

# Kesehatan Jiwa Perspektif Islam

Oleh Nurhayati Fadhil Lubis

Dosen FKM dan FEBI UIN-SU Medan

Tulisan ini berawal dari keresahan penulis melihat kondisi umat saat ini. Seperti apa yang dikatakan mantan Ketua Umum Pengurus Besar Nahdlatul Ulama, Hasyim Muza-di, ketika ditanya tentang banyaknya pengikut Padepokan Kanjeng yang memiliki kemampuan menggandakan uang. Beliau menyatakan hal tersebut menunjukkan masyarakat Indonesia sedang sakit. Secara logika, jika Kanjeng Dimas bisa menggandakan uang, dia tidak perlu lagi meminta uang dari masyarakat apalagi sampai minta *mahar*. Melihat kondisi ini bukan badan yang sakit, tetapi mental umat yang mengalami gangguan.

Pertimbangan lainnya adalah mungkin banyak di antara kita yang tidak mengetahui bahwa pada 10 Oktober merupakan "Hari Kesehatan Jiwa Sedunia" (*World Mental Health Day*). Kata jiwa berasal dari bahasa Arab yaitu *nafs* yang secara harfiah bisa diterjemahkan sebagai diri atau secara lebih sederhana bisa diterjemahkan dengan jiwa, dalam bahasa Inggris disebut *soul* atau *spirit*. Kesehatan jiwa (mental) sangat penting dalam mencapai tujuan hidup berbangsa dan bernegara. Tiada kesehatan tanpa kesehatan jiwa, hal ini jelas tersirat dalam lagu Kebangsaan Indonesia Raya, yang salah satu baitnya berbunyi "bangunlah jiwanya....., bangunlah badannya....., untuk Indonesia Raya.....". Dimana sebelum sehat badan, kita harus sehat jiwa terlebih dahulu. Jika jiwa seseorang sehat, maka tubuhnya akan sehat juga.

Dalam tradisi keilmuan Islam kajian jiwa justru mendapat perhatian penting. Hampir semua ulama, kaum sufi dan filosof Muslim ikut berbicara tentangnya dan menganggapnya sebagai bagian yang lebih dahulu diketahui seorang manusia. Karena dimensi jiwa dalam Islam lebih tinggi dari sekedar dimensi fisik karena jiwa merupakan bagian metafisika. Ia sebagai penggerak dari seluruh aktivitas fisik manusia. Meskipun saling membutuhkan antara jiwa dan jasad tanpa harus dipisahkan, namun peran jiwa akan lebih banyak mempengaruhi jasad.

Menurut perspektif Islam sehat atau tidaknya mental seseorang berpijak pada aspek spiritualitas keagamaan. Seberapa jauh keimanan seseorang yang tercermin dalam kehidupan keberagamaannya dalam kesehariannya menjadi titik tolak penting dalam menentukan sehat atau tidaknya mental seseorang. Dalam pandangan Islam gangguan dan tidak sakit mental tidak hanya diukur dengan ukuran humanistik saja, sebagaimana diikuti semua aliran psikologi kontemporer. Tetapi Islam juga melihat bagaimana kaitannya dengan iman dan takwa.

Karenanya indikator kesehatan mental dalam Islam adalah *pertama*, terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa. *Kedua*, terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan. *Ketiga*, memunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu. *Keempat*, memunyai kemampuan mengembangkan potensi yang dimilikinya serta bermanfaat untuk dirinya dan orang lain. *Kelima*, beriman dan bertakwa kepada Allah SWT dan selalu berupaya merealisasikan tercipta kehidupan yang bahagia di Dunia dan Akhirat.

Terapi kesehatan mental dalam Islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Alquran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan sebagaimana firman Allah dalam surat an-Nahl ayat 97 yang artinya: *Barang siapa mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka*

*Komunikasi ilahiah ditandai dengan takbir, sedang komunikasi insaniah ditandai dengan salam*

*dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.* Artinya bahwa laki-laki dan perempuan mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai iman. Karena hanya orang-orang yang berimanlah yang hatinya tenang dengan mengingat Allah SWT.

Jika ditelusuri lebih jauh ada tiga metode yang dikembangkan untuk pemeliharaan kesehatan mental dalam Islam yaitu: *pertama*, metode *Imaniah*. Dengan iman, seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu, dan tempat memohon bila ditimpa problema atau kesulitan hidup, baik berkaitan perilaku fisik maupun psikis. Ketika seseorang telah mengerahkan daya upayanya secara maksimal untuk mencapai satu tujuan, namun tetap mengalami kegagalan, tidak berarti ia putus asa atau malah bunuh diri. Keimanan akan mengarahkan seseorang mengoreksi diri apakah usahanya sudah maksimal atau belum.

*Kedua*, metode *Islamiah* yang terwujud dalam rukun Islam. Realisasi metode Islam dapat membentuk kepribadian Muslim yang dapat menimbulkan lima karakter ideal yaitu: 1) Karakter *syahadatain* yaitu karakter yang mampu menghilangkan dan membebaskan diri dari segala belenggu dan dominasi tuhan-tuhan temporal dan relatif, seperti hawa nafsu dan materi. 2) Karakter *mushalli*, yaitu karakter yang mampu berkomunikasi dengan Allah (*ilahi*) dan dengan sesama manusia (*insani*). Komunikasi *ilahiah* ditandai dengan *takbir*, sedang komunikasi *insaniah* ditandai dengan *salam*. Karakter *mushalli* juga menghendaki kesucian lahir yang diwujudkan dalam *wudhu'* (QS. al-Maidah: 6) dan batin yang diwujudkan dalam bentuk keikhlasan dan kekhusyukan (QS. al-Mukminun: 1-2).

3) Karakter *muzakki*, yaitu karakter yang berani mengorbankan hartanya untuk kebersihan dan kesucian jiwanya (Q.S. al-Taubah: 103). Karakter *muzakki* menghendaki adanya pencarian harta secara halal dan mendistribusikannya dengan cara yang halal pula. Ia adalah sosok yang empatik terhadap penderitaan pribadi lain. 4) Karakter *sha'im*, yaitu karakter yang mampu mengendalikan dan menahan nafsu-nafsu rendah dan liar. Seperti menahan makan, minum, hubungan seksual pada waktu dan tempat yang dilarang. 5) Karakter *hajji*, yaitu karakter yang mau mengorbankan harta, waktu, bahkan nyawa demi memenuhi panggilan Allah SWT.

*Ketiga*, metode *Ihsaniah*. Kata *ihsan* berasal dari kata *hasana* yang berarti baik atau bagus. *Ihsan* merupakan seluruh perilaku yang mendatangkan manfaat dan menghindarkan kemudharatan. Namun karena ukuran *ihsan* bagi manusia sesungguhnya berasal dari Allah SWT. Hadis Nabi Muhammad SAW, menyebutkan bahwa *ihsan* bermuara pada peribadatan dan muwajahah.

Karena itu, kesehatan jiwa dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang sangat penting hidup. Islam memiliki konsep tersendiri dan khas iman dan takwa memiliki relevansi yang sangat erat sekali dengan soal kejiwaan. *Wallahu d'lam bi al-shawab.*