasan ini penulis hanya mengorelasikan (*munasabah*) ayat dengan ayat sebelum atau sesudahnya tentang ayat-ayat *muthmainnah* sebagai berikut:

1) QS. al-Isra‘/17: 94, 95, 96.

Ayat ini terkait dengan ayat sebelumnya, dimana berbicara tentang keputusan dialog antara nabi Muhammad dengan kaumnya yang menolak atas diutusnya dia menjadi rasul sedangkan pada ayat ini Allah memerintahkan rasulullah menyampaikan sekiranya di bumi ada para malikat yang berjalan dengan tenang, niscaya Allah akan menurunkannya menjadi rasul, tetapi semua bukti-bukti kebenaran itu tidak akan bagi mereka, bahkan mereka masih membangkan dan menolak untuk percaya, maka cukuplah Allah yang menjadi saksi, karena Allah

telah menyaksikan dan mengetahui apa yang terjadi kepada seluruh manusia.

2) QS. ar-Ra'd/13:27, 28, 29

Ayat ini terkait dengan ayat sebelumnya yang berbicara tentang orang-orang kafir yang tidak mau mamahami petunjuk-petunjuk Allah melalui nabi Muhammad saw maka pada ayat ini (28) dibicarakan mengenai orang-orang yang beriman dan nanti mereka menjadi tenteram karena ingat akan petunjuk Allah dan bagi mereka adalah tempat kembali yang baik yaitu surga yang ditunggu oleh manusia.

3) QS. Yunūs/10: 7-8

Ayat ini terkait dengan penjelasan dari ayat sebelumnya yaitu setelah Allah menerapkan dalil atas kekeradaan-Nya keberadaa hari kebangkitan dan pembalasan atas segala tindak tanduk manusia pada hari perhitungan amal. Maka pada ayat ini (7) Allah menggambarkan kondisi orang yang mengingkari keberadaan dan keesaan Allah dengan merasa puas diri dan tenteram dengan kehidupan dunia serta orang-orang yang melalaikan ayat-ayat-Nya sehingga bagi mereka adalah tempatnya di dalam neraka.

4) QS. an-Nahl/16: 106, 107, 108

Ayat ini terkait dengan ayat sebelumnya yang berbicara tentang orang-orang kafir yang mengingkari ayat-ayat Allah. Maka pada ayat (106) ini Allah menjelaskan tentang pengecualian atas kekafiran itu yakni orang yang dipaksa mengucapkan kelimat kufur namun didalam hatinya ia tetap tenang dengan keimanan-nya kepada Allah tetapi orang yang tetap tenang dengan kekufuran-nya tersebut maka Allah tidak memberikan petunjuk kepada mereka bahkan Allah mengunci hati pendengaran dan penglihatan.

Pada masa awal permulaan Islam, banyak para budak yang masuk Islam namun masih mendapatkan penyiksaan dari para majikannya yang belum masuk Islam. Hal demikian bagian dari ujian bagi budak yang sudah yakin untuk masuk Islam. Bukan halangan kala itu untuk tetap beragama Islam walau mengalami penyiksaan dari majikan. Berpegang teguh pada syariat adalah yang mereka perjuangkan.

5) QS. an-Nahl/16: 112, 113

Ayat ini berbicara dengan memberikan perumpamaan sesuatu negeri yang sebelumnya aman, tenteram dengan rezki

yang diberikan kepadanya, tetapi mereka malah tidak mempergunakan rezki itu sebagaimana mestinya sehingga mereka diberi peringatan dengan merasakan kelaparan dan ketakutan. Sedangkan pada ayat selanjutnya (113) yang membicarakan tentang diutusnya seorang rasul dari kalangan mereka sendiri tetapi mereka memdustakan, maka sebenarnya pada ayat 112 itu adalah perumpamaan yang diberikan atas penolakan tersebut.

6) QS. al-Fajr/89: 27, 28, 29, 30

Ayat ini menjelaskan tentang keadaan orang-orang yang beriman yang senantiasa beramal shaleh dan berzikir (mengingat) kepada Allah, sehingga ketika dia dipanggil oleh Allah hatinyapun tetap tenang, tenteram ridha atas segala keputusan Allah maka pada ayat selanjutnya berbicara tentang balasan bagi mereka yakni dimasukkan kedalam surga dan mereka kekal di dalamnya penuh dengan kenikmatan.

7) QS. al-Baqarah/2: 258, 259, 260

Ayat ini terkait dengan ayat sebelumnya yang berbicara tentang kaum Nabi Ibrahim A.s yang menolak dan tidak percaya akan adanya Tuhan, lalu mereka pun meminta berbagai bukti-bukti kebenaran. Maka pada ayat ini (260) Nabi Ibrahim meminta kepada Allah untuk memperlihatkan bagaimana cara untuk menghidupkan orang yang mati supaya mereka yakin akan hal itu. Dan sesungguhnya Allah maha Perkasa dan maha bijaksana dalam segala hal.

8) QS. Al-Anfâl/8: 9,10

Ayat ini terkait dengan ayat sebelumnya yang berbicara tentang suasana perang antara golongan kafir dengan golongan mukmin, dan Allah menjanjikan akan datangnya sebuah bantuan dari Allah dengan datangnya seribu malaikat berturut-turut. Maka pada ayat ini (10) Allah menjadikan kabar itu sebagai penenang agar hati mereka menjadi tenteram. Sesungguhnya kemenangan itu hanyalah bersumber dari Allah, maka janganlah berputus asa dan merasa sombong.

9) QS. al-Imrân/3: 124, 125, 126, 127

Ayat ini terkait dengan ayat sebelumnya dimana dua golongan dari kaum Muslimin ingin mundur dalam peperangan kerana takut lalu Allah menyuruh mereka untuk senantiasa bertawakkal kepadanya. Maka pada ayat ini (126) Allah memeberikan bantuan itu dengan mendatangkan malaikat yang memakai tanda sebagai kabar gembira bagi mereka dan hatinya pun merasa tenang dengan kenangan itu sesungguhnya Allah maha perkasa dan maha bijaksana dengan menolong mereka pada

perang badar itu untuk membinasakan golongan orang kafir yang menjadi lawan mereka yang mana kemenangan di peroleh oleh umat Islam.

10) QS. an-Nisâ'/4:102, 103

Ayat ini terkait dengan sebelumnya yang membicarakan tentang orang-orang yang hijrah bersama nabi dalam peperangan yang mana mereka melaksanakan shalat khauf. Maka pada ayat ini (103) Allah menyuruh mereka melaksanakan atau menyempurnakan akan shalat mereka setelah merasa aman dan kecemasan musuh.

11) QS. al-Hâjj/22: 11, 12, 13

Ayat ini berbicara tentang keadaan orang yang menyembah Allah dengan setengah yakni ketika mendapat kebaikan dia pun merasa puas tetapi ketika ditimpa musibah diapun terbalik dan menyembah Allah dan pada ayat selanjutnya menceritakan tentang kemusyrikan mereka dengan menyuruh kepada selain Allah sebenarnya tidak memberikan manfaat bahkan berbicara yang akan ditanyakan.

12) QS. al- Mâ'idah (5): 113

Ayat ini terkait dengan ayat sebelumnya yang membicarakan tentang kaum Nabi Isa a.s yang di suruh untuk beriman kepada Allah SWT. tetapi mereka malah menyuruh nabi Isa untuk menurungkan hidangan dari langit. Maka pada ayat ini (113) berbicara tentang kelanjutan dari permintaan itu. Mereka ingin memakan hidangan yang datang dari langit supaya mereka menjadi tentram dengan adanya kesaksian tersebut.

Dari penjelasan di atas sangat tepat dengan kata *Mutmainnah* ditemukan dalam Al-Qur'an seperti QS. Ar-Ra'd/13:28, QS. Al-Isrâ'/17: 95 dan QS. an-Nisâ'/4: 103, QS. Al-Anfâl/8:10, QS.an-Nahl/16:106, sebagainya berikut penjelasannya:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا
اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat (mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman QS. an-Nisa'/4:103,

Adapun konsep *muthmainnah* dari ayat diatas yaitu ketenangan dalam mendirikan shalat pada saat mengadakan suatu peperangan dengan lebih berkonsentrasi dari shalat khauf yang dilaksanakannya. Jadi sebagai Muslim sejati harus semangat dan khusu' dalam mendirikan solat supaya mendapatkan buah dari solat yang didirikan. jika seorang Muslim selalu khusu' baik dikala perang atau pun tidak maka keimanannya dapat dikatakan sudah baik dan akan terus naik.

قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمِئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتَنَا
وَنَكُونُ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ

Mereka berkata; "kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenteram hati kami dan supaya kami yakin bahwa kamu telah berkata benar kepada kami, dan kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu." QS. al-Mâidah/5: 113.

Ayat diatas berbicara tentang pengikut Nabi Isa a.s yang meminta hidangan dari surga. Mereka ingin mencoba hidangan itu mendapatkan cahaya yang dipancarkan dari kandungan makanan tersebut. Dan juga agar hati mereka menjadi tenteram dengan menyaksikan keajaiban besar atas terbuktinya permintaannya itu sehingga keyakinan mereka bertambah dengan apa yang mereka saksikan³⁴ zaman dahulu memang memerlukan mukjizat untuk membuktikan kebenaran risalah yang disampaikan, jika maka sedikit kiranya yang akan mengikuti ajaran rasul kala itu. Hanya orang pilihan yang imannya sangat kuat yang langsung percaya atas apa yang disampaikan oleh Rasulnya. Tentunya orang beriman semacam itu lebih tenang hatinya karena buah dari kepercayaannya atas Rasul yang diutus.

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمِئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ
اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. QS. al-Anfâl/8:10

³⁴ Kamal Faqih, *Tafsir Nûrul Quran*, Al-Hudâ, 2004, Jilid V, hal. 58.

Ayat ini membahas tentang kemenangan yang diperoleh pasukan umat Islam pada perang badar dengan menyatakan malaikat telah membantu mereka, supaya hati mereka tenteram dengan adanya kemenangan itu. Sesungguhnya bantuan itu hanya datang dari Allah, manusia hanya bisa berikhtiar, berusaha dan berjuang dengan tenaga, praktek dan teknik yang mereka miliki.³⁵ Perang badar memang suatu peperangan yang tidak imbang antara kaum Muslim dan kafir, oleh karena itu, Allah meyakinkan hati mereka bahwa pertolongan Allah itu pasti ada.

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ
وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ
عَظِيمٌ

Barang siapa yang kafir kepada Allah sesudah dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar QS. al-Nahl/16:106

Ayat diatas berbicara tentang orang yang mengingkari Allah (kafir) sesudah ia beriman, kecuali bagi mereka yang dipaksa mengucapkan kalimat kufur kerana keadaan yang bisa membahayakan nyawanya, tetapi jauh didalam hatinya ia tetap tenang dengan keimanan-Nya kepada Allah berbeda dengan orang yang tetap tenang dengan keimanannya kepada Allah. Berbeda dengan orang yang tetap turung dengan kekafirannya baik ucapan maupun perbuatannya bagi mereka adalah azab yang pedih³⁶ di zaman itu, banyak sekali ujian bagi para pengikut Rasul karena dipaksa untuk keluar dari Islam, hanya orang yang imannya kuat yang tidak gentar akan hal itu.

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ
مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا
يَصْنَعُونَ

³⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, hal. 27

³⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, hal. 19-26

Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezekinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk) nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat. QS. an-Nahl/16:112

Ayat ini berbicara tentang sesuatu negeri yang tadinya pendidik merasa aman dan ancaman musuh dan juga dan juga merasa tenteram dengan kesenangan hidup dan keharmonisan penduduknya. Rejekinya datang melimpah nah dari segenap tempat, baik di darat dan di udara. Akan tetapi penduduk -penduduknya mengingkari nikmat itu dengan tidak menggunakan sesuai aturan yang diperintahkan Allah swt. Pada akhirnya mereka diberi peringatan dengan merasakan kelaparan dan ketakutan.³⁷

قُلْ لَوْ كَانَ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يَمَشُونَ مُظْمِئِينَ لَنَزَلْنَا عَلَيْهِمْ مِنَ السَّمَاءِ مَلَكًا رَسُولًا

Katakanlah (Nabi Muhammad) sekiranya di bumi ada para malaikat yang berjalan (menetap) dengan tenang, niscaya kami turunkan kepada mereka malaikat dari langit untuk menjadi rasul. QS. Al-Isra'/17: 95.

Ayat di atas memang membahas malaikat yang andaikan diutus di bumi menajdi rasul, namun tidak ada kaitannya dengan dengan manusia. Setidaknya ayat tersebut menyebutkan kata *mutmainnah* yang notabena juga merasakan adanya ketenangan jiwa di dalamnya.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram. QS. ar-Ra'd/13: 28

Menurut Wahbah az-Zuhaili bahwa *tahtma'innah* itu hatinya tenang dengan mengingat Tuhannya, keesaan-Nya, dan janji-Nya. Mereka senantiasa bersandar kepada Allah dan mengharap dari-Nya hati menjadi tentram. Ketenangan ini menandakan bahwa hatinya sehat dan otomatis mentalnya juga sehat.

³⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, hal.168.

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ
 أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ
 الْمُبِينُ

Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di Tepi, maka jika ia memperoleh kebaikan, tetaplah ia dalam keadaan itu, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang, Rugilah ia di dunia dan di akhirat. Yang demikian itu adalah kerugian yang nyata. QS. al-Hjj/22:11.

Muthma'innah dari ayat ini adalah ketenangan yang bersifat sementara dan tidak memberikan kebahagiaan di akhirat kelak karena keimanan yang dimilikinya mengharapakan suatu imbalan yang bersifat duniawi. Seharusnya manusia memurnikan niat dan tujuannya hanya mengharap ridho Allah saja. Dengan kemurnian niat maka akan mengantarkannya pahala yang banyak dan tergolong orang yang beruntung di dunia dan di akhirat nanti.

Sedangkan kata nafsu yang diambil dari redaksi bahasa Arab *nafs*, ada jiwa. *An-nafs* dalam kebanyakan terjemahan dalam bahasa Indonesia, diartikan dengan Jiwa atau diri. Terdapat perbedaan pengertian kata *nafs* Al-Qur'an dengan termonologi kaum Sufi, yang oleh al-Qusyairî dalam risalah dinyatakan bahwa, "*Nafs* dalam pengertian kaum sufi adalah sesuatu yang melahirkan sifat tercela dan perilaku buruk." Pengertian kaum sufi ini sama dengan penjelesan Kamus Besar Indonesia, yang antara lain, menjelaskan arti kata *nafs*, sebagai "dorong hati yang kuat untuk berbuat kurang baik" Walaupun Al-Qur'an menegaskan bahwa *nafs* berpontensi positif dan negatif, namun diperoleh pula isyarat bahwa pada hakikatnya potensi positif manusia lebih kuat dari potensi negatifnya, hanya saja daya Tarik keburukkan lebih kuat dari daya tarik kebaikan. Karena itu manusia dituntut agar memelihara kesucian *nafs*, dan tidak mengotorinya.

Menurut Tafsir al-Maraghi, *mutma'innah* adalah ketenangan jiwa setelah adanya kegoncangan.³⁸ Maksudnya adalah ketetapan pada sesuatu yang telah dipegang setelah menerima goncangan akibat paksaan. Fakrur Razy, ahli tafsir tersohor pernah menguraikan dalam "*Tafsir Kabîr*", bahwa jiwa (hati) manusia itu

³⁸ Ahmad Mustâfa Al-Marâghi, *Tafsir al-Marâghi*, Semarang: CV. Toha Putra Semarang, 1993, hal. 260

memang hanya satu, tetapi sifat-sifatnya banyak dan bermacam-macam. Apabila hati itu lebih condong kepada nilai-nilai Ketuhanan dan mengikut petunjuk-petunjuk Ilahi, maka dikatakan *nafs al mutma'innah*, jiwa yang tenang dan tenteram.

Pengertian “jiwa tenang” adalah jiwa yang beriman dan tidak digelitik rasa takut dan duka hati. *Mutmainnah*, bisa diartikan sebagai jiwa yang ikhlas, yang yakin, yang beriman. Ibnu Abbas mengartikannya sebagai jiwa yang beriman. Imam Hasan, mendefinisikan sebagai jiwa yang beriman dan yakin. Sedangkan Imam Mujahidin mengertikannya sebagai jiwa yang rida dengan ketentuan Allah yang tahu bahwa sesuatu yang menjadi baginya pasti akan datang kepadanya. Adapun Ibnu Atha mengertikannya sebagai Jiwa yang aktif billah (mengenal Allah) yang tidak sadar untuk berjumpa dengan Allah walau sekejap.

Di kalangan beberapa ulama memaparkan bahwa jiwa yang *Mutma'innah* (tenang) itu ialah jiwa yang disinari oleh akal dan rasional. Jiwa yang tenang itu tumbuh karena kemampuan seseorang dalam menempatkan sesuatu kepada tempat yang sewajarnya, dan senantiasa meletakkannya di atas dasar iman. Dengan dasar iman, maka manusia akan menerima segala sesuatu yang dihadapainya, baik senang maupun susah, baik menang maupun kalah dan lain-lain dengan perasaan rida. Sekiranya seseorang manusia itu mendapat nikmat, hasil, dan mencapai kejayaan, dia tidak melonjak-lonjak karena kegirangan. Sebaliknya, jika mengalami bencana, mufliis, kalah dalam perjuangan dan lain-lain, dia tidak berdukacita, apa lagi berputus asa.

Kata *Mutma'innah*, sebagian ahli berpendapat, bisa diambil dari kata tuma'ninah. Maka tuma'ninah tidak berarti diam, statis dan berhenti, sebab dalam *tuma'ninah* terdapat aktifitas yang disertai dengan perasaan tenang. Jika diamati tuma'ninah dalam Salat memiliki ritme yang harmonis. Terkadang ia mengangkat tangan, berdiri tegak, membungkuk, kembali tegak, bersujud dan duduk. Dinamika gerakan tersebut menggambarkan seluruh perilaku manusia yang senantiasa jatuh bangun dalam mengarungi kehidupan. Apabila istilah tuma'ninah memiliki arti statis dan tidak bergerak berarti jiwa manusia tidak akan berkembang yang hal itu pada dasarnya menyalahi hukum logika perkembangan.

Nafs al-Mutma'innah merupakan bagian dari tingkatan keperibadian (jiwa) yang telah mencapai tenang dan tenteram. Definisi lainya dalam Tafsir al-Azhar, diantaranya, jiwa yang telah

digembleng oleh pengalaman dan penderitaan.³⁹ Jiwa yang telah melalui berbagai jalan berliku sehingga tidak mengeluh lagi ketika mendaki karena dibalik pendakian pasti ada penurunan. Juga jiwa yang tidak gembira melonjak lagi ketika menurun karena sudah tahu bahwa dibalik penurunan akan bertemu lagi pendakian. Itulah jiwa yang telah mencapai iman karena telah matang oleh berbagai percobaan. Dialah nafsu (jiwa) yang saat ajal menjelang, akan dikatakan kepadanya:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي
عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Hai nafsu (jiwa) yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Masukkanlah kedalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masukkanlah ke dalam Surga-Ku. QS. al-Fajr/89:27-30.

Menurut Wahbah az-Zuhaili bahwa Allah berfiman kepada orang Mukmin tanpa perantara malaikat yang berkata “wahai jiwa yang penuh keimanan, kebenaran, dan ketauhidan, yang di hatinya tidak ada keraguan di dalamnya. Kamu sudah diridhoi dalam qâdo’ dan qâdar Allah. Kamu sudah menjalankan syariatnya. Dengan demikian, datanglah di hari Kiamat dengan perasaan tenang sembari menyebut keagungan nama-nama Allah dengan berdiri tanpa keraguan sedikit pun. Kembalilah kepada Tuhanmu yang telah memberimu semua itu. Dan menerima pahala atas perbuatanmu di dunia.⁴⁰ Al-Zamaksari menyebutkan bahwa nafs dalam itu adalah bukanlah sebagai substansi, melaingkan nafs dalam arti orang mukmin yang jiwanya telah mencapai martabat muthmainnah.⁴¹

Menurut Ahmad Faried dalam kitab *Tazkiyah an-Nufûs wa Tarbiyatuhu Kama Yuqorrirûhu Ulama’ as-Salaf* (Mensucikan Jiwa: Konsep Ulama Salaf), diungkapkan bahwa nafsu *Mutmaînnah*, selalu berteman bahkan berada di samping para malaikat. Dengannya manusia mendapat bimbingan dan dorongan pada kebenaran hakiki yang menghiasidengan nuansa keindahan bagi kehidupan. Kehadirannya mampu membentengi diri dari setiap keinginan berbuat jahat dan mampu merefleksikan segala bentuk

³⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhâr...*, hal. 7997

⁴⁰ Wahbah Al-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, dan Manhaj ...*, hal. 530-531.

⁴¹ Muhammad Al-Zamaksyari, *Tafsir Al-Kasyâf*, Beirut: Dar al-Fikr al-Kitâb al-Imiyya, Cet I, juz 30, hal. 30.

kejahatan beserta akibat dan sanksi-Nya, agar ia mau jauhinya. Jadi, segala perbuatan manusia yang semata-mata untuk *ubuddiyah* kepada Allah, maka itu semua bermuara dari nafsu *Mutma'innah*.

Ciri-ciri sikap dan perilaku yang di dalam dirinya terdapat *nafs mutma'innah* yaitu: patuh dalam menjalankan perintah Allah, beramal dan berinfak dengan mengharap ridho Allah, ikut merasakan penderitaan orang lain, menjauhi larangan Allah, mempunyai cinta dan kasih sayang kepada seluruh ciptaan Allah, pasrah dan ihlas terhadap semua karunia Allah, tidak lalai akan pemberian Allah dengan bersyukur, dan tidak mengambil hak orang lain.

Ibnu Qayyim membagi *Thuma'ninah* dalam tiga tingkatan (1) *thuma'ninah* karena dzikir kepada Allah, sehingga menghilangkan ketakutan dan mendatangkan harapan (2) *thuma'ninah* ketika mencapai tujuan kasyaf keterbukaan rahasia tuhan), rindu akan janji dan berkumpul setelah berpisah, dan (3) *thumaninah* karena menyaksikan kehadiran kasih sayang tuhan menggapai kebakaan dan mencapai kedudukan pada cahaya yang abadi.

Dalam pandangan Islam, terdapat tujuh tingkatan spiritualitas manusia dari yang bersifat egoistik sampai yang suci menurut perintah Allah. Tingkatan itu terdiri dari *nafs amarah*, *nafs lawwamah*, *nafs mulhimma*, *nafs muthmainnah*, *nafsradhiyah*, *nafs mardhiah* dan *nafs safiyah*. Berikut penjelasannya:

Nafs Amarah (The Commanding Self) adalah tingkatan paling rendah dari jiwa spiritual manusia. Pada tingkatan ini nafsu yang paling mendominasi untuk mengajak berbuat kejahatan. Hal ini menyebabkan orang *dengan Nafs Amarah* tidak dapat mengontrol kepentingan dirinya, tidak memiliki moral dan rasa kasih sayang. Pribadi mereka dipenuhi dengan dendam, kemarahan, ketamakan, gairah seksual, iri hati, egois, dll. Kehidupan mereka rusak karena diliputi perilaku-perilaku negatif, mereka menolak adanya masalah. Sehingga mudah melarikan diri dan melampiaskan masalah tanpa kendali akal sehat. Orang yang mengidap *Nafs Amarah*, kesadaran dan akal dikalahkan oleh keinginan dan nafsu hewani, mereka tidak dapat berubah karena tidak memiliki kebutuhan untuk berubah.

Nafs lawwamah (The regretful self) adalah manusia yang memiliki kesadaran terhadap perilakunya, dapat membedakan yang baik dan yang buruk, menyesali kesalahan-kesalahannya, namun belum memiliki kemampuan untuk mengubah pola hidupnya dengan cara yang signifikan. Ibarat seorang pecandu yang mulai merasakan rasa sakit, namun kecanduan yang kuat menyebabkan mereka kesulitan segera berubah. Pada tahap ini dibutuhkan obat yang lebih

kuat, dosis awal terap yang diberikan adalah mengikuti kewajiban yang diberikan agamanya seperti shalat, puasa, membayar zakat dan mencoba berperilaku baik. Seseorang yang mengidap *nafs Lawwâmah*, dapat dengan mudah terkena dan terjangkau tiga bahaya besar yaitu kemunafikan, kesombongan dan kemarahan.

Kemunafikan timbul pada saat mereka menginginkan orang lain mengetahui bahwa dirinya sedang berusaha berubah dengan menunjukkan segala kebaikan di depan orang lain dan mengharapkan pujian. Kesombongan terjadi karena memandang bahwa apa yang sedang dilakukannya merupakan prestasi terbaik, dan kemarahan timbul ketika merasa tidak merasa dirinya tidak dihargai. Pada tingkatan ini, manusia tidak mampu membebaskan diri dari godaan, kekecewaan terhadap penghinaan dari orang lain terhadap perilakunya membuatnya kembali kepada perilakuburuk. Ia merasa mengambil jalan yang salah karena kurang dihargai bahkan menyalahkan orang lain yang membawanya pada tahap ini. Ia kembali terpengaruh dengan nafsu hewani yang mereka miliki, namun mempunyai kemampuan untuk menghadapi kekecewaan, kemunafikan, kesombongan dan kemarahan. Semakin lama orang berada pada tahap ini semakin banyak godaan yang diterima

Nafs mulhimma (The inspired self) merupakan tahap ketika seseorang sudah mulai merasakan ketulusan dari ibadahnya. Mereka termotivasi kepada cinta kasih, pengabdian dan nilai-nilai moral. Meskipun belum terbebas dari keinginan dan ego, motivasi dan pengalaman spiritual dapat mengurangi keinginannya yang tidak untuk berbuat salah. Seseorang yang berada pada tingkatan *nafs Mulhima* sangat penting untuk hidup dalam nilai-nilai yang lebih tinggi, agar kebaikan-kebaikan yang dirintisnya tidak memudar dan mati. Perilaku umum orang dengan *nafs Mulhimma* adalah kelembutan, kasih sayang, kreativitas dan tindakan moral yang baik, secara umum memiliki emosi yang matang, menghargai dan dihargai orang lain.

Seseorang dengan *Nafs mulhimma* memperoleh pesan dari nuraninya yang memberikan inspirasi kearah dan tujuan yang baik, bahkan mendorongnya untuk memperkuat usahanya. Namun kadangkala yang terjadi berupa kejahatan menyamar dalam bisikan nurani dan mendorongnya untuk melakukan sesuatu yang seakan-akan tampak baik padahal tidak. Oleh karena itu penting bagi mereka untuk terus belajar membedakan kedua dorongan ini, mereka seperti di dalam badai. Cara untuk menyelamatkan mereka adalah dengan mematuhi ajaran agama dan berhati-hati atas segala perbuatannya, karena mereka harus selalu berperang dengan ego.

Kekalahan menyebabkan mereka hilang ketakwaannya kepada Allah. Swt dan berani melakukan berbagai macam dosa atas nama Allah dan menjadi budak kejahatan.

Nafs muthma'innah (The Contented Self), adalah jiwa spiritual bagi orang sudah mampu merasakan kedamaian, karena kepentingan diri mulai lenyap dan lebih dekat kepada Tuhannya. Pada tahap ini seseorang berada pada periode transisi, mampu berpikiran terbuka, bersyukur, dapat dipercaya, penuh kasih sayang, sehingga dapat melepaskan semua belenggu diri mulai melakukan integrasi kembali semua aspek universal kehidupan dalam dirinya. Tahap ini dicapai setelah melalui perjalanan panjang melawan segala bentuk hawa nafsu dan kejahatan di dalam dirinya. Mereka telah meninggalkan nafsu hewani dan menghiasai diri dengan nafsu insani yang menerima perintah dan aturan agama sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw. Kualitas perilaku mereka tinggi, mereka adalah orang pemurah, penyabar, ikhlas, bersyukur, bahagia, pemaaf dan damai. Orang yang memiliki *nafsu muthma'innah* menjadi guru bukan hanya dengan kata-katanya tetapi dengan perbuatannya, perilaku mereka selalu berhubungan dengan peraturan agama, mereka akan mendapat bimbingan dari Allah, karena sikap berserah diri dan bergantung hanya kepada Allah.

Nafs radhiyah (The pleased self) adalah orang yang telah mencapai jiwa spiritual tenang dan bahagia baik dalam keadaan lapang maupun sempit dengan segala cobaan musibah hidupnya. Ia menyadari segala cobaan berasal dari Allah Swt untuk memperkuat keimanannya. Kebahagiaannya tidak bersifat hedonistic atau materialistik, namun bahagia itu timbul karena mencintai dan bersyukur kepada Allah. Mereka berada pada tahta spiritual, sehingga tidak ada kemungkinan salah karena mereka telah mampu menguasai nafsu-nafsu buruk mereka, dunia luar melayani mereka, ketakwaan, kepasrahan, kesabaran, kesyukuran dan kecintaan kepada Allah demikian sempurna, sehingga Allah menanggapi dengan cepat doa-doa mereka karena mereka adalah hamba yang kembali kepadaNya.

Nafs mardhiah (The Self Pleasing to God) adalah orang-orang yang menyadari bahwa segala kekuatan berasal dari Allah tidak dapat terjadi begitu saja. Mereka tidak lagi mengalami rasa takut dan tidak meminta, mereka telah mencapai keatuan internal. Ibarat kaca yang pecah, mereka mampu menyatukan perpecahan tersebut menjadi utuh. Mereka adalah insan kamil yang memiliki ikatan antara Khaliq dengan makhluk, Nama dan sifat Allah termanifestasi dalam diri mereka. Mereka melihat keindahan dalam segala hal,

memaafkan segala kesalahan yang tidak diketahui, mereka sabar, murah hati, selalu memberi tidak pernah meminta, mengabdikan dengan membawa orang lain kepada cahaya jiwa, melindungi orang lain dari bahaya nafsu dan kegelapan dunia, segalanya dilakukan demi Allah dalam nama Allah.

BAB IV ANALISIS KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN

A. Dimensi Mental yang Sehat

Manusia yang mempunyai kesehatan mental merupakan manusia yang jiwanya bahagia, beruntung dan damai. Tidak ada lagi yang dipikirkan olehnya malaikan ridho Allah. Hal ini yang membuat hatinya bahagia. Kebahagiaan melambangkan kondisi hati yang tidak melakukan hal-hal buruk yang dilarang agama. Perbuatannya senantiasa positif.

Untuk sementara ini, hasil penelitian tentang kajian ayat-ayat kebahagiaan yang tertera dalam Al-Qur'an ternyata ada ragam bentuk ungkapan yang tertera dalam Al-Qur'an yaitu tentang kebahagiaan hakiki (ukhrawi), kebahagiaan semu atau kesenangan yang bersifat duniawi. dan ada juga yang berbentuk kebahagiaan duniawi-ukhrawi. Hal ini menandakan betapa komprehensif respon Al-Qur'an tentang kebahagiaan yang mana sangat perlu untuk senantiasa dikaji dan diperdalam. Tentunya penting juga diintegrasikan secara interkoneksi dengan ilmu psikologi yang notabena juga membahas tentang kebahagiaan.¹

Ungkapan kosa kata yang digunakan Al-Qur'an dalam menjelaskan makna kebahagiaan, keberuntungan, kesuksesan, keberhasilan, atau kegembiraan yaitu ada beberapa istilah: *aflaha* beserta derivasinya biasanya digunakan untuk mengungkapkan kebahagiaan duniawi-ukhrawi; *sa'ida* dan ragamnya untuk menunjukkan kebahagiaan ukhrawi; *matâ'* untuk mengungkapkan kesenangan duniawi; *fariha* dan derivasinya untuk

¹ Didi Junaedi, "Tafsir Kebahagiaan Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi", *Desertasi: Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah*, 2019, hal. 51

mengurai tentang kegembiraan duniawi; *faza* digunakan untuk mengungkapkan kebaikan dan keberhasilan dalam meraih cita-cita atau kemenangan hakiki.²

1. Mental Bahagia

a. Term *falah* dalam Al-Qur'an

Kata *aflâha* atau *muflihûn* berasal kata *falaha-falhan* artinya yaitu membajak tanah, mengolah, kemenangan, keselamatan, atau sukses.³ Kata ini disebutkan sebanyak 40 kali beserta derivasinya di dalam Al-Qur'an.⁴ Makna dari kata *falah* yaitu bentuk kebahagiaan yang bersifat duniawi dan ukhrawi.⁵ Kebahagiaan duniawi identik dengan kenikmatan selama masih di dunia seperti mempunyai jabatan yang tinggi, atau harta yang berlimpah. Sedangkan kebahagiaan ukhrawi identik dengan keabadian, hal ini dirasakan sampai kea lam akhirat.

Kata *aflaha* di dalam Al-Qur'an diulang sebanyak 4 kali dalam 4 surah,⁶ yaitu di QS. Tâha/20: 64, QS. al-Mu'minûn/23: 1, QS. al-A'la/87: 14, QS. al-Shams/91: 9. Ayat-ayat tersebut mempunyai kandungan makna penegasan karena setiap kata *aflaha* didahului oleh *qad* yang mempunyai arti sungguh atau kepastian. Dengan demikian, ke empat ayat tersebut berbunyi *qad aflaha* dengan arti sungguh telah bahagia. Dari keempat ayat tersebut ada yang menjelaskan tentang kemenangan atau kebahagiaan duniawi seperti surah QS. Tâha/20: 64,

فَأَجْمِعُوا كَيْدَكُمْ ثُمَّ ائْتُوا صَفًّا وَقَدْ أَفْلَحَ الْيَوْمَ مَنِ اسْتَعْلَىٰ

Maka himpulkanlah segala daya (sihir) kamu sekalian, setelah ituu datanglah dengan berbaris, dan sesungguhnya seseorang telah beruntung atas kemenangan ini, QS. Taha/20: 64

Pada ayat ini dikatakan sebagai kemenangan atau kebahagiaan dunia karena janji-janji Fir'aun kepada siapa saja yang menang melawan nabi Musa. Pada saat itu penyihir-penyihir utusan Fir'aun telah dikalahkan oleh nabi Musa yang mana Fir'aun sudah menjanjikan hadiah yang sangat banyak dan kedekatan sosial atau

² Ibnu Manzur, *Lisan al-Arab*, Bairut: Dar alMa'ruf, tt, Jilid V, hal. 3484.

³ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, hal. 1070.

⁴ Muhammad Fuad 'abd al-Baqi', *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an al-Karim*, Mesir: 1945, hal. 526.

⁵ Al-Raghib Al-Asfahaniy, *Mufradat alfadh Alquran*, Beirut: Dar Al-Qalam. Juz II, hal. 203.

⁶ Muhammad Fuad 'abd al-Baqi', *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an al-Karim*, hal. 526.

jabatan yang tinggi.⁷ Dari sini Al-Qur'an terlihat memberikan gambaran bahwa *aflaha* atau kebahagiaan itu sudah bisa dirasakan di dunia. Sedangkan menurut Al-Alusi dalam kitabnya *Ruh al-Ma'ani* yang dimaksud oleh ayat tersebut adalah keberuntungan dan kebahagiaan yang diraih oleh nabi Musa atas kemenangannya melawan penyihir-penyihir utusan Fir'aun.⁸

Sedangkan QS. al-Mu'minun/23:1, QS. al-A'la/87: 14, QS. Al-Shams /91: 9, itu sebagai bentuk ungkapan keberuntungan dan kebahagiaan yang bersifat ukhrawi. Untuk mendapatkan kebahagiaan ukhrawi tentunya perlu adanya pengorbanan yang dilakukan sebagaimana yang ada di dalam 3 ayat tersebut yaitu memposisikan diri sebagai seorang mukmin sejati dengan melakukan solat yang khusus, zakat dan ibadah lainnya, dan juga senantiasa mensucikan diri berikut teksnya;

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

Sesungguhnya beruntunglah orang yang beriman. QS. al-Mu'minun/23: 1,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى

Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri QS. al-A'la/87: 14,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan diri QS. al-Shams/91: 9,

Ketiga ayat tersebut menggambarkan mukmin yang beruntung. Hal ini, menunjukkan bahwa ketiganya saling melengkapi secara substansi penafsirannya. Menurut Quraish Shibab, dalam menafsirkan ayat pertama dari surah Al-Mu'minun bahwa keberuntungan itu diperoleh dengan cara iman yang mantap dengan

⁷Didi Junaedi, "Tafsir Kebahagiaan, Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi"..., hal. 54.

⁸Sayyid Mahmud al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1415, Jilid, 8, Hal. 537. Lihat juga Muhammad Ibn Yusuf Abu Hayyan, *Al-Bahar Al-Muhit fi at-Thafsir*, Bairut: Dâ'r Fikr, 1420 H., hal. 351.

pembuktian amal-amal soleh yang selalu dikerjakan seperti solat yang tenang dan khusu'. Penuh kerendahan hati lahir dan batin.⁹

Di dalam tafsir Al-thabari dijelaskan bahwa orang yang mengetahui dirinya kekal di dalam surga dan mendapatkan kemenangan serta kebahagiaan atas apa yang dilakukan di dunia pasti meyakini akan keesaan Allah dan meyakini utusan-Nya serta melakukan apa saja yang diserukan-Nya.¹⁰ Menurut Ibnu Mandzūr dalam kitabnya *Lisānu Arab*, kata *falah* mempunyai arti beruntung atau selamat.¹¹ Hidup kekal abadi di dalam surga merupakan sebuah keberuntungan dan kebahagiaan.

Munasabah antar ayat dari ketiga ayat tersebut bisa kita lihat bahwa kata *aflaha* diikuti oleh akar kata *zakka* yaitu *tazakka* dan *zakkaha*. Artinya memang sebuah keharusan bagi seorang mukmin jika ingin selamat, bahagia dan beruntung atau sukses yaitu senantiasa mensucikan diri dari dosa. Menurut At-Thabari, yang dimaksud dengan memperoleh kebahagiaan yaitu ketika seseorang tersebut suci hatinya dari sifat kekufuran dan maksiat kepada Allah, melakukan apa saja yang diperintahkan oleh Allah kepadanya, serta selalu berusaha memenuhi kewajiban-kewajibannya.¹² Dengan demikian, kehati-hatian dalam beramal, melihat halal-haram termasuk syubhat, membersihkan dari ahlak yang buruk itu bagian dari mekanisme mensucikan diri.

Islam dan kebahagiaan tidak bisa dipisahkan, karena substansi Islam salah satunya membuat penganutnya berbahagia, dengan syarat menjalankan apa yang ada di dalamnya dengan benar. Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat maka keimanan yang sejati, kekhusyukan dalam solat, bersedekah menjadi salah satu sarat meraihnya. Selain itu, selalu mensucikan diri dari dosa Perpaduan ini yang nantinya benar-benar meraih keberuntungan dan kebahagiaan yang sejati. Dalam Tafsir Munir dijelaskan bahwa orang yang mensucikan diri dari dosa, meningkatkan ketaqwaan dengan landasan ilmu yang memperoleh kebahagiaan atau keberuntungan.¹³

⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan kesan, keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2009, Vol. 8, hal. 312.

¹⁰ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Al-Thabari, *Jami' al-Bayan fi Tafsir Al-Qur'an*, Bairūt: Dār al-Ma'rifah, 1412, Jilid 16, hal. 138.

¹¹ Ibnu Mandzur, *Lisanu Arab*, Kairo: Dār Al-Ma'ârif, 1119 H, Jilid 5, hal. 3458.

¹² Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Al-Thabari, *Jami' al-Bayan fi Tafsir Al-Qur'an ...*, hal. 96.

¹³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syari'ah Dan Manhaj*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk. Jld. 15., hal. 547.

Pembersihan jiwa sangatlah penting sebelum melangkah lebih jauh dalam beramal, agar amal tersebut tidak dihindangi oleh rasa riya'dan sombong. Setelah keimanan sudah masuk dalam jiwa, maka perlu juga bagi seorang mukmin menyampaikan ajaran-ajaran yang sudah dipahami dan diterapkan oleh dirinya sebagai mana dalam surah Ali Imran ayat 104 yaitu *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyeru kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang mungkar; merekalah orang-orang yang beruntung* QS. Ali Imrân/3: 104.

Seorang yang sudah membersihkan hatinya, melakukan solat dengan khushyuk dan berzakat kepada lingkungannya, maka kiranya perlu menyalurkan aktifitas positif tersebut pada lingkungan masyarakat, sehingga muncullah kebajikan dan kebaikan. Orang-orang yang beruntung dalam ayat ini dapat diperoleh oleh orang yang selalu menebar kebaikan dan saling menasehati satu dengan yang lainnya. Penebar kebaikan harus dilakukan setiap individu, kelompok masyarakat, setiap agama atau setiap periode. Redaksi ayatnya juga mengindikasikan tertuju pada seluruh umat manusia.¹⁴

Kebaikan dan kebajikan bila tidak disebarkan secara terus-menerus maka kejahatan semakin menjadi-jadi, tentunya hal ini dengan retorika dakwah yang santun, damai dan beretika. Selain itu, dampaknya berimbas positif kepada lingkungan sekitar sehingga terjalin masyarakat yang madani penuh kedamaian atau yang dikenal dengan masyarakat ideal.

Penyebutan kata *falaha* dalam bentuk *fi'il mudhora'* terdapat di surah-surah berikut; QS. al-Baqarah/2:189, QS. Ali Imrân/3:130 dan ayat 200, QS. al-Mâidah/5: 35, 90 dan 100, QS. al-An'âm/6:21 dan 135, QS. al-A'raf/7:69, QS. al-Anfal/8:45, QS. Yunûs/10: 17, 69, dan ayat 77, QS. Yusuf /12: 23, QS. an-Nahl/16:116, QS. al-Kahfi/18:20, QS. Thâha/20:69, QS. al-Mukminûn/23:117, QS. Al-Hâjj/22:77, QS. an-Nûr/24:31, QS. al-Jumu'ah /62:10, QS. al-Qashâs/28:82. Surah-surah tersebut menjelaskan tentang keberuntungan duniawi dan ukhrawi. Salah satu dari surah di atas didahului kata *lan* artinya peniadaaan peristiwa yang akan terjadi¹⁵ seperti Al-Kahfi /18:20

¹⁴M. Mutawalli, As- Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*, terj. Tim terjemah Safir Al-Azhâr, Jld. 2. hal. 492.

¹⁵Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan Studi Makna Kebahagiaan Dalam Al-Qura'an Perspektif Tafsir*, Diya al-Afkar, Desember 2018, Vol. 6, No. 2, hal. 193.

إِنَّهُمْ إِنْ يَظْهَرُوا عَلَيْكُمْ يَرْجُمُوكُمْ أَوْ يُعِيدُوكُمْ فِي مِلَّتِهِمْ وَلَنْ تُفْلِحُوا
إِذَا أَبَدًا

Sesungguhnya jika mereka dapat mengetahui tempatmu, niscaya mereka akan melempar kamu dengan batu, atau memaksamu kembali kepada agama mereka, dan jika demikian niscaya kamu tidak akan beruntung selama lamanya.

Derivasi dari kata *falah* ada juga yang berbentuk *Isim Maf'ul Jama'* Mudakar salim seperti kata *al-muflihun* dan *al-muflihun* artinya orang-orang yang mendapatkan atau meraih keberuntungan. Di dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak tiga belas kali, sebagai berikut; QS. al-Baqarah 2:5, QS. Ali Imrân/3:104, QS. al-A'râf/7:8, dan ayat 157, QS. at-Taubah/9:88, QS. al-Mukminûn/23:102, QS. an-Nur/24: 51, QS. ar-Rûm/30: 38, QS. al-Taghâbun/64:16 dan QS. al-Qashâs/28:67.

Analisis dari beberapa ayat di atas, terdapat beberapa karakter seseorang yang mendapatkan *falah* keberuntungan, diantaranya yaitu beriman, bertakwa, beramal baik, dermawan dan mensucikan diri, serta amar ma'ruf nahi munkar¹⁶. Berikut penjelasannya;

1) Nilai-nilai Keimanan

Untuk meraih *falah* atau keberuntungan, seseorang tersebut harus beriman kepada Allah dan RasulNya. Hal ini terdapat dalam surah QS. al-A'râf/7: 157 dan dijelaskan dalam surah QS. an-Nûr/24:51. Dalam ayat QS. al-A'râf/7:157, beriman kepada Nabi Muhammad dengan memuliakannya, mendukung penyebaran dakwahnya dan melanjutkan jalan dakwahnya merupakan jalan memperoleh kebahagiaan hakiki dan keberuntungan ukhrawi. Dalam surah QS. an-Nûr/24:51 dijelaskan bahwa bukan hanya beriman saja melainkan bersikap tunduk dan patuh secara mutlak terhadap peraturan atau hukum Allah dan Rasul-Nya. Ketika seseorang sudah tunduk dan pasrah terhadap hukumNya maka cerminan keimanan dalam dirinya sudah ada sehingga layak untuk mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan yang hakiki.

2) Nilai-nilai Ketakwaan

Bukan hanya keimanan saja untuk mendapatkan *falah* keberuntungan melainkan nilai ketakwaan yang harus tertanam

¹⁶Anisatul Fikriyah Aprilinti, "Konsep kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an", *Jurnal*. hal. 90-93

dalam dirinya. Sikap bertakwa bagian dari karakteristik seseorang yang pasti mendapatkan keberuntungan. Sedangkan ciri-ciri orang bertakwa sendiri sebagaimana disebutkan dalam surah Al-Baqarah/2: 3-5 yaitu beriman kepada hal yang ghaib, melakukan salat, berinfak, beriman pada Al-Qur'an dan kitab suci sebelumnya, dan yakin akan kehidupan akhirat. Takwa juga salah satu sikap untuk senantiasa zuhud, menjauhkan diri dari hawa nafsu, menjauhkan diri dari murka dan ancaman Allah.

3) Menebar Kebaikan

Dalam surah QS. al-A'râf/7:8 dan QS. al-Mukminûn/23:102 dijelaskan bahwa untuk meraih kebahagiaan yaitu dengan melakukan perbuatan baik sebanyak-banyaknya. Orang yang sering melakukan kebaikan maka amal perbuatannya kelak akan berat saat ditimbang sehingga kelak mendapatkan kebahagiaan hakiki di akhirat.

4) Dermawan

Salah satu sifat atau karakteristik untuk mendapatkan kebahagiaan atau keberuntungan yaitu memiliki sikap dermawan sebagai dijelaskan dalam QS. ar-Rûm/30: 38. Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa untuk berinfak sebagian rezeki dimulai dari kerabat yang paling dekat, fakir miskin, dan musafir yang berjuang mencapai ridho Allah. Perilaku yang demikian merupakan jalan menuju keberuntungan hakiki. Bahkan Allah memberikan posisi yang tinggi jika memberikan barang-barang yang kita senangi kepada orang lain.

5) *Amâar Ma'rûf Nahî Munkar*

Untuk mencapi keberuntungan maka melakukan *amâar ma'rûf nahî munkar* sebagaimana dalam surah QS. Ali Imrân (3) ayat. Perbuatan amar ma'ruf nahi munkar merupakan poros penting dalam menegakkan agama. Bahkan para nabi diutus untuk menjalankan amar ma'ruf nahi munkar.

b. Term *sa'adah* dalam Al-Qur'an

Sa'adah mempunyai arti bahagia atau kebalikan dari kata *al-shaqawah* sengsara.¹⁷ Berbeda dengan kata *falah*, kata *sa'adah* disebutkan hanya dua kali dalam Al-Qur'an, yakni pada surah QS. Hud/11:105-108.¹⁸

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ

¹⁷ Ibnu Mandzur, *Lisanu Arab*, Kairo: Dar Al-Ma'arif, 1119 H, Jilid III, hal. 2011.

¹⁸ Muhammad Fuad 'abd al-Baqi', *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an al-Karim...*, hal. 350.

Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izinNya, maka di antara mereka ada yang sengsara dan ada yang berbahagia.

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ
إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُوزٍ

“Ada pun orang yang berbahagia, maka tempatnya di surga. Mereka kekal di dalamnya selama masih ada langit dan bumi, kecuali jika tuhanmu menghendaki sebagai karunia yang tidak putus-putus.

Menurut Quraish Shihab dalam menafsirkan surah QS. Hūd/11:105 bahwa Allah memberikan kebahagiaan kepada orang mukmin kelak di akhirat dengan memasukkannya ke dalam surge dan kekal di dalamnya. Mulai dari selesainya perhitungan sampai waktu yang tidak ada batasnya. Ada juga orang-orang yang ditunda oleh Allah masuk surga yaitu mukmin yang melakukan banyak kemaksiatan di dunia. Mereka masih dimasukkan ke dalam neraka dengan mendapatkan azab sesuai amal perbuatan mereka yang nantinya keluar dan masuk surga¹⁹.

Al-Shirâzi berpendapat bahwa *sa'adah* dibagi menjadi dua bagian yaitu *sa'adah batin* dan *sa'adah zahir*. *Sa'adah zahir* yaitu kebahagiaan di dunia berupa istirahat dari rasa lelah dan di akhirat berupa selamat dari siksa. Sedangkan *sa'adah batin* yaitu ketenangan di dunia berupa ketenangan hati dari kegelisahan atau kesengsaraan, dan ketenangan di akhirat berupa kekal di dalamnya dan berjumpa dengan Allah.

c. Term lain yang menunjukkan makna kebahagiaan

Ada beberapa kata lain yang menunjukkan makna derivasi kebahagiaan yaitu *sakinah*, *farh*, *bisyârah*, berikut penjelasannya;

1) *Sakinah*

Sakînah mempunyai akar kata *sakana* artinya tenang²⁰, Al-Qurtubi mengutip dari Ibnu Abbas berpendapat bahwa *sakinah* mempunyai makna *طمأوييت* artinya kedamaian, keamanan dan

¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan kesan, keserasian Al-Qur'an...*, hal. 752.

²⁰ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia...*, hal. 646

ketenangan.²¹ Salah satu ayat yang menerangkan tentang kata *sakinah* yaitu QS. al-Fath/48:4-26.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ
إِيمَانِهِمْ

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka semakin bertambah di dalam dirinya

Menurut Qatadah sebagaimana dikutip oleh Ibnu Katsîr tentang ayat di atas yaitu Allah memberikan ketenangan kepada orang mukmin yang patuh dan tunduk terhadap hukum-hukum-Nya.²² Ketenangan yang dijelaskan oleh ayat di atas berupa ketenangan yang dirasakan oleh orang mukmin ketika di dunia. Senada dengan ayat tersebut dalam mencapai ketenangan dunia juga dijelaskan oleh ayat selanjutnya yaitu Surat al-Fath/26:48

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ
سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ
بِهَا وَأَهِلَّهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

(Kami akan mengazab) orang-orang kufur ketika mereka menanamkan kesombongan dalam hati mereka, kesombongan jahiliyah, Lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya dan orang-orang mukmin. Menetapkan pula untuk mereka kalimat taqwa. Dan mereka lebih berhak atas kalimat itu dan patut memilikinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

Dalam ayat ini menjelaskan kapan waktunya Allah mengazab orang-orang kafir. Yaitu pada saat orang kafir tumbuh dalam dirinya sifat sombong dimana kesomongannya itu menolak keesaan Allah, tidak percaya atas ajaran Rasulullah dan menghalangi orang mukmin mengunjungi Baitullah. Maka dari sini, Allah memberikan ketenangan kepada Rasul-Nya dengan

²¹ Abu ‘Abdillah Muhammad ibn Ahmad Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Kairo: Dar Kutub Al-Misriyah, Jld. 16, hal. 264. Lihat juga di Abu Muhammad Sahl At-Tustari, *Tafsir At-Tustari*, Bairût: Dâr Al-Kitab, hal. 147.

²² Ismail ibn Umar Katsîr, *Tafsîr Al-Qur’an Al-Adhim*, Maktabah Samilah, Jild. 7, hal. 328.

tetap menjunjung tinggi nilai-nilai kalimat takwa yaitu tetap bertauhid kepada Allah sehingga terpelihara dari kemusyrikan.

Muskinul Fuad mengutip pendapat Ibnu Qayyim berkata bahwa *sakinah* merupakan kondisi jiwa yang datang secara tiba-tiba, biasanya diiringi dan disertai oleh hilangnya rasa takut.²³ Muskinul Fuad juga mengutip pendapat Ibnu Taimiyyah bahwa *sakinah* dibagi menjadi tiga posisi; *sakinah* saat melakukan ibadah, *sakinah* saat bermuamalah *sakinah* saat menggapai ridho Allah.²⁴ Dengan demikian, ketika seseorang hidupnya sudah mendapatkan ketenangan baik saat kondisi aman atau tenang setelah mengalami kondisi terdesak masalah maka tentunya kebahagiaan muncul di dalamnya atau itu semua bagian dari kebahagiaan.

2) *Farah*

Kata *farah* Dalam kamus Munawwir, mempunyai arti bergembira, dan senang.²⁵ Sedangkan padangan Ibnu Manzuur mempunyai beberapa arti yaitu; antonim dari kata *huzn* atau sedih, munculnya keringanan dalam hati, bahagia, dan ada makna yang berkonotasi negative yaitu mempunyai arti kesombongan.²⁶ Dalam kitab *Mufradat alfadh Al-Qur'an* karya Al-Raghib Al-Asfahaniy, kata *farh* mempunyai arti munculnya kenikmatan dengan cepat sehingga hati bergembira.²⁷

Melihat dari pendefinisian di atas, maka setidaknya kata *farah* mempunyai dua konotasi; positif dan negative. Yang positif terdapat dalam QS. Yunus/10: 58, dan QS. Ali Imran/3: 170, sedangkan yang negatif terdapat salah satunya ada di surah QS. al-An'âm/6:44, dan At-Taubah/9: 50, serta QS Ali Imrân/3: 120. Berikut penjelasannya;

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ
مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

²³Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an", Tafsir Tematik atas ayat-ayat Al-Qur'an tentang kebahagiaan, *Jurnal*, Purwokerto: IAIN Perwokerto, hal. 46.

²⁴Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Tafsir Tematik atas ayat-ayat Al-Qur'an tentang kebahagiaan", *Jurnal*, hal. 48.

²⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia...*, hal. 646

²⁶ Ibnu Mandzur, *Lisanu Arab*, Kairo: Dar Al-Ma'arif, 1119 H, Vol. II, hal. 541.

²⁷ Al-Raghib Al-Asfahaniy, *Mufradat alfadh Alquran...*, hal. 485.

Mereka bergembira dengan karunia yang Allah anugerahkan kepadanya dan senang hatinya atas orang-orang yang ada di belakangnya yang belum menyusul mereka. Bahwa mereka tidak ada rasa takut dan bersedih hati. QS. Ali Imrân/3: 170

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

Katakanlah (Nabi Muhammad), dengan karunia dan rahmat-Nya, hendaklah mereka bergembira, hal itu lebih baik dari pada apa saja yang mereka kumpulkan. QS. Ali Imrân/3: 170.

Munasabah antar kedua ayat ini, sama-sama menjelaskan hati orang yang bergembira hatinya tanpa ada rasa takut, khawatir dan sedih. Namun memang bedanya terletak pada konteks pembahasannya. Jika QS. Ali Imran /3: 170 membahas tentang kebahagiaan bagi orang yang mati syahid yang mana di alam barzah mereka mendapatkan kenikmatan yang sangat agung sedangkan dalam surah QS. Yunus/10:58 menjelaskan tentang kebahagiaan yang agung karena datang atau turunnya Al-Qur'anyang membawa nasehat-nasehat mulia dan obat hati setiap manusia.

3) *Surūr*

Dalam kamus al-Ma'âni, kata *surūr* mempunyai arti suka cita, kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, keceriaan dan keriang. Diulang sebanyak tiga kali. Yaitu di dalam surah QS. al-Insân/76-11 dalam bentuk masdar, QS.al-Insyiqaq/9:13 dalam bentuk *isim maful*.²⁸ Berikut penjelasannya;

فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا

Maka, Allah melindungi mereka dari keburukan hari itu dan memberikan keceriaan dan kegembiraan kepada mereka.

Ayat tersebut sebagai penjelasan lanjutan dari ayat kelima bahwa kondisi orang-orang yang melakukan kebajikan (*abrar*²⁹). Salah satu tanda Orang-orang yang melakukan kebajikan yaitu memberikan makanan yang mereka suka kepada fakir miskin, anak yatim dan tawanan dengan harapan mencapai ridho Allah. Orang yang melakukan kebajikan akan bergembira kelak di hari

²⁸ Lihat diaplikasi Al-Qur'an Kemenag.

²⁹ Mempunyai arti *as-Shadiqun, muthiun orang yang suka memberi, dan yang berjihad*, lihat Abu Hasan Al-Mawardi, *Tafsir al-Mawardi*, Bairût: Dâr Kitab Al-Alamiyah juz 6, hal. 164.

kiamat saat menghadap tuhan. Mereka berseri-seri penuh kebahagiaan terlihat dari raut wajahnya sebagai tanda kepuasan hati atas anugrah Allah. Dijelaskan pula dalam surah 'Abasa/80:38-39 "*pada hari itu ada wajah-wajah yang berseri-seri, tertawa dan gembira*".

Abu Muhammad Husein dalam Tafsir Al-Baghawi menjelaskan bahwa wajah mereka penuh kebaikan atau berseri-seri dan kegembiraan di hatinya karena sudah bersabar dalam ketaatan dan menjauhi kemaksiatan.³⁰ Motivasi dari ayat tersebut yaitu senantiasa berbuat sosial yang sebanyak mungkin sehingga kelak di akhirat mendapatkan pertolongan dari Allah.

Penjelasan tersebut bisa dikombinasikan dengan ayat QS. al-Insyiqaq/84:9

وَيَنْقَلِبُ إِلَىٰ أَهْلِهِ مَسْرُورًا

Dan dia akan kembali dengan keluarganya (yang sama-sama beriman) dengan bergembira.

Mereka berbahagia di dalam surga dan telah hilang segala kecemasan yang mereka rasakan di dunia. Kebahagiaan yang diraih oleh mereka laksana pahlawan memenangkan peperangan. Dalam tafsir at-Thusturi dijelaskan bahwa mereka masuk kedalam surga dengan penuh kebahagiaan dan memperoleh penuh keridhoan dari Allah.³¹ Dalam tafsir Al-Qur'an al-Aziz diterangkan bahwa mereka kembali kepada istri-istrinya yaitu sosok bidadari surga dengan penuh kebahagiaan.³² Pencapaian-pencapaian tersebut disebabkan oleh perbuatan kebajikan yang dijelaskan oleh ayat selanjutnya yaitu QS. al-Insyiqaq/84:25

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ

Kecuali orang-orang yang beriman dan melakukan kebajikan. Bagi merekalah pahala yang tidak putus-putus

Melihat dari penjelasan dua ayat di atas QS. al-Insyiqaq/84:9 dan 25, QS. al-Insan/76:11 bahwa munasabah antar ayat tersebut menggambarkan bahwa kebahagiaan dengan wajah

³⁰ Abu Muhammad Husein bin Mas'ud al-Baghâwi, *Mu'alimu at-tanzîl fî tafsîril Qur'an*, Bairût: Dâr Thib an-Nasr, juz 8, hal. 295.

³¹ Abu Muhammad Sahal bin Rafi' at-Thusturi, *Tafsir at-Thusturi ...*, hal. 190.

³² Abu Abdullah Muhammad, *Tafsir Al-Qur'an al-Aziz* Mesir: Al-Fariqu Al-Hadisah, juz 5, hal. 112.

yang berseri-seri dan masuk surga dengan fasilitas bidadari-bidadari dapat diperoleh dengan melakukan kebajikan-kebajikan seperti beriman kepada Allah, mensucikan diri, berinfak barang yang kita sukai kepada fakir miskin dan ridho dengan ketentuan Allah.

d. Klasifikasi Kebahagiaan dalam Ayat Al-Qur'an

Term-term *Farah*, *sa'adah*, *faraha*, dan *surur* terdapat klasifikasi penggunaan kebahagiaannya. Ada yang bersifat ukhrawi, duniawi dan uhkrawi-duniawi. Ada yang penggunaannya dalam bentuk kebahagiaan bertendensi ke hal positif dan ada juga yang bertendensi bentuk negatif. Yang bertendensi pada hal positif biasanya aktifitas yang berkaitan dengan pahala, sedangkan tendensi negative biasanya berkaitan dengan penyakit hati dan tidak senang melihat orang senang (hasud). Berikut penjelasannya;

Bagan II
Berkonotasi positif

Term	Makna dasar	Pola	Rujukan ayat	Keterangan
<i>Falah</i>	Keberuntungan	Ibadah personal; Iman dan taqwa Ibadah sosial; infak, bersabar, tidak berjudi dan tidak minum khamer	Antara lain; ; QS. al-Baqarah/2:18 9, QS. Ali Imrân /3:130 dan ayat 200, QS. al-Mâ'idah/5:35, 90. QS. al-Mu'minun/23 : 1, QS. al-A'la /87: 14, QS. al-Shams/91: 9	Keberuntungan adalah awal mula mencapai kebahagiaan. Orang yang beruntung iyalah orang yang selalu beribadah vertical dan horizontal. Keberuntungan tersebut sudah dirasakan di dunia berlanjut sampai ke surga tempat kebahagiaan

				hakiki
<i>Sa'idah</i>	Kebahagiaan	Taat akan ketentuan Allah. Menjauhi larangannya	QS. Hūd/11: 105 dan 108	Kebahagiaan hakiki adalah di akhirat yaitu surga
<i>Sakinah</i>	Ketenangan	Meyakini dan mengikuti ajaran Rasulullah	QS. al-Fath/ 48:4 dan 26	Dengan mengikuti ajaran Rasulullah maka hati senantiasa tenang. Termasuk mendukung perjanjian hudaibiyah kala itu.
<i>Faraha</i>	Gembira	Bergembira atas nikmat Allah.	QS. Ali Imrân/3: 170.	Bergembira atas karunia Allah dan tidak ada rasa takut dan tidak bersedih hati

Bagan III
Berkonotasi Negatif

Tema	Makna dasar	Pola	Rujukan ayat	keterangan
<i>Faraha</i>	bergembira	Perbuatan hasut	QS. Ali Imrân/3:120.	Kenikmatan semu, karena berbahagia atas penderitaan orang lain.

			QS. ar-Ra'd/13:26	Bergembira dengan banyaknya rizki di dunia yang sebenarnya semu
<i>Mata'</i>	Kesenangan	Cinta dunia	QS. Ali Imrân/3:14	Manusia diuji oleh Allah berupa perempuan, anak-anak dan harta serta yang lainnya bahwa itu hanyalah kesenangan semu

B. Aspek-aspek Mental Bahagia

Kebahagiaan bisa diraih dengan mudah namun kadang pula susah untuk meraihnya. Kadangkala standar kebahagiaan ditakar dengan banyaknya harta, kebutuhannya terpenuhi, mempunyai pangkat dan jabatan. Padahal tidak selamanya bahagia, orang yang secara materi berkecukupan. Al-Qur'an sudah membahas dan menjelaskan karakteristik kebahagiaan dan upaya-upaya untuk meraihnya. Berikut ini penjelasan tentang kebahagiaan menurut Al-Qur'an perspektif Tafsir al-Azhar merujuk dari beberapa kata seperti *aflaha*, *sa'adah*, *fariha* dan *sakinah*;

1. Pengertian Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

a. Penafsiran kata *aflaha*, *yuflihun*, dan *muflihun*

Berikut penjelasan Hamka dalam Tafsirnya terkait kata *falaha* baik dalam bentuk *fi'il madhi*, *mudhari'* dan *isim maf'ul*; QS. al-Mu'minun/23:1

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

Sesungguhnya menanglah orang-orang yang beriman. QS. al-Mu'minun/23: 1

Menurut Hamka, *afalaha* diartikan sebagai menang atau kemenangan.³³ Kemenangan tersebut sebagai simbol telah dilaluinya musuh atau kesulitan. Tidaklah mudah mencapai kemenangan karena semua itu harus melewati dan mengatasi rintangan yang ada dalam kehidupan. Rintangan hidup bisa berupa apa saja salah satunya kebodohan, kemalasan atau hawa nafsu yang menjerumuskan.

Ayat tersebut menawarkan bagaimana cara mendapatkan kemenangan yaitu dapat diraih oleh orang yang beriman. Dengan nilai-nilai keimanan, manusia dapat membebaskan dirinya dari belenggu hawa nafsu dunia dan bisikan-bisikan setan. Bukan hanya itu saja, perlu adanya bukti dan bakti yaitu dikuatkan dengan ibadah-ibadah. Semakin banyak melakukan ibadah semakin kuat keimanannya dan semakin memperoleh banyak kemenangan. Menang dalam mengatasi kesulitan diri, dalam bernegara, dan kemenangan hakiki yaitu masuk surganya Allah SWT.

Dalam ayat tersebut dijelaskan pula syarat kemenangan seorang Mukmin yaitu ada enam; sembahyang yang khusus, membenteng diri dari hal yang sia-sia, pemberian jiwa, menjaga kemaluan dan rumah tangga, tugas dan janji yang ditepati, dan selalu tepat waktu dalam sembahyang.³⁴ Selain itu, Hamka menjelaskan dalam surah QS. al-A'la/87:14 bahwa seorang Mukmin akan meraih kemenangan jika senantiasa mensucikan diri dari dosa dan kemaksiatan. Dosa dan kemaksiatan yang harus dihindari yaitu tidak mempersekutukan Allah dengan yang lain, tidak menganiaya orang lain dan tidak menyimpan rasa dendam. Dilanjutkan ayat yang ke 15 bahwa mensucikan diri, menurut Hamka tidak akan berhasil jika tidak selalu mengingat tuhan.³⁵ Oleh karena itu, merasa tuhan ada disisinya dan selalu mengagungkan-nya adalah bentuk perbuatan yang harus selalu dilakukan supaya mendapatkan kemenangan.

Pada Surat asy-Syams/91:9, Hamka mengartikan kata *Aflaha* dengan arti berbahagialah, berbeda dari surah surah QS. al-A'la/87:14 dan QS. al-Mu'minun/23:1, yang mana pada kedua surah tersebut mengartikan kata *aflaha* dengan arti menang. Secara substansi ketiga surah tersebut sama dalam pengertiannya. Bahkan saling melengkapi satu sama lain, yaitu berbahagialah orang yang mendapatkan ilham dan petunjuk dari Allah sehingga bisa

³³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasioanal, Vol. 6, hal. 4752.

³⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 6, hal. 4753-4761.

³⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 10, hal. 7971-7972.

menjalankan ketakwaan dan membersihkan dirinya dari mempersekutukan Allah, serta meyakini akan utusan-Nya.³⁶

Kata *falaha* ada yang berbentuk fi' il mudhari' yaitu *tuflihun* di surah QS. Ali Imrân/3:200.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaran kamu, bersiap-siagalah dan bertaqwalah kepada Allah, supaya kamu mendapatkan kemenangan.

Hamka menjelaskan ayat tersebut panjang lebar, menurut Hamka bentuk kemenangan tertinggi yaitu mencapai ridha Allah. Hal tersebut tidaklah mudah butuh keteguhan dalam empat hal; sabar (sabar dalam mengendalikan diri), menangkis atau melawan sabar (musuh dalam peperangan menggunakan kesabaran untuk melawan oleh karena itu kita harus lebih sabar melawan mereka), hendaklah bersiap siaga (dalam peperangan, perlu senantiasa kewaspadaan), dan takwa (kunci dari kemenangan). Kesenangan dunia yang tidak ada unsur takwa, menurut hamka hanyalah racun yang membunuh perkembangan jiwa menuju tuhan.³⁷

Pada yang lain, terdapat kata *aflaha* dalam bentuk *jama'* *mudakar salim* salah satunya yaitu di Surat ali Imrân/3:104

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Hendaklah ada antara kamu satu golongan yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh berbuat yang ma'ruf dan melarang perbuatan mungkar. Dan mereka itu, ialah orang-orang yang beroleh kemenangan.

Menurut Hamka, menyuruh kepada yang ma'ruf adalah perbuatan baik yang diterima oleh masyarakat. Dengan demikian, tugas pendakwah harus membentuk penyampaian yang sehat, penyampaian yang tidak membuat kegaduhan. Sedangkan yang munkar ialah setiap penyampaian yang buruk yang ditentang oleh

³⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 10, hal. 8019-8020.

³⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 02, hal. 1046-1048.

masyarakat.³⁸ dakwah yang selalu disampaikan dengan baik dan isinya juga hal-hal yang baik akan menciptakan masyarakat yang sehat. Dan itu merupakan tujuan adanya manusia. Sejatinya manusia mempunyai naluri kebaikan dalam dirinya. Manusia tidak mau hal-hal negatif terjadi menimpanya. Oleh karena itu, jika dakwa tidak tersalurkan dengan baik maka manusia akan celaka dan tidak sehat. Kebaikan dan kemenangan dapat diperoleh dengan kesadaran akan kebaikan dan ma'ruf serta menolak yang mungkar.³⁹

b. Penafsiran kata *sa'adah* atau *sa'idun*

QS. Hud/11: 108

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ
إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُودٍ

Dan adapun orang-orang yang berbahagia. Maka di dalam surgalah mereka, kekal mereka di dalamnya, selama ada semua langit dan bumi, kecuali apa yang dikehendaki oleh Allah (yaitu) pemberian yang tidak putus-putus

Menurut Hamka dalam Tafsirnya bahwa kebahagiaan akan diraih oleh seseorang atas jasa, amal, dan iman yang telah dirawat dan dilakukan selama ada di dunia seperti senantiasa mengesakan Allah tanpa lepas. Hal tersebut, bisa saja Allah tingkatkan kebahagiaan dan kenikmatan bagi orang yang beriman di surga karena nikmat dan rahmat Allah yang tidak ada batasnya.⁴⁰

Kata *su'iduu* diartikan berbahagia oleh Hamka. Sebagai mana pula pada ayat yang ke 105 dari Surat Hūd.

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ

Maka dari antara kamu ada yang celaka dan ada yang berbahagia
QS. Hud /11: 105.

Pada saat menafsirkan ayat di atas, Hamka berpendapat tentang kondisi seseorang kelak jika sudah menghadapi pengadilan tuhan. Menurutnya, umur manusia bukanlah bertambah panjang melainkan semakin habis. Pada saat nyawa diambil, saat itu pula kiamat menimpa seseorang walau bukan kiamat kubra. Betapa

³⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 02, hal. 868.

³⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 02, hal. 868.

⁴⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 05, hal.3548.

dahsyatnya hari saat itu, hari yang tidak bisa diundur-undur lagi pencabutan nyawa seseorang baik siap atau pun tidak. Pada saat persidangan amal dibuka oleh Allah maka tidak ada mulut yang dapat berbicara apalagi berbohong semuanya terdiam terpaku. Bahkan dalam surah an-Naba' ayat 38, pada saat itu malaikat jibrul terdiam tidak berani berbicara menunggu perintah dari Allah. Setelah persidangan amal selesai maka *dari antara kamu ada yang celaka dan ada yang berbahagia.*⁴¹

Hamka mengajak merenungi kejadian persidangan kelak di hari kiamat dan memberikan visualisasi dalam menafsirkan ayat tersebut. Hamka membayangkan dengan perumpamaan anak-anak sekolah sesuai tarafnya yang sedang berdebar-debar menunggu hasil keputusan ujian yang mereka lakukan. Apakah lulus ujian atau malah tidak. Hal itu saja, menurut Hamka mendebarkan apalagi menunggu persidangan Akhirat kelat, sungguh penuh kekhawatiran dan ketekutan pastinya yang akan menyelimuti benak hati seseorang.⁴²

Dari teks ayat tersebut, bisa kita pastikan bahwa kebahagiaan hakiki hanyalah di dalam surga. Dimana memperolehnya tentunya dengan usaha-usaha yang dilakukan semasa di dunia. Hamka juga sama-sama memberikan makna kebahagiaan dari kedua teks ayat di atas dari kosa kata *sa'adah*.

c. Penafsiran kata *sakinah*

QS. al-Fath /48:4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ
وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Dialah yang telah menurunkan ketentraman ke dalam hati orang-orang yang beriman, supaya mereka bertambah imann pula sesudah iman mereka dan bagi Allahlah tentara-tentara di langit dan di bumi dan adalah Allah itu maha mengetahui, Maha Bijaksana” QS. al-Fath/48: 4.

Menurut hamka, keimanan seorang mukmin pada saat itu ragu namun akhirnya berangsur-angsur keimanannya tumbuh kembali yang pada akhirnya tenteram. Dijelaskan pula pada ayat QS. al-Fath/48:18

⁴¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 05, hal. 3547.

⁴² Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 05, hal. 3547.

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي
قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا

Sesungguhnya Allah telah meridhoi kepada orang-orang yang beriman seketika mereka berbai'at dengan engkau di bawah pohon itu, maka telah taualah Allah apa yang ada dalam hati mereka. Maka Allah telah menurunkan rasa tenteram atas mereka dan dia ganjari mereka itu dengan kemenangan yang telah dekat. QS. al-Fath/48: 18.

Hamka berkata dalam tafsirnya bahwa pada saat itu kaum Muslimin yang 1400 orang hendak pergi ke Makah melakukan ziarah yang sudah enam tahun negeri itu mereka tinggalkan dan didorong oleh mimpi rasulullah namun mereka dihalangi oleh Quraisy. Ada juga kabar bahwa utusan Rasulullah yang hendak bermusyawarah dengan Quraisy yaitu sayyida Ustman bin Affan telah dibunuh. Kabar terbunuhnya Ustman bin Affan menyebabkan para sahabat berbai'at. Mereka siap menghadapi kemungkinan walau dengan perang. Mereka berjanji tidak akan lari bahkan setia menghadapi Quraisy. Pembai'atan dilakukan di bawah pohon saat itu.⁴³

Hamka juga berpendapat bahwa rasa tentram yang ditimbulkan oleh Allah pada para sahabat kala itu yang siap melakukan apa pun kemungkinan termasuk peperangan walau musuh lebih banyak dari pada pasukan Islam, merupakan pelajaran untuk umat selanjutnya bahwa tetaplah tenang menghadapi situasi kedepannya dan tetaplah ada di posisi benar sehingga Allah benar-benar menurunkan ketenteraman dalam hatinya. Tetaplah yakin bahwa pertolongan Allah pasti ada.⁴⁴ Dengan demikian, hati yang tenang perlu keimanan dan keyakinan untuk memperolehnya. Ketika mereka yakin atas pertolongan Allah dan yakin pasti mendapat rido dari Allah pasti ketenangan akan diberikan oleh Allah kepada mereka.

d. Penafsiran Kata *Faraha* atau *Fariha*

Pada kata *faraha* ada yang difungsikan pemakaiannya untuk hal positif seperti kegembiraan saat datang akan nikmat Allah, ada juga yang berkonotasi negative seperti gembira saat melihat orang lain susah atau hasud. berikut penjelasan ayat yang berkonotasi positif;

⁴³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 09, hal. 6777-6778.

⁴⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 09, hal. 6779.

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ
خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Mereka bersukacita dengan apa yang diberikan Allah kepada mereka dari karunia-Nya, dan mereka pun girang akan orang-orang yang dibelakang mereka, karena tidak ada ketakutan atas mereka dan tidak pula mereka merasa dukacita.” QS. ali Imrân/3:170

Hamka berkata bahwa para syuhada' yang meninggal merasakan bahagia dan sukacita di surga. Tuhan pasti memasukkan mereka ke dalam surga tanpa diragukan. Hamka mendorong untuk terus berjuang di jalan Allah tanpa rasa takut. Sebab menurutnya, berjuang di jalan Allah hanya dipisah oleh maut saja. Setelah meninggal, orang yang berjihad sudah disediakan kenikmatan-kenikmatan.⁴⁵ “*Mereka bergirang hati dengan nikmat dan karunia Allah, bahwasannya Allah tidaklah menyia-nyikan ganjaran orang-orang yang beriman*” QS. Ali Imran/3:171. Kata *faraha* juga terdapat dalam surah Yunus (10) ayat 58

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

Katakanlah. Dengan karunia Allah dan dengan RahmatNya, maka dengan demikian seyogianyalah mereka bersukacita. Itulah yang lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan. QS. Yunūs/10: 58.

Hamka mengajak dalam ayat tersebut untuk senantiasa bersuka-cita terhadap segala rahmat Allah dan petunjuk-Nya. Seorang mukmin mendapatkan lipatan rahmat dari Allah. Dengan demikian cita-cita hidup seseorang mukmin tercapai. Rahmat itu awalnya muncul dalam diri mukmin, setelah itu bertemu rahmat yang dari langit sehingga wajar jika mukmin menjadi gembira dan bahagia. Nikmat tersebut jauh lebih membahagiakan dari pada dunia seisinya. Harta yang berlimpah pasti akan habis ditelan masa sedangkan rahmat Allah akan terus abadi.⁴⁶ Dari kedua ayat tersebut QS. Ali Imrân/3:170 dan QS. Yunūs/10:58 mengajarkan kita bahwa kebahagiaan itu meliputi Rahmat Allah yang Agung. Dari sini kita bisa mengambil hikmah untuk senantiasa mendekatkan pada Tuhan supaya Rahmat yang luas dan berlipat ganda tadi hinggap dalam hidup kita.

⁴⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 02, hal. 990.

⁴⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Vol. 05, hal. 3321-3322.

2. Karakteristik Mental Sehat dalam Al-Qur'an

Mental yang sehat mempunyai kecendrungan hati yang bahagia. Mental yang sehat dapat memahami situasi di lingkungannya. Mental yang sehat pasti memahami kebahagiaan yang hakiki dan kebahagiaan yang semua. Mental yang sehat lebih banyak didominasi oleh rasa bahagia yang hakiki dalam jiwanya. Kesemuannya bahagia sudah bisa dideteksi oleh hatinya. Shal ini, membuat dirinya tidak tertipu oleh semuanya dunia.

Ketika mental sudah dikuasai oleh kebahagiaan hakiki maka dengan mudah mengontrol dirinya untuk tidak mudah dipengaruhi dari luar dirinya. Ada dua karakter yang menonjol ketika membahas tentang kebahagiaan. Kebahagiaan yang bersifat hakiki dan kebahagiaan yang semua.

d. kebahagiaan hakiki

Kebahagiaan hakiki merupakan kebahagiaan yang bisa dirasakan di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan hakiki yang dirasakan di dunia biasanya hati seorang mukmin merasa ada kedamaian dan ketenangan. Sedangkan kebahagiaan hakiki di akhirat, masuknya seorang hamba ke surganya Allah dengan penuh rahmat. Kebahagiaan hakiki identik dari perbuatan positif yang dilakukan oleh seseorang semasa di dunia. Imbasnya perbuatan positif tersebut selain kedamaian dan ketentraman yang dirasakan di dunia juga mengantarkan seorang hamba ke surga.

Ketenangan yang masuk ke relung hati seorang mukmin, membuatnya merasa yakin dan tawakal akan pertolongan Allah dikala ada disituasi mendesak dan bahaya.⁴⁷ Ketenangan tersebut bertambah tinggi beriringan dengan bertambahnya keimanan seorang mukmin.⁴⁸ Semakin bertambah dan tinggi iman seseorang maka semakin tinggi pula perasaan bahagia yang ada dalam hatinya. Kebahagiaan mempunyai letak di hati dan menstimulus pikiran sehingga keduanya seharusnya berjalan beriringan membentuk jiwa yang suci dan ruh yang suci.

Karakter orang yang berbahagia secara hakiki identik dengan pikiran positif, emosi positif dan jiwanya positif. Efek dari itu semua

⁴⁷ Sebagaimana penjelasan Hamka saat menfasirkan Q.S. al-Fath/48: 18. Saat itu posisi seorang mukmin terdesak atas perjalanannya ke Mekah yang mana khawatir kezaliman kaum Quraish, namun mereka menenangkan diri dan Allah ridho kepada mereka. Setelah itu hati mereka berani dan tidak gentar dengan apa pun yang terjadi. Hamka, *Tafsir Al-Azhâr*., Vol. 09, Hal. 6777-6778.

⁴⁸ Ayat Q.S. al-Fath/48:18 ayat tersebut menjelaskan bertambahnya iman seseorang yang diberikan oleh Allah. Dengan demikian mengindikasikan adanya tingkatan keimanan.

memunculkan perilaku positif, sehingga orang yang berbahagia selalu berperilaku baik, menegakan *amr ma'ruf nahi mungkar*, selalu optimis, sabar (dan tetap dalam kesabarannya), mengingat dan mentadaburi keagungan tuhan.

Ketika seseorang sudah demikian, maka bisa dikatakan orang tersebut sudah bermental sehat. Mentalnya sudah baik dan kuat dengan demikian orang tersebut sudah bisa mengendalikan nafsunya atau setidaknya tidak terjerumus oleh nafsu yang tidak baik.

e. **Kebahagiaan Semu**

Manusia hidup di dunia pasti menemukan banyak kesenangan-kesenangan yang menipu yang membuatnya lalai untuk beribadah kepada Allah. Harta yang melimpah atau pangkat yang tinggi kadangkala membuat seseorang merasa puas diri. Hal demikian, biasanya hati dan pikirannya terbelenggu hawa nafsu. Ujung dari kebahagiaan orang yang mencintai kemegahan dan kemewahan dunia akan berjumpa dengan perasaan hati yang hampa dan pikiran yang jenuh. Dihantui oleh ketikpuasan untuk selalu mengejar harta yang lebih banyak lagi. "*Kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya*" QS. Ali Imrân/3:185.

Bukan hanya persoalan dunia saja, melainkan perasaan senang saat melihat orang susah atau perasaan senang saat mendholimi seseorang sejatinya hanyalah kebahagiaan yang semu dan menipu. Hati dan pikirannya sudah terbelenggu oleh hawa nafsu. Hal demikian bukanlah kebahagiaan hakiki. Orang yang senang saat orang susah menandakan dalam dirinya mempunyai mental yang sakit. Orang yang bahagia secara hakiki ialah orang yang tidak dikontrol oleh nafsunya, selalu menebar kebaikan dan hatinya dipenuhi rasa empati yang tinggi pada orang yang membutuhkan.

Bahagia mudah untuk diperoleh, jika telah mencapai 4 perkara; I'tikad yang tulus, yakin, iman, dan agama. Berikut penjelasannya; I'tikad berasal dari kata *'aqada*, berubah bentuk menjadi *I'tikada* yang artinya ikatan. Jika manusia sudah beri'tikad dalam sanubarinya maka hatinya sudah terikat dengan sesuatu pendirian yang diyakini.⁴⁹

Suatu pendapat yang timbul dari pertimbangan akal pikiran yang tidak bertaklid buta, tidak ikut-ikutan dan tidak serta merta dalam berpendapat maka itu bisa dikatakan I'tikad. Orang yang sudah beri'tikad akan selalu melakukan sesuatu pekerjaan atau meninggalkan perbuatan dengan penuh pertimbangan pikiran bahkan sampai matang hasilnya.

⁴⁹ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2015, hal. 58.

Orang yang sudah beri'tikad pasti akan melakukan sesuatu sesuai dengan I'tikadnya. Jika manusia melanggar I'tikadnya, maka ketahuilah orang tersebut telah didorong oleh kekuatan lain yang sejatinya bukan dalam dirinya. Kekuatan tersebut yaitu hawa nafsunya. Hawa nafsu bagian dari musuh yang harus dilawan. Jiwa harus melawan hawa nafsu sehingga I'tikad baik muncul dalam dirinya.

Rasa sesal muncul dalam diri seseorang jika mereka senantiasa melakukan perbuatan yang tidak selaras dengan I'tikad yang sudah dibangun dalam jiwanya.

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا
لِدُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الدُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ
يَعْلَمُونَ

“Dan orang-orang yang mengerjakan satu perbuatan, atau menganiaya dirinya sendiri maka ingat mereka akan Allah, Lalu mereka memohon ampun atas kesalahan itu serta tidak tetap juga mereka atas perbuatan itu, sedang mereka telah mengetahui”, QS. Ali Imrân/3:135.

Hamka berkata jika seseorang sudah terlanjur melanggar I'tikad dirinya, seharusnya segera mungkin untuk memohon ampun dengan penuh kemesraan. Karena hanya dengan demikian Allah mengampuni dosa hambanya. Tentunya berkomitmen tidak melakukan perbuatan yang sama. Beri'tikad untuk selalu beriman, amal, takwa, dan usaha.⁵⁰ Rasa penyesalan terhadap dosanya terus tumbuh dan membuat hatinya menjadi semakin takut untuk mengulangi dosa. Kondisi seperti ini yang menuntun kejalan kebahagiaan. Kebahagiaan selaras dengan kebaikan dan kebenaran. I'tikad yang baik akan mempermudah proses demikian itu.

Setelah I'tikad sudah dibentuk maka keyakinan harus terus ditanam dalam hati. Rasa yakin menurut hamka yaitu nyata dan terang. Lawan kata dari yakin yaitu ragu-ragu. Ragu-ragu tidak akan hilang dari hati seseorang kecuali ada dalil atau alasan yang cukup. Keyakinan muncul beriringan dengan adanya bukti-bukti yang kuat.⁵¹ Hamka mengutip dari Raghīb bahwa beliau berkata; yakin itu dibagi menjadi tiga puluh tingkatan yakin yaitu *ilmu yaqin, haqqul*

⁵⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, hal. 928-929.

⁵¹ Hamka, *Tasawuf Modern...*, hal. 60.

yakin, ainul yaqin. Ilmu yaqin ialah keyakinan setelah diperoleh dalil yang cukup, setelah bukti cukup maka ada percobaan yang menimbulkan *haqqul yaqin*. Setelah itu ada penyaksian yang akhirnya menjadi *ainul yaqin*.⁵²

Dengan demikian, untuk memperoleh kebahagiaan maka harus ditanam keyakinan bahwa semua perbuatan baik yang diajarkan oleh Rasulullah adalah positif yang wajib dilakukan. Dan pasti mendapatkan pahala serta ridho dari Allah. Ketika keyakinan sudah demikian, maka secara tidak langsung seseorang akan melakukan perbuatan kebaikan dengan penuh keyakinan. Efek dari upaya tersebut memunculkan kebahagiaan. Keyakinan membentuk pikiran positif, emosi positif dan jiwa menjadi bercahaya.

C. Solusi Al-Qur'an dalam Kesehatan Mental

Al-Qur'an memberikan gambaran dan solusi untuk mencapai kesehatan mental yang baik berikut penjelasannya;

1. Bersabar

Setiap manusia dalam kehidupannya menghendaki dapat meraih sukses, untuk meraih sukses tidak cukup hanya mengandalkan kecerdasan intelektual. Dengan kata lain, dibutuhkan pula kecerdasan lain yang dapat menopang keberhasilannya, yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional diukur dari kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri. Dalam Islam kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri disebut sabar. Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi kecerdasan emosionalnya. Ia biasanya tabah menghadapi kesulitan. Ketika belajar biasanya orang ini tekun. Ia biasanya berhasil mengatasi berbagai gangguan dan tidak memperturutkan emosinya, ia dapat mengendalikan emosinya. Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengerahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang kehidupan praksis, misalnya sosial, ekonomi, dan politik, maupun dalam bidang penelitian ilmiah, membutuhkan banyak waktu dan banyak kesungguhan. Oleh sebab itu, ketekunan dalam mencurahkan kesungguhan serta kesabaran dalam menghadapi kesulitan pekerjaan dan penelitian merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan tujuan-tujuan luhur. Kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat, dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Berdasarkan kesimpulan tersebut, Shihab merumuskan pengertian sabar

⁵² Hamka, *Tasawuf Modern...*, hal. 61.

sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)". Menurut al-Jauziyyah, keempat, sabar berarti menahan diri dari rasa gelisah, cemas, dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan. Menurut Mubarak, kelima, sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.

Dengan demikian, sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan, dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah. Ash-Shabur (Yang Maha Sabar) juga merupakan salah satu asma'ul husna Allah Swt., yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya. Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (maqamat) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang salik dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur maqamat (kedudukan) agama terdiri dari (1) pengetahuan (ma'arif) yang dapat dimisalkan sebagai pohon; (2) sikap (ahwal) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya; dan (3) perbuatan (amal) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur maqamat itu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis. Sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung objeknya, Terlepas dari beragam pandangan tentang maqam shabr, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya. Atas dasar itu, maka Al-Qur'an mengajak kaum Muslimin agar berhias diri dengan kesabaran sebab kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah Swt.

Sebagaimana telah dinyatakan sebelumnya, orang yang sabar akan mampu menerima segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang sabar maka ia rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak sabar, ia gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik. Realita fenomena di masyarakat terjadi suatu kesenjangan antara teori yang mengharuskan ikhtiar maksimal dengan sabar diri sepenuhnya tanpa usaha. Dengan kata lain, kenyataan menunjukkan bahwa persepsi yang berkembang di sebagian masyarakat, sabar dipahami sebagai bentuk pasrah diri pada Allah yang tanpa ikhtiar. Persepsi yang keliru ini mengakibatkan umat

Islam berada dalam kemunduran dan tidak mampu bersaing dengan dinamika zaman. Kenyataan ini dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

Keterangan di atas sejalan dengan pernyataan Yafie, kedelapan, sekarang ini sabar dipahami oleh banyak orang hanya menjurus kepada sifat sabar yang pasif, dalam arti pasrah tidak berbuat apa-apa tatkala menghadapi persoalan. Padahal, dalam ajaran Islam menganjurkan berbuat sesuatu untuk kelangsungan kehidupannya, maka sabar bisa berarti tegar, berdiri kokoh, atau tidak berputus asa ketika menghadapi rintangan, dan tetap berusaha secara maksimal. Artinya, ayat-ayat Al-Qur'an tidak dapat dilihat secara sendiri-sendiri dan terjebak dalam maknanya yang tersurah saja, tetapi perlu dilihat secara lebih menyeluruh dan ditafsirkan secara kontekstual. Di sinilah perlunya ada pengkajian secara mendalam dan kontinyu tentang tema sabar. Menurut ash-Shiddieqy, Sembilan, sabar ialah tahan menderita atas yang tidak disenangi dengan rela dan menyerahkan diri kepada Allah. Dengan demikian, sabar yang benar ialah sabar yang menyerahkan diri kepada Allah dan menerima ketetapan-Nya dengan dada yang lapang, bukan karena terpaksa. Menurut Nasution, sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah). Jiwanya tidak bergoncang, tidak gelisah, tidak panik, tidak hilang sikap keseimbangannya. Hatinya tabah menghadapi bencana itu, tidak berubah pendiriannya. Tak ubahnya laksana batu karang di tengah-tengah lautan yang tidak bergeser sedikitpun tatkala dipukul ombak yang bergulung-gulung.

Dalam masyarakat bergulir sebuah anggapan bahwa sabar yang sesungguhnya adalah kepasrahan seorang hamba terhadap Allah Swt. tanpa perlu usaha. Banyak orang yang diam bertopang dagu. Mereka beranggapan bahwa jika sudah menjadi rezekinya, maka ia tidak akan ke mana-mana. Sebaliknya, apabila bukan rezekinya maka dikejar pun akan lari dan menjauh. Kekeliruan persepsi dan interpretasi seperti ini merupakan salah satu fenomena ketidakmampuan manusia itu dalam berkompetisi di tengah-tengah masyarakat yang makin kompleks. Bertitik tolak dari fenomena tersebut, sabar mempunyai kaitan yang erat dengan dakwah. Berbicara sabar tidak dapat dipisahkan dengan dakwah. Masih banyak orang yang sabar secara berlebihan, ia terlalu memasrahkan dirinya dalam berbagai hal namun tanpa ikhtiar atau usaha sama sekali. Sabar bukan hanya berserah diri melainkan ia perlu usaha dahulu secara maksimal baru kemudian sabar. Kenyataan menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara teori sabar yang mengharuskan usaha atau ikhtiar dengan realita yang ada di masyarakat yaitu sabar tanpa usaha.

Urgensi dakwah dengan konsep sabar, yaitu dakwah dapat membantu memperjelas dan memberi penerangan pada mad'u tentang bagaimana sabar yang sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadis. Dengan adanya dakwah, maka kekeliruan dalam memaknai sabar dapat dikurangi. Problematika masyarakat sekarang ini bukan saja menyangkut masalah materi, tetapi menyangkut masalah-masalah psikologis. Hal ini disebabkan oleh semakin modern suatu masyarakat maka semakin bertambah intensitas dan eksistensi berbagai disorganisasi dan disintegrasi sosial masyarakat. Kondisi ini telah mengakibatkan makin keringnya ruhani manusia dari agama. Itulah sebabnya, Umary merumuskan bahwa dakwah adalah mengajak orang kepada kebenaran, mengerjakan perintah, menjauhi larangan agar memperoleh kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang.

Sejalan dengan itu, Sanusi menyatakan, dakwah adalah usaha-usaha perbaikan dan pembangunan masyarakat, memperbaiki kerusakan-kerusakan, melenyapkan kebatilan, kemaksiatan, dan ketidakwajaran dalam masyarakat. Dengan demikian, dakwah berarti memperjuangkan yang ma'ruf atas yang munkar, memenangkan yang hak atas yang batil. Esensi dakwah adalah terletak pada ajakan, dorongan (motivasi), rangsangan serta bimbingan terhadap orang lain untuk menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran demi untuk keuntungan pribadinya sendiri, bukan untuk kepentingan juru dakwah. Keempat belas Dengan dakwah maka kekeliruan persepsi dapat diluruskan, dalam hal ini persepsi tentang sabar. Atas dasar itu, untuk mewujudkan dakwah tentang sabar yang benar maka perlu adanya pemahaman konsep sabar yang jelas dan sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadis. Dakwah tidak ditujukan pada mad'u secara individual melainkan terdiri dari banyak orang, sedangkan bimbingan Islami bisa dilakukan dalam bentuk individual. Maka dalam konteksnya dengan klien yang tidak sabar dalam menghadapi kehidupan terutama ketika ditimpa musibah, keluhan klien tersebut dapat diatasi oleh konselor. Dari sini tampak hubungan yang saling melengkapi antara dakwah dengan bimbingan Islami.

Sabar (*ash-shabru*) menurut bahasa adalah menahan diri dari keluh kesah. Ada pula *ash-shibru* dengan meng-kasrah-kan *shad* artinya obat yang pahit, yakni sari pepohonan yang pahit. Menyabarkannya berarti menyuruhnya sabar. Bulan sabar, artinya bulan puasa. Ada yang berpendapat, sabar adalah keras dan kuat. *Ash-Shibru* tertuju pada obat yang terkenal sangat pahit dan sangat tak enak. *Al-ushmu'i* mengatakan, "Jika seorang lelaki menghadapi kesulitan secara bulat." Artinya, ia menghadapi kesulitan itu secara sabar. Ada pula *ash-shubru* dengan men-dhamahkan *shad*, tertuju pada tanah yang subur karena kerasnya.

Ada pula yang berpendapat, sabar itu diambil dari kata mengumpulkan, memeluk, atau merangkul sebab orang yang sabar itu yang merangkul atau memeluk dirinya dari keluh-kesah. Ada pula kata shabrah yang tertuju pada makanan. Pada dasarnya, dalam sabar itu ada tiga arti, menahan, keras, mengumpulkan, atau merangkul, sedang lawan sabar adalah keluh-kesah. Dari arti-arti yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat, dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. M. Quraish Shihab merumuskan pengertian sabar sebagai menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur). Ibn Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan.

Menurut para ulama, beberapa definisi sabar antara lain:

- a. Diam terhadap musibah.
- b. Berteguh hati atas aturan-aturan Al-Qur'andan as-Sunnah.
- c. Tak pernah mengadu
- d. Tidak ada perbedaan antara sedang nikmat dan sedang diujimeskipun keduanya mengandung bahaya.

Dengan demikian sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah. Ash-Shabur (Yang Maha Sabar) juga merupakan salah satu asma'ul husna Allah Swt., yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya. Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqamat*) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang salik dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur maqamat agama terdiri dari (1) pengetahuan (*ma'arif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (*ahwal*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya, dan (3) perbuatan (*amal*) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur maqamat itu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis. Sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung objeknya. Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, dan kebalikannya adalah gelisah (*jaza'*) dan keluh kesah (*hala'*). 2. Kesabaran menghadapi godaan hidup nikmat disebut, mampu menahan diri (*dlobith an-nafs*), kebalikannya adalah tidak tahan (*bathar*). 3. Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, dan sebaliknya disebut pengecut. 4. Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemarah (*tazammūr*). 5. Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya. 6.

Kesabaran dalam mendengar gosip disebut mampu menyembunyikan rahasia (*katum*). 7. Kesabaran terhadap kemewahan disebut zuhud, kebalikannya disebut serakah, loba (*al-hirsh*). 8. Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qana'ah*), kebalikannya disebut tamak, rakus (*syarahun*).

Terlepas dari beragam pandangan tentang maqam shabr, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegang sebelumnya.²³ Atas dasar itu, maka Al-Qur'an mengajak kaum Muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah Swt. Menurut Ibn Qayyim al-Jauziyyah, terdapat tiga macam sabar: Sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dari kedurhakaan kepada Allah, dan sabar dalam ujian Allah.²⁴ Dua macam yang pertama merupakan kesabaran yang berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki dan yang ketiga tidak berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki. Menurut Yusuf Qardawi, dalam Al-Qur'anterdapat banyak aspek kesabaran yang dirangkum dalam dua hal yakni menahan diri terhadap yang disukai dan menanggung hal-hal yang tidak disukai:

Adapun tingkatan orang sabar ada tiga macam, pertama, orang yang dapat menekan habis dorongan hawa nafsu hingga tidak ada perlawanan sedikitpun, dan orang itu bersabar secara konstan. Mereka adalah orang yang sudah mencapai tingkat shiddiqin. Kedua, orang yang tunduk total kepada dorongan hawa nafsunya sehingga motivasi agama sama sekali tidak dapat muncul. Mereka termasuk kategori orang-orang yang lalai (*al-ghâfilun*). Ketiga, orang yang senantiasa dalam konflik antara dorongan hawa nafsu dengan dorongan keberagamaan. Mereka adalah orang yang mencampuradukkan kebenaran dengan kesalahan. Secara psikologis, tingkatan orang sabar dapat dibagi menjadi tiga, yaitu, pertama, orang yang sanggup meninggalkan dorongan syahwat. Mereka termasuk kategori orang-orang yang bertaubat (*at-taibin*). Kedua, orang yang ridla (senang atau puas) menerima apapun yang ia terima dari Tuhan, mereka termasuk kategori zahid. Ketiga, orang yang mencintai apapun yang diperbuat Tuhan untuk dirinya, mereka termasuk kategori shiddiqin. Dalam sejarah kehidupan para Nabi-nabi dan Rasul-Rasul banyak dijumpai contoh-contoh kesabaran di segala bidang, di antaranya kesabaran Nabi Ayub dalam menghadapi musibah. Nabi Ayub adalah seorang Nabi

yang kaya, mempunyai harta yang cukup, anak yang baik-baik, sahabat yang banyak dan lain-lain. Tapi, semua nikmat-duniawi itu tidaklah sedikit juga membuat ia lalai beribadah kepada Tuhan, justru semakin menambah ketaatannya. Iblis senantiasa berusaha menggoda Nabi Ayub, dengan jalan mengadukannya (memprovokasi) kepada Tuhan, bahwa ketaatan Nabi Ayub itu tidaklah suci-ikhlas, tapi hanya karena hendak mempertahankan nikmat yang diperolehnya. Kalau nikmat itu dicabut, kata iblis, maka ia akan menjadi seorang yang ingkar dan fasik. Walaupun Tuhan Maha Mengetahui tentang Segala Sesuatu, tapi Allah sengaja memperkenankan permintaan iblis, untuk dijadikan contoh teladan tentang kesabaran Nabi Ayub.

Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan yang menyimpannya, serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh gara-gara musibah dan bencana yang menderanya. Allah Swt. telah mewasiatkan kesabaran kepada hambanya serta mengajari bahwa apapun yang menyimpannya pada kehidupan dunia hanyalah merupakan cobaan dari-Nya supaya diketahui orang-orang yang bersabar. Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengerahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang kehidupan praksis misalnya sosial, ekonomi, dan politik maupun di bidang penelitian ilmiah, membutuhkan banyak waktu dan banyak kesungguhan. Oleh sebab itu, ketekunan dalam mencurahkan kesungguhan serta kesabaran dalam menghadapi kesulitan pekerjaan dan penelitian merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan tujuan-tujuan luhur.

Sifat sabar dalam Islam menempati posisi yang istimewa. Al-Qur'an mengaitkan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia lainnya. Antara lain dikaitkan dengan keyakinan QS. as-Sajadah/32:24, syukur QS. Ibrahim/14: 5, tawakkal QS. an-Nahl/16: 41-42 dan taqwa QS. Ali 'Imran/3: 15-17. Mengaitkan satu sifat dengan banyak sifat mulia lainnya menunjukkan betapa istimewanya sifat sabar. Karena sabar merupakan sifat mulia yang istimewa, tentu dengan sendirinya orang-orang yang sabar juga menempati posisi yang istimewa. Misalnya, dalam menyebutkan orang-orang beriman yang mendapat surga dan keridhaan Allah Swt., orang-orang yang sabar ditempatkan dalam urutan pertama sebelum yang lain-lainnya.

Sifat sabar memang sangat dibutuhkan sekali untuk mencapai kesuksesan dunia dan Akhirat. Seorang mahasiswa tidak dapat berhasil mencapai gelar kesarjanaan tanpa sifat sabar dalam belajar. Seorang peneliti tidak dapat menemukan penemuan-penemuan ilmiah tanpa ada

sifat sabar dalam penelitiannya. Demikianlah seterusnya dalam seluruh aspek kehidupan. Lawan dari sifat sabar adalah al-jaza'u yang berarti gelisah, sedih, keluh kesah, cemas dan putus asa. Ketidaksabaran dengan segala bentuknya adalah sifat yang tercela. Orang yang dihindangi sifat ini, bila menghadapi hambatan dan mengalami kegagalan mudah goyah, berputus asa dan mundur dari medan perjuangan. Sebaliknya, apabila mendapatkan keberhasilan juga cepat lupa diri. Menurut ayat di atas, kalau ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, kalau mendapat kebaikan ia amat kikir. Maka, sudah semestinya setiap Muslim dan Muslimah menjauhi sifat yang tercela ini.

2. *Amâr Ma'rûf Nahî Munkar*

Kata *ma'rûf* adalah *isim maf'ûl*, kata kerjanya adalah *'arafa* yang mengandung arti mengetahui (*to know*), mengenal atau mengakui (*to recognize*), melihat dengan tajam atau mengenali perbedaan (*to discern*). Kata *ma'rûf* kemudian diartikan sebagai sesuatu yang diketahui, yang dikenal atau yang diakui. Adakalanya juga diartikan sebagai menurut nalar (*reason*), sepantasnya dan secukupnya. Imâm al-Râghib al-Asfahâni mengartikan apa saja yang dianggap baik oleh syariat.

Kata *ma'rûf* dalam Al-Qur`ân terulang sebanyak 32 kali. Dalam setiap kali penyebutan, maknanya diberi konteks tertentu. Jika hanya dilihat makna harfiahnya saja, maknanya menjadi terlalu umum atau abstrak. Untuk mengetahui maknanya yang lebih konkret harus dilihat konteksnya. Sebagai contoh ungkapan *qaulun ma'rûfun* dalam al-Qur`ân terulang sebanyak lima kali, masing-masing dalam QS. Al-Baqarah /2: 235 dan 263; QS. an-Nisâ`/4: 5 dan 8; QS. Muhammad/47: 21. Secara harfiah ungkapan tersebut mengandung arti “perkataan yang baik”. Dalam QS. al-Baqarah /2: 263 disebutkan,

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذَى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ

Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun. QS. al-Baqarah/2: 263

Dalam ayat tersebut ungkapan *qaulun ma'rûfun* dipertentangkan dengan kebalikannya yaitu *sadaqatun yatba'uhâ adzâ* sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan si penerima. Penjelasan ayat ini sangat berhubungan dengan ayat sebelumnya yaitu QS. al-Baqarah/2: 262

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَتًّا وَلَا أَدَى
لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah, kemudian mereka tidak mengiringi apa yang dinafkahkan itu dengan menyebut-nyebut pemberiannya dan dengan tidak menyakiti (perasaan si penerima), mereka memperoleh pahala di sisi Tuhan mereka. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati, QS. al-Baqarah/2: 262:

Dan ayat sesudahnya, yaitu ayat QS. al-Baqarah/2: 270 terdapat penjelasan sebagai berikut:

وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ نَفَقَةٍ أَوْ نَذَرْتُمْ مِنْ نَذْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ
أَنْصَارٍ

Apa saja yang kamu nafkahkan atau apa saja yang kamu nazarkan, maka sesungguhnya Allah mengetahuinya. Orang-orang yang berbuat zalim tidak ada seorang penolongpun baginya. QS. al-Baqarah 2: 270

Dari dua ayat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian ucapan atau perkataan yang *ma'ruf*. Bahwa itu shadaqah pada dasarnya adalah baik, namun jika perbuatan baik tersebut diikuti dengan mengungkit-ungkit dan

Qurasih Shihab menyatakan dalam Tafsirnya Al-Misbah bahwa penyebutan umat terbaik dalam ayat di atas mengisyaratkan bahwa kedudukan umat Islam adalah hamba pilihan, yang mana mempunyai tuntutan dan kewajiban untuk selalu berdakwah dan menyebarkan ajaran Islam. Penyebutan kedudukan umat terbaik bagi umat Nabi Muhammad dikarenakan sifat-sifat yang menghiasi diri umat Islam.⁵³ Dari nabi Adam sampai kepada Nabi Muhammad selalu menyampikan nilai-nilai kebaikan dan memberantas kebatilan. Umat Islam dari zaman dulu tidak pernah bosan menyebarkan kebaikan dan memberantas kemungkaran. Dari sini, menjadi bukti bahwa menyebarkan kebaikan dan memberantas kebatilan merupakan tanda dan simbol bahwa kesehatan mental sudah terbangun dan terbentuk dalam dirinya. Mereka selalu menyebarkan apa saja yang berkaitan dengan ajaran Islam dan dinilai baik dalam masyarakat. Mereka mencegah hal-hal buruk di

⁵³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan kesan, keserasian Al-Qur'an...*, Vol.2, hal. 221.

tengah masyarakat bahkan walau harus menggunakan kekuatan serta fisik. Sebagai mana bunyi Al-Qur'andi surah Ali Imrân/3:110:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ
وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia (selama) kamu menyuruh (berbuat) yang makruf, mencegah dari yang mungkar, dan beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman dan kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik. QS. Ali Imran/3: 110

Kuntum dari ayat di atas mempunyai arti makna dari kata kerja sempurna. Sehingga dari kata *kuntum* mengisyaratkan umat Islam menjadi sebaik-baiknya umat. Untuk kata *ummah* menunjukkan sebuah kelompok yang disatukan oleh ras, suku, dan agama yang sama, atau waktu yang sama. Perhimpunan tersebut bisa saja terpaksa maupun suka rela. Dilihat secara sosiologi, umat merupakan sekelompok atau himpunan manusia yang seluruh anggotanya mempunyai niat dan tujuan ke arah yang sama. Gotong royong, bahu membahu dan bergerak dengan satu komando.⁵⁴ Kalimat *tu'minuna bi'allahi* mempunyai pengertian percaya kepada Allah dan berpegang teguh pada ajaran-Nya tanpa bercerai berai dan berpaling. Hal ini, menyatakan bahwa untuk menjadi umat yang baik atau umat pilihan maka harus memenuhi tiga syarat. Pertama, amar makruf, nahi munkar dan persatuan dalam berpegang teguh pada ajaran Allah. Sebagai mana perkataan Umar bin Khaththab yang dikutip oleh Quraish Shihab yaitu “*Siapa yang ingin meraih keistimewaan ini, hendaklah memenuhi ia memenuhi syarat yang ditetapkan Allah itu.*”⁵⁵

Menurut Hamka dalam tafsirnya al-Azhar berkata bahwa Amar ma'ruf, nahi munkar dan beriman kepada Allah merupakan dasar yang sejati untuk mencapai derajat yang tinggi. Ketika seseorang mengakui dan merasakan keimanan maka akan timbul kebebasan jiwa sebab sudah tidak ada ruang lagi untuk mempercai selain Allah. Hal

⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan kesan, keserasian Al-Qur'an...*, hal. 222.

⁵⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, pesan kesan, keserasian Al-Qur'an...*, hal. 223.

demikian, juga tidak lagi terpengaruh gangguan makhluk dan terus fokus menyebarkan amar ma'ruf nahi munkar. Keimanan kepada Allah juga menghilangkan rasa ketakutan dan duka cita dalam menjalani kehidupan.⁵⁶

Lebih lanjut Hamka berkata ketika keimanan sudah kuat dan yakin akan kuasa Allah maka bebas pula hatinya dari bergantung kepada selain-Nya. Setelah itu, berani menyatakan pikiran-pikiran yang baik untuk kemaslahatan umat dan kemajuan. Sejatinya kemauan untuk lebih maju adalah tabiat kemanusiaan. Namun kenyataannya saat mungkin sangat mudah mengatakan yang ma'ruf namun sukar bahkan sering mendapatkan respon negatife ketika munkar ditegakkan, belum lagi berurusan dengan para mafia-mafia yang ada disekelilingnya. Hal ini menarik, karena memang untuk mendapatkan derajat yang tinggi di sisi Allah sangatlah tidak mudah walau secara Bahasa cuman butuh tiga tahap dia atas yakni amar ma'ruf, nahi munkar dan beriman kepada Allah dengan sebenar-benarnya keimanan.

Hamka juga berpendapat bahwa suatu masyarakat yang mencapai derajat tinggi di dunia ini yaitu; pertama, kebebasan berkeinginan, kebebasan menyatakan dan kebebasan jiwa dari keraguan-keraguan. Ketika kebebasan itu sudah dimiliki seorang pemimpin maka itu adalah bagiana dari pokok utama untuk membawa kaumnya kepada keadaan yang lebih baik. Masyarakat tidak membeku dalam ketertinggalan.

Dari penjelasan di atas, dapat kita Tarik kesimpulan bahwa manusia dengan daya dan upaya untuk senantiasa berbuat baik dan menebarkan kebaikan maka hatinya dipenuhi rasa damai dan mengharap ridho Allah. Dengan demikian dirinya dituntun kepada perbuatan dan ucapannya yang mengajak kepada kebaikan.

3. Salat

Salat merupakan sarana dekatnya seorang hamba dengan Tuhannya. Berangkat dari keimanan meraih iman yang lebih tinggi. Melaksanakan Salat adalah wajib 'aini bagi setiap orang yang sudah mukallaf, baligh, dan berakal. Walaupun Salat itu penting dan biaya serta waku yang dibutuhkan sangat sedikit jika dibandingkan dengan ibadah dan kegiatan yang lain, tetapi tidak sedikit orang yang kurang rajin melaksanakannya dibandingkan dengan kegiatan lain yang justru lebih melelahkan dan menyita waktu. Setiap Muslim harus berupaya melakukan Salat dengan khusyu', karena banyak manfaat yang bisa diperoleh dari ibadah Salat, antara lain: Salat adalah cahaya bagi orang-orang yang beriman, Salat adalah kebahagiaan jiwa orang-orang beriman serta penyejuk hati, Salat adalah penghapus dosa dan pelebur

⁵⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, hal. 886-887.

segala kesalahan, Salat menjaga kebersihan dengan selalu berwudhlu sebelum Salat, *Stretching* (peregangan otot), Salat membuat otak sehat, Relaksasi, Shalat dapat mendeteksi osteoporosis. Dengan demikian, peran solat bagi mental sangatlah penting untuk tumbuh menjadi mental yang sehat bagi setiap individu.

Salat berasal dari bahasa Arab *As-Shalah*. Secara etimologi, Salat berarti doa, sedangkan menurut terminologinya, Salat adalah perkataan dan perbuatan khusus yang dimulai dengan *takbiratul ikrām* dan diakhiri dengan salam. Salat merupakan rukun perbuatan yang paling penting diantara rukun Islam yang lain sebab ia mempunyai pengaruh yang baik bagi kondisi akhlaq manusia. Salat adalah tiang agama, siapa yang melakukan Salat berarti ia menegakkan agama, Demikian sabda Rasulullah SAW. Melaksanakan Salat adalah wajib ‘*aini* bagi setiap orang yang sudah Mukallaf, baligh, dan berakal, sebagaimana firman Allah:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا
الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ

Dan tidaklah mereka diperintah kecuali agar mereka hanya beribadah/menyembah kepada Allah saja, mengikhhlaskan keta’atan kepada Nya dalam (menjalankan) agama dengan hanif (lurus), agar mereka mendirikan salat dan menunaikan zakat, demikian itulah agama yang lurus”. QS al-Bayyinah/98: 5.

Walaupun Salat itu penting dan biaya serta waktu yang dibutuhkan sangat sedikit jika dibandingkan dengan ibadah dan kegiatan yang lain, tetapi tidak sedikit orang yang kurang rajin melaksanakannya dibandingkan dengan kegiatan lain yang justru lebih melelahkan dan menyita waktu (Darwin Bahar, 2005). Setiap Muslim harus berupaya melakukan Salat dengan khusyu’ (dengan menghadirkan hatinya dan senantiasa menjaganya, karena hal itu merupakan hal-hal yang menjadikannya masuk surga. Allah berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾ وَالَّذِينَ هُمْ
عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ﴿٤﴾ وَالَّذِينَ هُمْ
لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿٥﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ
غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٦﴾ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿٧﴾ وَالَّذِينَ

هُم لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿٨﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ
 ﴿٩﴾ أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ ﴿١٠﴾ الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ
 ﴿١١﴾

Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, yaitu orang-orang yang khusyu' dalam Salat nya. Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna. Dan orang-orang yang menunaikan zakat. Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, kecuali terhadap istri-istrimeraka, budak yang mereka miliki, maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tidak tercela. Barang siapa mencari dibalik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya, dan orang-orang yang memelihara Salat nya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi surga firdaus, mereka kekal di dalamnya QS: al Mukminūn/23: 1-11

Sebagai seorang Muslim, sebenarnya kita mempunyai terapi yang sangat manjur, yaitu dengan sabar dan Salat. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan Salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” QS al-Baqarah/2: 153.

Banyak manfaat Salat yang bisa kita peroleh, antara lain :

a. Penghapus Dosa.

Salat adalah kebahagiaan jiwa orang-orang beriman serta penyejuk hati. Rasulullah SAW bersabda: *‘Apa pendapat kalian jika di depan pintu seseorang diantara kalian terdapat sungai, di dalamnya ia mandi lima kali sehari, apakah masih tersisa kotoran dibadannya meskipun sedikit?. Mereka menjawab:”tentu tidak tersisa sedikitpun kotoran di badannya.”* Dalam Hadist lain Beliau mengatakan: *“Demikian dengan Salat lima kali, dengan Salat itu Allah menghapus dosa-dosa”.*(HR. Bukhori Muslim). Dalam hadist lain Rasulullah SAW mengatakan: *”Salat lima kali (sehari) dan dari jum’at ke jum’at merupakan pelebur (dosa kecil yang dilakukan) diantaranya selagi tidak melakukan dosa besar.* (HR. Muslim)

b. Kebersihan

Sebelum melakukan Salat terlebih dahulu kita harus berwudhlu. Secara syar’i wudhlu berguna untuk menghilangkan

hadast kecil agar kita sah menjalankan ibadah, khususnya Salat Minimal lima kali dalam sehari kita melakukan wudhlu, yaitu untuk menjalankan Salat lima waktu. Meski demikian kita dianjurkan untuk berwudhlu tidak hanya ketika hendak mendirikan Salat, namun juga ketika hendak melakukan ibadah atau amalan yang baik, misalnya hendak membaca Al-Qur'an, ketika kita hendak mengikuti pelajaran, pengajian, atau hendak memasuki masjid/mushola. Bahkan ketika kita hendak makan pun dianjurkan untuk mengambil air wudhlu, *sebagaimana hadist: "keberkahan makanan adalah dengan wudhlu sebelum dan sesudahnya"* (HR. Abu Dawud). Wudhlu juga sangat bermanfaat bagi kesehatan.

Anggota badan yang dibasuh ketika berwudhlu adalah anggota badan yang sering terbuka. Anggota badan kita yang terbuka sangat rentan didatangi kuman, baik yang keberadaannya bersifat normal, simbiosis mutualisme (keberadaannya membantu kulit misalnya dalam system pertahanan tubuh), juga kuman-kuman yang bersifat simbiosis komensalisme (keberadaannya tidak menimbulkan kerugian/penyakit) juga yang patogen potensial (opportunistic: kuman yang akan menimbulkan penyakit). Menurut ilmu bakteri (mikrobakteriologi), 1 cm² dari kulit kita yang terbuka bisa dihindangi lebih 5 juta bakteri yang bermacam-macam. Bakteri ini perkembangannya sangat cepat dan salah satu faktor yang paling mempengaruhi perkembangannya adalah keseimbangan asam-basa (pH). pH permukaan kulit sangat berperan dalam memproteksi tubuh dan membatasi perkembangan kuman yang akan menimbulkan penyakit. Ketika membasuh kulit dengan air, maka keseimbangan pH dan kelembaban itu terkoreksi kembali dan diharapkan kembali normal.

Kulit kita terdiri atas beberapa lapisan, salah satunya adalah epidermis pada lapisan terluar (yang mengadakan kontak langsung dengan lingkungan luar). Pada lapisan ini terdapat lapisan sel tanduk yang selalu mengalami deskuamasi (penggantian dan pembuangan sel-sel kulit mati pada stratum korneum) dan kadang sel-sel kulit yang mati dan mengelupas itu akan menyumbat pori-pori yang juga bermuara pada lapisan epidermis, hal inilah yang dapat menimbulkan penyakit pada kulit. Ketika berwudhlu maka air akan membantu membuang kotoran-kotoran, sisa-sisa sel kulit mati tadi dan meminimalisir jumlah kuman pada permukaan kulit kita. Menurut para ahli pada lembaga riset trombosis di London, jika seseorang selalu mandi atau membasuh anggota tubuhnya, maka akan memperbaiki dan melancarkan sistem peredaran darah, air yang mengandung elektrolit-elektrolit akan membuat pembuluh-

pembuluh darah mengalami vasodilatasi (pelebaran) sehingga memperlancar peredarannya. Juga yang tak kalah pentingnya adalah efek air pada tubuh kita, yaitu meningkatkan

Produksi sel-sel darah putih yang sangat berperan penting dalam system pertahanan tubuh. Bahkan dari bunyi gemericik air dan kesejukannya, saraf-saraf tubuh yang mengalami ketegangan akibat aktivitas sebelumnya akan mengalami relaksasi juga mengembalikan kemampuan kerja otot-otot tubuh kita. Pada waktu wudhlu terjadi pencucian permukaan tubuh yang pada umumnya terbuka dan mudah terkena debu yang sering mengandung bibit penyakit. Penelitian kimiawi membuktikan bahwa akan terjadi penurunan yang sangat besar kadar suatu zat jika dilakukan pembilasan minimal 3 kali.

Ketika berwudhlu, kita juga dianjurkan berkumur, bersiwak (gosok gigi), membersihkan hidung, dan membersihkan sela-sela jari tangan dan kaki. Rasulullah SAW pernah mengingatkan kepada umatnya: “Alangkah baiknya orang-orang yang mau menyela-nyela? Mereka bertanya: Siapa mereka wahai Rasulullah? Beliau menjawab: Mereka adalah yang mau menyela-nyela dalam wudhlu dan dari makanan, dalam wudhlu adalah dengan berkumur, menghisap air hidung, dan menyela-nyela jari-jemari mereka pada saat wudhlu, sedangkan menyela-nyela gigi adalah membersihkannya dari bekas makanan. Sesungguhnya yang paling menjengkelkan kedua malaikat adalah ketika mereka melihat bekas makanan disela-sela gigi mereka sedangkan mereka mendirikan Salat ”. (HR. Ahmad dari Abu Ayub). Dinginnya air wudhlu akan menurunkan suhu permukaan tubuh, terutama kepala (ketika mengusap air ke kepala) yang di dalamnya terdapat otak, organ yang aktivitasnya sangat tinggi walaupun ukurannya relative kecil jika dibandingkan organ tubuh yang lain.

c. **Stretching (Peregangan Otot)**

Stretching sangat diperlukan oleh otot-otot yang tegang dan kaku setelah beraktivitas, sehingga menjadi lebih relaks. Pada kegiatan Salat, terjadi peregangan pada otot-otot bahu, otot punggung, otot belakang tungkai, otot paha depan, dan otot betis. Otot bahu tanpa kita sadari dapat menjadi tegang saat kita berfikir. Peregangan terjadi pada saat gerakan takbir dan ruku'. Mengulur otot tubuh bagian belakang. Di dalam ilmu urai dan ilmu faal tubuh manusia, otot-otot leher bagian belakang, otot punggung, otot pinggang, panggul, paha bagian belakang dan otot betis sebagian besar terdiri dari otot-otot yang dikenal sebagai otot-otot postural, yakni otot-otot yang pada umumnya memelihara sikap/posisi tubuh.

Otot-otot tersebut mempunyai sifat cenderung mudah memendek maka kelenturannya berkurang bahkan dapat hilang sama sekali. Jika kelenturan otot-otot tersebut berkurang dari biasanya maka dapat menyebabkan sakit pada tengkuk, sakit pinggang, dan panggul serta nyeri seperti tersengat listrik hingga sampai ke betris, telapak kaki, dan lengan yang berkepanjangan. Hal ini selain disebabkan oleh ototnya tidak lentur/memendek, dapat juga saraf yang menuju ke tungkai dan lengan terjepit akibat pemendekan otot di pinggang dan leher. Dengan melakukan gerakan ruku' yang benar sesuai dengan syariat Islam minimal lima kali sehari semalam, maka Insya Allah kelenturan otot-otot leher, punggung, pinggang, panggul, paha dan betis akan terpelihara dengan baik sehingga kita tidak mudah terkena nyeri tengkuk dan nyeri pinggang. Sedangkan otot paha depan dan betis terjadi peregangan ketika duduk diantara dua sujud. Pada posisi duduk ini, selain peregangan, otot betis juga dipijat, ditekan oleh paha.

d. Membuat Otak Sehat

Ketika kita sujud, posisi jantung lebih tinggi dari kepala. Pada posisi ini, volume darah akan meningkat di dalam kepala. Hal ini berarti bertambahnya zat makanan yang masuk ke dalam otak dan bertambahnya pula sisa makanan yang keluar dari otak saat kepala ditegakkan kembali. Pada keadaan normal, terdapat beberapa urat saraf di dalam otak yang tidak dimasuki darah. Padahal setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara yang lebih normal. Ketika Salat , pada posisi sujud, urat saraf di semua bagian otak dapat terisi darah, sehingga dapat berfungsi lebih baik.

e. Relaksasi

Mata yang hanya tertuju pada sajadah dan napas yang teratur serta bacaan-bacaan Salat membuat kita akan menjadi lebih relaks. Terlebih lagi dengan memahami makna bacaan Salat akan menambah keyakinan kita kepada Allah yang maha pengasih dan penyayang, serta yang mengabulkan do'a orang-orang yang berdoa. Hal ini akan membuat kita lebih tenang lagi.

f. Shalat dapat mendeteksi osteoporosis

Salat dapat menguatkan tulang, sedangkan osteoporosis melemahkan tulang, terutama tulang belakang, pilar tubuh yang terbungkus dengan daging. Terbentuk di usia 4 minggu masa janin, disitulah terpancang kepala, rongga dada tempat lengan tersangkut, dan panggul tempat tungkai. Pilar ini juga memuat saraf untuk setiap anggota tubuh. Sosialisasi Salat sudah dimulai sejak belum terbentuk, dimulai dengan mendengar ayat suci Al Qur'an yang

disenandungkan ibu dan azan, sewaktu menginjak dunia. Bersamaan dengan melihat orang tua, tulang belakang yang masih lunak mulai mengapur dan menulang di usia 13 tahun. Inilah saatnya memberikan contoh yang diajarkan Rasulullah sebagaimana sabdanya: *“Salatlah kamu sekalian sebagaimana kalian melihat aku shalat”*

Osteoporosis adalah pengeroposan tulang yang terjadi di usia tua. Kejadiannya berhubungan erat dengan kualitas tulang di usia 28 an tahun. Bila kualitas tulang bagus, osteoporosis sukar terjadi, dan bila kualitas tulang jelek maka mudah terjadi osteoporosis. Takbir adalah peregangan otot bahu, dengan mengangkat kedua tangan sembari membuka jari-jarinya lurus ke atas, tidak merenggangkan dan tidak pula menggenggam, mengangkatnya sejajar bahu. Mengangkat tangan adalah meregang otot bahu hingga aliran darah yang membawa oksigen menjadi lancar. Otot yang kuat akan meringankan pekerjaan tulang belakang di bagian dada.

Selain itu ia dibantu oleh rongga dada dengan 12 tulang rusuk yang diseimbangkan oleh bahu di kedua sisinya. Berdiri adalah peregangan otot dada. Bersedekap meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri seraya meletakkan lengan kanan pada punggung telapak kirinya, pergelangan, dan tangan kirinya. Posisi bersedekap ini adalah latihan otot dada. Bekerja sama dengan otot bahu mereka membantu meringankan beban tulang belakang bagian dada. Ruku' adalah membengkokkan tulang belakang. Meluruskannya adalah meregang ruang antar tulang dan otot punggung. Meletakkan tangan pada lutut seraya meluruskan tulang belakang dan menahannya akan memperlancar peredaran darah dan getah bening. Karena itu, makanan bagi tulang belakang beserta ligamen dan otot pendukungnya terjamin. Menahannya untuk memberikan waktu kerja bagi semua sistem itu adalah sunah karena bacaan yang mengagungkan Nya diucapkan sesudah tulang belakang lurus.

Sujud adalah peregangan maksimal otot punggung dan bahu. Nabi melakukannya dengan menekan wajah dan kedua tangan ke tanah, sehingga setiap ruas tulang kembali ke tempatnya (HR. Ibnu Khuzaimah). Terkadang nabi meletakkan telapak tangan (dan membukanya) serta merapatkan jari-jarinya, meletakkan tangannya sejajar dengan bahunya atau terkadang sejajar dengan kedua daun telingnya dengan mengangkat kedua siku lengan. Dengan demikian otot yang makin kuat akan meminimalkan pekerjaan tulang belakang. Duduk adalah peregangan tulang belakang beserta ligamen dan ototnya dengan empat gaya memutar (rotasi). Setiap duduk dilakukan dengan baik. Secara singkat, manfaat Salat adalah

membuat kita menjadi lebih bersih, lebih segar, dan lebih tenang. Manfaat ini hanya didapat jika Salat dilakukan dengan tenang, tidak buru-buru (tuma'ninah). Sebagai perbandingan, stretching pada senam dilakukan minimal dalam 4 hitungan.

Jika dibandingkan dengan ritme kehidupan harian dengan waktu Salat, maka manfaat menyegarkan akan semakin terasa. Kekakuan otot setelah diam dalam keadaan tidur dihilangkan dengan Salat subuh. Kelelahan setelah aktivitas menjelang siang akan berubah menjadi lebih segar setelah Salat dhuhur. Kemampuan tubuh yang semakin menurun setelah tengah hari disegarkan dengan dua Salat fardu, yaitu Salat ashar dan maghrib. Tubuh yang telah segar dan relaks setelah Salat isya akan lebih mudah tertidur.

4. Puasa

Puasa merupakan rukun Islam yang ketiga, puasa adalah salah satu ibadah umat Islam yang memiliki arti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, yang berupa memperturutkan syahwat, perut dan farji (kemaluan), sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat khusus.⁵⁷ Puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, dengan niat tertentu, mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari. Puasa yang dikerjakan dengan ikhlas, bukan saja akan mendatangkan pahala yang berlipat ganda, tapi juga akan menghapuskan berbagai dosa, baik yang terlanjur kita kerjakan di masa lalu maupun yang akan datang. Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk system enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, system pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat sehingga dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kulit, mencegah penuaan, dan penyakit jantung. Puasa juga bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri.

Perintah untuk melakukan puasa Ramadan berdasarkan pada Al-Qur'an Hadis, dan kesepakatan ulama. Dalil yang menyatakan kewajiban berpuasa disebut dalam Al-Qur'an surah al-Baqarah/2: 183-185. Allah Swt. berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

⁵⁷ Sri Suhanjati Sukri, *Ensiklopedi Islam dan Perempuan*, Bandung: Penerbit Nuansa, 2009, hal. 310.

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa. al-Baqarah/2: 183-185

Adapun Hadis yang menerangkan kewajiban berpuasa antara lain adalah Hadis yang diriwayatkan Al-Bukhari (w. 256 H) dan Muslim (w. 261 H) dari Ibnu Umar yang menerangkan rukun Islam dan Hadis Qudsi, sehingga berdasarkan dalil ini ulama sepakat bahwa puasa Ramadan itu wajib dilaksanakan setiap Muslim. Kewajiban berpuasa bagi umat Islam ditetapkan dan diterapkan pada periode Madinah, sebagaimana umumnya ibadah lainnya. Puasa ditetapkan Nabi Muhammad Saw. sebagai ibadah wajib pada tahun ke 2 Hijriyah setelah arah kiblat diubah dari Masjidil Aqsha di Yerusalem ke Ka'bah, Baitullah, Mekkah. Puasa Ramadan wajib dimulai ketika melihat atau menyaksikan bulan pada awal bulan Ramadan. Sebagaimana Hadis Nabi Muhammad Saw: Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a Nabi Saw bersabda: *"Berpuasalah kalian dengan melihatnya (hilal) dan berbukalah dengan melihatnya pula. Apabila kalian terhalang oleh awan maka sempurnakanlah jumlah bilangan hari bulan Sya'ban menjadi tiga puluh hari."* (HR. Bukhari).

"(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, Barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, Maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan Barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), Maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur. Jadi, Hadis dan ayat diatas menjelaskan bahwa apabila melihat bulan, maka diwajibkan untuk kita berpuasa, Akan tetapi, apabila engkau tidak melihatnya maka sempurnakan jumlah bulan Ramadan itu menjadi tiga puluh hari. Nabi Muhammad Saw. mensosialisasikan persyaratan puasa dalam dua periode. Awalnya beliau memberi pilihan pada umatnya apakah ingin berpuasa atau membayar fidyah, yaitu memberi makan fakir-miskin dengan penekanan lebih pada pilihan berpuasa. Periode ini kemudian beralih pada periode mengikat dan pasti. Pilihan pun dibatalkan, semua mukalaf yang mampu wajib berpuasa.

Tapi, jika ditarik ke belakang, puasa merupakan amal ibadah yang telah diwajibkan atas setiap umat-umat terdahulu. Ada tiga bentuk puasa yang telah dilakukan oleh umat terdahulu, yaitu:

- a. Puasa bicara, yakni puasa yang dilakukan oleh Maryam. Sebagaimana yang telah dikisahkan Allah Swt dalam Al-Qur'an.
- b. Puasa dari seluruh atau sebagian perbuatan (bertapa), seperti puasa yang dilakukan oleh pemeluk agama Budha dan sebagian Yahudi.
- c. Puasa kaum-kaum lainnya yang mempunyai cara dan kriteria yang telah ditentukan oleh masing-masing kaum tersebut, seperti puasa yang dilakukan oleh agama kristen yaitu tidak memakan daging dalam sehari. Namun, tentu saja puasa yang dilakukan umat-umat terdahulu berbeda makna dan tata caranya dari puasa yang terdapat dalam Syariat Islam yang dilaksanakan oleh kaum Muslimin. Umat Muslim melaksanakan perintah puasa atas dasar perintah Allah Swt. juga untuk memperingatkan mereka bahwa puasa adalah syariat bagi mereka sebagaimana ia juga syariat orang-orang terdahulu sebelum mereka. Dan sesungguhnya tujuan puasa adalah ketakwaan yang terpampang dalam firman-Nya "*La'allakum tattaqun*". Agar kalian bertakwa.

Ketakwaan baru akan terwujud jika seorang hamba menuruti segala yang diperintahkan Allah Swt. membenarkan Rasulullah Saw. berjalan sesuai dengan tuntunan beliau, menapaki jalan beliau yang lurus, meninggalkan apa-apa yang dilarang Allah Swt. dan Rasul-Nya, menjauhi jalan-jalan setan dan para pengikutnya, serta menghalangi jiwa dari hawa nafsu. Jika seseorang hamba sudah mengerjakan perkara-perkara diatas, niscaya ia sudah memperoleh ketakwaan dalam hatinya. Kemudian ketakwaan itu diikuti rasa khusyu' kepada Allah Swt. dalam segala yang tersembunyi dan yang nampak. Lalu seluruh anggota tubuh membenarkan hal itu dengan perilaku. Perilaku demikian itulah yang menyebabkan seorang hamba hidup bahagia dan menyenangkan di dunia, memperoleh ridho Allah Swt. dan menggapai kesuksesan dengan surga-Nya di akhirat.

Pembahasan tentang faedah puasa sangat banyak, selain meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah Swt. puasa juga merupakan senjata terkuat melawan segala penyakit, dan ini adalah bukti ilmiah yang permanen. Maka perbanyaklah puasa, dan kamu akan mendapatkan perbaikan besar pada penyakit apa pun yang kamu derita. Sesungguhnya obat dari sebagian besar penyakit berada di dalam setiap diri kita. Semua dokter pada hari ini meyakini bahwa puasa adalah kebutuhan yang vital bagi setiap manusia, walaupun manusia tersebut terlihat sehat tubuhnya. Karena racun-racun yang menumpuk di tengah

perjalanan hidup manusia tidak mungkin dihilangkan kecuali dengan puasa dan pencegahan dari makan dan minum.

Selain itu juga puasa mempunyai keunggulan dalam kekuatan mengobati guncangan-guncangan kejiwaan yang kuat seperti *schizophrenia* (jenis penyakit jiwa), karena puasa memberikan relaksasi yang sempurna kepada otak dan sel-sel sumsum, di saat yang sama puasa juga akan bekerja membersihkan sel-sel tubuh dari racun-racun, dan ini berdampak positif pada kestabilan emosi kejiwaan dari orang puasa. Bahkan kita dapat menemukan banyak sekali pakar-pakar kejiwaan mengobati orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan hanya dengan berpuasa saja, dan mereka pun mendapatkan hasil yang gemilang dan menggembirakan. Oleh karena itu, puasa dianggap sebagai obat yang manjur untuk mengobati kebanyakan penyakit-penyakit kejiwaan yang kronis seperti *schizophrenia* (jenis penyakit jiwa), kesedihan, kegelisahan, dan frustrasi. Serta masih banyak lagi penyakit-penyakit lain yang dapat diobati dengan melakukan ibadah puasa.

Dewasa ini, kita sering melihat betapa merugi manusia apabila melakukan ibadah puasa, karena yang diperoleh hanyalah rasa haus dan lapar. Disini puasa menjadi alternatif terapi yang ditawarkan oleh Islam agar manusia mampu merasakan betapa nikmatnya melakukan ibadah puasa apabila dikerjakan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan serta keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani.

Puasa termasuk syariat Islam yang harus tegak di atas keikhlasan. Karena itu puasa adalah rahasia antara seorang hamba dengan Rabbnya, tiada yang mengetahuinya kecuali hanya Allah Swt. Sehingga puasa mempunyai pahala yang sangat besar dan ganjaran yang sangat melimpah, karena ia merupakan pendekatan kepada Allah Swt. dalam mencari ridha-Nya. Selain dari kewajiban kepada Allah Swt. dan mengharap pahala, sebenarnya Allah Swt. memerintah sesuatu kepada hambanya dikarenakan memiliki manfaat sebab tidak ada yang Allah Swt. ciptakan dan perintahkan kepada hambanya yang sia-sia, khususnya yang berkiatan dengan puasa.

Aspek sosial terdapat manfaat bahwa dengan berpuasa sunnah senantiasa membiasakan pengamalannya untuk tetap disiplin, bersatu, cinta keadilan dan persamaan, serta menimbulkan perasaan kasih sayang dalam diri Muslim serta mengarahkan untuk selalu berbuat kebajikan.

Maka di sini nampak dengan jelas manfaat pada syariat puasa, apalagi kita mengerjakannya dengan hati yang ikhlas serta mengikuti semua aturan-aturan puasa, yaitu dengan bersahur, menyegerakan

berbuka dengan kurma atau seteguk air, sehingga kita akan senantiasa memperoleh keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani. Selain itu dengan puasa hamba-hambaNya akan senantiasa mendekatkan diri kepadaNya, menyucikan jiwa, membersihkan dan membebaskan hati dari belenggu kebencian dan permusuhan, membebaskan hati dari ikatan syahwat, dan ketamakan yang menguasainya, untuk menutup pintu-pintu setan agar tidak masuk pada tubuh, memperkuat jalinan cinta kasih dan persaudaraan di antara mereka, membebaskan mereka dari keburukan dan dosa yang menempel pada mereka, menyucikan badan mereka dari racun-racun makanan dan minuman yang menggumpal di dalamnya dan mengobati banyak penyakit jiwa, penyakit sosial, serta penyakit-penyakit organ tubuh.

Perintah puasa hanya disampaikan kepada orang-orang yang beriman saja, bukan yang lain. Karena orang-orang beriman adalah yang paling berhak dan paling patut melaksanakan perintah-perintahNya. Juga untuk memperingatkan mereka bahwa puasa adalah syariat bagi mereka sebagaimana ia juga syariat orang-orang terdahulu sebelum mereka. Dengan puasa seorang Muslim dapat memelihara dirinya dari kemaksiatan, mengendalikan hawa nafsu dan melemahkan motivasi kemaksiatan akan terbendung.

Jika seseorang hamba sudah mengerjakan perkara-perkara diatas, niscaya ia sudah memperoleh ketakwaan dalam hatinya. Kemudian ketakwaan itu diikuti rasa khusyu' kepada Allah Swt. dalam segala yang tersembunyi dan yang nampak. Lalu seluruh anggota tubuh membenarkan hal itu dengan perilaku. Perilaku demikian itulah yang menyebabkan seorang hamba hidup bahagia dan menyenangkan di dunia,

Para ilmuwan juga menganggap bahwa puasa adalah suatu fenomena kehidupan alami, yang menjadikan kehidupan berjalan dengan lurus, sehat dan sempurna. Maka disini nampak dengan jelas hikmah kesehatan pada syariat puasa. Karena puasa membantu seluruh makhluk hidup untuk beradaptasi dengan makanan yang sangat sedikit dan membuatnya mampu menjalani kehidupan secara alami dan normal. Sebagaimana ilmu-ilmu pengetahuan modern menetapkan bahwa puasa juga melindungi makhluk hidup dari berbagai penyakit dan membantu penyembuhan secara efektif.⁵⁸

Ibnu Sina, seorang filosof dan dokter Muslim yang termasyur, mewajibkan puasa selama tiga minggu untuk beberapa kondisi penyakit

⁵⁸ Ahmad bin Abdul Aziz, *Ruh Puasa dan Maknanya*, Surabaya: Pustaka elBa, 2008, hal. 385.

yang ditangnya. Ada unsur lain yang menyebutkan bahwa Ibnu Sina menganggap puasa sebagai unsur penting dalam penyembuhan penyakit cacar dan penyakit kelamin. Menurutnya, puasa merupakan salah satu sarana efektif untuk melepaskan beberapa mikroorganisme di dalam tubuh, yang di antaranya adalah mikroorganisme yang terdapat di dalam penyakit kelamin. Ini disebabkan karena puasa mengandung unsur yang dapat menghancurkan sel-sel yang telah rusak untuk kemudian dibangunnya kembali menjadi sel-sel yang baru. Inilah yang disebut dengan puasa dalam pengobatan penyakit kelamin. Terapi ini sendiri merupakan pengobatan cara Timur klasik. Di samping itu, masih banyak lagi kondisi-kondisi yang dapat dimanfaatkan dari pengobatan cara ini. Sehingga pada masa modern ini, terapi puasa telah banyak dipergunakan oleh para pakar kedokteran.

Dalam hal lain, Ibnu Sina dalam menangani pasiennya, beliau terlebih dahulu melihat tentang sebab-sebab timbulnya penyakit tersebut dengan cara mengenali kejiwaan pasien tersebut. Menurut Ibnu Sina jiwa merupakan kesempurnaan awal, karena dengannya suatu spesies menjadi sempurna sehingga menjadi manusia nyata. Apabila jiwa tidak sehat, akan menyebabkan tubuh tidak sehat pula dan salah satu yang menjadikan jiwa sehat adalah dengan melakukan ibadah puasa.

Ibnu Sina memandang kebahagiaan dan kesehatan sejatinya hanya dapat terwujud melalui perbaikan bagian praktis dari jiwa atau perbaikan akhlak. Hal itu dapat dilakukan jika manusia berpegang teguh pada keutamaan, yaitu bersikap moderat di antara dua akhlak yang saling bertentangan. "Keutamaan adalah sikap tengah antara ifrath (sikap berlebihan) dan tafrith (sikap kurang). Apabila dalam melakukan ibadah puasa sikap berlebihan ini tidak dianjurkan, karena kalau berlebihan dalam mengkomsumsi makanan ketika berpuasa akan mengakibatkan tubuh tidak sehat. Begitu juga dengan sikap kurang dalam melakukan ibadah puasa yaitu dengan tidak melakukan sahur, apabila berpuasa dengan tidak melakukan sahur makan akan menyebabkan yang berpuasa menjadi lapar sehingga tidak bisa berkonsentrasi serta kehilangan vitalitas tubuhnya. Kondisi ini membuat ia tidak dapat mengendalikan emosinya. Jika sifat tengah ini terwujud, maka manusia dapat melepaskan diri dari kondisi-kondisi ketundukan atas hal-hal yang mendorong pada syahwat yang memerintahkannya untuk memperoleh kemenangan dan kemarahan. Sehingga yang dituntut dari perbaikan akhlak adalah memberikan kondisi dominan dan penghindaran pada jiwa, bukan ketundukan dan kepatuhan.

Pada prinsipnya, Ibnu Sina adalah sosok dokter jasmani dan psikolog rohani yang telah menjadi teladan bagi segenap dokter dan psikolog dunia. Resep pengobatannya tidak melulu obat herbal atau kimia. Justru Ibnu Sina sering menelaah sejumlah rutinitas ibadah seperti salat dan puasa yang sengaja diperintahkan Tuhan untuk dijalankan sebagai kewajiban normatif.

Seorang peneliti dari *Hai'atul I'jâzil Ilmi fil Qur'an was Sunnah* (Lembaga Pengkajian Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur'andan As-sunnah), yaitu Dr. 'Abdul Jawwâd As-Shâwi mengatakan ketika berpuasa, maka akan terjadi dua peristiwa penting dalam tubuh. Pertama, rekonstruksi (penyusunan) sel-sel tubuh, bahwa zat asam amino membentuk infra struktur sel-sel tubuh. Pada saat berpuasa, asam-asam yang baru terbentuk dari makanan ini berkumpul dengan asam-asam hasil proses pencernaan. Pada saat puasa, pembentukan sel-sel dilakukan kembali setelah proses-proses pencernaan, kemudian didistribusikan sesuai dengan kebutuhan sel-sel tubuh. Dengan demikian, terbentuklah gugus-gugus baru untuk sel-sel, yang merenovasi strukturnya dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sehingga menghasilkan kesehatan, pertumbuhan, dan kenyamanan bagi tubuh manusia.

Puasa merupakan satu-satunya sistem gizi yang paling ideal untuk mereparasi (memperbaiki) kemampuan fungsional hati, dimana puasa memberinya banyak zat asam lemak dan asam amino dasar dalam rentang waktu antara buka puasa dan makan sahur, sehingga terbentuklah gugus-gugus protein, lemak, kolestrol, dan zat-zat lain untuk pembentukan sel-sel baru dan membersihkan sel-sel hati dari lemak yang berkumpul di dalamnya setelah makan selama siang hari berpuasa, dengan demikian mustahil hati akan mengalami kerusakan, karena pengerasan hati (cirrhosis hepatis) atau gangguan pada fungsi-fungsinya disebabkan tidak terbentuknya zat pengangkut lemak darinya, yaitu lemak yang berkepadatan sangat rendah, yang pembentukannya bisa dihambat dengan lapar atau banyak mengkonsumsi makanan yang kaya lemak.

Berdasarkan ini semua, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa puasa Islam memiliki peran efektif untuk memelihara aktivitas dan fungsi-fungsi sel hati, untuk kemudian sangat berpengaruh dalam percepatan pembaharuan sel-sel hati dan semua sel-sel tubuh, satu hal yang tidak bisa ditimbulkan oleh puasa medis atau sekedar memperbanyak makanan yang kaya lemak. Kedua, pembersihan tubuh dari racun, pada saat berpuasa, lemak-lemak yang disimpan dalam tubuh dalam jumlah besar dipindahkan ke hati sehingga dioksidasi dan dimanfaatkan oleh hati. Dari proses ini dikeluarkanlah racun-racun

yang meleleh di dalamnya, kandungan racunnya dimusnahkan, kemudian dibersihkan bersama kotoran-kotoran tubuh.

Pada saat puasa, aktivitas sel-sel ini berada di puncak kemampuannya untuk melaksanakan fungsi-fungsinya, maka ia memakan bakteri yang sebelumnya telah diserang oleh antibody secara serentak."Dari penjelasan diatas, dapat penulis simpulkan bahwa puasa merupakan strategi penyembuhan paling kuno bagi manusia. Berbagai bangsa telah menggunakan puasa sebagai sarana penyembuhan dan pencegahan yang dapat diandalkan.

Lembaga-lembaga yang mendukung puasa, mempersembahkan ribuan testimoni dari orang yang mendapatkan kesembuhan lewat berpuasa. Baik itu dari penyakit asma, alergi, artritis (perandangan sendi), migrain (pusing separuh kepala), penyakit kulit dan sistem pencernaan, serta kehilangan nafsu makan. Sehingga orang-orang tersebut bersaksi bahwa puasa tathawwu' (sunnah) adalah satu-satunya jawaban kesehatan yang paling utama bagi penyakit mereka.

Pada saat berpuasa, tubuh manusia akan mendapatkan energi dari simpanan zat gula dalam bentuk glikogen yang tersimpan di hati dan otot. Stok zat gula ini akan dimanfaatkan pada hari-hari awal puasa. Setelah itu tubuh akan memanfaatkan simpanan zat lemak, akan tetapi zat lemak ini tidak dipergunakan untuk membentuk sel-sel esensial sama sekali berapapun lamanya waktu puasa. Kemudian tubuh mengumpulkan semua zat yang dihasilkan oleh proses diatas dan memanfaatkannya untuk menghasilkan energi bagi tubuh dan untuk menjaga fungsi kerja organ tubuh dan jaringan lainnya saat berpuasa.

Puasa yang dilakukan berkepanjangan (tidak seperti puasa versi Islam yang dibatasi oleh waktu dari sahur sampai Maghrib), setelah memanfaatkan simpanan glikogen dan lemak, tubuh akan mengoksidasi zat-zat protein dan mengubahnya menjadi gula untuk tetap mempertahankan suplai energi yang dibutuhkan. Ini berarti tubuh menghancurkan jaringan protein yang dimiliki oleh otot sehingga akan menimbulkan rasa sakit pada bagian otot yang proteinnya dihancurkan.

Para ilmuwan menyebut proses pencairan atau penghancuran simpanan lemak dan protein tubuh ini dengan nama "*Autolyze*". Berlebihan dalam menahan masuknya makanan ke dalam tubuh, akan mengakibatkan munculnya gangguan pada kelancaran sistem nutrisi saraf di otak tengah, sehingga akan menimbulkan pengaruh pada kelenjar endokrin dan perilaku serta mental. Dari sini baru kita sadari betapa pentingnya aturan puasa di dalam Islam yang dibatasi hanya dalam jangka waktu antara fajar sampai Maghrib, tanpa adanya pengharaman terhadap jenis makananapapun saat berbuka puasa asal tidak berlebihan.

a. Implikasi Puasa terhadap Kesehatan sebagai berikut:

1) Terapi Mental dengan Puasa

Sepanjang hidupnya manusia senantiasa menghadapi banyak kondisi yang bermacam-macam. Antara sehat dan sakit atau pun kaya dan miskin. Ia juga melewati waktu-waktu antara kebahagiaan dan kesengsaraan, kemudahan dan kesulitan, serta banyak hal-hal lainnya yang saling berlawanan. Ketika kondisi menjadi sulit bagi seseorang, sementara ia tidak mendapatkan jalan keluar dari kesedihan dan penyakit yang menimpa maka satu-satunya kelezatan atas segala perkara itu hanyalah bersabar. Mudah-mudahan dengan kesabaran itu Allah Swt. mendatangkan kepadanya jalan keluar yang dekat.

Tingkatan dan malapetaka yang menimpa setiap manusia pada perjalanan hidupnya ini, menyebabkan datangnya penyakit mental dalam dirinya. Maka disini datang manfaat puasa. Ia membuat badan seseorang beristirahat dari segala penderitaan tadi. Mewujudkan ketentraman batin bagi dirinya, serta membuat terasa aman nyaman. Sebabnya, orang yang sedang menjalankan ibadah puasa, merasa hidup dalam kondisi isolasi diri, yang mana ia menyendiri bersama dirinya. Ia melepaskan diri dari syahwat-syahwat. Melatih diri dan kehendaknya agar kuat dalam menanggung bebab-beban kehidupan. Dan ketika seorang Muslim berpuasa, ia senantiasa berada dalam keyakinan bahwa ia dalam sambutan Allah Swt. dan sesungguhnya ia sangat dekat kepada-Nya. Sebagaimana ia merasa pada setiap waktu dari puasanya diawasi Allah yang Maha Mengetahui dan Maha Melihat. Dan cukuplah puasa itu sebagai sesuatu yang hebat dibanding segalanya, ketika mampu mendidik hati kecil manusia. Mejadikan seseorang selalu dalam muraqabatullah (merasa diawasi Allah Swt) dan takut kepada-Nya. Jadi jika dihitung berbagai macam penyakit psikologi yang bisa disembuhkan oleh puasa, tentunya dalam hal itu membutuhkan lembaran-lembaran yang sangat banyak. Tetapi penulis hanya menyebutkan sebagiannya, sebagai peringatan dan sebagai contoh, bukan untuk pembatasan. Di antaranya sebagai berikut:

a) Mengobati Sifat Egois

Orang egois adalah orang yang perasaannya terhadap diri sendiri sangat tinggi. Sehingga ia selalu kagum terhadap dirinya, sangat mencintai dirinya, suka memiliki dan menguasai segala sesuatu, baik yang kecil maupun yang besar, serta ingin menguasai orang lain, sangat rakus dan sangat pelit. Maka puasa dapat memperbaiki perilaku kepribadian seperti

itu terhadap orang lain dan mengubahnya sama sekali. Hingga kita menduga bahwa kita berada di hadapan kepribadian orang lain, bukan kepribadian yang biasa kita kenal dan kita ketahui. Karena puasa menjadikan seseorang berada dalam kondisi suka berkorban, memberi dan mengutamakan orang lain atas dirinya. Juga mendahulukan hal-hal yang membuat orang lain gembira. Akhirnya ia datang kepada manusia dengan jiwa sangat ridha, padahal sebelum itu jiwanya sangat pelit ketika saat tidak berpuasa. Ini semua dilakukannya karena mengharap pahala dan ganjaran.

Kemudian, ketika ia mengalami penderitaan yang menimpa orang-orang yang mahrum (sulit mendapatkan makanan) dan merasakan kehidupan mereka dalam praktik secara langsung selama masa puasa maka keinginan dirinya sendiri menjadi berkurang. Ia menjadi paham betapa besar penderitaan yang dirasakan orang-orang itu, sehingga ia meninggalkan sisi keegoisannya.

b) Mengobati sifat Amarah dan Menahan Emosi

Manusia adalah makhluk yang terdiri atas fisik dan ruh. Ia merupakan makhluk ciptaan Allah yang diberikan akal, kemampuan berfikir, dan merasakan. Yaitu makhluk yang diciptakan dari tanah liat yang ditiup ke dalamnya ruh. Jasad dan ruh keduanya memerlukan nutrisi. Makanan bagi jasad adalah makanan dan minuman yang kita konsumsi. Sedangkan makanan bagi ruh adalah agama dan keimanan terhadap Allah Swt. Jika salah satu dari keduanya lebih dominan dari yang lain, maka keseimbangan jasad dan ruh menjadi rusak. Sebab itulah merupakan suatu keharusan bagi setiap manusia untuk terus mengisi ruhnya dengan makan agar ia bisa terjaga dari kesalahan dan kejahatan. Dimana dengan terpenuhinya kebutuhan ruh, maka jiwa pemiliknya akan menjadi bersih dan suci.

Puasa dapat menumbuhkan dalam diri manusia perasaan selalu dalam pengawasan Allah Swt. dan siapa yang bisa mencapai hal ini, maka jiwanya akan menjadi bersih dan sangat mudah dalam mengerjakan ibadah serta menjauhi kemaksiatan, yang membuat jiwanya pun terdidik. Dimana saat berpuasa seseorang dijadikan berhasrat untuk memanfaatkan waktunya untuk membaca Al-Qur'an, mengerjakan salat, bersedekah, bersikap baik, pemaaf, menahan emosi, selalu mengingat Allah dengan bersyukur atas nikmat-nikmatNya. Dan bagi orang yang berpuasa juga akan

dijauhkan dari sifat dusta, menipu, mengadu domba, menghina orang lain, dan menjadi orang yang bodoh. Semua sifat buruk ini meskipun sebenarnya tidak diperbolehkan di setiap saat, akan tetapi pada saat puasa ia sangat dilarang,

Menahan diri yang diwajibkan kepada orang yang berpuasa baik dari biologis, mental, dan perilaku, yaitu yang dimulai dari menahan makan, minum, berkata kotor, hingga menahan emosi dari cercaan orang lain, semua itu dapat menjadikan diri seseorang sangat terlatih dalam mengatasi pengaruh yang masuk ke dalam tubuh dan emosi yang sangat berhubungan dengan jaringan dalam otak. Saat seseorang bisa menahan pengaruh luar yang hendak masuk ke titik emosionalnya, berarti ia mampu untuk mencapai *level sensory deprivation* (level dimana seseorang bisa mereduksi stimulasi yang berasal dari salah satu atau beberapa indranya).

Jadi, menurut hemat penulis bahwa dengan mengerjakan puasa dapat menahan nafsu menghilangkan kesombongan, serta dapat membantu manusia dalam merubah pola pikir dan prilakunya. Maka disinilah letak hikmah puasa yang dapat mempersiapkan jiwa dan ruh kita untuk menerima curahan rahmat dari Allah dan merasakan nikmatnya keimanan.

c) **Mengobati Problematika bagi Pemuda**

Pemuda adalah penopang dan pilar yang kuat bagi masyarakat atau bangsa. Dengan para pemuda, kebangkitan suatu umat akan tegak. Mereka adalah masa kini yang cemerlang dan masa depan yang gemilang. Karena itu kebanyakan manusia sangat memperhatikan pemudanya. Namun ada saatnya problematika terbesar yang harus mereka hadapi adalah nafsu seksual yang mencapai puncaknya pada salah satu jenjang umur pemuda maupun pemudi. Tubuh mereka pada fase ini mengalami beberapa perubahan fisiologis yang bermacam-macam. Seperti tanda-tanda baligh, bertambahnya gejala nafsu seksual, banyak memikirkan seks dan cara melampiaskannya. Untuk mengatasinya, maka datanglah Islam yang memberikan solusi bagi problem besar yang diderita oleh para pemuda yaitu puasa. Puasa dapat menahan nafsu pemuda untuk tidak berzina. Nafsu tidak mudah bergerak dengan bebas. Jika nafsu para remaja tidak dikontrol maka kemungkinan akan salah mengambil arah kehidupan.

b. Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah

Keutamaan puasa telah dirasakan terlebih dahulu oleh kaum sebelum kita, dan selaku hamba-Nya pantaslah bagi kita untuk menjalankan perintah yang telah ditetapkan-Nya. Karena Allah Swt. memerintahkan manusia untuk melakukan amalan ibadah bukan tanpa sebab. Selain sebagai bentuk ketaatan kepada-Nya, ibadah juga memberikan faedah (keuntungan) yang sangat besar bagi hamba yang menjalankan perintah-Nya. Setiap amalan ibadah yang diperintahkan Allah Swt. untuk dikerjakan oleh manusia, selalu memiliki dua sisi keutamaan sekaligus, yaitu keutamaan di dunia dan di akhirat.

Keutamaan di dunia itu sendiri dapat berupa manfaat ataupun efek duniawi ibadah yang sifatnya dapat dilihat, dirasakan, dan dibuktikan kebenarannya. Sedangkan keutamaan di akhirat berupa reward (ganjaran/pahala) yang telah dijanjikan oleh Allah Swt. Pahala tersebut pula yang nantinya akan menolong manusia dari ancaman siksa api neraka atas semua dosa yang dilakukannya selama hidup di dunia. Bahkan, amalan ibadah tersebut pula yang akan menentukan juga menempatkan posisi manusia di sisi Allah Sw

c. Manfaat Puasa dalam Perspektif Kesehatan

Puasa yang kita lakukan adalah ibadah kita kepada sang Pencipta yang memang memerintahkan kita untuk berpuasa. Maka perintah itu pun kita laksanakan sebagai bentuk ketaatan dan menjunjung tinggi segala perintah-Nya. Ibadah Puasa merupakan metode penyembuhan paling kuno yang sudah digunakan oleh berbagai umat dan bangsa sepanjang perjalanan sejarah. Karena itu pastilah terdapat banyak manfaat puasa bagi kesehatan. Sejauh analisis penulis, maka menurut ahli kesehatan bentuk puasa medis yaitu: satu porsi makanan yang terdiri atas satu mangkok susu atau semangkok sayuran ditambah dengan 100 gram daging atau ayam ataupun ikan dan dilengkapi dengan buah-buahan. Porsi makan ini, hanya diberikan satu kali dalam sehari semalam.

Bentuk puasa seperti ini, sangat mirip dengan puasa yang biasa kita lakukan di dalam ajaran Islam yaitu mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Jadi, baik itu bentuk puasa medis maupun puasa syar'i memiliki tujuan sama dalam aturan waktu berpuasa, yaitu berkisar antara 12-14 jam. Karena waktu sepanjang ini merupakan waktu terjadinya proses penyerapan beberapa saat yang terjadi setelah makanan yang terakhir masuk ke dalam tubuh, yaitu sekitar lima jam setelah makan hingga masa setelah berakhirnya proses penyerapan yang memakan waktu sekitar 12 jam.

Pada saat inilah semua mekanisme penyerapan dan metabolisme tubuh terstimulasi dengan seimbang. Sehingga proses penguraian glikogen, oksidasi dan penguraian lemak, serta proses penguraian protein dan pembentukan glukosa baru dari zat protein tersebut semuanya terstimulasi. Waktu sepanjang ini juga tidak mengakibatkan munculnya kelainan yang mengganggu fungsi organ-organ tubuh. Dan pada masa ini pula, otak, sel darah merah, organ saraf, semuanya hanya bergantung pada glukosa untuk mendapatkan energi.

d. Analisis Manfaat Puasa bagi Kesehatan

- 1) Puasa merupakan cara yang terbaik untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi. Karena ketika berpuasa, zat beracun yang tersimpan berpindah ke hati dalam jumlah besar. Disanalah zat-zat tersebut mengalami oksidasi (peristiwa pelepasan elektron, baik melibatkan oksigen ataupun tidak) dan bisa dimanfaatkan dengan mengeluarkan unsur racun dari zat-zat tersebut. Maka hilanglah racun yang ada dan langsung dikeluarkan dari tubuh melalui saluran pembuangan.
- 2) Puasa adalah bentuk relaksasi bagi tubuh agar dapat melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang terjadi dalam anggota tubuh.
- 3) Dengan puasa, tubuh akan mampu menghancurkan zat-zat yang berlebihan dalam tubuh dan juga melarutkan endapan-endapan yang terdapat dalam jaringan tubuh manusia.
- 4) Puasa dapat melancarkan proses pencernaan dan memudahkan penyerapan sari-sari makanan, serta menstabilkan proses masuknya makanan secara berlebihan.
- 5) Puasa adalah alat untuk meremajakan dan mengembalikan vitalitas pada berbagai macam sel dan jaringan dalam tubuh.
- 6) Puasa adalah tehnik pengobatan yang manjur dan paling sedikit risikonya dalam mengobati berbagai macam penyakit yang terus berkembang. Puasa meringankan beban dalam sistem sirkulasi, begitu juga dapat menurunkan kadar lemak dan asam urat dalam darah. Sehingga tubuhpun terjaga dari kemungkinan terjadinya pembekuan pada pembuluh arteri, encok, dan penyakit-penyakit lainnya yang berhubungan dengan masalah nutrisi, sirkulasi tubuh, dan penyakit jantung.
- 7) Apabila menjalankan ibadah puasa dengan melakukan sahur maka tubuh kita akan mendapatkan pasokan nutrisi sehingga membuat tubuh akan selalu dalam kondisi yang stabil secara fisik maupun mental. Dan apabila dalam menjalankan ibadah puasa dengan menjadikan makan berbuka puasanya sekaligus sebagai

makan sahur, sudah cukup menjadi alasan munculnya perpindahan ataupun perubahan energi yang negatif di dalam tubuh. Sehingga saat berpuasa merasa sangat lapar dan menyebabkan yang berpuasa menjadi tidak bisa berkonsentrasi serta kehilangan vitalitas tubuhnya.

- 8) Pentingnya untuk mengikuti anjuran Nabi Muhammad Saw. dalam memperlambat sahur dan menyegerakan berbuka adalah untuk memangkas waktu berpuasa sebisa mungkin, karena ketika berpuasa tubuh seseorang dalam memperoleh tenaga bersandar pada glikogen (sumber energi yang disimpan dalam sel hati dan otot, glikogen tidak dapat dimanfaatkan dalam waktu yang lama, simpanan sumber energi ini akan terkuras habis dalam waktu sehari kecuali bila dipulihkan dengan mengosumsi makanan), yang kemudian berubah menjadi glukosa (zat gula yang ada di dalam darah), karena otak tidak dapat tumbuh kecuali dari gula tersebut. Ketika gula dalam tubuh berkurang maka hati berusaha menyuplainya dengan gula yang tersimpan di dalam dirinya. Saat yang tersimpan itu sudah habis, ia melebur lemak-lemak menjadi tenaga. Ketika terjadi peleburan, menyatulah beberapazat yang berbahaya yang menyebabkan otak menjadi pusing. Tetapi menyegerakan berbuka menghindarkan seseorang dari kepusingan tersebut.
- 9) Aturan berbuka puasa yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad Saw. Yaitu berbuka puasa dengan memakan kurma, atau buah-buahan yang manis, karena kadar gula yang terkandung dalam kurma cepat mengembalikan stamina tubuh. Sebaliknya, jika saat berbuka puasa kita mengkomsumsi makanan yang mengandung zat protein dan lemak, maka untuk mencerna dan menyerap makanan seperti ini memerlukan waktu yang lama. Kebutuhan tubuh terhadap energi dalam waktu cepat pun tidak bisa terpenuhi. Apalagi dengan meningkatnya kadar asam amino (asam yang diperoleh dari protein yang kita makan) akibat tidak adanya pasokan zat gula ataupun sedikitnya zat gula, akan menurunkan kadar gula dalam darah.

Dari semua pemaparan ini, maka tidak heran banyak kita temui pusat pelayanan dan institut medis bergantung pada puasa sebagai tehnik penyembuhan yang sukses. Jadi tujuan penulis sampaikan segala pemaparan tersebut adalah untuk menerangkan sebagian dari sisi hikmah syariat dan faedah yang didapatkan saat kita mematuhi perintah Allah Swt. Karena meskipun ibadah pada dasarnya adalah simbol ketaatan, namun disisi lain ia juga memberikan manfaat kepada manusia yang diwajibkan untuk

melakukannya. Terlebih ibadah puasa yang memang setiap orang perlu berpuasa, sekalipun ia tidak dalam keadaan sakit, karena racun makanan dan obat-obatan berkumpul di dalam tubuh sehingga memberatkannya dan menjadikannya seperti orang sakit yang membuat badannya menjadi kurang fit. Jika seseorang terbebas dari beban racun ini dan merasakan dirinya lebih fit dan kuat, yang mungkin tidak dirasakan sebelumnya.

Kita memang menyadari bahwa di hari-hari pertama menjalankan ibadah puasa, terkadang seseorang akan mengalami kondisi yang tidak menyenangkan. Seperti sakit kepala, tubuh yang lemah, dan kehilangan mood. Semua kondisi ini menafsirkan bahwa ketika tubuh sedang melakukan proses pembuangan endapan yang tersisa dalam jaringan tubuh, akan menimbulkan efek tingginya kadar racun dalam darah sebelum akhirnya semua racun tersebut itu akan dibuang ke luar tubuh. Semua racun tersebut melalui seluruh organ tubuh seperti jantung, otak, saraf yang akhirnya akan memunculkan gejala-gejala sakit yang disebutkan sebelumnya, namun setelah berlalu beberapa hari puasa semua itu akan hilang. Jadi telah jelas bahwa puasa memberikan pengaruh yang positif bagi diri manusia. Dan kalau kita amati hubungan yang kuat antara ketenangan jiwa dan kesehatan badan secara umum, maka pengaruh terhadap fisik dan mental yang didapati dari ibadah puasa akan sangat membantu dalam kelancaran fungsi seluruh organ tubuh.

Berkaitan dengan manfaat puasa dalam perspektif kesehatan, diantaranya: Puasa merupakan cara yang terbaik untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi. Karena ketika berpuasa, zat beracun yang tersimpan berpindah ke hati dalam jumlah besar. Disanalah zat-zat tersebut mengalami oksidasi (peristiwa pelepasan elektron, baik melibatkan oksigen ataupun tidak) dan bisa dimanfaatkan dengan mengeluarkan unsur racun dari zat-zat tersebut. Maka hilanglah racun yang ada dan langsung dikeluarkan dari tubuh melalui saluran pembuangan. Maka dari itu Allah Swt. mensyariatkan puasa pada waktu siang bukan pada waktu malam, dari mulai terbit fajar hingga terbenam matahari, ini merupakan waktu-waktu seseorang sangat aktif, dimana proses kerja tenaga yang tersimpan dalam bentuk lemak dan glikogen juga terjadi di siang hari. Maka pada waktu inilah terjadi kenaikan glukosa yang tersimpan dalam hati pada tubuh yang merupakan makanan yang paling baik bagi otak.

Ketika kesehatan fisik membaik maka kesehatan mental akan menyusul membaik. Hal ini, memberikan indikasi bahwa puasa juga dapat mengantarkan pada kesehatan mental.

e. **Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental**

Sesungguhnya hakikat dari berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. Dan dari puasa itu, ada banyak sekali hikmah yang bisa ditemukan dan dikaji, khususnya dalam hal fisik, yaitu menyehatkan fisik manusia, juga dalam masalah kejiwaan. Beberapa hikmah yang telah diteliti dan dibuktikan kebenarannya adalah sebagai berikut.

1) **Hikmah puasa bagi kesehatan fisik**

Puasa ditinjau dari kesehatan fisik, banyak mengandung hikmah atau manfaat. 10 Nabi Muhammad SAW. bersabda, *“Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat”* Manfaat puasa bagi kesehatan dapat dibuktikan secara empiris ilmiah, meski harus menahan makan dan minum sekitar 12-24 jam. Apabila orang lapar, perutnya akan memberikan reflex ke otak secara fisiologis. Dengan adanya pemberitahuan tadi, otak akan memerintahkan kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim pencernaan. Zat inilah yang akan menimbulkan rasa nyeri, khususnya bagi penderita maag. Tapi, bagi orang yang berpuasa, rasa sakit tersebut tak timbul karena otak tidak memerintah kepada kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim tadi.

Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk system enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, system pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat. Dan, ampas yang tersisa menumpuk dan bisa menjadi racun bagi tubuh. Selama berpuasa, system pencernaan akan beristirahat dan memberi kesempatan bagi sel-sel tubuh khususnya bagian pencernaan untuk memperbaiki diri.

Dr. Muhammad Al-Jauhari seorang guru besar dari Universitas Kedokteran di Kairo mengatakan bahwa puasa dapat menguatkan pertahanan kulit, sehingga dapat mencegah penyakit kulit yang disebabkan oleh kuman-kuman besar yang masuk dalam tubuh manusia. Puasa juga bisa menghindarkan kita dari potensi terkena serangan jantung. Karena puasa akan mematahkan terjadinya peningkatan kadar hormone katekolamin dalam darah karena kemampuan mengendalikan diri saat berpuasa.

2) Hikmah Puasa bagi Kesehatan Psikis (kejiwaan)

Puasa merupakan sarana yang efektif untuk merenovasi jiwa-jiwa yang hamper terperosok ke dalam lubang-lubang keingkaran, mensucikan diri dari lumuran dosa-dosa jahiliyah. Dengan kata lain, puasa yang tepat akan bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri. Selain hukumnya wajib, puasa juga dapat menjadi sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, menyesuaikan diri, serta sabar terhadap dorongan-dorongan atau impuls-impuls agresivitas yang datang dari dalam diri. “Ini (merupakan) salah satu hikmah puasa di bidang kesehatan jiwa,” kata Dadang Hawari.

Menurut Dadang Hawari (1995), dalam setiap diri manusia terdapat naluri berupa dorongan agresivitas yang bentuknya bermacam-macam, seperti agresif dalam arti emosional, contohnya mengeluarkan kata-kata kasar, tidak senonoh dan menyakitkan hati (*verbal abuse*). Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Pengendalian diri atau *self control* amat penting bagi kesehatan jiwa sehingga daya tahan mental dalam menghadapi berbagai stress kehidupan meningkat karenanya. Saat berpuasa, kita berlatih kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan tersebut, sehingga kita menjadi lebih sabar dan tahan terhadap berbagai tekanan.

Dalam puasa, ada beberapa keutamaan-keutamaan, antara lain, puasa merupakan amalan yang bisa menghapus dosa yang dilakukan mukallaf. Puasa juga merupakan ibadah yang istimewa, juga merupakan hikmah yang utama dalam membentuk akhlak seorang manusia. Berkaitan dengan kesehatan fisik dan psikis manusia, ada banyak sekali hikmah puasa yang telah diteliti dan dibuktikan, beberapa diantaranya adalah Bagi kesehatan fisik, puasa sangat berpengaruh baik terutama bagi kesehatan organ pencernaan. Dengan berpuasa, bisa juga menghindarkan kita dari berbagai macam penyakit kulit, mencegah penuaan, dan penyakit jantung. Puasa dapat mengembalikan manusia kepada fitrahnya, yang mana sebelumnya seringkali manusia berbuat maksiat yang sejatinya semakin menjauhkannya dari kefitrahannya sebagai manusia. Puasa juga merupakan latihan pengendalian diri terhadap berbagai tekanan/impuls yang bisa menyebabkan stress.

5. *Muhâsabah*

Secara etimologis, muhasabah adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *hasaba-yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang berarti menghitung.⁵⁹ *Muhasâbah* adalah introspeksi, mawas diri atau meneliti diri. Yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu *Muhasâbah* tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau bulan. Namun perlu dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Malik Badri menyebutkan bahwa kata kontemplasi/ muhasabah dalam bahasa Arab disebut juga dengan istilah tafakkur yang di dalam bahasa Inggris sering disebut dengan istilah *contemplation* atau *meditation*, kata *meditation* sering disamakan dengan tafakkur meskipun maknanya berbeda. Menurut Malik Badri, tafakkur adalah aktifitas spiritual kognitif yang menggabungkan pemikiran rasional, emosi dan spiritual.

Tujuan dari tafakkur adalah berpikir mendalam tentang Allah Swt dan ciptaann-Nya. Istilah lain tafakkur adalah *tadabbur*, *tawassum* atau *albab*. Pendekatan sufistik dalam psikologi Islam mulai dikenalkan oleh Imam Al-Ghazali yang memberikan penjelasan tentang jiwa manusia didasarkan pada pengalaman spiritual ahli tasawuf. Imam al-Ghazali menguraikan dengan memukau aneka penyakit jiwa dan metode penyembuhannya. Imam al-Ghazali membagi penyakit yang diderita manusia ada dua jenis, fisik dan psikis yang beliau jelaskan dalam bukunya *Ihya' Ulumuddin*. Pemikiran Al-Ghazali masih memiliki relevansi yang tinggi dalam menjawab masalah kemanusiaan sampai saat ini. Pemikirannya masih banyak dibahas dalam berbagai buku dan jurnal ilmiah.

Menurut Imam Al-Ghazali, *Muhasabah* berarti memerinci perbuatan yang telah lalu dan yang akan datang. Berdasarkan *ijma'* ulama, *muhasabah* hukumnya wajib, dan menuntut untuk berpegang teguh kepada kitab Allah (*i'tisham*) dan juga *istiqamah* (luruh dan teguh). Perbedaan antara *i'tisham* dan *istiqamah* yaitu: *i'tisham* artinya berpegang teguh kepada kitab Allah Swt dan memperhatikan batasan-batasannya, sedangkan *istiqamah* bermakna tegak lurus dan tidak condong kepada salah satu ujung dari hal-hal yang dijadikan pegangan.⁶⁰

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziah dalam bukunya *Miftah Dârus Saâdah* menyebutkan bahwa berpikir mendalam (kontemplasi) merupakan awal dan kunci kebaikan dan cara yang paling baik untuk

⁵⁹ Asad M. Al Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, Jakarta: Bulan Bintang 1989, hal. 183.

⁶⁰ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thalibiin wa Úmdatus Saalikiin)*, Jakarta: Turos Pustaka, 2017, hal. 235

menumbuhkan hati. Ibnu Qayyim al-Jauziyah juga menjelaskan bahwa terganggunya kesehatan jiwa seseorang disebabkan di dalam organ tubuh manusia terjadi pengkhianatan yang menyebabkan seluruh modal kebaikan yang dimilikinya menjadi hilang atau habis. Oleh karena itu diperlukan muhasabah diri (introspeksi diri) agar jika seseorang rugi, ia akan segera lari dari kerugian tersebut dengan tidak mengulangnya lagi sekaligus melakukan penjagaan dan pemantapan terhadap dirinya. Muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah merupakan suatu sikap yang selalu menghitung/menghisab layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya.

Menurut Ibnu Qayyim, munculnya gangguan jiwa atau gangguan mental pada manusia disebabkan karena kosongnya hati atau jiwa dari mengenal dan mencintai Allah. Sehingga ketika jiwanya kering dari nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikuasai hawa nafsu sehingga hati menjadi sakit atau mati. Hawa nafsu mengajak kepada sikap durhaka dan mendahulukan kehidupan duniawi sedangkan Allah Swt mengajak hamba-Nya agar takut kepada-Nya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsu. Muhasabah hendaknya dilakukan setiap saat atau waktu-waktu tertentu, misalnya setiap hari, setiap minggu sampai setiap tahun pada setiap akan melakukan perbuatan dan setelah melakukan perbuatan. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Muhasabah ada dua macam yaitu, sebelum beramal dan sesudah beramal.

a. *Muhasâbah* Sebelum Beramal

Yaitu dengan berpikir sejenak ketika hendak berbuat sesuatu, dan tidak langsung mengerjakan sampai nyata kemaslahatan untuk melakukan atau tidak. Al-Hasan AL-Bashri berkata: “Semoga Allah Swt merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terbetik dalam pikirannya suatu hal, jika itu amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan”

b. *Muhasâbah* setelah melakukan perbuatan.

Ini ada tiga jenis yaitu:

- 1) Introspeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, dan introspeksi apakah sudah melakukan ketaatan pada Allah sebagaimana yang dikehendaki Allah Swt atau belum.
- 2) Introspeksi terhadap perbuatan yang mana meninggalkannya lebih baik dari melakukannya.

- 3) Introspeksi tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, mengapa mesti dilakukan? Apakah ia mengharapkan wajah Allah dan negeri akhirat? Sehingga ia akan beruntung dan tidak rugi.

Muhasâbah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental Satu bentuk penelitian lapangan tentang kaitan tentang peran Muhasabah dalam perilaku seks bebas mahasiswa di Semarang pernah dilakukan oleh ...dia menyimpulkan bahwa *muhasâbah* berpengaruh positif dalam mengontrol nafsu yang bergejolak dalam diri mahasiswa yang menjadi objek penelitian ini. Treatment muhasabah yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan praktik shalat malam, zikir dan muhasabah.

Dalam Tulisan ini, penulis menyuguhkan sistem atau cara tersusun yang digunakan oleh ahli tasawuf untuk membersihkan jiwanya dari berbagai penyakit jiwa/mental yang tersusun atas tiga dasar tingkatan yaitu: Takhalli (pengosongan diri terhadap sifat-sifat tercela), Tahalli (menghiasi diri dengan sifat terpuji) dan Tajalli (tersingkapnya tabir).

a. Takhallî

Takhallî artinya pembersihan dan penyucian diri dari segala sifat dan sikap yang buruk yang bisa mengotori hati dan pikiran. Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dan melepaskan dorongan nafsu. Ada beberapa jalan untuk menerapkan tahap ini yaitu:

- 1) Menghayati segala bentuk ibadah sehingga tidak sekedar apa yang terlihat, namun lebih memahami hakikatnya.
- 2) Riyadhah (latihan) dan mujahadah (berjuang) membersihkan diri dari kekangan hawa nafsu dan tidak menurutinya.
- 3) Mencari waktu yang tepat untuk mengubah sifat buruk dan menggantinya dengan kebiasaan atau sifat yang baik.
- 4) Muhasabah (koreksi diri) terhadap diri sendiri dan selanjutnya meninggalkan sifat-sifat yang jelek itu dan memohon pertolongan Allah Swt dari godaan syaitan.

b. Tahallî

Tahalli merupakan tahap pengisian diri dengan kebaikan. Tahallî juga merupakan tahap pengisian jiwa yang telah dikosongkan pada tahap Takhalli, artinya setelah tahap pembersihan diri dari segala sifat dan sikap mental yang baik dapat dilalui, usaha itu harus berlanjut ke tahap Tahallî. Tahapan yang dilakukan harus sesuai dengan tuntunan nabi Muhammad dan tentunya harus dilakukan dengan bimbingan seorang guru atau yang dikenal mursyid. Jika tanpa guru maka dikhawatirkan akan tersesat. Ketika

tersesat maka bukannya naik ketinggian yang lebih tinggi namun malah semakin menjauh dari Allah. Ajaran demikian memanglah kental dengan perintah guru dan menyerahkan dirinya untuk diperbaiki dan naik tingkatan yang selanjutnya.

c. *Tajalli*

Setelah seseorang melalui dua tapa di atas, maka tahap ketiganya adalah *Tajalli*. Tahap ini adalah kelahiran/munculnya eksistensi yang baru dari manusia yaitu perbuatan, ucapan, sikap, gerak-gerik, martabat dan status yang baru. Jika pada tahap *tahalli* memfokuskan pada upaya memulai hubungan dengan manusia maka dalam tahap *tajalli* memfokuskan hubungan dengan Allah. Dalam tahap ini peningkatan hubungan dengan Allah. Cahaya Tuhan akan diberikan kepada hambanya ketika hambanya itu telah terkendali, bahkan bisa dilenyapkan sifat-sifat yang dapat mendorong seseorang untuk berbuat maksiat dan terlepasnya dari kecenderungan kepada masalah keduniawian. Dan kemudian setelah tercapainya proses-proses tersebut akan berdampak secara otomatis terhadap diri seseorang dalam rangka bermuhasabah dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus direncana terlebih dahulu.

Dalam proses dan teknik *Muhasabah* sebagai terapi kesehatan mental dan menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari beberapa tahap diantaranya tahap pembersihan diri, pengembangan diri, dan penyempurnaan diri, ketrampilan dan kemampuan bermuhasabah tidak akan datang dan tumbuh dalam jati diri seseorang dengan sendirinya tanpa adanya suatu latihan-latihan. Menurut Al-Ghazali, ada enam syarat untuk melakukan *Muhasabah* yaitu: *Musyarthah* (Penetapan Syarat), *Muraqabah* (merasa diawasi), *Muhasabah* (Introspeksi), *Mu'âqabah* (Sanksi), *Mujâhadah* (Bersungguh-sungguh) dan *Mu'âtabah* (dicela).

Musyârathah sebagai tingkat pertama adalah penetapan syarat-syarat bagi diri sendiri, yaitu mengisi hari-harinya dan membagi waktu-waktunya dengan amalan berfaidah dan menjauhkan dosa-dosa besar dan kecil yang didapat dari penyelewengan mata, telinga, lidah, perut, kemaluan, tangan, dan kaki. Langkah kedua adalah *Murâqabah*, yaitu pengawasan diri dengan keyakinan bahwa Allah Swt melihat semua yang dikerjakan seseorang. Selanjutnya meningkat ke tahap *Muhasabah*, yaitu memperhitungkan untung dan rugi dalam melakukan amal bagi diri sendiri. Di antara perkataan yang menjadi dasar muhasabah adalah perkataan Umar bin Khatab, yaitu "Perhitungkan, perhitungkanlah kelakuanmu sebelum dimasukkan ke dalam timbangan"

Muhasabah dilakukan untuk mengetahui kesalahan-kesalahan yang diperbuat sehingga dengan demikian timbul kesadaran dalam diri untuk melakukan *muaqabatun nafs*, yaitu menghukum diri sendiri. *Muaqabah an-Nafs* dilakukan sesuai keperluan, bila seseorang memakan makanan yang syubhat (meragukan), ia menghukum perutnya dengan menahan lapar beberapa waktu lamanya atau bila matanya melihat yang haram maka matanya dihukum tidak melihat apa-apa selama beberapa waktu. Setelah *muaqabah an-nafs*, kemudian memasuki *mujâhadah*, yaitu bersungguh-sungguh melaksanakan ibadah. Dan tahap terakhir adalah *mu'atabah*, yaitu menyesali dan mengecam diri sendiri karena kekurangan dalam beribadah kepada Allah Swt. *Muatabah* dilakukan dengan mengenali diri sendiri terlebih dahulu, karena dengan mengenal diri sendiri, seseorang dapat mengenal Tuhannya dan berharap mencapai jiwa yang sempurna (*an-nafs al-kamilah*) sebagai tingkat jiwa yang tertinggi. Ketika tingkatan yang lebih tinggi sudah digapai maka keistiqomahan sangatlah penting untuk keberlangsungan ibadahnya.

Selanjutnya, ada latihan yang bisa diterapkan untuk membiasakan sikap *Muhasabah* sebagaimana disebutkan oleh Justin Parrot dalam artikelnya berjudul “*How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation*” sebagai berikut:

- 1) Pilihlah waktu dalam satu hari untuk menyendiri di tempat yang sepi. Sebagian orang memilih waktu sebelum subuh atau waktu shalat yang lain, sebelum bekerja atau setelah bekerja dan sebelum tidur. Tidak ada ketentuan waktu khusus untuk bermuhasabah. Seorang mukmin lebih mengetahui terhadap kondisi dirinya dibanding orang lain. Sehingga ia bisa bertindak kapan saja untuk bermuhasabah. Tetapi ulama menganjurkan

Untuk bermuhasabah pada malam hari ketika hendak tidur. Karena pada waktu tersebut yang paling pas untuk menghitung amal yang dilakukan pada hari itu. Imam Mawardi dalam kitab *Adâbad-Dunyâ wad-Dîn* berkata, “Seorang mukmin hendaknya bermuhasabah pada malam hari terhadap pekerjaan yang dikerjakan pada siang hari. Karena waktu malam lebih menenangkan pikiran.”

- 2) Pilihlah posisi tubuh yang nyaman, apakah duduk di kursi atau bersandar di tempat tidur namun jangan sampai membuat Anda tertidur. Kemudian mulailah dengan mengeluarkan nafas secara perlahan-lahan dan natural dan rasakan energi yang diberikan oleh Allah Swt di tubuh Anda. Lakukan dengan nyaman dan

damai. Jangan tergesa-gesa karena dapat membubarkan konsentrasinya.

- 3) Setelah merasakan nyaman, kemudian rasakan kedekatan (*muraqabah*) dengan Allah Swt, kenali dan rasakan bahwa Allah Swt melihat Anda, Dia mengetahui anda saat ini dan sepanjang waktu. Hal ini, tidak mudah namun merasakan dan mengkosongkan diri bahwa Allah adalah segalanya maka hal demikian terus membawa orang tersebut semakin nikmat beribadah.
- 4) Selanjutnya memperbanyak zikir untuk mengingat Allah Swt seperti “*ästaghfirullah*”, “*subhânallah wa bihamdihî, subhânallahil adhiim*”, “*lâ ilâha illallâh*”, “*älhamdulillâh*” atau dzikir lain yang diajarkan Nabi Muhammad Saw

Berikut penjelasan ayat-ayat yang berkaitan dengan *Muhasabah*:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan, QS. al-Hasyr/18:59

Ayat di atas menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan di dunia, sehingga mendapatkan keselamatan di akhirat. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain harus memiliki tujuan dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi. Surat al-Ra’du/11:13 juga menjelaskan tentang regulasi diri sebagai salah satu bentuk muhasabah dan menegaskan bahwa manusia mempunyai kemampuan mengontrol dan mengatur dirinya.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا
يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا
مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah apa yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Ayat dalam Al-Qur’an yang mengajak kepada refleksi diri juga banyak, Ayat Al-Qur’an yang pertama kali turun Surat al-Alaq/1-5 menggunakan redaksi personal antara manusia dan Allah, yang maknanya adalah agar manusia mampu membaca dirinya sendiri dan mampu merefleksikan diri sendiri dan mampu hidup di kondisi terburuk sekalipun. Refleksi adalah mampu membaca masa kekurangan diri sendiri, mampu membaca kelebihan diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Hal ini, satu sisi mengajarkan bahwa sebagai manusia harus sadar akan banyaknya kekurangan dalam tubuh kita. Ayat Al-Qur’an yang membahas tentang hal ini adalah Al-Qur’an Surat al-Baqarah/2: 26:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا الَّذِينَ
 آمَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا
 أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا يُضِلُّ بِهِ كَثِيرًا وَيَهْدِي بِهِ كَثِيرًا وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلَّا
 الْفَاسِقِينَ

Sesungguhnya Allah tidak segan membuat perumpamaan sesekor nyamuk atau yang lebih kecil dari itu. Adapun orang-orang yang beriman, mereka tahu bahwa itu kebenaran dari Tuhan. Tetapi mereka yang kafir berkata, “Apa maksud Allah dengan perumpamaan ini?” Dengan (perumpamaan) itu banyak orang yang dibiarkan-Nya sesat, dan dengan itu banyak (pula) orang yang diberi-Nya petunjuk. Tetapi tidak ada yang Dia sesatkan dengan (perumpamaan) itu selain orang-orang yang fasik.

Al-Qur’an menyebutkan ada dua kategori manusia dalam melihat nyamuk, orang kafir menganggapnya negatif, sementara orang yang beriman menganggapnya sebagai positif, bisa belajar dan mengambil hikmah dari hal negatif. Ketika Nabi Adam tertarik dengan rayuan Iblis dan memakan buah Khuldi, Al-Qur’an tidak menyebutkan kesalahan kepada Iblis yang sudah menggoda Adam sebagaimana persangkaan manusia kebanyakan yang lebih

menyalahkan Iblis. Al-Qur'an menyebutkan perkataan Adam yang mengembalikan kesalahan kepada dirinya sendiri, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an QS. Al-A'râf/23:7

قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ
الْخَاسِرِينَ

Keduanya berkata: ya Tuhan kami, kami telah menzhalimi diri kami sendiri. Jika engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang rugi.

Hasan Al-Bashri berkata, “Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berfikir di saat pertama ia ingin melakukan sesuatu. Jika itu karena Allah ia lanjutkan dan jika bukan karena-Nya ia menanggungkannya”. *Muhâsabah* yang dimaksud dalam Al-Qur'an adalah evaluasi diri sebelum amal perbuatan dihitung di akhirat. Dengan *muhâsabah*, setiap orang akan menyadari banyaknya kesalahan dan maksiat yang diperbuat sedangkan amalan terlalu sedikit. Maka dengan *muhâsabah*, seseorang akan menambah perbuatan baiknya dan berhenti melakukan perbuatan buruk. Allah memerintahkan manusia untuk selalu bermuhasabah sebagai bekal menghadapi kematian, dengan *muhâsabah* akan meringankan hisab ketika di akhirat.

Dengan *muhâsabah* manusia akan mengetahui letak kesalahan dan seberapa besar kesalahan yang telah diperbuatnya. Hidup di dunia hanyalah sementara dan dengan waktu yang terbatas sehingga pasti akan kembali kepada Allah dengan waktu yang tidak diketahui siapapun. Berhentinya kehidupan di dunia maka akan dimulai waktu perhitungan dan pertanggungjawaban atas apa yang telah diperbuat selama hidup, bagaimana menggunakan pendengaran, penglihatan, hati, tangan, kaki, mulu dan bagaimana memanfaatkan umur yang telah Allah anugerahkan.

Perhitungan di akhirat nanti tidak hanya sebatas apa yang dilakukan kepada Allah Swt, melainkan juga perbuatan kepada sesama manusia dan lingkungan sekitar. Maka *muhâsabah* diperlukan untuk mengingatkan kedudukan manusia di dunia sebagai hamba Allah. Allah memerintahkan manusia untuk selalu melakukan *muhasabah* sebagai bekal menghadapi kematian, karena *muhâsabah* akan memperingan perhitungan di akhirat. Perhitungan tidak hanya terbatas pada hubungan dengan Allah Swt saja, melainkan juga perbuatan yang dilakukan kepada sesama manusia dan lingkungan sekitar. *Muhâsabah* diperlukan untuk mengingatkan

kembali kedudukan manusia sebagai hamba Allah Swt dan menyiapkan bekal untuk kehidupan akhirat karena hanya dengan itu nantinya kita akan selamat dari Neraka yang notabena sangatlah mengerikan. Mungkin harapan pertama bukan takut pada Neraka, namun setidaknya *muhāsabah* karena takut masuk Neraka akan membangkitkan rasa optimis dalam diri yang nantinya lambat laun akan semakin memurnikan diri hanya untuk kepada Allah dalam berkontemplasi.

6. Sikap Optimis

Optimisme adalah salah satu penggerak semangat kehidupan. Dengan memiliki sikap optimisme ini membawa pengaruh signifikan bagi kehidupan manusia. Namun realitas yang terjadi di era modern ini, banyak umat Islam kehilangan rasa optimis. Masyarakat dipenuhi kegelisahan dunia, banyak mengalami putus asa, depresi dan memilih mengakhiri hidup dengan bunuh diri ketika gagal menghadapi cobaan dan tekanan hidup. Suatu kenyataan yang berbanding terbalik mengingat Al-Qur'antelah mengatur dan memberi arahan segala hal termasuk perintah agar memiliki sikap optimis. Al-Qur'antidak menyebutkan secara eksplisit mengenai optimisme, tetapi terdapat ayat-ayat representatif yang mengarah dan mengacu pada makna optimisme. Ayat-ayat Al-Qur'antentang Optimis (Ikhtiar, dan Tawakal) yaitu:

a. Surah az-Zumar (39): 53

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ
يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah, Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah Swt. Sesungguhnya Allah Swt. mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang. Surat az-Zumar/39: 53

b. Surah an-Najm (53): 39-42

وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾ ثُمَّ
يُجْزَاهُ الْجِزَاءَ الْأَوْفَىٰ ﴿٤١﴾ وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ ﴿٤٢﴾

Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan bala-san yang paling sempurna, dan sesungguhnya

kepada Tuhanmulah kesudahannya (segala sesuatu). Surah an-Najm/53: 39-42.

c. Surah Ali `Imrān/3: 159

فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ
حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah Swt. Sungguh, Allah Swt. mencintai orang yang bertawakal

Dalam bahasa Arab, optimisme disebut dengan *at-tafa'ul* antonim dari *tasya'am*, yang berarti pengharapan nasib baik. Optimisme merupakan sifat yang harus mendarah daging dalam jiwa setiap Muslim. Muslim yang beriman meyakini dengan sepenuh hati bahwa Allah Maha Mengetahui, Maha Pemurah, maka apabila dihadapkan dengan masalah ia tidak akan mengalami keputusasaan. Karena ia yakin bila ia tidak mampu mengatasi suatu masalah, maka Allah adalah pusat kekuasaan tertinggi dan maha mengetahui. Dengan optimisme, hidup akan menjadi lebih nikmat.

Menurut Quraish Shihab optimisme berkaitan dengan sesuatu yang baik dan menyenangkan hati dan kedatangannya dinantikan. Bisa dikatakan optimism selama ada sebab-sebab yang dinantikan itu cukup banyak dan logis, kalau tidak memadai maka bukan dinamakan optimisme melainkan hanya harapan kosong saja. Optimisme disebut juga *Husnu adz-Dzan* atau sangka baik, ini sangat dianjurkan dalam kehidupan terutama menjelang kematian. Sedangkan menurut Karim Abdul Ghaffar optimisme memiliki beberapa pengertian yaitu pertama, optimisme merupakan kata-kata yang baik yang enak didengar dan berpengaruh baik dalam jiwa pendengarnya dan ucapan yang bisa memberikan pengaruh terhadap seseorang agar melakukan berbagai kebaikan.

Kedua optimisme adalah *husnu dzhan* kepada Allah Swt. Apabila seseorang berbaik sangka kepada Allah, maka Allah akan memberikan

sesuai dengan prasangka hambanya, karena kebaikan ada di tangannya. Ketiga optimisme adalah senyum dan ceria dihadapan orang lain. Senyum bisa menimbulkan perasaan senang, bahagia dan tentram. Dalam Al-Qur'andan hadits banyak memberikan contoh perilaku positif dalam menghadapi problematika hidup. Salah satunya yaitu Nabi Yusuf as, beliau banyak mengalami pengalaman pahit sejak kecil, diantaranya menjadi sasaran kedengkian saudaranya sampai beliau dimasukkan ke dalam sumur, dipenjara beberapa tahun, godaan dari Zulaikha dan masih banyak cobaan beliau yang lain. Beliau menghadapi cobaan dan godaan tersebut dengan tetap istiqomah dan tegar. Beliau tidak berputus asa atas apa yang dihadapinya. Dengan ketakwaan dan kesabaran Nabi Yusuf meraih kejayaannya. Agama Islam menganjurkan kepada umatnya agar selalu memiliki sikap optimisme. Al-Qur'anmensinyalir optimisme sebagai faktor penggerak roda kehidupan manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan hakiki. Sebagaimana dalam dalam surah Yunus ayat 6-7, Allah berfirman:

وَكَذَلِكَ يَجْتَبِيكَ رَبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ وَيُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ وَعَلَىٰ آلِ يَعْقُوبَ كَمَا أَتَمَّهَا عَلَىٰ أَبَوَيْكَ مِنْ قَبْلِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبَّكَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿٦﴾ لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٍ لِّلسَّالِفِينَ

Sesungguhnya pada pertukaran malam dan siang itu dan pada apa yang diciptakan Allah di langit dan di bumi, benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan-Nya) bagi orang-orang yang bertakwa. Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharap (tidak percaya akan) Pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami. QS Yunus/12:6-7.

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwa harapan membuat manusia berperilaku baik, dan dengan harapan itulah yang menyebabkan manusia memperbaiki kualitas perilakunya. Jika tidak memiliki sikap optimisme mustahil manusia bisa melakukan banyak pengorbanan yang luar biasa, dan kelak menghasilkan sesuatu yang menakjubkan. Tanpa sebuah optimisme, maka tidak akan ada sebuah amalan. Dan tanpa amalan tidak ada karya. Maka yang menjadi dasar optimisme dalam Al-Qur'an adalah memperbanyak karya dan menjauhi keburukan, sehingga dengan itu bisa meraih kemenangan dan mencapai kebahagiaan sejati. Optimisme dalam ajaran Islam harus bersifat positif dan realistis. Positif artinya optimisme harus pada hal-hal yang positif yang tidak

bertentangan dengan syariat Islam. Tidak diperbolehkan dalam hal-hal kejahatan.

Arti dari kata Optimisme dalam KBBI yaitu sebuah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan. Optimis sering dianalogikan seperti gelas yang berisi air setengah gelas. Maka orang yang optimis melihat bagian yang berisi air, sedangkan orang yang pesimis melihat gelas yang kosong. Selain itu perbedaan yang mencolok antara optimisme dan pesimisme terlihat dari gaya dan cara pandang seseorang ketika menghadapi suatu problem. Orang yang optimis selalu berkata “Alhamdulillah, semua baik-baik saja. Sedangkan orang yang pesimis berkata “Ah, saya tidak tahu kapan dagangan saya akan laku keras, padahal sudah berbagai cara saya lakukan”.

Seligman dalam buku teori-teori psikologi karya Nur Ghufron mengartikan optimisme sebagai suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik dan mudah memberikan makna bagi diri. Optimisme ini merupakan kemampuan seseorang untuk menginterpretasi kejadian dalam hidupnya secara positif. Pada dasarnya optimis adalah sebuah harapan akan berjalan dengan baik, tidak peduli terhadap rintangan apapun. Harapan yang muncul bagi orang yang optimis biasanya cenderung kepada hal yang positif. Rintangan yang menghalangi atau problem kehidupan yang ada didepannya akan terlihat begitu kecil ketika optimis itu memuncak dalam dirinya.

Optimisme berperan penting terhadap pencapaian kesuksesan dalam pekerjaan, sekolah, kesehatan, dan dalam interaksi sosial. Seligman melakukan studi yang melibatkan anak-anak dan orang dewasa, yang menunjukkan bahwa orang yang pesimis memiliki prestasi yang rendah dalam pekerjaan, sekolah dan lain sebagainya, sebaliknya orang yang optimis memiliki prestasi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh besar dalam segala kehidupan. Sikap optimisme merupakan modal penting dalam menghadapi kesulitan, problematika dan kompleksitas hidup. Menurut Peterson banyak keuntungan atau manfaat dari optimisme, yaitu berdampak pada moral yang lebih baik, dalam masalah lebih efektif, akademik, pekerjaan, kesuksesan dalam sosial-politik.

Sikap optimis dapat meningkatkan popularitas, kesehatan lebih baik, dan bahkan umur lebih panjang dan cenderung jarang stres serta bebas dari trauma. Optimisme dalam jangka panjang bermanfaat untuk kesejahteraan dan kesehatan fisik serta mental, karena individu yang optimis lebih mudah menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial, mengurangi masalah-masalah psikologis dan lebih dapat menikmati

kepuasan hidup serta merasa bahagia. Optimis dapat menghasilkan kesehatan yang lebih baik dengan tetap hidup sehat dan mencari saran medis.

Orang pesimis mempercayai penyakitnya permanensi, pasif dan personal, sehingga tidak ada upaya penyembuhan, kecil kemungkinan untuk berhenti merokok, olahraga, diet bahkan mengikuti saran medis. Mereka beranggapan bahwa segala sesuatu yang dilakukan tidak ada gunanya. Sebaliknya orang yang optimis mempunyai kemungkinan lebih besar melakukan tindakan pencegahan atau penyembuhan penyakitnya dengan melakukan pengobatan. Carver mengatakan dalam buku *Menginstal Optimisme Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda* bahwa orang yang optimis akan merasa lebih bahagia dan bersyukur akan kepuasan hidup yang dijalani disbanding individu yang memiliki sikap pesimis. Individu yang memiliki sikap optimis yang tinggi maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang mereka rasakan.

Optimisme memiliki efek yang sangat besar dalam hidup, optimis dapat menumbuhkan rasa percaya diri, merasa ridha, membuat seseorang mampu melihat dunia dengan pandangan yang positif dan efektif. Itu semua disebabkan karena tawakal kepada Allah Swt. Optimisme memberi semangat melakukan perbaikan dan mengecap keindahan dalam segala hal. Optimisme memanglah butuh keyakinan diri di dalam dirinya karena jika tidak didasari keyakinan yang kuat dalam dirinya akan susah untuk memunculkan sikap optimis dalam diri seseorang. Hanya orang yang yakin dan bertawakal kepada Tuhannya yang dengan mudah membangkitkan optimis dalam dirinya.

Kesuksesan merupakan tujuan setiap orang. Baik itu kesuksesan dunia maupun kesuksesan akhirat. Dalam memperoleh kesuksesan akhirat manusia harus selalu beriman dan istiqomah berada dalam jalan kebenaran dengan berbuat amal shaleh, sehingga balasan yang Allah janjikan berupa surga. Mencapai kesuksesan manusia sering dihadapkan dengan persoalan-persoalan yang dapat menghambat pencapaian kesuksesan. Karena peroblematika tersebut sudah menjadi ketetapan Allah. Dengan dihadapkan problematika-problematika tersebut dapat melemahkan semangat juang manusia dan bahkan bisa mengakibatkan putus asa. Namun apabila manusia memiliki keimanan yang kuat dan optimis maka seseorang mudah meraih kesuksesan.

Optimisme merupakan rahasia bagi seseorang untuk mencapai keberhasilan di balik sebuah perjuangan. Dari sebuah optimisme akan lahir sebuah keyakinan. Meyakini bahwa dirinya mampu dalam mewujudkan keinginannya. Dari keyakinan munculah sebuah keasadaran, disini memiliki kesadaran penuh atas hal apa saja yang bisa

dilakukan agar dapat mencapai keinginannya tersebut. Dari kesadaran lahiriah amaliah, ini merupakan cerminan ikhtiar manusia dengan totalitas, sungguh-sungguh dan sesuai dengan syariat, Dari usaha-usaha tersebut tercapailah hasil-hasil yang diinginkan. Sehingga tanpa optimisme tidak ada amal yang dapat dilakukan.

Kedahsyatan optimisme dalam meraih kesuksesan ini banyak di praktikan oleh para nabi dan umat-umat terdahulu. Sebagaimana kisah Nabi Muhammad saw dalam berdakwah. Ketika berdakwah Rasulullah saw selalu mendapatkan tekanan dari kafir Quraisy. Mereka menginginkan agar Nabi Muhammad menghentikan dakwahnya, sehingga dengan berbagai cara yang mereka lakukan sampai merencanakan akan membunuh Rasulullah saw. Namun Rasulullah memiliki sikap yakin dan optimisme yang tinggi. Beliau tetap berani, tegar dan tidak akan mundur sedikit pun.

Sukses dunia dan akhirat adalah tujuan hidup setiap manusia. Untuk mencapai keberhasilan tersebut, manusia harus mengatur sendiri dua syaratnya. Kondisi yang mudah dicapai, atau sebaliknya, menimbulkan banyak masalah. Masalah-masalah ini bisa melemahkan, tetapi iman yang kuat tidak putus asa. Di sisi lain, orang percaya memiliki sikap optimis. Jadi dengan optimisme datanglah keyakinan. Keyakinan memungkinkan Anda untuk menyadari sepenuhnya kemampuan Anda untuk berhasil. Dari realisasi muncullah amaliah, perjuangan tanpa batas. Hasil dan kesuksesan datang dari upaya ini

Optimisme adalah kunci sukses yang disebabkan oleh beberapa faktor. Optimisme memberi orang sikap Konaa, kemampuan untuk melihat peristiwa sebagai yang terbaik, dan keberanian untuk sukses. Orang-orang yang berani dan optimis ini saya mencoba segalanya. Raihlah dan berpikirlah positif tentang segala takdir Allah atau pikirkan positif dan yakinlah bahwa ada kekuatan lain yang lebih besar dari Allah. Maka orang yang optimis dapat menjalin hubungan baik dengan Allah melalui iman, taqwa dan amal salehnya, dan mereka tidak bertindak tergesa-gesa, tetapi setelah usaha dan doa akhirnya percaya kepada Allah.

Dari sini dapat kita lihat bahwa optimisme merupakan salah satu bentuk kepositifan bagi umat Islam. Optimisme juga merupakan sikap seorang muslim yang beradaptasi dengan baik. Sikap optimis adalah tanda keadaan mental dan emosional yang stabil dan sehat. Optimisme bisa datang kapan saja, tapi hanya saja ada yang menginginkannya. Faktor eksternal berperan penting dalam membentuk sikap optimis baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Ketika orang tua menyemangati anaknya, maka dapat menimbulkan rasa optimisme

dalam keluarga. Orang tua biasanya memberikan motivasi berupa *reward* ketika anaknya mampu melakukan sesuatu atau mencapai sesuatu yang baik. Bahkan di lingkungan sekolah, sekolah terkadang memberikan hadiah kepada pemenang kelas untuk meningkatkan optimisme.

Dari sudut pandang agama, optimisme yang didukung oleh hadiah atau yang disebut penghargaan termasuk dalam dimensi agama yang mendorong pengikutnya untuk optimis dan melakukan yang terbaik yang mereka bisa. Optimisme terkadang berubah menjadi ambisi yang kuat. Padahal, melangkah ke alam ambisi membutuhkan pengendalian mental atau spiritual agar tidak tersesat di jalan yang salah atau menghalalkan segala cara untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Optimisme masih dipandang sebagai hal yang baik selama tidak melampaui batas yang menimbulkan kenegatifan.

Langkah yang harus dilakukan agar tidak pesimis yaitu optimis dengan menyadari bahwa hidup adalah anugerah. Tentunya jika Anda memiliki kesadaran bahwa Anda harus mensyukuri setiap langkah, Anda tidak akan menyia-nyiakan apa yang ditakdirkan untuk Anda. Ini mungkin datang dari dalam diri sendiri, terkadang melalui motivasi yang menjelaskan nilai dari persepsi hidup yang anggun ini.

Ketika seseorang kehilangan optimisme dalam benaknya, maka dapat dipastikan gagal meraih harapannya. Dalam psikologi, pembahasan tentang optimisme mulai marak dikaji dengan munculnya aliran psikologi positif yang diusung Martin Seligman. Pada abad ke-20, psikologi umumnya memberikan perhatian khusus hanya pada masalah gangguan jiwa. Tapi itu tidak memberikan sebagian besar aspek positif dari menjadi manusia. Sebaliknya, manusia terdiri dari dua aspek dirinya: positif dan negatif. Aspek positif orang memberi harapan untuk masa depan. Psikologi positif menghadirkan peran agama sebagai blok bangunan untuk nilai-nilai kemanusiaan yang positif. Pandangan optimis tentang masa depan terkait erat dengan filosofi hidupnya.

Orang yang optimis akan menularkan optimismenya kepada lingkungan sekitar. Sebaliknya, orang yang pesimis juga melakukan hal yang sama. Ajaran Islam sangat menekankan supaya manusia optimis terhadap masa depannya. Al-Qur`an memandang optimisme sebagai faktor penting dalam menggerakkan roda kehidupan umat manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan sejati. Contohnya, Surat Yunus/24:26 menjelaskan bahwa harapan dan tujuan terhadap masa depan di dunia dan kelak di akhirat menyebabkan manusia berperilaku baik, dan harapan itulah yang memperbaharui dan memperbaiki

kualitas perilakunya. Al-Qur`an memandang sikap optimis terhadap masa depan berkaitan erat dengan Sunnatullah. Pondasi optimisme terhadap masa depan dalam Al-Qur`an adalah memperbanyak karya baik dan meninggalkan keburukan, yang dengan ia akan meraih kemenangan dan mencapai kebahagiaan sejati

Dunia adalah tempat ujian bagi manusia, sekaligus sebagai kesempatan untuk memperbanyak keutamaan sebagai bekal di akhirat kelak. Setiap seseorang akan mendapatkan pahala atas perbuatan baik yang dilakukannya, sebaliknya akan memperoleh hukuman atas tindakan buruknya. Al-Qur`an memberikan perumpamaan yang sangat banyak tentang optimisme terhadap masa depan. Dalam Surat Yusuf/15:22, Al-Qur`an menceritakan kisah Nabi Yusuf as sebagai contoh orang yang optimis dan sabar dalam menghadapi ujian. Nabi Yusuf dikatakan telah dibuang ke dalam sumur oleh saudara-saudaranya karena cemburu. Namun pada akhirnya, Yusuf bertahan hidup dengan optimisme dan ketakwaannya kepada Allah. Sebaliknya, itu adalah penghinaan yang dialami saudara-saudaranya. Kisah Nabi Yunus adalah perumpamaan yang bagus tentang orang-orang yang optimis. Ketika Nabi Yunus ditelan hiu, dia tidak mengandalkan siapa pun kecuali Allah SWT-nya. Dia berdoa dengan optimisme, dan Tuhan menjawab doanya. Akhirnya Rasulullah berhasil lolos dari perut ikan hiu tersebut. Optimisme akan rahmat Ilahi adalah sifat Nabi dan Auria Allah.

Salah satu cara untuk menumbuhkan sikap positif adalah dengan menjalin hubungan yang baik dengan Allah SWT melalui Dikr. Dengan mengingat Allah maka pikiran menjadi tenteram, jiwa menjadi lebih terkendali, manusia mencari perlindungan dan mencari kekuatan yang tak terhingga - Allah SWT, yang memberikan ketenangan dan kedamaian bagi jiwa manusia.

Optimisme adalah motivasi positif bagi kehidupan manusia. Ketika manusia memposisikan diri sebagai manusia yang positif, mereka mampu mencapai potensi penuh mereka, mengatasi hambatan yang menghalangi mereka, dan mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan satu sama lain dan lingkungannya. Sumber kekuatan positif dalam diri sendiri adalah harga diri. Orang yang lebih menjaga harga diri mampu menonjolkan sisi positifnya dan menyebarkannya kepada orang lain. Karena harga diri adalah poros utama kekuatan mental. Semakin banyak harga diri yang dimiliki orang, semakin optimis mereka tentang masa depan.

Jika seorang Muslim optimis, dia akan lebih bahagia karena dia akan dapat mencapai apa yang diinginkannya - cita-cita dunia dan

akhirat. Para peneliti juga menemukan bahwa orang yang optimis mengatasi stres dengan lebih baik dan lebih kecil kemungkinannya menderita depresi. Namun, orang yang optimis memiliki tubuh yang lebih sehat dan hidup lebih lama daripada orang yang pesimis. Sebagai seorang muslim, kita harus optimis menghadapi cobaan dan cobaan. Semua urusan dipercayakan kepada Allah dengan usaha maksimal. Karena hanya Allah tempat memohon dan berlindung bagi makhluk-Nya.

Wujud orang optimis di masa depan harus memperhatikan bentuk-bentuk pendidikan berikut ini. Pendidikan ditujukan untuk pengembangan intelektual tanpa mengorbankan nilai-nilai moral dan spiritual. Kecerdasan individu yang tidak bermoral adalah racun yang berbahaya bagi bangsa dan masyarakat, karena semua manusia memiliki kepentingannya masing-masing. minat.

Mereka cenderung menghalalkan segala cara yang diperlukan untuk berhasil, terlepas dari kehancuran atau kemalangan orang lain. Hanya solusi yang terbatas pada kepentingan individu atau kelompok kecil yang muncul. Saya mengerti bahwa kebodohan adalah penyebab kegagalan, tetapi tidak hanya kecerdasan intelektual saja yang menyebabkan kegagalan, tetapi juga dapat menyebabkan banyak orang gagal. Pendidikan yang ditujukan untuk kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual.

Orang yang cerdas secara intelektual, emosional, dan spiritual cenderung memiliki tingkat tanggung jawab moral yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh nilai-nilai keimanan dan rasa takut akan dosa, karena mereka menyadari bahwa kecerdasan mereka tidak hanya bertanggung jawab kepada sesamanya, tetapi juga kepada Penciptanya. Perabotan rumah yang sempurna. Bentuk pendidikan ini diharapkan dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan berwawasan masa depan.

Membangun kekuatan suatu bangsa membutuhkan nilai-nilai moral dan spiritual yang terbukti diimbangi dengan nilai intelektual yang tinggi. Kecerdasan yang mengabaikan nilai-nilai moral dan spiritual membawa bangsa-bangsa pada pola dimana mereka hanya pandai menyalahkan dan mengalahkan orang lain. Kecerdasan mereka menumbuhkan kedengkian dan sifat jahat manusia. Kami mengakui bahwa moralitas spiritual adalah produk agama yang dipromosikan oleh para sarjana Islam. Begitu juga masyarakat. Karena semua moralitas historis berasal dari agama. Untuk menghasilkan manusia yang berakhlak dan berakal spritual, terlebih dahulu kita harus memperkuat eksistensi ulama dan komunitasnya, serta media yang dikuasainya.

Untuk itu diperlukan sarana dan prasarana pendukung guna percepatan misi ini. Langkah pertama adalah menghilangkan ketergantungan pada partai politik yang acuh tak acuh terhadap pendidikan moral dan spiritual. Motivasi diilhami oleh kesadaran para ahli ilmu pengetahuan, khususnya para filosof, bahwa tidak semua tingkah laku manusia diatur oleh akal, tetapi banyak tingkah laku manusia yang tidak berjalan di luar kendali manusia.

Setiap tindakan yang dilakukan seseorang, baik sadar (rasional) maupun tidak sadar (mekanis/instinktual), pada dasarnya merupakan cara untuk menjaga keseimbangan hidup. Ketika keseimbangan ini terganggu, ada dorongan untuk melakukan aktivitas untuk memulihkan keseimbangan tubuh. Dalam beberapa kasus, aktivitas penyeimbangan ini terjadi atas dasar fisiologis murni tanpa kehendak manusia, seperti tubuh berkeringat dalam panas yang ekstrim. Namun, aktivitas tersebut juga bisa berdasarkan niat tertentu, seperti makan saat lapar.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Agama tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Penolakan seseorang terhadap agama dapat disebabkan oleh faktor-faktor tertentu, baik karena kepribadian maupun lingkungan orang tersebut. Hakikat manusia sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT adalah manusia diciptakan dengan naluri religius, agama monoteistik. Jika ada orang yang tidak percaya pada tauhid, itu tidak wajar, itu hanya pengaruh lingkungan yang tidak percaya pada tauhid. Padahal, di antara berbagai kasus yang ada, banyak pasien gangguan jiwa yang disembuhkan dengan pendekatan agama.

Hal ini membuktikan bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang ber-Tuhan dan akan kembali ke-Tuhan pada suatu saat. Al-Qur'an berfungsi sebagai asy-Syifa atau obat untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun rohani. Dalam Al-Qur'an banyak sekali yang menjelaskan tentang kesehatan. Ketenangan jiwa dapat dicapai dengan

zikir (mengingat) Allah. Rasa taqwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih.

Dalam merealisasikan kesehatan mental antara lain dengan penguatan dimensi spritual, pengendalian motivasi biologis dan metode mempelajari hal yang urgen bagi kesehatan mental. Ketercapaian metode tersebut dapat dilihat dari kehidupan nabi dan para sahabat dari sisi hubungannya dengan Tuhannya, dengan dirinya sendiri, hubungannya dengan orang lain, dan alam semesta.

Konsep kesehatan mental adalah terhindarnya dari gangguan mental baik psikosis maupun neurosis dan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Kitab suci Al-Qur'anterdapat kekuatan spritual untuk mengamalkan ibadah dengan ikhlas. Upaya sadar seorang merupakan keyakinan yang matang dan kokoh kepada Allah s.w.t. mampu menjadi motivator perolehan kesehatan mental yang paripurna. Pandangan Al-Qur'antentang psikoterapi terhadap gangguan kesehatan mental merupakan penyembuhan melalui keyakinan. Konsep sabar pada psikoterapi berorientasi pembentukan mental psikis yang baik pada tahap pengisihan (tahalli). Dan pada tahap sebelumnya yakni pelepasan (takhalli) seorang hamba dikosongkan dari potensi negatif seperti, sombong, buruk sangka, putus asa dan sebagainya yang dapat membentuk pribadi tangguh untuk selalu bertahan (survive) dalam menghadapi tantangan hidup.

Konsep Al-Qur'antentang kesehatan mental adalah konsep sabar yang terkandung dalam Al-Qur'andan aspek-aspek *Adversity quotient* yang meliputi: control (pengendalian diri), origin dan *ownership* (asal dan penguasaan diri), reach (jangkauan) serta endurance (daya tahan) yang dalam Al-Qur'anjuga diajarkan dengan konsep sabar yang di implementasikan dalam perilaku optimis dan bergantung kepada Allah SWT. Substansi dan implikasi konsep Al-Qur'anterhadap *adversity Quotient* dan mental yang sehat sebagaimana surah Al-Baqarah (2):153, surah Al-Baqarah (2) 155, dan QS. A- Zariyat 56. Kepasrahan dan ketabahan yang diamalkan merupakan bentuk dari kepada Allah. Memohon pertolongan dan harapan atas masalah yang dihadapi hanya kepada Allah. Sehingga akan muncul rasa optimis dan kekuatan karena kimanan tinggi yang akan membantu kesulitannya. Dengan demikian manusia tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi problematika kehidupan.

Selain itu, Sikap optimis ini berdampak besar bagi kehidupan manusia. Namun, dalam menghadapi realitas modern ini, banyak umat Islam yang kehilangan optimismenya. Masyarakat penuh dengan kecemasan global, dan banyak yang mengalami keputusasaan dan depresi, tidak mampu menahan cobaan dan tekanan hidup, dan memutuskan untuk

bunuh diri. Selain optimisme, kita juga membutuhkan ibadah jasmani, puasa yang menekan keinginan agar terbebas secara spiritual darinya. Puasa adalah salah satu bentuk ibadah umat Islam yang berarti menahan diri dari nafsu yang mengikuti apapun yang membatalkan puasa, yaitu perut dan kemaluan (kemaluan). Setelah itu, Muhasabah adalah introspeksi, mawas diri atau meneliti diri. Artinya menghitung amal setiap tahun, setiap bulan, setiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Tapi itu harus dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat.

B. Saran

Setelah melakukan berbagai penelitian tentang kesehatan mental, penulis menemukan hasil penelitian sebagaimana yang sudah dijelaskan di atas. Namun perlu diketahui bahwa banyaknya ruang lingkup pemaknaan kesehatan mental dalam Al-Qur'an maka kami harapkan untuk melihat kajian kesehatan mental ini dengan metode maudhu'i supaya mempermudah pemetaan mana saja ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental. Akhir kata, dengan kesadaran yang paling dalam bahwa penelitian ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, perlu saran dan arahan yang membangun untuk kesempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, M. Nugroho. “Konsep Jiwa dalam Al-Qur’an; Solusi Al-Qur’an untuk penciptaan Kesehatan Jiwa dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam”, *Tesis*: Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, 2011,
- Al-Alusi, Sayyid Mahmud. *Ruh al-Ma’ani*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1415, Jilid, 8,
- Al-Asfahaniy, Al-Raghib. *Mufradat alfadh Al-Qur’an*, Beirut: Dar Al-Qalam. Juz II,
- Al-Baghawi, Abu bin Mas’ud Husein. *mu’alimu at-tanzil fi tafsiril Qur’an*, Bairut: Dar Thib an-Nasr, juz 8,
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan “Raudhatut Thaalibiin wa Úmdatus Saalikiin”*, Jakarta: Turos Pustaka, 2017,
- Alkalali, Asad M. *Kamus Indonesia-Arab*, Jakarta: Bulan Bintang 1989,
- Al-Mawardi, Abu Hasan. *Tafsir al-Mawardi*, Bairut: Dar Kitab Al-Alamiyah, juz 6
- Al-Qurthubi, Abu ‘Abdillah Muhammad ibn Ahmad. *Tafsir Al-Qurthubi*, Kairo: Dar Kutub Al-Misriyah, Jld. 16.

- Al-Syaikh, Abd Allâh bin Muhammad bin ‘Abd Rahmân bin Ishaq Alu. *Tafsir Ibn Katsîr*. Penerjemah: M. Abdul Ghoffar, Bogor: Pustaka Imam al-Syafii‘i, 2004,
- Al-Thabari, Abu Ja’far Muhammad bin Jarir. *Jami’ al-Bayan fî Tafsir Al-Qur’an*, Bairut: Dar al-Ma’rifah, 1412, Jilid 16,
- Al-Zamaksyari, Muhammad. *Tafsir Al-Kasyaf*, Beirut: Dar al-Fikr al-Kitab al-lmiyya, Cet I, juz 30,
- Al-Zuhayly, Wahbah. *Tafsir Munir; Aqidah, Syariah, dan manhaj*, jilid 2, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. Jakarta: Gema Insani, 2013,
- Amirullah. *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*, Malang, Media Nusa Creative, 2015, Cet. 1.
- Ariandi, Purmansyah. “Kesehatan Mental dalam perspektif Islam” *Jurnal Syifa Medika*, Maret 2013, Vol. 3
- As-Sayuthy, Jalal al-Din ibn Abd al-Rahman al-Sayuthiy dan Jalal al-Din Muhammad ibn Ahmad al-Mahalliy. *Tafsir Jalalain*, Jakarta: Sinar baru Al-Gensindo,
- Ath-Thabari, Abu Ja’far Muhammad bin Jarir, *Tafsir Ath-Thabari*, terjemahan dari Ahmad Abdurraziq, *et.al.*, Jakarta: Pustaka Azzam, September 2007, Jld, 19,
- At-Tustari, Abu Muhammad Sahal bin Rafi’. *Tafsir At-Tustari*, Bairut: Dar Al-Kitab,
- Aziz, Abdul Ahyadi. *Psikologi Agama*, Bandung: Sinar baru Al-gensindo, 1995,
- Aziz, Ahmad bin Abdul. *Ruh Puasa dan Maknanya*, Surabaya: Pustaka elBa, 2008,
- Badudu, J.S. dan Sultan Mohammad Zein. *Kamus Umum Bahasa Indonesia* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994
- Baidan, Nasruddin. *Metode Khusus Penelitian Tafsir*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016, cet. 1,
- Bertens, K. *Psikoanalisis Sigmund Freud*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka,

- Dawam, M. Raharjo. *Ensiklopedia Al-Qur'an; Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-konsep kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996.
- Faqih, Kamal. *Tafsir Nurul Quran*, Al-Huda, 2004, Jilid V,
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'andan Hadis", dalam *Jurnal an-Nafs*,
- Fuad, Muskinul. *Jurnal, Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Tafsir Tematik atas ayat-ayat Al-Qur'an tentang kebahagiaan*, Purwokerto: IAIN Perwokerto.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasioanal. Vol. 02,
- Haromaini, Ahmad. "Qalbun Salim Perspektif Tafsir Ibnu Katsir", dalam *Jurnal, Rausyan Fikr*, 1 Maret 2020, Vol. 16, No. 1,
- Hayyan, Muhammad Yusuf Abu. *Al-Bahar Al-Muhit fi at-Thafsir*, Bairut: Dar Fikr, 1420 H.,
- Junaedi, Didi. "Tafsir Kebahagiaan, Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi", *Desertasi : Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah*, 2019,
- Kadir, Abdul dan Syahminal, *Hubungan Tilawah Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental*, Media Sains Indonesia, 2022,
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.web.id/mental> diunduh tanggal 18 juni 2022.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, "Kamus besar Bahasa Indonesia", *Pusat Bahasa*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008, cet.1,
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'andan Tafsirnya*, Jakarta: Kementrian Agama RI, 2012, Cet. 1, Jld. 7,
- Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama Republik Indonesia, *Fenomena Kejiwaan Manusia; Dalam Perspektif Al-Qur'andan Sains*, Jakarta: Departemen Agama, 2016,
- Manzur, Ibnu. *Lisan al-Arab*, Bairut: Dar alMa'ruf, tt, Jilid V

- Maulana, Faris Akbar. *Tafsir Tematik-Sosial; Studi atas Ensiklopedi Al-Qur'andan Pradigma Al-Qur'ankarya M. Dawam Raharjo*, Serang: Penerbit A-Empat, 2021, cet. 1,
- Muhammad, Abu Abdullah. *Tafsir Al-Qur'an al-Aziz*, Mesir: Al-Fariqu Al-Hadisah, juz 5,
- Mujib, Abdul. *kepribadian dalam Psikologi Muslim*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006,.
- Mulyadi. *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kalam Mulia, 2017,
- Najati, M. Ustman. *Jiwa dalam Pandangan Filosof Muslim*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002,
- Najati, M. Utsman. *Al-Qur'andan Ilmu Jiwa*, Bandung: Penerbit Pustaka, 1985,
- Nur, Mujahidin. *Berguru Kepada Setan; Mengambil Sisi Positif dari Buruknya Sifat-Sifat Setan*, Jakarta: Zaituna,
- Qardhawi, Yusuf, *al-Ummah al-Islamiyah*, Kairo: Maktabah Wahbah, 1995.
- Salam, Izzuddin Abdu. *Syajaratul Ma'arif*, terj. Samson Rahman, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2021, cet. 3.
- Sayyid Qutub. *Tafsir fi Zhilalil Qura'an*, terjemahan oleh As'ad Yasin, Jakarta: Gema Insani, Maret, 2004, Jld. 8,
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah, pesan kesan, keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2009, Vol.2,
- Simanjuntak, Julianto. *konseling gangguan jiwa dan okultisme*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008,
- Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015, cet. 1
- Suhanjati, Sri Sukri. *Ensiklopedi Islam dan Perempuan*, Bandung: Penerbit Nuansa, 2009,.
- Syukri, Muhammad Nur dan Aep Saepul Uyun. *Tinjauan Pustaka Sistematis: pengantar metode penelitian sekunder untuk energy terbarukan*, Klaten: Lakeisha, 2019, cet. 1,

- Vivi Chandra, *et al.* *Pengantar Metode Penelitian*, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021, cet. 1,
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018, cet. 1.
- Zulfahmi. “Al-Nafs Dalam Al-Qur’an (Analisis Terma al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia)” dalam *Jurnal Mudarrisuna* Vol. 10 No. 2 April-Juni 2020,

RIWAYAT HIDUP

Nama : Sofyan Solehuddin
Tempat, Tanggal Lahir : Bangkalan, 16 Februari 1994
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Kp. Buaran Jln. Inpseksi Cakung Drain no.
81, Kelurahan Cakung Barat, Kec. Cakung,
Jakarta Timur
Email : Iysoleh19@gmail.com
Pendidikan : SDN Padurungan 01
: SMP Darussalam pakong
: MA Darussalam pakong
: Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an
(PTIQ)