

Dr. H. Muhammad Sofyan, M.A.  
Muhammad Shahminan Lubis, MA



Hidup  
Sehat  
dengan  
Agama



*Duta Azhar*

# JIWA SEHAT BERSAMA AGAMA

Muhammad Shahminan Lubis, MA  
Dr. H. Muhammad Sofyan, MA



Perpustakaan Nasional: katalog Dalam Terbitan (KTD)  
Sofyan, Muhammad

**Jiwa Sehat Bersama Agama,**  
Drs. Muhammad Sahminan Lubis; Dr. H. Muhammad Sofyan, MA,  
penyunting, Fazrul Hak, MA  
cet. 1 Medan, Duta Azhar, 2009  
xii+329 hlm; 175 x 250 mm.  
ISBN 978-979-3588-67-9

1. Tafsir al-Qur'an 1. Judul II. Sofyan III. Arifin,

**Jiwa Sehat Bersama Agama,**  
Drs. Muhammad Sahminan Lubis  
Dr. H. Muhammad Sofyan, MA;  
Penyunting: Fazrul Hak, MA  
Lay out dan Setter: Zainal Arifin  
Disain Sampul: Abu Arif Billah

Penerbit Duta Azhar  
Jln. Sunggal Besar KM 7,5 Belakang Masjid al-Ikhwan No. 7  
Medan Sumut 20128  
Email: arifbillah25@gmail.com  
CDMA 061-77154500 GSM. 0813 61 71 41 87

Cetakan Pertama, April 2009

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iii
BAB I BERPIKIR ALTERNATIF .....	1
1. Berpikir tentang Pikiran.....	4
2. Berpikir Alternatif.....	5
BAB II MEMPOSISIKAN PROBLEMATIKA .....	8
BAB III MENELUSURI KELEMAHAN MERAH KEUNGGULAN .....	11
Menelusuri Kelemahan .....	11
1. Mengenali Kelemahan Diri.....	11
2. Perlunya Mempertimbangkan Kelemahan.....	13
3. Belajar dari Kelemahan.....	15
BAB IV MENYADARI ARTI KELEMAHAN .....	20
BAB V BURUK SANGKA VS BAIK SANGKA .....	23
A. Suuzzhan .....	35
B. Husnu Zon : Efek Sosial dan Psikologik.....	27
BAB VI MEMBENTUK JATI DIRI .....	30
1. Mempribadikan Nilai-Nilai Agama .....	30
2. Cara Mempribadikan Agama .....	31
3. Manfaat Ilmu Jiwa Agama .....	32
4. Situasi Agama Dapat Memanipulasi Lingkungan .....	33
5. Jiwa Agama dan Wujud Jati Diri .....	34
BAB VII HIDUP INDIVIDU DAN SOSIAL .....	36
1. Hidup individual .....	36
BAB VIII HIDUP ADALAH TANTANGAN.....	40
BAB IX PERLU MENDENGARKAN NASIHAT .....	45
BAB X TIPS-TIPS RELIGIUS .....	64
DAFTAR LITERATUR .....	78
LAMPIRAN I : Kasus Penderita Gangguan Jiwa .....	80
LAMPIRAN II : Gangguan Psikologis .....	82
TENTANG PENULIS .....	133

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah Swt atas segala nikmat dan kesehatan yang diberikan. Shalawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw, penghulu sekalian alam.

Buku yang di hadapan saudara ini, adalah kumpulan pengalaman penulis selama kurang lebih tujuh tahun dalam membimbing pasien sakit jiwa pada RS Mahoni. Sebagai suatu karya di dalamnya termuat kesulitan-kesulitan berpikir yang dialami pasien terlihat kurang mendapat “keseimbangan” fungsi-fungsi jiwa, sehingga terjadi tekanan-tekanan emosional yang pada gilirannya menjadi gangguan mental atau gangguan jiwa.

Penulis melihat bahwa sebagian dari gangguan yang dialami pasien akibat dari ketidakseimbangan mental yang di dalamnya merupakan problema fungsi-fungsi tadi, hal ini dikarenakan kurangnya pemberdayaan jiwa agama sebagai kontrol, di samping tidak adanya sikap atau prinsip dalam melihat problematika yang dihadapi, akibatnya terjadi gangguan yang dapat mempengaruhi fisik (somatik).

Kelemahan jiwa agama ternyata sangat berpengaruh terhadap fungsi-fungsi jiwa dimana tidak dapat untuk melihat persoalan atau problematika dengan mengambil keputusan melalui prinsip agama. Jiwa agama mempunyai peranan penting dalam memberikan situasi kejiwaan yang seimbang, dapat mempengaruhi fungsi-fungsi jiwa dan memberikan prinsip sebagai dasar penyelesaian problematika mental (jiwa).

Penulis sadar, isi dan materi tulisan ini masih dalam pengembangan dan sangat sederhana, sehingga memerlukan saran dan kritik yang konstruktif dari pembaca. Atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih.

Wassalam.

Penulis

**BAB**  
**BERFIKIR ALTERNATIF**

**1**

Berpikir merupakan aktivitas ruhaniah yang melekat dalam diri manusia secara mendasar, al-insan hayawanun natiq' (manusia adalah hewan berpikir). Berpikarnya manusia tentu berhubungan dengan eksistensinya sebagai manusia, begitu pun dengan lingkungannya juga penciptanya. Berpikir tentang pikirannya, tentang emosinya, tentang ucapannya, tentang rekaan pikirannya, dinilai dan *diriview* (kaji ulang) pengkajian ulang tentang eksistensinya ini disebut perenungan tentang diri. Sejauh mana keberadaannya sebagai manusia telah mencapai target kekhalifahannya di muka bumi, juga tentang misi yang diembannya sebagai pengabdikan. Perenungan tentang eksistensi diri ini berimplikasi pada upaya meluruskan dan membentuk kembali pandangan hidup, cara dan kemestian tindakan yang seharusnya dilakukan, karena itu secara hakikat manusia tidak harus bersikap defensif (bertahan) terhadap apa yang telah terpola (terbiasa) dilakukan.

Karena sepanjang perkembangan ada kebiasaan-kebiasaan yang telah usang dan tidak berdampak positif untuk tetap dipertahankan, hal ini menyangkut eksistensi manusia secara keseluruhan.

**1. Berpikir Tentang Pikiran**

Aktivitas berpikir ibarat mesin mekanis yang tidak henti-hentinya sepanjang manusia hidup secara normal. Karena itu berpikir adalah suatu yang inheren dan mutlak dilakukan dan sebaliknya tidak mungkin setiap manusia akan mendapatkan pikirannya berada dalam posisi yang berbeda dengan pikiran orang lain meski sekecil apapun. Demikian juga masih dapat kompromi dengan pikiran, berarti menilai tabiat, sifat, bentuk, ketajaman, wawasan dan kesesuaiannya antara kenyataan dengan fakta-fakta (prediksinya) setiap orang akan memotret pikirannya, memahami karakternya. Potret pikiran ini dapat menjadi alat dalam eksistensinya untuk hidup dan mengembangkan kepribadiannya di antara manusia lainnya, juga dalam sosialisasi diri dalam masyarakat. Membaca atau mempotret pikiran tentunya pekerjaan ruhaniah yang membutuhkan kesadaran diri, bahan-bahan yang lain seperti pengalaman, pendidikan terlebih penting adalah sikap

pengakuan terhadap kenyataan-kenyataan karakter pilihan yang telah dirasakan. Meskipun kita telah mengetahui karakter pikiran kita jika tidak ada pengakuan terhadap bentuk pikiran itu maka tidak potensial (tidak berguna) untuk merubah atau memperbaikinya kepada yang lebih baik karena sepanjang itu akan terjadi pengingkaran atau menyembunyikan pikiran terhadap diri sendiri, yang berakibat terjadinya ambivalensi pikiran. Seterusnya membuat seseorang bentrok dengan pikirannya sendiri. Orang yang seperti itu sangat susah mengambil keputusan atau sikap bagaimana seharusnya ia bertindak.

Ambivalen pikiran menyebabkan seseorang tidak percaya pada pikirannya sendiri, karena mempermak pikirannya yang murni dengan hal-hal yang dicari-carinya, pada hal ia sendiri tidak mengakuinya dan tidak yakin kebenaran pikiran itu.

Untuk mengenal karakter pikiran dan kemurniannya dibutuhkan beberapa hal, pertama melepaskan pikiran dari ketergantungan dari bentuk apapun menyebabkan tidak murninya pikiran itu sendiri, sehingga muncul suatu bayangan yang dapat kita tangkap dengan satu kesadaran yang dapat kita pahami betul. Kedua karakter pikiran yang telah kita pahami itu perlu diuji beberapa kali dalam situasi yang berbeda, sehingga kita yakin akan kebenarannya. Karena jika terjadi perbedaan-perbedaan karakter maka kita mengambil karakter pemikiran yang demikian berulang, dan kita yakini kebenarannya. Ketiga, jika karakter pikiran positif maka perlu dikembangkan dengan selalu mengikuti pola pikiran itu, sehingga pikiran itu terbiasa dengan karakternya karena pembiasaan pikiran yang positif (positive thinking) akan berimplikasi (berakibat) kepada pandangan hidup, sikap hidup maupun tingkah laku yang positif. Sebaliknya jika terdapat karakter pilihan negative (negative thinking), maka kita perlu selalu meluruskannya seraya membuang sikap negatif itu. Melatih pikiran kepada yang positif adalah tugas yang berat karena itu membutuhkan kesadaran yang tinggi di samping terjadinya pergulatan batin dalam diri karena menyangkut dengan keinginan dan kepentingan-kepentingan nafsu. Lebih berat lagi jika pikiran itu telah terbiasa dengan yang negatif di mana seseorang tidak lagi menyadari bahwa pikirannya negatif dan secara otomatis yang muncul adalah pikiran negatif. Pada tahap ini pikiran telah terpola, dan mengakui kebenarannya dan tidak merasakan kesalahan pikiran itu, menganggap satu-satunya yang benar dan menolak saran-saran jiwanya secara total. Terbudayanya pikiran negatif akibat dari keakuan yang mendalam dapat juga dari

pengalaman pahit yang pernah terjadi (trauma) dan kondisi lingkungan yang tidak kondusif.

Pembudayaan pikiran positif, harus didukung oleh kesadaran diri, eksistensi diri dan keakuan diri terhadap norma-norma, nilai-nilai kebenaran yang bahan-bahannya diambil dari norma agama, norma sosial/budaya dan ilmu pengetahuan waktu mengikuti dan menerapkannya dalam pikiran. Melaksanakan norma-norma itu tentunya mengakui secara pasti tanpa ada keraguan. Norma agama sebagai norma yang paling tinggi (ultimate norm), beberapa norma dapat dikemukakan seperti:

- Hormat kepada ibu/bapak dan orang yang lebih tua
- Kasih sayang kepada sesama manusia dan makhluk lainnya
- Jangan mencuri
- Jangan berzina
- Jangan meminum minuman keras/mengonsumsi narkoba
- Jangan berjudi
- Jangan mengadu domba

Norma dalam bentuk halus (jiwa), seperti:

- Jangan munafik
- Jangan sombong
- Jangan ria
- Jangan menuduh (syu'udzhan)

Dan sebaliknya, melakukan tindakan-tindakan pikiran dengan yang baik dan mulia, seperti:

- Bersikap jujur, adil, lurus
- Prinsip kesetaraan atau toleransi
- Beranggapan baik terhadap orang lain (khusnuzzhan) sebelum ada fakta buruk

Norma-norma baik dalam agama secara tegas dapat membentuk (memolakan) pikiran kepada pemikiran positif.

Bentuk pikiran positif akan terasa pada saat akan berhadapan dengan pilihan-pilihan, kepentingan-kepentingan, harapan-harapan terutama ketika ingin mengambil kebijaksanaan (keputusan) yang berbeda (bertentangan). Kita akan merasakan dorongan-dorongan kepentingan ruhaniah, kepentingan rasional maupun kepentingan rasional emosional maupun kepentingan lingkungan (keluarga, diri sendiri dan masyarakat) kita akan merasakan pergulatan dalam diri, maka untuk memelihara pikiran positif kita perlu 'konsistensi' (istiqamah) terhadap nilai-nilai (norma-norma) tadi (baik norma sosial, norma budaya dan norma agama). Sebagai norma sosial yang universal (umum) sehingga



tidak terseret kepada keputusan yang rendah. Keterpeliharaan pikiran positif tadi, seseorang akan mampu berpikir alternatif.

## **2. Berpikir alternatif**

Kita sering berhadapan dengan problematika (masalah), justru masalah ada karena hidup. Hidup berarti berhadapan dengan masalah dan masalah berarti tanda-tanda adanya kehidupan yang sehat. Sering orang bosan dengan masalah benci dengan masalah, pikiran ini tidak positif karena membenci masalah berarti membenci hidup dan secara internal dapat mematikan dinamika pikiran. Justru dengan masalah tercipta kesegaran pikiran dan memperkuat pikiran, tak ubahnya pergerakan fisik akan menyehatkan fisik itu sendiri. Adanya masalah akan dapat mengolah pikiran kepada kematangan pikiran, sehingga pikiran kita itu mampu mengatasi problema atau masalah yang bakal terjadi. Masalah ibarat ujian dalam sekolah untuk naik kelas harus ada ujian, masalah datang justru untuk meningkatkan taraf berpikir dan kedewasaan pikiran, kematangan pikiran. Kita tidak perlu menolak masalah atau mencueki masalah / tidak ambil peduli dengan masalah, namun bukan berarti pula mencari-cari masalah, tetapi berupaya bersikap optimis, terbuka kepada masalah dengan pikiran positif yaitu memandang masalah sebagai tugas kehidupan dan sebagai tugas rutin dalam keseharian. Pikiran positif sangat berperan untuk tetap stabil berkikir dalam menghadapi masalah baik kecil maupun besar.

Ketahanan pikiran menghadapi masalah tergantung kepada terbiasanya menghadapi masalah dan memecahkan masalah (faktor mentalitas). Jika mental kuat akan mampu untuk menyelesaikan masalah besar sekalipun. Sebaliknya mental kerdil/lemah akan tidak kuat menyelesaikan masalah, sekalipun kecil. Setiap orang memiliki kualitas yang berbeda, karena itu terdapat daya saing mental yang berbeda dalam menghadapi masalah.

Orang yang kuat mental/pikiran, akan selalu mampu membolak-balik masalah mengukurnya, memprediksinya (memperkirakannya), sebatas apa pengaruh dan akibatnya, ini berarti masalah ada kekuasaan pikiran. Sehingga akal mampu untuk menciptakan alternatif danantisipasi menghadapinya. Orang yang kuat mental/pikiran akan bergerak menembus masalah secara jernih dengan pikiran positif dengan cara memilah-milah masalah menurut posisinya (mengelola masalah). Ada dua masalah dilihat dari posisinya yaitu masalah internal dan masalah eksternal.

Masalah internal yaitu dengan diri sendiri atau dengan Tuhan. Masalah diri sendiri seperti, pikiran, perasaan,

khayal/fantasi, kehendak, memori tentang masa lalu, tantangan masa depan, pekerjaan, pendidikan, kesehatan, keinginan terhadap penghargaan atau pujian, kasih sayang. Sedang masalah diri sendiri dengan Tuhan seperti, keinginan dilindungi dan diselamatkan.

Masalah eksternal seperti, keluarga, masyarakat, ekonomi, kebudayaan, ilmu pengetahuan. Persoalan-persoalan tersebut dimanage (dikelola) dengan memosisikannya tanpa bercampur dengan masalah lain, fungsi pengelolaan diri akan mensistematisasikan cara pemecahannya sesuai dengan porsinya. Sehingga sebagai masalah selalu dalam koridornya dan secara sistematis, di mana gambaran setiap masalah tidak mempengaruhi masalah yang lain dan tidak mengacaukan pemikiran dalam memecahkan setiap masalah. Prinsip ini mutlak dilakukan untuk tidak membingungkan .

Dalam memanage masalah, perlu diberi batasan dikelompokkan atas dasar porsi-porsinya, misalnya:

- Masalah-masalah penting
- Masalah-masalah besar, kecil
- Masalah-masalah segera, belakangan
- Masalah-masalah yang besar, kecil pengaruhnya
- Masalah-masalah sukar/berat, mudah/ringan

Dari kerangka posisi masalah tersebut kita akan tahu mana masalah yang harus kita dahulukan dan belakangan dengan memberikan batasan-batasan waktu untuk menyelesaikannya sesuai dengan berat ringannya masalah. Maka secara konsisten kita berupaya keras untuk mengikutinya dan jika tidak terselesaikan tentunya akan berpengaruh kepada tugas-tugas dalam menyelesaikan masalah berikutnya, bahkan kepada masalah-masalah yang akan datang karena akan terjadi penumpukan masalah yang akan menyerang pikiran. Jika telah menggandengkan masalah-masalah dengan catatan telah membuat posisi-posisinya dan jadwal waktunya, ternyata muncul lagi masalah-masalah baru yang lebih penting, maka secara konsisten tetap menyelesaikan agenda yang telah ada, meski harus berlaku bijaksana yakni memberi waktu kepada masalah baru tersebut tidak, tetapi tidak mempengaruhi tugas penyelesaian masalah-masalah yang teragenda. Akan tetapi jika masalah baru tersebut tidak lebih mendesak maka dicatat pada agenda lain untuk selanjutnya diselesaikan, demikian seterusnya. Jika suatu masalah yang hendak dipecahkan mengalami kebuntuan, kita tidak boleh berkurung dalam kebuntuan itu, sehingga terkurung

tanpa berbuat/berpikir bahkan meninggalkan masalah itu dengan rasa dongkol dan benci, hal ini dapat mempengaruhi kondisi emosi bahkan berpengaruh kepada kondisi fisik perilaku. Seterusnya akan mudah sikap dan rasa putus asa jika hal itu selalu berulang dalam masalah-masalah lainnya dapat melemahkan daya saing pikiran, melemahkan semangat kerja (etos kerja) dan menimbulkan trauma sehingga selalu menghindar dari masalah-masalah yang dihadapi (menjadi pengecut atau bernyalai kerdil).

Menghadapi kebuntuan masalah harus dapat keluar dari masalah itu dapat diibaratkan ketika berada di dalam kamar, namun pikiran kita bisa berada di luar kamar, seseorang yang berada di dalam sel (tahanan) tetapi pikiran, perasaan berada di luar tahanan. Menyelesaikan masalah pelik dan membuntukan, pikiran tidak berada pada masalah itu sehingga ikut menjadi buntu, tetapi terpisah dari masalah itu sehingga pikiran mampu dengan bebas menyoroti masalah yang dihadapi, kebebasan pikiran dari masalah itu berefek kepada terbukanya pikiran-pikiran alternatif pikiran yang mampu berekspresi sesuai dengan kemampuannya, pikiran akan dapat membedah masalah secara tenang dan dapat mengenali masalah secara tepat, dan dapat menemukan cara-cara (jalan keluar) untuk menuntaskan masalah. Namun pikiran yang terakumulasi dengan masalah, tidak terbebas dari masalah akan ikut menjadi masalah, sehingga menjadi buntu, bukan hanya masalah itu sebagai masalah, bahkan pikiran itu ikut bermasalah, maka pikiran harus berada pada posisi subjek dan masalah dalam posisi objek. Menempatkan posisi pikiran dan posisi masalah penting masalah penting untuk dapatnya pikiran menguasai masalah dan menempatkan pikiran pada posisi di atas segala masalah, sesuai dengan ketinggian posisinya. Melihat posisi pikiran ini seyogianya masalah tidak dapat mempengaruhi pikiran apalagi membutakannya dan menyebabkan lari dari kenyataan, tetapi optimis terhadap masalah dengan prinsip "setiap masalah ada jalan keluarnya". Berpikir alternatif berarti pikiran mampu menawarkan alternatif (kemungkinan) penyelesaiannya.

Ada beberapa syarat berpikir alternatif:

1. Mengakui kenyataan apa adanya
2. Bersikap terbuka/optimis dapat menyelesaikannya
3. Terbuka terhadap saran/nasihat orang yang dapat dipercaya

4. Bersih dari beban mental/masalah lain dan jika ada masalah lain mampu memisahkan dari masalah yang sedang dihadapi
5. Tekun menjalankan ajaran agama dan norma sosial untuk memperoleh petunjuk Allah Swt (Al-Hasyr [59]:19). "Dan janganlah kamu seperti mereka, maka Allah pun membuat mereka lupa akan diri mereka sendiri".

## BAB MEMPOSISIKAN PROBLEMATIKA

Kemampuan memposisikan problematika tidak saja penting bagi orang yang menghadapi problem, juga bagi orang yang dalam kondisi tenang (tidak punya problem berarti). Mengenali problem sangat penting guna memosisikannya secara benar, baik dari jenis, sifat, pengaruh, berat ringannya tingkat kesukaran dan kemudahannya, kegunaan dan ketidakbergunanya, baik buruknya, baik buruknya, mengenali problem akan berakibat kepada kacaunya sistem pemecahannya.

Problem yang termanage (terkelola) akan jelas arah dan posisinya, akan terlihat akar masalahnya, ibarat membunuh pohon bukan dengan memotong rantingnya ataupun mengupas kulitnya, tetapi memotong akarnya. Demikian masalah perlu memecahkan akarnya dengan berupaya semaksimal mungkin tidak mengganggu kepada hal-hal lain tetapi sebelumnya telah melihat posisi masalahnya.

Biasanya setiap problem (masalah) selalu mempunyai kaitan dengan hal-hal yang mengitarinya, karena itu sekalipun akarnya secara jelas telah terpecahkan namun terkadang memberikan pengaruh (ekses) terhadap segi-segi lain. Kemampuan memecahkan problem ini tidak saja dituntut, terlebih lagi perlu kebijakan untuk tidak memberi ekses terhadap persoalan lain, yang justru menimbulkan problema/masalah itu berarti memecahkan masalah tetapi menimbulkan masalah lain. Demikian seterusnya yang mungkin lebih rumit lagi.

Kemampuan memposisikan masalah ini tentu termasuk memperkirakan ekses masalah ini, melihat kemungkinan-kemungkinan pengaruh yang menimbulkan problem/masalah lain. Untuk itu sebelum melakukan pemecahan akar masalah, perlu dilakukan pemisahan dari kemungkinan kesalahan lain yang terseret, kita harus dapat memandang masalah tersebut secara individual/tersendiri dengan memotong jaringan-jaringan dengan masalah lain. Kemampuan ini tergantung dari kekuatan analisis kita.

Problema/masalah yang telah terposisikan selanjutnya diteliti mana akar masalah, termasuk sebab-sebab masalah primer dan sekunder, fokus/pokok dan cabang-cabang masalah. Dalam pemecahan masalah harus dengan kebijaksanaan dengan melihat

titik pemecahannya. Titik pemecahan masalah tidak selalu berada pada akar masalah, harus dengan kebijaksanaan dengan melihat titik pemecahannya. Titik pemecahan masalah tidak selalu berada pada akar masalah tetapi juga bisa pokok dan ranting masalah, seperti untuk mematikan ilalang, tidak perlu untuk mencabut akarnya, cukup menyemprot daun dan pokoknya.

Problema/masalah, jika terdapat pada akarnya tentu menghadapi tingkat kesukaran jika dibanding dengan masalah yang terdapat pada pokok, ranting dan daun.

Untuk itu kita harus melihat terfokus pada akar masalahnya, dengan demikian persoalan dapat tuntas pada semua akar masalahnya. Jika permasalahannya ada pada batang, ranting dan daun tentu hanya melihat secara tepat pada inti masalahnya, dengan demikian persoalan/masalah terselesaikan sampai kepada akarnya.

Dalam pemecahan masalah (problem solving) ini tidak selalu melihat kepada titik/fokus masalah dan dengan kebijakan, karena tidak semua orang pandai dapat memecahkan masalah tanpa kebijakan. Justru dapat memperbesar masalah atau menimbulkan masalah lain yang mungkin lebih rumit. Kelemahan pemecahan masalah yang sering terjadi diakibatkan beberapa faktor:

1. Karena hanya menangkap fenomena (hal-hal atau eksese yang ditimbulkan oleh sebab-sebab), pemecahan hanya pada gejala-gejala tidak langsung kepada sebab-sebab pokok masalah.
2. Pemecahan masalah tidak lebih dahulu mengapling masalah (memisahkan masalah dari masalah lain, sehingga kalau masalahnya terpecahkan tidak akan menimbulkan masalah lain).
3. Karena kemampuan meneliti titik/akar masalah, kelemahan ini menyebabkan lemahnya mencari alternatif pemecahan masalah.
4. Keterkungkungan pada masalah, tidak mampu melepaskan diri dari jeratan masalah, menyebabkan tidak mampunya melihat objek/masalah, hal ini diri sebagai yang bermasalah menjadi satu dengan masalah, pada hal untuk mampu jernih menghadapi/melihat masalah harus mampu memisahkan diri dari masalah yang dihadapi. Menyatunya masalah dengan diri (masalah pribadi) menyebabkan terpengaruhnya daya analisa pengamatan kepada masalah atau masalah mempengaruhi diri dapat membutuhkan pikiran positif dan kemampuan analisis.

5. Adanya faktor lain dari luar diri yang menekan seperti beban mental, perasaan, pikiran ketika sedang memecahkan masalah, sehingga tidak serius.
6. Kurangnya pengetahuan, pengalaman, sikap pesimistis (kurang percaya diri). Sebaliknya kepercayaan diri (optimisme) yang berlebihan dapat melemahkan kekuatan analisis, di mana segi-segi khusus dari masalah terabaikan, yang justru kemungkinan titik/akar masalahnya tidak terlihat.

**BAB** **3**  
**MENELUSURI KELEMAHAN MERAIH KEUNGGULAN**

**A. Meneladani Kelemahan**

Pada prinsipnya manusia memiliki berbagai kelemahan dan kelebihan, baik secara fisik maupun secara mental, kelemahan-kelemahan ini perlu diketahui secara benar, terlebih-lebih jika dihadapkan pada masalah-masalah yang silih berganti dihadapi manusia. Namun, dibandingkan dengan makhluk ciptaan Allah lainnya, manusia memiliki kemampuan yang luar biasa yakni, kesadaran eksistensial (keberadaannya). Satu sisi kesadaran eksistensial ini membawa manusia kepada berbagai masalah, namun ia memiliki alat untuk memecahkan dan keluar dari masalahnya. Sisi lain dari kesadaran eksistensial ini membuat manusia memiliki nilai plus (lebih) dari makhluk lainnya.

Akal pikiran, fantasi/khayal dan persepsi merupakan karakter utama manusia dari makhluk tuhan lain. Sedang makhluk lain (binatang dan tumbuhan-tumbuhan alam) hanya berada pada naturnya, meski ada hewan yang memiliki kesadaran yang tinggi (monyet, simpanse, gorila) tetapi tidak memiliki kesadaran eksistensial yang menimbulkan masalah.

Kelemahan-kelemahan eksistensial manusia tidak dapat dibandingkan dengan hewan, karena hewan berada pada koridor (lingkaran) alamiah, sedangkan manusia merupakan subjek alamiah sehingga kelemahannya terletak pada batas-batas relativitas yang hanya dapat dibandingkan dengan manusia yang lain, antara seseorang dengan orang lain.

Pada dasarnya kelemahan pada diri manusia terletak pada beberapa aspek yang erat kaitannya dengan pengalaman hidup, seperti:

- 1) Perbedaan ilmu pengetahuan
- 2) Perbedaan sejarah
- 3) Perbedaan lingkungan
- 4) Perbedaan pengalaman
- 5) Perbedaan tingkat IQ
- 6) Perbedaan posisi, baik ekonomi maupun kedudukan.

Kelemahan-kelemahan ini terlihat tidak pada potensi, karena semua manusia memiliki yang namanya akal dan pikiran secara esensial yang hakiki, hanya tingkat olah pikirnya yang



berbeda menyebabkan manusia terlihat memiliki kelemahan dan tingkat kelemahan ini sangat relatif, bahkan terkadang dapat ditutupi dengan kelebihan yang ada pada diri manusia, jelas kelemahan manusia tidak selamanya merendahkan karena ia memiliki keunggulan lain yang dapat menutupinya.

Namun demikian, setiap kelemahan terkadang menyebabkan seseorang kurang memperoleh hidup yang bermakna, untuk itu perlu menelusuri kelemahan diri, guna mengantisipasi kemungkinan - kemungkinan yang menghancurkan.

#### 1. Mengenali Kelemahan Diri

Bagi orang-orang yang arif mengenali kelemahannya merupakan hal penting yang harus diketahuinya sehingga ia dapat berhati-hati dalam hidup. Dengan pengenalan itu, ia dapat bertingkah laku dan bersikap karena memaksakan diri dengan kelemahan itu sama artinya dengan berani bunuh diri meski tahu itu kesia-siaan. Pada prinsipnya manusia memiliki daya untuk bertahan dan mempertahankan. Untuk itu jika mengetahui jika pada sesuatu hal terdapat kelemahannya ia akan berpikir seribu kali untuk melakukannya.

Mengenali kelemahan diri dilakukan secara kontemplasi dengan melihat segi-segi fisik maupun mental dalam diri. Kelemahan pada fisik akan tampak pada tubuh secara anatomi (tubuh) seperti:

- a. Bagian tubuh yang tidak lengkap
- b. Cacat pada bagian tubuh
- c. Terdapat penyakit pada tubuh
- d. Tidak berfungsinya bagian tubuh
- e. Adanya bagian tubuh yang lemah dan lain-lain.

Sedangkan kelemahan pada mental akan terlihat seperti:

- a. Kurangnya daya ingat
- b. Kurangnya daya tanggap
- c. Idiot
- d. Kurangnya analisa
- e. Tidak memiliki keberanian/pengecut
- f. Adanya sifat malas/tidak peduli
- g. Kurangnya perhatian
- h. Kecenderungan kepada hal yang negatif.
- i. Beberapa penyakit mental antara lain:
  - Sombong
  - Pelit/kikir
  - Munafik
  - Pembenci

- Dusta
- Memfitnah
- Dengki
- Penindas
- Amarah
- Melanggar janji
- Khianat
- Tamak
- Suka berselisih
- Keakuan diri, dan lain-lain

Kelemahan-kelemahan pada fisik dan mental ini pada dasarnya tidak semua menjadi sesuatu yang permanen, tetapi umumnya kelemahan pada mental dapat diperbaiki dengan kesungguhan dan kesadaran. Sedangkan kelemahan pada fisik masih dapat diperbaharui dengan pengobatan-pengobatan medis, hanya saja terkadang kelemahan-kelemahan ini tidak menjadi sesuatu yang penting terasa, padahal semua sumber masalah diri manusia bermula dari kelemahan diri atau telah terbenam dalam kelemahan diri. Seseorang tidak merasakan bahwa ia memiliki kelemahan dan tidak mempertimbangkan kelemahan itu dalam beraktivitas hidup sehingga berpengaruh kepada aktivitas hidupnya sendiri.

## 2. Perlunya Mempertimbangkan Kelemahan

Berhadapan dengan aktivitas hidup, perlu mempertimbangkan kelemahan, baik kelemahan fisik maupun mental. Bagaimana seseorang memaksakan diri menjadi atlet jika matanya buta, atau menjadi pemimpin jika mentalnya munafik atau penindas dan lain-lain. Karena itu tentu yang dipimpinnya akan mengikuti mentalnya itu dan sudah pasti keselamatan dan ketenteraman yang dipimpinnya tersebut akan terabaikan. Contoh lain seseorang yang bermental tamak memaksakan diri menjadi bendahara perusahaan, tentu akan menghadapi masalah kelak. Dalam mengetahui berbagai aktivitas hidup, yang pertama harus menilai bukan orang lain, tetapi diri sendiri. Bagaimanapun baiknya penilaian orang lain, tidak akan tepat justru diri sendirilah yang terlebih dahulu yang menilai sehingga tidak terjadi kepura-puraan (munafik). Karena bagaimanapun kelemahan itu disembunyikan, lah muncul juga kepermukaan justru inilah sumber masalah yang menjatuhkan seseorang.

Pada masa ini orang kembali kepada dirinya guna mengurangi sumber masalah yang menghancurkan. Ada orang bertanya, kenapa saya stres, kenapa saya pusing, kenapa saya susah, kenapa saya dikungkung perasaan saya, kenapa saya sakit, kenapa saya terbuang, kenapa saya dicap orang dengan jelek, kenapa kenapa kenapa dan seterusnya. Yang anehnya orang itu tidak merasa memiliki kelemahan, justru sebaliknya telah merasa benar, dapat kita katakan orang seperti ini telah memiliki kelemahan : yaitu "mental keakuan", alias sombong. Yang lain mengatakan susah mencari kerja, susah bergaul, tidak ada yang bisa dipercaya, orang semuanya memuakkan, tidak ada yang punya perhatian untuk menolong. Jelas ia telah memiliki kelemahan "mental kikir, setidaknyanya dengki dan suka berselisih".

Seorang yang telah terlanjur melakukan kelemahan-kelemahan baik fisik maupun mental, sebaiknya kembali mengadakan evaluasi terhadap dirinya merenungkan perjalanan hidupnya, menyadari kelemahannya karena pada hakikatnya kita tidak perlu menunggu orang lain menunjukkan kelemahan kita, diri sendiri akan mampu melihat kelemahan-kelemahan itu secara tepat, karena jika orang lain sampai menunjukkan kelemahan diri kita mungkin akan timbul masalah lain yang terasa kurang tepat.

Jika dalam suatu aktivitas terdapat cacat, setelah kita merenungkan kelemahan, ternyata kita tidak melihat kelemahan itu, maka perlu mendengarkan orang lain (minta nasihat) untuk mengetahui kelemahan kita dengan sikap terbuka, mempertimbangkan, merenungkannya sejauh mungkin, sikap ini akan membawa kesadaran akan kelemahan kita.

Mempertimbangkan berarti melihat segi-segi positif dan negatif, kelemahan dan keunggulan secara terbuka tanpa mengikuti sertakan unsur-unsur kepentingan, perasaan-perasaan, atau pengaruh-pengaruh, baik dari dalam diri maupun dari luar diri sehingga menangkap maknanya dengan jernih dengan demikian penilaian kepada diri jadi tenang dan murni, tangkapan dari pertimbangan akan kelemahan diri ini, akan dapat menjadi sikap hidup dan prinsip hidup yang setiap saat jika berhadapan dengan masalah-masalah kita dapat mengambil sikap dengannya, sehingga kita tidak tersesat jika yang dihadapi negatif dan tidak seandainya menolak sesuatu padahal ia adalah positif, karena berpegang pada prinsip artinya tidak mengulangi sesuatu dengan pikiran-pikiran "seandainya-seandainya" kita tetap berpegang pada prinsip-prinsip yang telah diambil. Jika pikiran "seandainya-seandainya" itu muncul maka kita perlu membalikkannya dengan pertanyaan

seandainya dilakukan tentunya pula demikian justru dengan demikian kepastiannya yang demikian itu belum tentu seperti yang terjadi pada saat ini. Sebaliknya jika kita terasa mampu melakukan sesuatu, setelah melakukan pertimbangan dengan prinsip, ternyata menyebabkan masalah yang tidak akan menyesalinya, kita hanya kembali kepada prinsip tadi sehingga tidak kecewa terhadap keputusan tadi, sebaliknya akan mempergigih diri untuk terus memaksimalkan usaha untuk sampai kepada tujuan. Tetapi dengan merubah cara-cara dan pendekatannya yang kita anggap lebih sesuai dengan kegiatan tersebut.

Dalam hal ini memang tidak semua keputusan dari pertimbangan kita akan benar, di sini kita harus menyadari bahwa penting untuk meminta pertimbangan-pertimbangan dari lingkungan, seperti keluarga atau sahabat, jika kegiatan telah berulang kali mengalami kegagalan, dan kita dengan perasaan jantan boleh saja mundur, tanpa harus menderita perasaan rendah diri, tetapi merasa optimis dengan tugas-tugas lainnya.

### 3. Belajar Dari Kelemahan

Orang bijak berkata, *The experience is the best teacher* (pengalaman adalah guru terbaik). Ibarat naik kereta, seorang murid harus ujian, setiap kali ujian tentu menghadapi kesukaran-kesukaran yang membutuhkan kegigihan, kesabaran dan ketelitian. Setiap orang dalam hidupnya pasti menghadapi kelemahan baik ketika menghadapi masalah dalam dirinya maupun di luar dirinya. Karena kelemahan itu inheren (dalam) diri, maka kesadaran akan adanya kelemahan ini, hanya sebagai penangkal timbulnya penyesalan atau bentrok dalam diri, akibat tindakan-tindakan kita sendiri, dan jika memperoleh keberhasilan tidak akan tertawa sehingga lemas, tetap memperhatikan segi-segi kelemahan dari keberhasilan itu, karena setiap keberhasilan di dalamnya tetap ada kelemahan dan setiap kegagalan di dalamnya pasti ada sisi-sisi keberhasilan, yang dapat menggembirakan karena dalam pengalaman hidup tidak ada keberhasilan mutlak, hanya saja terkadang tingkat keberhasilan atau kegagalannya lebih banyak setelah dilakukan evaluasi (pengujian) bijak.

Bagi seseorang tidak akan lemah dengan kegagalan karena kelemahannya, karena sebelumnya telah menyadari kelemahan itu dari kegagalan demi kegagalan. Seseorang yang bijak akan belajar akan kelemahannya akan termenej kelemahan-kelemahan yang telah langsung terpraktekkan dalam kehidupan. Karena praktek-praktek dalam kehidupan itu adalah sesuatu yang nyata dan

tertangkap secara nyata. Kita tidak akan dapat menguji. Jika seseorang mengatakan "saya tidak bisa", atau mengatakan "saya bisa" sebelum dilakukan itu belum dikatakan kelemahan atau keunggulan yang dapat diuji dan selamanya tertanam dalam bentuk tanda tanya.

Kita dapat mengamati seorang anak yang mulai belajar berjalan merangkak, ia akan jatuh dan bangun, bahkan terantuk kepala atau badannya saja bagi anak jika sakit ia akan menangis tetapi nanti ia akan mulai lagi. Meski hal ini sudah natur (alamiah) tetapi mengambil i'tibar dari padanya lebih kuat menghadapi kegagalan, bahkan kegagalan baginya keberhasilan meski keberhasilan yang tertunda, sedikit-dikitnya tidak kecewa secara mendalam, tidak putus asa secara mendalam yang menghancurkan eksistensi dirinya. Persoalan sedih boleh-boleh saja, kecewa boleh-boleh saja tetapi tidak menyebabkan hilangnya akal atau menimbulkan penyakit yang melumpuhkan masa depannya. Pengalaman dari kegagalan adalah sesuatu yang sangat berharga dari keberhasilan karena kegagalanlah yang membuat seseorang merasa terpanggil untuk mencobanya lagi meski keberhasilannya juga demikian, tetapi ada plus dari kegagalan yakni upaya untuk meningkatkan cara-cara atau teknis kerja. Orang akan berpikir menimbulkan teknik yang lebih baik dari yang sebelumnya. Hal lain orang menjadi terbiasa lebih teliti dan lebih tajam mencermati masalahnya. Sedangkan keberhasilan, orang cenderung mengulanginya dengan cara atau teknik yang sama padahal tidak selamanya persoalannya sama, tetapi menggunakan cara yang sama meski berhasil pada masa lalu karena perubahan situasi akan menuntut perubahan cara-cara pula. Maka kegagalan, justru kegagalan yang dicermati adalah kunci keberhasilan meraih keberhasilan berawal dari mempelajari kegagalan meski antara kegagalan dan keberhasilan dua hal yang bertentangan dalam kenyataan tetapi pada prinsipnya kegagalan bersambung dengan cukup berharga. Dari pengulangan jatuh bangunnya anak dalam belajar berjalan, pada akhirnya akan dapat berjalan begitu juga kemampuan-kemampuan lainnya ia akan pandai. Sampai kepada kemampuan-kemampuan yang lebih tinggi, seperti berpikir, menjaga perasaannya dan perasan orang lain, mengendalikan emosi dan menenangkan diri, menjaga hubungan dengan orang lain. Kesemuanya berawal dari berbagai kesalahan dan kelemahan.

Orang punya kelemahan bukan berarti kehinaan, tetapi orang yang terus merasa lemah adalah kesalahan, sebaliknya orang merasa unggul terus dan dalam segala bidang juga tidak benar.

Kelemahan adalah bukti kemanusiaan begitu pun keunggulan yang nyata-nyata melekat dalam diri manusia, yang darinya kita terus belajar untuk mempertahankan hidup. Manusia ibarat perahu, dan terapung di lautan, dihempas gelombang ke sana kemari, tetapi tidak akan tenggelam jika pada perahu itu terdapat keseimbangan, dilengkapi dengan kesadaran esensial dan eksistensial dalam diri.

Dari berbagai pengalaman hidup, baik kelemahan yang berarti kegagalan, maupun keunggulan berarti keberhasilan, orang menjadi lebih matang dan dewasa, lebih mampu memperkirakan hal-hal yang bakal terjadi, prediksi terhadap kenyataan dari gejala yang muncul, meski tidak semuanya demikian sehingga di masa-masa mendatang seseorang merasa kegagalan, itulah romantikanya hidup kita tidak perlu ambil risiko dari keduanya, hanya saja perlu dimaklumi dan dijadikan pengalaman berharga, yang dapat diceritakan pada generasi yang akan datang mungkin dapat membantu orang lain. Selanjutnya mengambil hikmah dari kegagalan dan keberhasilan adalah sikap orang yang bijak yang selalu dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan, berarti telah dapat menerima kenyataan itu sendiri. Orang dapat menarik hikmah dari kegagalan dan keberhasilan akan dapat bersikap tenteram, tenang dapat mengerti terhadap kejadian-kejadian yang menimpa meski kejadian itu tidak selalu menyenangkan.

Di sinilah tingkat keruhanian yang tinggi, seseorang tidak lagi terpengaruh kepada kejadian-kejadian yang menimpanya, ia tidak khawatir akan resiko-resikonya pengaruh-pengaruhnya, karena setiap kejadian baik positif maupun negatif tidak ada yang sia-sia semua memiliki makna yang mendalam, dan untuk kepentingan dan kebahagiaan manusia itu sendiri. Justru orang yang meratapi kelemahannya atau bangga dengan keberhasilannya dan kekuatannya akan terseret kepada akibat negatif. Jika ia meratapi kelemahan dan kegagalannya, satu sisi ia tidak mengerti bahwa Tuhan ingin mengujinya dengan kelemahannya/kegagalannya ia tidak menyadari, bahwa Tuhan ingin mengangkat derajatnya yang seyogianya ia harus lebih mendekatkan diri kepada Allah, menguatkan iman dan amal ibadah. Jika musibah datang sebagai yang berpangkal dari kelemahan kita, bukanlah untuk memusnahkan eksistensi kita melainkan untuk menyempurnakan kehidupan kita.

Misalnya seorang anak yang selama ini mendapat perlindungan dari orang tuanya, segala sesuatu kepentingannya dipenuhi orang tuanya, sehingga anak tidak banyak lagi melakukan aktivitas untuk bekerja, berpikir dan sebagainya, dilihat dari sifat

hidupnya anak lebih cenderung pasif tidak dinamis, anak lebih banyak bergantung kepada orang tua, maaf cakap untuk memilih celana dalam saja ia harus Tanya orang tuanya. Ia tidak mampu menentukan sikap, melihat kenyataannya pun ia tidak mengerti maksudnya, anak tidak dapat merespons lingkungannya dengan baik sesuai dengan kemampuan yang harus ada semestinya, pada anak seusia dia (17 tahun) bahkan tidak merasa punya kekuatan, dan kemampuan, tidak dapat bersosialisasi dengan masyarakat lingkungannya. Ketika orang tuanya meninggal ia merasa sendirian, merasa dalam kondisi lemah, bingung. Tatkala ia mencoba berkomunikasi dengan masyarakat ia merasa canggung dan khawatir tidak akan diterima orang lain, dan segala bentuk kekhawatiran berkecamuk pada hatinya. Bahkan sampai ke tingkat menyesali, kenapa orang tuanya mesti meninggal. Menyalahkan orang lain, bahkan menyalahkan Tuhan, sehingga perilakunya justru semakin liar dari semasa masih adanya orang tuanya, yang seyogianya ia harus berpikir, kenapa ketika orang tuanya ada ia tidak melakukan usaha-usaha untuk mendewasakan diri. Di mana letak kesalahan dan kelemahan dirinya, dan apakah salah orang tua memanjakannya, atau dirinya yang tidak mampu mengartikan kasih sayang orang tua dan di mana harus diletakkan kasih sayang itu.

Orang tua tidak salah menyayangi anaknya dan anak tidak salah menerima kasih sayang orang tuanya, sepanjang orang tua dapat menjaga kepentingan, masa depan anak. Sedangkan anak tidak mampu melihat kelemahan dirinya. Karena kecenderungan umum pada manusia selalu ada, seperti : ingin diperhatikan, ingin dipuji, ingin disayangi, ingin dipenuhi tuntutanannya, ingin tenang dan lain keinginan-keinginan ini juga dipupuk, akan berkembang menjadi bumerang, berupa.

Kelemahan pada diri, bagi anak pada usia perkembangan hal ini tidak merasakan, maka suatu saat akan melemahkan dirinya sendiri, maka semestinya orang tualah yang harus mengendalikannya. Jika terjadi pada orang dewasa, hal ini dapat dimaklumi karena sifat kanak-kanak, tetapi tetap ada orang dewasa namun tidak sampai menghilangkan kemampuan dirinya ketika berhadapan dengan lingkungannya.

Anak yang mengalami kelumpuhan akibat dari pembudayaan keluarga yang kurang mendidik dan mendewasakan, akan terjadi kelemahan yang inheren dalam dirinya, selama ini ia tidak mampu melepaskan apa yang telah terbudayai dalam dirinya ketika bersama orang tuanya, selama itu akan menghadapi guncangan-guncangan jiwa, berupa keraguan-keraguan, khawatir

dengan orang lain, tidak bersemangat, merasa kerdil, pesimis bahkan tidak merasa mempunyai masa depan. Atau sebaliknya menjadi liar, tidak peduli dengan emosi, onar, kacau, agresif, sebagai akibat terlepas dari perhatian orang tua, di mana bimbingan orang tua belum sampai pada tingkat matang pada diri anak. Ia melakukan apa saja yang ia inginkan, ia merasa tidak perlu orang lain, atau memikirkan akibat yang dilakukannya, bahkan sesuatu yang tidak ia ketahui pun efek negatif dan positifnya terus saja dilakukannya, tanpa mempertimbangkan kemampuannya.

Dari berbagai kelemahan yang dilakukannya ia merasa, sebagai kebetulan dan tidak perlu dipikirkan, mentalnya hanya menuju berbagai keinginan-keinginan memorinya, berupa bayang-bayang kebiasaan yang diberikan orang tuanya, berupa perhatian, pujian, pemberian-pemberian, hadiah-hadiah dan lain.



**BAB**  
**MENYADARI ARTI KELEMAHAN**

**4**

Kelemahan sebagai ciri khas yang kodrati, tidaklah berarti kehinaan dan merendahkan diri manusia di antara makhluk-makhluk lain, seperti binatang dan tumbuh-tumbuhan dan bukan untuk menghancurkan kehidupan manusia. Kelemahan lebih tertuju kepada bentuk perjuangan, dinamika bahkan romantika. Orang tidak perlu merasa rendah diri dengan kelemahan., sebaliknya bukan pula menjadi kebanggaan, tetapi menyadari kelemahan itu lebih penting dari yang lebih penting. Justru sering terjadi dalam pengalaman hidup, kelemahan berakibat kepada ketidakberuntungan. Secara umum orang akan merasa kelemahan adalah ketidakberuntungan dan akan berakhir kepada ketidakbaikan. Maka untuk melakukan kegiatan aktivitas hidup perlu mempertimbangkan kelemahan, namun di atas pertimbangan itu perlu kesadaran diri tentang kelemahan alias tahu diri.

Kelemahan terdapat pada fisik maupun mental, atau salah satu keduanya. Kelemahan secara fisik masih menolerir secara sosial dan tidak menjadi cela yang fatal dalam pandangan orang lain jika salah satu anggota badannya hilang, cacat atau lemah, itu tidak sesuatu yang diinginkan, dan seyogianya seseorang tidak rendah diri atau minder, atau menyebabkan jiwanya terganggu (tertekan). Ia perlu menyadari diri, bahwa berbagai aktivitas dalam hidupnya memiliki keterbatasan ini tentu tidak membuat untuk berdiam diri dan merenungi nasib, atau menyesali orang lain yang menyebabkan dirinya demikian. Jika memiliki kaitan dengan orang lain, karena melihat ke belakang dengan memfokuskan kepada penyesalan adalah menambah beban mental dan kelemahan, tetapi selayaknya melihat nilai-nilai positif/pelajaran yang dapat membina mental ke masa yang akan datang, bukan pula dengan mempersalahkan diri secara total, atau mengaku diri lebih benar, meski kita telah menanggung akibatnya, tetapi tidak melihat ke belakang tentang kejadiannya dengan mempertimbangkan sisi-sisi negatif dan positif tindakan kita yang lalu dan mengambil hikmahnya untuk bersikap lebih dewasa dan matang.

Kesadaran dengan kelemahan-kelemahan tidak hanya melihat kepada kelemahan-kelemahan kita itu, tetapi setelah kelemahan-kelemahan itu teruji dengan pengalaman yang telah terjadi misalnya, suara yang berbicara dalam diri "Saya tidak

mampu memanjat” padahal sebelumnya tidak pernah memanjat. “Saya tidak bisa naik kuda”, sedang sebelumnya belum pernah naik kuda, ini belum pengalaman nyata, belum teruji dalam pengalaman, karena tidak layak kita merasa punya kelemahan di bidang panjat dan menaiki kuda.

Orang sering merasa punya kelemahan-kelemahan, sedang kelemahan itu belum teruji secara nyata, mental itu bukan positif tetapi lebih dekat kepada sifat pengecut dan ini termasuk kelemahan mental yang tidak menguntungkan, perlu dijauhkan yang terkadang menyebabkan kegagalan, bahkan mempengaruhi dan melemahkan jiwa yang berani. Meskipun kita tetap mempertimbangkan kelemahan dalam diri, namun sepanjang belum teruji, perlu dilakukan pengujian jika berhadapan dengan tantangan-tantangan. Karena kegagalan sebelum teruji justru membuat suatu penyesalan, sebaliknya kegagalan setelah diuji dengan usaha maksimal akan menimbulkan kepuasan meskipun nyata-nyata gagal. Itu pun perlu lagi melakukan ujian ulangan, karena kemampuan pada waktu sebelumnya begitu pun situasi dan kondisinya tidak sama dengan kemudiannya. Ibarat, testing masuk kerja, orang bijak tidak akan mundur dengan mengatakan pada dirinya ia lemah dan tidak perlu mengulangnya. Seding ia butuh pekerjaan itu, seraya membesar-besarkan kelemahannya, atau menyalahkan sistem yang ada atau orang lain.

Jika kelemahan itu telah teruji beberapa kali, ternyata memang benar-benar kita tidak mempunyai kekuatan alias memiliki kelemahan, maka perlu mengambil sikap tetapi tidak mutlak-mutlakan, sekiranya dihadapkan lagi kepada hal seperti itu, kita pantas untuk mempertimbangkan, tetapi harus mempertimbangkan kelemahan itu, agar kita merasa tidak memaksakan diri untuk gagal lagi. “Keledai saja tidak akan jatuh dua kali ke lobang yang sama”, yang akan membuat penyesalan yang lebih dalam jika hal ini terjadi, “orang akan berkata, sudah tahu lobang dan berduri masuk juga” dan kita biasanya mengatakan dalam diri “sekiranya tidak saya lakukan, pada hal saya sudah tahu sebelumnya”. Kita tidak perlu berani mati jika sebelumnya menurut pertimbangan rasional akan mati. Karena menceburkan diri pada kelemahan diri sama seperti seorang yang dungu pura-pura dungu, orang pasti mengatakan “kura-kura dalam perahu, pura-pura tidak tahu”, hal ini terkesan sombong, bahkan membuat orang tidak senang karena sikap kepura-puraan tidak menguntungkan, namun tidak pula sebaliknya, terus buka-bukaan, tetapi menjadi dua sikap itu sebagai upaya menyadarkan diri dari khususnya kelemahan, begitu pun

kelebihan (keunggulan), kesan dari kelemahan yang telah teruji tentunya tidak harus menjadi trauma yang mendalam, sehingga sulit untuk menata jati diri yang mampu bersikap dan berdiri di antara kelemahan dan keunggulan itu.

**BAB**  
**BURUK SANGKA VS BAIK SANGKA**

**5**

Secara sosial, buruk sangka (suuzzhan) adalah perilaku-perilaku yang tidak terpuji terkadang tuduhan tanpa disengaja, terlontar dari lidah, dan ini mengenai orang biasanya tidak berada di tempat itu, perilaku menuduh sering menjadi krisis sosial. Palsunya yang dituduhkan bukan fakta, tetapi praduga, "mungkin si Fulan itu bermuka dua" dan lain-lain. Jika yang dituduhkan itu benar sekalipun biasanya untuk menerima tuduhan tidak semua orang mau, sedikit banyaknya muka orang yang dituduh akan merah dan menahan geram.

**A. Suuzzhan**

Menuduh buruk (buruk sangka) biasanya dilakukan dengan terang-terangan, selalu dilakukan di belakang orang tertuduh (tersangka) alias rahasia, kerahasiaan tuduhan biasanya selalu dijaga, baik secara individual maupun kelompok yang menuduh, tetapi tidak jarang menjadi rahasia umum, jika orang yang menuduh hanya seseorang (individu) persoalannya itu menyangkut dirinya (si penuduh) sendiri, apapun persoalannya hanya melibatkan diri sendiri dan akibat-akibat psiko (jiwa) hanya ditanggung diri sendiri, yang terkadang, berpengaruh pada sikap dan perilakunya sendiri, karena itu tidak melibatkan orang lain supaya tidak berpikiran seperti pikirannya.

Orang menuduh buruk (buruk sangka) secara psiko (jiwa) akan merasakan suatu kondisi yang tidak tenteram/tuduhan yang dilontarkan kepada orang meski benar atau tidak benar, tidak terpengaruh kepada jiwa, sikap maupun tindakannya, sepanjang tidak mengetahui persoalan, si tertuduh tidak merasa bersalah, tidak merasa adanya beban mental yang sifatnya mengganggu perasaan, karena itu, bagi si tertuduh. Tidak akan merasa gangguan apapun yang mengganggu dirinya, dan sosialisasi dirinya, bagi si tertuduh tidak ada problem yang membatasi gerak jiwa maupun sikap dan tindakannya dalam masyarakat. Jika si tertuduh berhadapan dengan penuduh maka, sedikit banyaknya, akan adanya gangguan fisik (jiwa) dalam komunikasi, bagaimanapun si penuduh merahasiakan diri dari orang tersangkanya, yang kemudian, si tertuduh akan merasa adanya tanda-tanda, keanehan sikap, pandangan, perhatian, kemauan atau ucapan yang menyentil, rasa emosi. Sikap, ucapan

maupun tindakan yang berburuk sangka, serta-merta akan terbawa secara emosi atau tidak dalam berhubungan, orang akan dapat merasakan hal itu dengan bahasa jiwa/perasaan, "kok begitu" "bagaimana sih" "kenapa ya" "apa salah saya" dan lain-lain bagi tertuduh akan memeriksa sikapnya dan tindakannya sehubungan dengan tanda-tanda dalam jiwanya, menguji semua situasi, komunikasi yang telah lalu, di mana kesalahannya: kesalahannya hal ini bagi orang yang merasa adanya ganjalan fisik (jiwa) dalam komunikasi dan interaksi.

Lalu halnya dengan orang (tertuduh) yang tidak merasakan ganjal jiwa, tidak merasa adanya yang harus dipikirkan bahkan terkadang orang nyata-nyata meresahkan adanya ganjalan jiwa dalam interaksi masih berusaha untuk membuang perasaan itu, guna menenteramkan diri dan tindak prasangka seseorang memiliki masalah dengannya.

Jika tuduhan (prasangka) terhadap seseorang telah menjadi rahasia umum, akan lebih berat resikonya, tuduhan itu telah menjadi image (pandangan) sosial, orang yang menebarkan tuduhan, akan merasakan siksaan/gangguan fisik (jiwa) di mana, ia akan menjadi khawatir, jika orang menyampaikan dari siapa sumber informasi, setiap saat si penuduh kontak/berinteraksi dengan lingkungannya, ia tidak merasa nyaman, selalu gelisah bahkan merasakan beban jiwa tidak jarang orang yang menebarkan isu (tuduhan buruk) mengalami mental (jiwa) yang labil, bahkan menderita penyakit "Phobia", rasa takut yang berlebihan, sehingga ia sendiri tidak mampu mengontrol dirinya seperti dikejar-kejar perasaan dirinya sendiri, tingkat ketakutan, akan semakin tinggi, sampai ia mempersepsikan ada orang yang mengejar-ngejanya yang akan membunuhnya, menyiksanya, rasa takut, sepertinya tidak beralasan. Secara kenyataan, tidak ada orang yang hendak memburuh atau mengejar-ngejanya, tetapi ia merasa demikian, ternyata perasaan yang dikejar-kejar itu adalah ungkapan, personifikasi dari rasa takut, khawatir, salah satunya takut terbongkar bahkan menyebar tuduhan buruk itu adalah dirinya sendiri.

Suuzzhan (buruk sangka) adalah salah satu akibat penderitaan mental, di antara sebab-sebab lain yang bermula dari prilaku dan sikap buruk yang dilarang agama dan dibenci oleh masyarakat, karena bertentangan dengan norma-norma kemanusiaan.

Kejahatan apapun bentuknya sebenarnya, tidak pantas untuk dilakukan makhluk yang bernama manusia karena, ia diciptakan dengan penciptaan yang sempurna (baik)

1. Dan dilahirkan dengan keadaan fitrah
2. Keburukan yang dilakukan manusia, sama dengannya menjatuhkan martabat kemanusiaan, yang pantas mencari merampas berzina dan pekerjaan-pekerjaan rendah lainnya, sedang kemanusiaan tidak karena memiliki predikat "khalifah".
3. Yang bahkan dihormati para malaikat, ketinggian martabat manusia, akan jatuh ke tingkat yang paling rendah (asfala safilin) mana kala melakukan pekerjaan rendah perbuatan-perbuatan itu akan membumerang nama lainnya, membumerang jiwa dan komunikasi jiwa dan komunikasi interaksinya dalam sosial.

Penyebaran tuduhan buruk (Suuzzhan) akan mempengaruhi mental sosial, yang terseret kepada budaya masyarakat yang terpengaruh tuduhan untuk menuduh. Bagi oknum sosial yang ikut menuduh akan menjadi gangguan komunikasi dan interaksi terlambatnya aktivitas sosial, dan buruknya aktivitas akan berakibat terhadap kebaikan sosial, pada hal setiap orang mau tidak mau akan memiliki ketergantungan/kepentingan kepada orang lain seperti tetangga, tokoh-tokoh masyarakat, agama, orang tua dan lain-lain.

Prinsip ketergantungan ini menjadikan setiap orang tidak bisa lepas dari lingkungan sosialnya. Jika terjadi hambatan fisik (jiwa) mengakibatkan orang tidak dapat melepaskan ekspresinya menurut kepastiannya. Mekanisme interaksi sosial akan terhalang dan komunikasi menjadi kepura-puraan (munafik), akibat terpengaruh kepada isu tuduhan, orang menjadi harus bersikap mendua (ambivalensi) jiwa. Dalam dirinya muncul sikap tidak senang sedang ketika berhadapan dengan si tertuduh seolah-olah merasa senang seperti tidak ada masalah yang menjadi persoalan interaksi, meski ini juga nantinya akan terasa bagi si tertuduh. Tetapi sikap mendua (ambivalensi) jiwa ini tidak bersifat positif dalam membina jati diri, ambivalensi jiwa, akan melahirkan keraguan-keraguan "Benar apa nggak" sifat bertanya hanya tentang kepastian yang tidak menerus, jika tidak dapat menjawabnya, dapat menumbuhkan mental dari yang dipersepsikan kepada bentuk-bentuk lain dalam kehidupan. Orang yang selalu merasakan kecurigaan terhadap orang lain, tidak merasa tenteram, karena kelebihan jiwanya, dan yang demikian membuat kondisi dan interaksi menjadi kaku dan dingin, pada prinsipnya orang yang menginginkan interaksi dan komunikasi yang lancar dan bergairah tetapi tidak semua orang dapat melakukannya, hal ini salah satunya akibat dari pengaruh isu (tuduhan) yang berkembang.

Jika terjadi yang demikian muncul pola mental yang mendua (split personality), keterpecahan jiwa. Orang akan menderita jika yang tidak khas, dirinya sendiri, apa yang diperankan dalam ucapan, sikap dan tindakan pada dasarnya bukanlah dirinya sendiri, melainkan orang lain yang dalam dirinya, sedang dirinya hanya berupa media saja (corong), penipuan diri seperti ini akan mudah tampak dalam perilaku orang, sedang ia sendiri tidak merasa terampas jati dirinya oleh pengaruh orang lain. Ketidaksadaran ini akan menyebabkan dirinya terlupa, yang secara terus-menerus menerangkan orang lain (sandiwara) dan pada akhirnya ia lupa kepada jati dirinya yang sebenarnya.

Sikap kedua (munafik) dapat membunuh jati diri, menghilangkan esensi (hakikat) diri sendiri salah satu kerugian besar adalah hilangnya jati diri dalam kancah sosial, masyarakat yang hilang jati dirinya akan menderita kehinaan, karena tidak memiliki idealisme dan khasanah kepribadian, hilangnya idealisme baik individu maupun sosial, akan muncul arogansi mental, sikap individualistis, karena setiap orang akan berperan dengan kecenderungan emosi tidak akan sama pada semua orang, akibatnya, orang merasa lebih tinggi kedudukannya dari orang lain. Pada hal kemungkinan orang tersebut masih lebih dari dirinya sendiri, bahkan ia bila ditinjau dari keberadaan masih pantas minta tolong dengan dituduhnya itu, terlebih dari tetangganya sendiri atau keluarganya sendiri.

Orang tertuduh, tahu atau tidak tahu bahkan orang menyangka buruk, akan tersisih dari lingkungan komunikasi dalam latar aksi, lebih-lebih lagi ia tahu bahwa ia telah dituduhkan orang dengan sesuatu yang tidak baik, ia akan menjadi agresif atau pasif tentu secara psikologi, akan menderita gangguan sikap dan tindakan agresif, merasa benci dengan semua orang seolah-olah semua orang menuduh yang negatif, meski tidak semua orang menuduh yang negatif, meski tidak semuanya demikian persepsi yang demikian, menghambat hak hidupnya dalam sosial, membunuh kebebasan interaksinya namun jiwa merontanya dengan tuduhan itu pertentangan-pertentangan yang tinggi/ bentrok jiwa ini sangat merusak kepribadian seseorang. Di mana jiwanya tidak menerima tuduhan itu, tetapi kenyataannya ia menghadapi tuduhan jiwanya yang ingin bersosial tetapi masyarakat mengelakkan, seseorang tertuduh yang demikian berada dalam posisi antara hidup dengan mati ia hidup tetapi hidupnya itu mati alias tidak berkomunikasi dengan lingkungannya. Karena tandanya seseorang hidup dengan sehat adalah jiwanya dapat berekspresi dengan lingkungannya.

Betapa jahatnya menuduhkan yang negatif kepada orang lain karena sama halnya membunuh. Firman Allah "...fitnah itu lebih kejam dari pada pembunuhan" (Al-Baqarah [2]:191).

Fitnah dapat membunuh masa depan, membunuh hak-hak hidup. Membunuh jiwa orang lain membunuh hak-hak keluarga, keturunan, yang tercemar bukan hanya saja diri tertuduh tetapi juga hak-hak hidup keturunan yang tidak tahu memahami persoalannya.

Akibat dari tuduhan (Suuzzhan) sangat berat pada hakikinya mengenai empat oknum:

- Pertama - Orang tertuduh
- Kedua - Orang menuduh
- Ketiga - Orang mendengar tuduhan
- Keempat - Tuhan yang Maha Baik yang menyangkut dengan "dosa" bahkan Suuzzhan (buruk sangka/tuduhan palsu) itu merupakan pangkal dosa dan kezaliman bahkan buruk sangka itu merupakan "dosa" yang dilarang ajaran agama.

Firman Allah :

Wahai orang-orang yang beriman jauhilah darimu banyak sangka (tuduhan)

#### **B. Husnu Zon : Efek Sosial dan Psikologik**

Tuduhan baik sangka/Husnu Zon, tidak selamanya dapat dilakukan orang dengan penuh kesadaran, orang terlalu mudah memandang sisi negatifnya masalah-masalah. Ada yang memiliki karakter pikiran *positif* dan berkarakter *negatif* (*positif thinking* dan *negatif thinking*). Pada karakter *negatif thinking* orang akan selalu melihat dari sisi negatif dan mengangkat hal-hal yang tidak baik, sebaliknya *positif thinking* selalu melihat dari sisi baiknya. Pandangan yang demikian perlu diarahkan kepada *positif thinking* selama bukti-bukti belum mencukupi husnu zon (sangka baik). Kepada orang lain, salah satu bentuk pemeliharaan diri, jika terjadi sangka buruk, maka sehingga merubah pandangan itu, meskipun nyata-nyata seseorang itu buruk. Meskipun keburukan yang dilihat itu kita. Tidak membohongi diri, karena benar-benar kenyataan buruk. Tindakan pikiran seperti ini dilakukan adalah untuk mengendalikan diri, di samping mengharapkan orang buruk perangai itu dapat mengubah dirinya kepada yang baik. Berprasangka baik bukan hanya tindakan bermoral dan bersifat baik tetapi, merupakan cerminan "jiwa" karakter yang berketuhanan,



yang selalu mengharapkan kebaikan, maupun orang lain, imbas prasangka baik akan mengalir pada jiwa yang tenang, kestabilan emosi. Termasuk pengendalian diri yang dalam secara sosial akan tampak keharmonisan dalam diri termasuk kedewasaan dan kematangan, seseorang akan bersikap arif dalam memutuskan perkara. Demikian pula kedewasaan pribadi dan jati diri. Orang tidak akan terlanjur melakukan tindakan, tidak akan berlebihan.

Secara fisik (jiwa) orang yang sangka, akan mendapatkan kondisi jiwa yang tenang, tidak khawatir, karena mempunyai pandangan jauh, yang melampaui apa yang nampaknya. Ia dapat memperkirakan sampai di mana dampak dari yang dilihatnya. Tujuan hidup salah satunya ketenangan (mikress) jika baik sangka dapat menjadikan seseorang tenang, maka perlu membudayakan dalam diri sepanjang baik sangka itu tidak menjadi bumerang terhadap diri sendiri (ibarat membesarkan anak harimau).

Baik sangka juga memiliki kewaspadaan karena baik sangka yang total juga tidak menguntungkan pada semua kenyataan. Sikap waspada tentu salah satu cara pengendalian baik sangka dengan kewaspadaan tetapi tidak menekankan kepada satu cara pengendalian baik sangka, perilaku melakukan keseimbangan antara baik sangka dengan kewaspadaan tetapi menekankan kepada satu sisi, terlalu baik sangka, atau terlalu waspada wujud dan keseimbangan ini akan terasa dalam jiwa dan tindakan nyata.

Posisi padanan tidak sekedar mengantisipasi akibat dari baik sangka, lebih jauh juga untuk memelihara kehidupan kita agar tidak terfokus kepada baik sangka itu sebaliknya tidak hanya kewaspadaan sehingga selalu menjaga jarak dengan orang lain kecenderungan waspada hanya sekedar saja untuk meningkatkan dengan kewaspadaan sisi mana harus yang harus dominan maka jawabannya baik sangka yang berasaskan ketuhanan, jika terjadi sesuatu yang berdampak *negatif* dari baik sangka seseorang tidak akan menyesal baik sangkanya, meskipun diterima tidak baik.

Kesadaran keruhanian ini akan mampu menetralsir emosi kemanusiaannya, karena setiap kejadian ada hikmahnya, hanya terkadang manusia belum melihat atau merasakannya yang pada gilirannya akan terlihat kemudian. Bagi orang yang berhusnuzzon, selalu akan mendapat hikmah dari karakter pikirannya, pada prinsipnya baik sangka tidak pernah akan merugikan, malah akan selalu beruntung.

Ada beberapa kebaikan dari karakter pikiran baik sangka baik: Pertama, akan mendapat ketenangan tidak merasa terancam, tidak dikejar perasaan, tidak mendapat musuh, terutama

permusahan dari nafsunya. Tetapi nafsu akan mengikuti pada sangka baik dalam pikirannya. Kedua, akan mampu menetralsir diri, mengontrol diri jika melakukan tindakan dengan ketenangan jiwa sehingga jika bertindak tidak menimbulkan masalah-masalah lain, jangkauan pikiran akan semakin tajam karena ketenangan pikiran kita ketika mulai mengambil keputusan, bagaimana sepatasnya bertindak. Ketiga, agama sehubungan dengan kebijaksanaannya fungsi agama dalam hal ini akan mempengaruhi jalan pikiran dan mengambil keputusan, karena agama menunjukkan mana yang hak dan mana yang batil, mana yang benar dan mana yang salah. Meski terkadang menghalangi kepentingan-kepentingan diri, keluarga dan orang lain, tetapi sedikitnya akan tersesat dalam mengambil keputusan sesuai dengan kondisi.

Tuduhan baik dapat memelihara kepentingan harga diri orang lain, karena menyangkut hak-hak orang lain, menyangkut kesempatan, komunikasi, dan memelihara jiwa orang lain, dari ketercemaran, lebih jauh memelihara hubungan baik orang lain kepada kita dan kepada orang lainnya, sebagai upaya.

## BAB MEMBENTUK JATI DIRI

6

Pembentukan jati diri, pada dasarnya mengalami, proses panjang yaitu sepanjang hayat manusia, sejak dari buaian sampai liang kubur, *long live education*, proses panjang ini mengalami pasang surut, sesuai dengan faktor dan pendukung baik internal (dalam diri) maupun eksternal (lingkungan). Baik lingkungan alam maupun lingkungan sosial dan sistem yang ada dalam kehidupan masyarakat itu sendiri. Pembentukan jati diri itu tidak dilakukan dengan melompat-lompat (potong kompas), orang beranggapan sangat ringan, banyak orang berkata nanti saja, atau mengatakan belum ada petunjuk, mumpung masih muda, bebaskan diri dan lain-lain. Pembentukan jati diri berawal dari penanaman nilai-nilai seperti nilai-nilai agama, nilai-nilai budaya.

### 1. Mempribadikan Nilai-Nilai Agama

Agama pada dasarnya telah tertuang pada diri manusia sejak kandungan (Alquran) pengakuan ketuhanan telah diikrarkan manusia, pengakuan ketuhanan akan berkembang setelah manusia lahir ke dunia, yang dikembangkan oleh lingkungan, di situ penting penerapan langsung kepada amalan (ritual), guna membiasakan diri untuk mengeruhkan fisik. Doa-doa sebagai menenteramkan jiwa, mengikuti pengajian-pengajian agama, berhubungan dengan pengetahuan. Agama untuk mengisi pemahaman agama, seperti kewajiban-kewajiban itu sendiri pendalaman pengetahuan agama ini berguna untuk dapat mengambil sikap hidup beragama, mengetahui dasar-dasar pengalaman agama, dan setia kepada prinsip agama yang dipegang zikir-zikir dan penerapannya, yang efektif menentang jiwa dan bentuk penghalusan rohani, sehingga seseorang mendapat kepuasan batin.

Kepribadian beragama lahir dari pelaksanaan agama yang selalu ditekuni. Dari pengalaman ajaran-ajaran agama yang mempribadi akan melahirkan jiwa yang segar, kesadaran yang tinggi, sikap yang mantap dan tindakan yang terkontrol dan wawasan yang luas, cara berpikir yang sehat membentuk watak dan karakter yang terdidik, serasi dan berkeseimbangan. Awal dari tumbuhnya kesadaran diri adalah terletak dari pengamatan ajaran agama yang terlaksana secara terus-menerus, secara bertahap dan sepanjang umur.

Pembentukan karakter beragama, di samping pengamatan ajaran agama, juga didukung oleh lingkungan sosial dan didukung oleh sistem sosial yang ada. Di samping suasana yang ada. Di samping interaksi dan komunikasi, kecenderungan masa (zaman). Untuk memformat lingkungan yang berkeagamaan, perlu adanya kesamaan persepsi di kalangan pemuka agama dan pemerintah, membentuk kesatuan arah dan pandang, tentang pembinaan agama bagi masyarakat.

## **2. Cara Mempribadikan Agama**

Agama adalah bersifat kerohanian ditinjau dari hakikatnya. Inti agama adalah terletak pada tiga konsep kebutuhan, ibadat dari hubungan sosial pada tingkat ketuhanan agama masih pada fondasi, secara spiritual, kerohanian (batiniah) orang dapat merasakan dorongan keagamaan yang dalam bentuk ketuhanan ini bersemayam dalam jiwa / qalbu. Ungkapan ketuhanan ini, ibarat sinar yang tidak dapat diuraikan dengan bahasa lisan, ia hanya berbentuk bahasa rohani. Dorongan-dorongan jiwa ketuhanan ini sangat besar dan setiap orang dapat mendengarnya dan melihatnya sendiri, tanpa dapat diketahui oleh siapa pun, hanya diri sendirilah yang dapat memahami ini. Kerahasiaannya tidak dapat dilengkapi secara letterleik. Suara ketuhanan ini harus dapat ditangkap dengan dialog batin. Dilihat dengan mata batin, sehingga menjadi satu pengakuan batin, pengakuan batin (kalbu) ini tidak dapat diselesaikan dipungkiri oleh setiap orang, karena sehari-hari pasti berhadapan dengan ketegangan-ketegangan lingkungan, yang terkadang tidak dapat diselesaikan secara individu maupun masyarakat, seperti problem kematian, bencana alam, wabah penyakit. Bagi orang yang mengingkari suara ketuhanan ini akan terjadi ketegangan jiwa di mana pertanyaan tentang kejadian-kejadian yang dialami tidak akan dapat dijawab akal pikirannya sehingga menjadi satu problem besar yang tidak terselesaikan. Agama adalah yang dapat memberi solusi terhadap problem besar itu. setiap orang mestinya mampu menerima suara ketuhanan itu melestarikan mengembangkannya menjadi satu bentuk yang mempribadi dalam diri. Mendengar suara ketuhanan ini merupakan pangkal dari jiwa agama, selanjutnya pribadi dan lingkungan yang memformatnya.

Di atas fundasi iman kepercayaan dibangun dan ditata ibadah (ritual) dan tata sosial yang berketuhanan. Ibadat dan zikir sebagai bentuk luar dari iman terkait dengan penumpukan iman itu sendiri, selalu dari pematangan jiwa dalam kesadaran dan tindakan kepada Allah Swt. Pengamal ibadat akan menghasilkan pengalaman keagamaan, yang mengungkapkannya rahasia-rahasia batin. Orang

beriman selayaknyalah beribadat untuk mendukung iman itu zikir-zikir adalah bentuk amalan penyucian jiwa dari bahaya nafsu dan angkara murka, kesombongan dan kekerasan karena itu ibadat dan zikir tidak dapat dipisahkan dalam pengalaman ajaran agama, akan melahirkan jiwa yang tenang dengan kesabaran mengerti dengan keadaan tidak ofensif, tetapi dengan lemah lembut, kasih sayang di atas semuanya memiliki jati diri.

Kaitan pelaksanaan ibadah dan zikir itu akan mempengaruhi sikap dan pandangan terhadap orang lain, sikap *optimisme*, *sosialisme* dan mementingkan kepentingan masyarakat semua ini bersumber dari penghayatan ketuhanan dan pelaksanaan ibadah dan zikir yang dilakukan secara terus menerus. Karena iman harus diasah dengan ibadat, iman bisa tumpul jika ibadat dan zikir tidak dilaksanakan yang berakhir dengan ketumpuhan pandangan, kesadaran, *idealisme*, *optimisme*, yang berhubungan dengan lingkungan kemanusiaan (masyarakat) selanjutnya akan menjadi buta terhadap dengan orang lain dan sosialisasi terakhir orang menjadi individualistis, *materialistik*, *hedonistik* sebagai pangkal kegersangan sosial dan konflik sosial.

### 3. Manfaat Ilmu Jiwa Agama

Yang terlebih penting akan tampak pada keterangan jiwa yang merupakan salah satu tujuan manusia dalam kehidupan adalah mencapai ketenangan hidup. Agama memberikan ketenteraman hidup. Bahkan kebahagiaan dunia dan akhirat yang mendapat ridho dan keselamatan dalam agama keselamatan

demikian pula sikap dan tindakan yang diliputi nilai agama secara langsung kondisi jiwanya akan terbuka kepada ketenangan dan kedamaian kekhususan melakukan ibadah dan akan menempatkan jiwa semakin terposisi kepada yang lebih tinggi.

Ini artinya Allah akan menempatkan pada derajat yang tinggi di antara orang beriman dan berilmu dengan beberapa derajat pada kedudukan yang demikian manusia berada pada posisi yang paripurna (insan kamil) yang akan menerangi/menunjukinya pada kehidupan yang tenang dengan ridho Allah itu memiliki kaitan yang kuat. Harta, pangkat, posisi sosial, tidak mempengaruhi jiwanya. Seseorang akan melihatnya, tidak lain sebagai fatamorgana. Karena yang demikian hanya kesenangan mata, sedang di sisi Allah yang hakiki dan kesenangan hakikinya akan mampu menempatkan posisi

imannya pada tempat yang tinggi di atas segala-galanya, kekuatannya, harta, pangkat status sosial yang semu dan rendah sekalipun ia berusaha tetapi untuk suatu kekuatan dunia, tetapi pada kekuatan akhirat (*Malal Akhirati khairul laka minal ula*) tujuan kehidupannya adalah akhirat dan dasar kehidupannya iman dan takwa.

Bagi orang yang mencapai kesungguhan ibadat dan zikir, tidak dapat memiliki, sifat-sifat keduniawian seperti sombong, ria, bakhil, hasut, tamak, zalim dan sebagainya. Karena ia telah memfokuskan pandangan hidupnya dengan pandangan keimanan yang berorientasi ke akhirat yang merupakan pandangan jauh dan lurus, tidak memandang pada skop yang sempit, tetapi pada skop yang luas dan gamblang. Baginya persoalan dunia hanya bersifat situasi yang datang kemudian selesai, datang lagi selesai lagi, hilang silih berganti sesuai dengan hukum alam, seperti datangnya siang dan hilang ketika datangnya malam, datangnya malam kemudian akan hilang ketika datangnya persoalan-persoalan alamiah, yang kesemuanya bersifat relatif, yang permanen adalah kekuatan rohaniah yang ada dalam iman, ibadah dan zikir. Sedang masalah sosial dan kebajikannya akan muncul dengan sendirinya, sesuai dengan situasi dan kondisi karena hukum alam dan kehidupan. Kemanusiaan akan terikat antara satu sama lainnya, dan ia tidak bersifat permanen. Maka yang utama hidup seseorang yang beriman adalah ketundukannya kepada Allah. Kepada perilaku hidup berupa kebaikan-kebaikan sosial.

#### 4. Situasi Agama Dapat Memanipulasi Lingkungan

Kedudukan jiwa agama berada pada posisi subjek ketika berhadapan dengan lingkungan, jiwa agama akan mampu menundukkan seseorang pada posisi bahwa yang menjadi objek orang yang beriman dapat mengikut kehidupan lingkungannya, seperti mengukur pada tanah, panjang dan lebarnya dan dapat menyimpulkan seluas apa keberadaannya. Hal ini akan memberikan gambaran tentang apa-apa yang ada di dalamnya, apa pengaruhnya sehingga lingkungan tidak pada kekuasaannya. Demikian juga keberadaan harta, pangkat sekalipun ia orang berada, berpangkat namun, harta dan pangkatnya tunduk pada kekuatan imannya, sehingga dapat dikelola imannya dengan tidak memiliki pengaruh apapun terhadap dirinya.

Lingkungan orang beriman adalah lingkungan yang sarat dengan fungsi-fungsi yang *positif* sekalipun ada unsur-unsur yang *negatif* tidak lain hanya sebagai tabiat alamiah dan *sunnatullah*,

tetapi dapat dimanipulasi oleh jiwa agama yang berintikan iman ibadat serta zikir. Dari manipulasi yang dilakukan iman dan memberikan kebaikan kepada semua orang sebagai imbas dari keimanan yang tinggi dan sempurna.

#### **5. Jiwa Agama dan Wujud Jati Diri**

Pribadi orang yang memiliki jiwa agama terlihat pada prinsipnya yang tegas, pandangannya yang jauh pengkhayalannya yang alam, kegigihannya yang terakui toleransinya yang tinggi, ketulusan yang dalam, orang tidak mampu menjangkau dirinya, sulit menilainya dengan pertimbangan-pertimbangan yang tampak, ia ibarat gunung yang tinggi dan besar, menyimpan emas dan permata, menyimpan sumber energi, mata air menyimpan kekayaan yang tidak habis-habisnya digali, menyimpan berbagai kebutuhan yang dapat diambil oleh siapa pun memandangnya orang menjadi kagum, mendakinya orang menjadi lemas, kekayaan yang tersimpan pada kepribadian yang demikian dapat menjadi keunggulan pribadi sehingga orang menatap dengan kesejukan dan kasih sayang.

Dari ilustrasi tentang jati diri orang berjiwa agama kita dapat melihat bahwa kemuliaan yang dilandasi jiwa agama, tidak saja berpengaruh kepada ketenangan hidupnya tetapi dapat mempengaruhi (manipulasi) lingkungannya menjadi baik orang akan merasa lemah dihadapannya, bukan karena kekuatan pikirannya, tetapi karena keimanannya yang terpenting dengan jiwa agama dapat memancarkan ketenteraman jiwa, ketenteraman pikiran, dari keterkendalian tindakan, seseorang bukan lagi menjaga dirinya, tetapi ada kekuatan yang muncul dari dalam diri sebagai pemelihara petunjuk jalan, dan pengendalian tindakan di mana petunjuk itu tidak akan menyesatkan sesuai dengan kehendak Allah dan harapan manusia lainnya. Sehingga apa-apa yang dipikirkan dirasakan dan dilakukan, selalu menghasilkan kepuasan jika pun terjadi sesuatu yang tidak diharapkan bukan suatu keteledoran dan itu pun tidak menjadi kekecewaan yang mendalam disebabkan, selalu berpikir tentang hikmah/keutamaan di belakangnya seseorang itu akan merasakan adanya kehendak lain dari yang maha kuasa yang tentunya lebih baik dari yang diharapkan karena sifat pasrah/istiqamah/konsistensi, menjadi landasan jati diri, semua persoalan, tentang baik atau buruknya Allah yang tahu, manusia tidak tahu (Al-Baqarah [2]:216). Sesuatu yang justru menambah keimanan bahkan untuk mematangkan kepribadian dalam hidup, ketika nanti menghadapi persoalan-persoalan lain.

Ketenteraman jiwa orang yang memiliki jiwa agama tidak akan menderita dengan cobaan hidup, bagaimanapun kerasnya, tidak akan malu dengan keberadaannya, sekalipun miskin tidak akan trauma dengan pengalaman-pengalaman pahit di masa lalu, tidak akan susah menghadapi keadaan yang terjadi saat ini dan tidak akan bimbang menatap masa depan yang kemungkinan kacau, tidak akan melaksanakan kecurangan menghadapi persaingan, dan tidak akan membalas dengan dendam bagi yang mencurangi.

Jati diri akan terbentuk dengan matang dalam setiap ada tantangan, begitu pun jika datang yang menyenangkan, tidak serta-merta menjadi kegirangan, hingga kehilangan akan.



**BAB**  
**HIDUP INDIVIDU DAN SOSIAL**

**7**

**1. Hidup individual**

Manusia adalah makhluk individual dan makhluk sosial. Ia berada pada keduanya dan keduanya saling terkait antara satu sama lain. Keterkaitan hidup secara individu dengan secara sosial terletak pada kepentingan-kepentingannya. Kepentingan hidup individual selalu terkait dengan masalah-masalah internal, yakni pikiran, perasaan dan tindakan. Hanya saja tindakan sudah/akan berhubungan dengan sosial. Namun pada dasarnya menyangkut wujud dari masalah internal (diri). Hidup secara individual tentu melibatkan unsur-unsur jasmani maupun rohaninya. Unsur rohani (pikiran dan perasaan) selalu dalam keadaan aktif bagi orang yang sehat rohaninya. Keaktifan rohani ini akan membawa implikasi-implikasi jiwa yang terkadang tidak mudah untuk memecahkannya dan berdampak pada kehidupan diri secara keseluruhan, baik fisik maupun mental sosial.

Kehidupan pikiran selain dari pada berpikir sebagai dasar pengembangan karakter pikiran, harus mendapatkan pembinaan dengan memasukkan injeksi-injeksi yang dapat menumbuhkembangkan karakternya. Pikiran yang dimaksud di sini bukan zat berupa jaringan-jaringan saraf atau secara material, bukan susunan syaraf otak yang dapat dipilih oleh mata kepala, tetapi fungsi yang hidup dari otak itu sendiri, yang dapat mengenal, menyadari, memikirkan, memprediksi, menggambarkan, mempersiapkan, menguraikan merumuskan, menyimpulkan, menghafalkan. Fungsi otak yang hidup itulah yang harus dipelihara dan dipalakan, sehingga dapat menurut kemestiannya. Sedangkan mengenai susunan saraf otak dan bagian-bagiannya, merupakan keahlian paramedis/kedokteran yang mengetahui faal tubuh dan susunannya.

Dari fungsinya, otak menjadi sangat penting untuk mendapatkan pengelolaan, sehubungan dengan hidup secara individual karena menyangkut hidup dan eksistensi seseorang itu sendiri untuk menumbuhkembangkan akal pikiran. Di samping pemeliharaan secara medis/kedokteran (sehubungan dengan susunan saraf/otak) maka dapat dilakukan dengan beberapa cara:

- Menundukkan pikiran kepada ajaran agama

- Berupaya meluruskan pikiran dengan niat yang baik
- Membersihkan pikiran dengan pandangan yang positif
- Mengoreksi pikiran dengan nilai-nilai agama
- Menghidupkan pikiran dengan semangat agama
- Memberdayakan pikiran dengan kesungguhan yang baik
- Mengomunikasikan pikiran dengan kenyataan hidup

Pikiran itu sendiri pada prinsipnya adalah murni dan baik, hanya saja pikiran bisa terpengaruh kepada berbagai kepentingan, seperti kepentingan nafsu dalam segala aspeknya, kepentingan jasmani/badan dalam aspeknya, kepentingan kedudukan dalam segala aspeknya, kepentingan keluarga, kepentingan masyarakat. Kepentingan-kepentingan yang banyak itu akan membuat warna/berpengaruh kepada keberadaan eksistensi pikiran, bahkan mempolakanya kepada suatu watak/karakter dan ini berujung kepada dua hal yakni, baik atau buruk, sehat atau sakit, bersih atau kotor, tulus atau tidak. Pada prinsipnya pikiran/akal adalah subjek dari seluruh organ tubuh dan implikasi-implikasinya. Namun terkadang posisi otak sebagai subjek akan bergainig (tawar-menawar) dengan fungsi-fungsi tubuh lainnya. Seperti nafsu dan perasaan, juga apa yang terjadi dalam pengalaman. Ketiga fungsi tubuh itulah yang memolakan akal pikiran sesuai dengan kebiasaannya. Jika akal pikiran banyak mendapat sahutan dari nafsu, maka akan banyak dipengaruhi nafsu jika lebih banyak mengikuti perasaan, ia akan dipolakan perasaan, begitu juga dengan pengalaman. Nafsu, perasaan dan pengalaman, seharusnya menjadi kendaraan akal/pikiran bukan sebaliknya, pada keadaan demikian akal/pikiran berada pada posisi bawah yang menyebabkan fungsi subjektifnya tidak terlaksana. Pada hal akal pikiran inilah yang semestinya mengecek keberadaan nafsu, perasaan dan pengalaman. Sepanjang pengaruh fungsi-fungsi rohani itu terkendalikan maka akal pikiran akan mampu mengontrol sisi negatif yang membuat kesadaran tetap terpelihara.

Meskipun fungsi-fungsi rohani (nafsu-perasaan) mengadakan tawar-menawar, tetapi tidak sampai memolakan pikiran, tawar-menawar, tetapi tidak sampai memolakan pikiran, karena kontak (tawar-menawar) akal pikiran dengan nafsu dan perasaan tidak akan terelakan karena keduanya adalah sesuatu yang hidup dan mendampingi akal/pikiran. Kedudukan nafsu justru melengkapi kesempurnaan bagi pertimbangan akal dan pikiran, untuk mencapai kebahagiaan dan ketenteraman hidup.

Antara fungsi-fungsi rohani (akal pikiran, nafsu dan perasaan) tidak jarang dihadapkan kepada situasi konflik

disebabkan kepentingan-kepentingan yang berbeda. Satu sisi akal pikiran mengharapkan kebenaran, tetapi menginginkan kesenangannya. Pada hal apa yang diinginkan nafsu tidak benar bukan sesat. Dorongan pertentangan kedua fungsi rohani ini akan membebaskan konflik. Seseorang terkadang bingung untuk menyelesaikannya, maka harus di uji melalui nilai-nilai baik agama, nilai sosial dan nilai-nilai ilmu pengetahuan menurut kepantasannya. Di sini akal/pikiran harus mengambil prakarsa, bukan nafsu yang sifatnya buta.

Demikian pula dengan perasaan, kesemuanya akallah yang mengambil keputusan. Dalam ini keputusan akal harus diterima dengan pertimbangan yang sehat dan dasar argumen-argumen yang nyata. Konflik mental antara pikiran nafsu dan perasaan semestinya tidak berlarut-larut, dan sehingga mempengaruhi fungsi-fungsi tubuh yang dapat mengurangi aktivitas secara keseluruhan, karena itu mengambil keputusan harus secara cepat dan bijaksana, dan tidak berefek penyesalan kepada salah satu fungsi rohani. Contoh, nafsu menginginkan makanan, tetapi akalnya menolak karena melihat kecurigaan pada makanan lantas tidak jadi makan, tetapi setelah orang lain makan, akal menjadi tertarik, tetapi karena sudah sempat menyatakan bahwa ia telah kenyang, akhirnya nafsunya balik menyesali padahal perutnya memang lapar. Hal ini menjadi penyesalan kenapa ia melarang nafsunya untuk melakukan fungsinya, ini adalah contoh kecil saja sebagai ilustrasi.

Kepada pandangan-pandangan, persepsi dan tindakan. Pada masalah hidup secara sosial yang terjadi adalah berbagai penilaian-penilaian terhadap lawan bicaranya dan akan menemukan pandangannya kepada orang lain, namun tidak secepat mungkin melainkan setelah terjadinya interaksi yang berulang-ulang, sehingga dapat menetapkan pandangannya. Misalnya si Fulan baik hatinya, lurus niatnya, enak bicaranya, baik pergaulannya, bersih hatinya, pantas keputusannya dan lain-lain.

Sebaliknya adalah negatif dan hal ini membuat terkendalanya interaksi dan komunikasi atau komunikasi sangat bersifat insidentiiil (situasi tertentu). Keterhambatan komunikasi dan interaksi membuat macetnya hubungan sosial dan ini berdampak kepada psikologi dan terjadinya kesalahpahaman sosial yang mungkin berakhir dengan ketegangan sosial/individu, bahkan kepada pertentangan sosial/individual tetap diperlukan komunikasi dan interaksi yang sewajarnya sesuai dengan kepentingan sosial. Untuk itu perlu diperlukan satu sikap toleransi sosial untuk dapat merespons lingkungan sebagai satu kebutuhan untuk hidup secara

sosial. Kehidupan individual yang baik demikian sebaliknya, hanya saja tingkat sosialisasi seseorang akan selalu berbeda dengan orang lain.

Kesadaran pentingnya hidup sosial, bukan saja dilihat dari kebutuhan-kebutuhan fisik dan mental kebutuhan diri sendiri dan orang lain. Lebih dari itu merupakan suatu sifat kemanusiaan yang tertanam dalam diri manusia itu sendiri, bahkan hidup tidak berarti apa-apa. Jika tidak mampu hidup secara sosial orang dapat sehat, orang dapat mencukupi kebutuhannya, memelihara kasih sayangnya, menyampaikan keluhannya, meminta saran dan nasihat, melindungi hak-haknya, meningkatkan cara kerjanya. Sebaliknya tanpa hidup sosial tidak akan dapat mengembangkan eksistensi dan membentuk jati dirinya sebagai manusia. Antara hidup secara sosial dengan individual memang memiliki batasan-batasan, meski dalam kondisi yang relatif. Batasan-batasan ini tidak membuat seseorang menjadi tertutup, begitu pun tidak terbuka, seseorang akan dengan kebijaksanaan dan pandangannya akan mengetahui hal-hal yang pantas dan tidak pantas untuk disembunyikan/dirahasiakan atau disampaikan kepada orang lain. Memang adakalanya seseorang tersalah dalam bicara, bersikap atau bertindak, tetapi kesilapan bukan yang menjadi kelemahan, melainkan suatu kondisi untuk dapat bersosialisasi lebih baik pada masa-masa akan datang. Seseorang tidak harus menutup diri dengan kesalahan-kesalahan, ataupun menganggap sepele/enteng, tetapi perlu menyadari kesalahan-kesalahan dalam sosial, mengakuinya, memintakan maaf, seterusnya hidup sesuai dengan cara yang lebih baik dalam sosial.

Firman Allah SWT, "Jika engkau seorang yang kasar..." (Ali Imran [3]:159) "Maka disebabkan Rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras, lagi berhati kasar, tentulah mereka telah menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu manfaatkanlah mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu, kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah, sesungguhnya Allah, menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya".

**BAB**  
**HIDUP ADALAH TANTANGAN**

**8**

Teka-teki hidup secara hakiki tidak ada yang tahu apa yang terjadi besok, lusa, tahun depan: Apa yang akan diterimanya, baik atau buruknya senang atau susah, bahagia atau celaka. Kerahasiaan hidup memang Tuhanlah yang tahu, hidup adalah rahasia (misterium) yang memang Tuhanlah yang tahu, karena itu tentang rahasia nasib pertemuan/jodoh, rezeki dan maut, bukan urusan manusia, kedudukan ramalan/pikiran, tidak mutlak mengungkapkan rahasia kehidupan manusia di masa depan adalah segala yang mustahil secara mutlak, justru kerahasiaan hidup bukan mematikan semangat hidup itu sendiri, seolah-olah hidup adalah keseimbangan, keraguan, terlebih lagi jika dalam hidup telah menghadapi beberapa peristiwa kegagalan.

Kerahasiaan hidup adalah mengandung suatu tantangan di dalamnya tersimpan energi yang kuat, sebaiknya energi yang kuat itu memiliki sarannya di dalam diri manusia untuk selalu bertahan (survive) bahkan mendorong ofensif/melamar, semakin tertahan hidup itu, energi untuk bertahan dan mendorong semakin kuat.

Karena itu alam telah menghamparkan tantangan yang kompleks dalam diri manusia telah tersimpan kekuatan untuk hidup, begitu pun pada diri hewan dan tumbuhan. Pada diri manusia memiliki kesadaran yang tinggi untuk memahami, mengerti dirinya, lingkungannya, begitu pun, pada diri manusia memiliki satu jendela untuk memandang kepada alam yang lebih tinggi kepada yang maha kuasa jika manusia terbentur dengan mampu dengan akal pikirannya, terhadap masalah-masalah yang dihadapinya, ia mampu menggunakan jendela hatinya (Qalbi) atau mata batinnya untuk memahami rahasia-rahasia dibalik kenyataan (dalam faktor) seseorang hidup dalam dua kekuatan ini yakni kekuatan akal pikiran dan ketajaman mata batin, jika akal pikiran berhubungan dengan alat indra, kemudian memahami fakta yang terjadi memecahkan persoalan dengan mengonsumsikannya dengan akal pikiran sehingga ditemukan penyelesaiannya. Akan tetapi masih diperlukan indra keenam (batin) yang dapat memperjelas rahasia-rahasianya, dan menyelesaikan yang dikemukakan indra keenam biasanya bersifat fisik (jiwa), salah satu bentuk penyelesaian ketegangan-ketegangan emosional yang terakumulasi (tersimpul) dalam suatu kondisi "kepasrahan" yang tersembunyi, di mana jiwa terlindungi

oleh kekuatan yang maha kuat, sehingga jiwa dan raga tidak mengalami kehancuran. Ketika berhadapan dengan tantangan yang besar. Keadaan pasrah dapat berubah berbagai bentuk emosi, seperti kecewa, marah, susah, sedih, bingung, tertekan karena kepasrahan itulah seseorang akan mengenal dirinya, sebagai makhluk yang lemah dan kesadaran ini akan merubah dirinya menjadi sesuatu kuat meski di katakana kepasrahan adalah sesuatu kekuatan tetapi ini adalah cara terakhir yang dapat dilakukan oleh manusia yang berakal/berkesadaran dan kecerdasan karena kepasrahan selalu lebih dulu di tonjolkan itu berarti suatu kelemahan, karena itu kepasrahan menjadi kekuatan adalah setelah melakukan daya upaya, pemikiran dan pemahaman secara maksimal, sehingga tidak lagi mendapatkan penyelesaian dari akal pikiran dan tindakan maka di sini adalah batas kemampuan manusia, baru kemudian sampai kepada tingkat kepasrahan, sebagai upaya melindungi diri dengan kekuatan-kekuatan Tuhan.

Terkadang orang tidak sampai ke tingkat kepasrahan itu melainkan berputar-putar pada akal pikiran, dan ia tidak mendapatkan penyelesaian secara memuaskan, demikian secara terus menerus dengan memaksakan diri dengan kelemahan akal pikirannya sehingga tidak merasa tenteram dalam kehidupannya, kondisi yang demikian sangat membahayakan dapat menyebabkan frustrasi, hilang ingatan, depresi, bahkan menderita gangguan pada syaraf (reuroris) kesalahan orang modern dalam hidup, adalah di masa lalu terlalu cepat ke tingkat pasrah hidup dilengkapi dengan keduanya, tetapi pasrah adalah tingkat paling akhir, karena meski manusia memiliki kekuatan akal dan nalar namun tidak semua persoalan dapat diselesaikan dengan kekuatan akal dan nalar itu ternyata manusia masih memiliki sejumlah kelemahan, karena itu ia harus berlindung pada kekuatan sikap parah.

Sisi lain dari sikap pasrah adalah bentuk dari ajaran agama, sebagai bukti adanya kekuasaan Tuhan, sebagai satu-satunya kekuatan supra empirik, adalah manifestasi (perwujudan) dari kecenderungan manusia kepada agama, sandaran kepasrahan adalah bersifat ketuhanan (Teologi Pasrah) orang telah berketuhanan tidak akan membiarkan dirinya hancur dengan problem yang tidak dapat diselesaikannya, atau masalah yang tidak dapat masalah yang tidak dapat diterimanya, meski tidak dapat menerima sesuatu masalah tetapi menyandarkan diri kepada Tuhan, memohon petunjuk, tentu dengan sikap parah, sesuai dengan kehendak Tuhan, dengan kesadaran yang tinggi, bahwa tuhan akan memberikan jalan keluar dari problema yang dihadapi, atau sedikitnya dengan sikap pasrah

itu orang dapat lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Semesta Alam.

Karena hidup adalah tantangan, itu berarti hidup baru berani menghadapi tantangan, tetapi bukan mencari tantangan sehingga menimbulkan masalah karena tanpa dicari pada hakikinya tantangan pasti datang mengingat tantangan itu inheren (berada) dalam hidup itu sendiri. Ketika Adam keluar dari Surga, moyang manusia itu mulai dengan tantangan, itu (tantangan) itu terus dihadapi manusia hingga saat ini jika tantangan berada dalam hidup tertentu manusia senantiasa di uji kemampuannya, ketangguhannya, justru manusia akan senantiasa bersikap waspada, selalu memutar akal pikirannya, selalu berupaya, di sinilah arti hidup, karena manusia harus selalu aktif, pro dengan apa yang dihadapinya sehingga hidup terbuka dengan tantangan akan mengajari dirinya untuk lebih matang/di masa dengan setiap masalah, hanya saja masalah-masalah itu terkadang diselesaikan, sehingga harus lari kepada pasrah.

Tantangan terkadang timbul dalam diri (secara individual) atau di luar diri yang menyangkut dengan diri (sosial) karena hidup membutuhkan sosial. Kesadaran akan tantangan hidup diperlukan, kesadaran akan masalah-masalah, kekecewaan sedih, susah, berat mengerikan harus ada dalam diri itu sendiri tetapi kesadaran akan kepuasan, kebahagiaan, kemenangan, itu juga harus ada tetapi tidak dengan menekankan kepada salah satunya secara buta diperlukan keseimbangan tentang kesadaran akan adanya, baik buruk, susah senang, ngeri dan menyenangkan, puas dan tidak puas. Karena posisi negatifnya dan posisi positifnya akan selalu ada. Untung dan rugi pasti ada keseimbangan pandangan ini adalah hasil evaluasi (pengujian) terhadap kinerja kita penilaian seperti ini terkadang dilakukan sebelum melakukan sesuatu atau setelah melakukan sesuatu jika dilakukan sebelum terjadinya sesuatu, itu dapat memperingati jika akan adanya kegagalan, tidak menyenangkan dan kecemasan yang bakal terjadi sehingga ketika berhadapan dengan kegagalan kita telah siap menerimanya, begitu pun yang mencemaskan yang membingungkan dan lain sebagainya. Begitu pun ketika berhasil kita tidak spontan melompat kegirangan, lupa daratan, tertawa terbahak-bahak (hingga lupa diri) karena sebelumnya kita menyadari hal keadaan akan baik buruk berhasil dan gagal ternyata dua sisi yang selalu ada pada diri manusia dalam hidup, bahkan terkadang keduanya terdapat dalam suatu hal. Bila tidak ditinjau dari satu sisi kita berhasil sedang sisi lain kita kurang berhasil, ini buktinya tidak ada keberhasilan mutlak atau kegagalan mutlak.

Tantangan hidup yang paling berat ketika dalam berhadapan dengan diri sendiri, berhadapan dengan berbagai fungsi-fungsi jiwa, antara pikiran, perasaan dan nafsu, orang bisa tidak tenang, tidak selera makan. Jika tantangan hidup berada di luar diri kita secara memahami masalahnya, dengan menganalisa sepanjang nalar kita, di sini kita dapat menjadi subjek yang dapat mengelola masalah itu, tetapi jika kesalahannya ada dalam diri, terkadang terjadi pencampuran antara pikiran, perasaan, dan nafsu sehingga tidak terkontrol terjadinya tumpang tindih antara kepentingan-kepentingan fungsi jiwa (rohani) itu maka sebagiannyalah akal pikiran menjadi subjek (pengelola) perasaan nafsu dan fungsi-fungsi tubuh lainnya. Sehingga setiap masalah diri pribadi dapat diselesaikan, tanpa menimbulkan konflik lainnya.

Kebenaran menghadapi tantangan hidup, adalah salah satu sikap yang telah ada pada setiap diri manusia kebenaran ini harus diwujudkan secara nyata dengan bermodalkan prinsip-prinsip yang telah diambil dan menjadi satu keyakinan yang konsisten (istiqamah) terhadap prinsip-prinsip itu memang mengambil suatu prinsip tentang sesuatu, tidak selamanya cocok dengan kenyataan, tetapi prinsip dapat dipergunakan sebelum langsung menghadapi kenyataan prinsip dapat dipergunakan sebelum langsung menghadapi kenyataan prinsip dapat dipergunakan untuk dapat melakukan langkah-langkah, strategi, cara, dan untuk memprediksikan menggambarkan tantangan bakal dihadapi, sejauh mana kekuatan dan kelemahan di atas semua itu dapat melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap tantangan meski kenyataannya berubah dari yang diharapkan tetapi dengan prinsip kira dapat melakukan upaya-upaya maksimal dalam menuntaskan tantangan hidup. Dengan prinsip kita dapat terpengaruh dengan faktor-faktor lain yang terkadang terlihat menggoda, namun demikian prinsip yang memiliki kelemahan, yakni kecenderungan fanatik yang terkadang membuat orang tidak bijaksana, sehingga kontradiksi dengan kenyataan hidup, satu sisi itu adalah risiko berprinsip karena tidak menjadi plin-plan, karena memiliki sikap yang lurus dan jujur, justru tantangan hidup yang dihadapi akan melahirkan keberanian (ghirab) orang yang mengambil suatu prinsip dalam hidup akan bekerja sungguh-sungguh menghadapi tantangan, sebesar apapun tantangan hidup itu akan selalu menggairahkan, karena dimulai dari fondasi/dasar (prinsip) yang dianggap benar, kesadaran kebenaran kerja itulah yang membuat kesungguhan, dalam menghadapi tantangan. Sisi lain dari prinsip akan melahirkan banyak kecenderungan, di mana tantangan yang akan dihadapi akan selalu



berubah sesuai dengan situasi dan kondisi saat ini kita mengambil suatu prinsip yang kemarin tentu tidak cocok dengan apa yang dihadapi besok dan seterusnya. Karena itu prinsip harus memiliki dasar kebijaksanaan, bahkan harus selalu diperbaharui. Namun ia harus ingat, ada prinsip-prinsip yang tidak dapat diperbaharui seperti, Iman (keyakinan pada Allah), Islam dan Ihsan. Prinsip pokok yang termuat dalam ajaran Islam tidak dapat diganggu gugat ia prinsip yang mutlak, sedangkan prinsip yang dapat diubah oleh kebijaksanaan adalah menyangkut urusan kemanusiaan bila dilihat dengan asas kebijaksanaan perlu diubah, maka tidak selayaknya bertahan dengan prinsip budaya/nilai/moral, ilmu pengetahuan dan teknologi. Kita dapat saja melakukan modifikasi prinsip sepanjang kebijaksanaan kita mengatakan demikian, bahkan (cocok) dengan situasi dan kondisi.

Adapun kekecewaan-kekecewaan yang timbul setelah melakukan upaya-upaya, karena memegang prinsip tidak menjadi suatu penyesalan yang mendalam, menyebabkan terganggu pikiran, perasaan tidak berdampak secara fatal karena kita dapat saja kembali menyadari diri bahwa kita telah melakukan secara benar dan jujur dengan landasan/prinsip yang kita anggap tepat. Soal tidak berhasil itu adalah problem lain yang bukan wewenang kita, yang jelas atas dasar yang tegas kita telah lakukan yang semestinya. Di sini akan ada kesadaran, pengakuan kepada yang maha kuasa sebagai penentu dan pengatur yang lebih sempurna. Dalam arti ada kebaikan/keutamaan di balik kenyataan yang telah terjadi, terkadang kita tidak melihat itu, tapi akan muncul kemudian dan kita melihatnya maka kita akan mengatakan "inilah hikmahnya".

Dalam melihat hikmah/keutamaan, kita tidak selayaknya cepat-cepat menuduh yang *negatif* terhadap hasil kerja yang telah kita lakukan, karena hikmah itu terkadang tidak segera terlihat, bahkan kita tidak dapat melihatnya sebagai suatu kebajikan, maka di sini perlu meminta pandangan orang lain seraya menjelaskan persoalannya. Ketidakmampuan melihat hikmah/kebajikan ini disebabkan orang tidak cepat kembali kepada Tuhan, dan kebutaannya tentang kebajikan itu sendiri.

Allah memberikan hikmah/kebajikan atau nilai-nilai usaha/pekerjaan, keberhasilan atau kegagalan dalam hidup seseorang akan selalu dalam kondisi baik jiwa/fisik maupun jasmani/badan, begitu pun hubungannya kepada Tuhan maupun manusia lainnya. Sebaliknya orang tidak sampai memahami hikmah/kebajikan dari aktivitas hidup maka ia akan terbelit kekecewaan dan kesedihan.

BAB  
PERLU MENDENGARKAN NASIHAT

9

Salah satu kewajiban muslim terhadap muslim lain adalah memberi nasihat jika orang minta nasihat. Sebaliknya hak seorang muslim dari muslim lainnya adalah menerima/mendengar nasihat. Dalam kehidupan sosial, ada ketergantungan yang sangat besar antara satu sama lainnya, menyangkut kebutuhan-kebutuhan seperti, kebutuhan perlindungan, perhatian, kasih sayang, dorongan, penghargaan, kebutuhan akan nasihat dan lain sebagainya.

Seorang tidak akan merasa berarti jika tidak ada yang menghargainya. Seorang tak akan merasa aman jika tidak ada yang melindunginya. Bahkan tidak akan merasa cukup yakin jika tidak ada orang yang menasihatinya. Kebutuhan-kebutuhan akan hal-hal itu sifatnya menguatkan keberadaan sebagai makhluk sosial.

Meskipun kekuatan untuk menghadapi situasi, telah ada pada diri manusia secara alamiah, yang terdapat pada jiwa dan badan (jasmani dan rohani) namun tidak efektif, karena kekuatan-kekuatan alamiah (*natur*) itu masih bersifat potensi-potensi alamiah berupa kekuatan fisik, kecerdasan, perasaan (*feeling*), akan mendapat isi jika memperoleh nasihat (secara luas) seperti pengajaran, pandangan, pengalaman, dorongan. Nasihat, saran, bimbingan, dalam prakteknya berupa proses mempengaruhi yang lain untuk dapat memahami, melakukan sesuatu. Proses mempengaruhi ini menyangkut hal-hal yang bersifat jendela maupun praktek, yakni pengetahuan, perasaan, dan tingkah laku ataupun kesadaran diri. Pentingnya nasihat tidak saja dibutuhkan orang sakit, tetapi juga orang yang sehat. Orang sakit jelas membutuhkan nasihat dari dokternya dan orang-orang dekatnya sehubungan dengan penyakitnya untuk menyegarkan pikirannya biasanya nasihat pada orang sakit selalu dapat diterimanya, tidak akan menolak nasihat. Di samping untuk menolong pengembangannya, juga untuk menenangkan ketegangan-ketegangan fisik (jiwa) lebih jauh untuk menyadarkan dirinya dengan kekuasaan Allah, yang maha berkehendak. Bahwa dibalik sakitnya ada kebajikan yang besar/ keutamaan yang lebih ketimbang sehat, tetapi tidak menentu.

Sebaliknya nasihat juga penting bagi orang sehat termasuk dalam berbagai hal, seperti nasihat dalam perkawinan, nasihat dalam pendidikan, pekerjaan, dalam pergaulan sosial. Untuk lebih

meningkatkan kualitas, disiplin, untuk itu dilakukan berbagai penyuluhan, bimbingan, pengajian, baik secara kelompok maupun secara kekeluargaan (kelompok yang lebih kecil dan spesifik).

Masalah dalam hal ini, orang terkadang merasa kuat, merasa tidak penting meminta nasihat, atau malu meminta nasihat, menganggap enteng tugas-tugasnya. Percaya diri yang berlebihan sehingga tugas-tugas yang dikerjakan selalu menurut ukuran akal dan kemampuan sendiri, pada hal tidak semua tugas/pekerjaan dapat diselesaikan dan tidak semua hal dapat diketahui secara tegas dan pasti. Pada hakikatnya semua orang perlu nasihat, mengingat tidak ada manusia yang kuasa akan hal-hal yang dihadapinya. Hanya saja ada faktor-faktor yang menghalanginya untuk tidak meminta atau menerima nasihat. Semestinya setiap hal termasuk problema rahasia diri, penting ada nasihat orang lain, tentu pada orang-orang yang tepat dan dipercaya untuk menjaga efek negatif dari pembukaan rohani manusia.

### **Nasihat Bagi Orang-Orang Sakit**

Kondisi fisik orang sakit pada dasarnya lemah, demikian jiwa berada pada posisi yang labil, karena antara fisik dan jiwa saling pengaruh-memengaruhi. Sakitnya fisik berada pada jaringan tubuh dan mempengaruhi organ-organ lainnya, sehingga secara keseluruhan berada pada keadaan yang lemah. Dalam hal ini dokter akan mengetahui posisi tubuh orang sakit, sedang jiwa secara teoritis tergantung pada kondisi fisik yang lemah itu, membuat jiwa berada pada situasi yang demikian karena jiwa berada pada posisi masing-masing, meski proses saling pengaruh itu ada. Tidak setiap salah satunya sakit akan otomatis menjadi sakit. Ada orang yang meski sakit psikisnya tetapi kuat jiwanya dan sebaliknya. Meski secara umum proses pengaruh satu sama lainnya tetap ada. Istilah "Mensana incor poresana" tidak relevan lagi, melainkan pada tubuh yang sehat dapat terjadi jiwa yang tidak sehat, sebaliknya pada tubuh yang sakit terdapat jiwa yang tidak sakit.

Seseorang yang mengalami sakit dalam bentuk apapun butuh nasihat dan nasihat itu dari kalangan yang memiliki otoritas (kemampuan untuk memberi nasihat) dilihat dari kondisi dan posisi sakitnya dalam hal ini pemberi nasihat ada dua bila ditinjau dari keberadaan sakit. Pertama, sakit fisik dalam berbagai keadaannya. Hal ini dapat dilakukan melalui kedokteran, dan paramedis yang mengetahui kondisi fisik atau penelitian terhadap jenis penyakit, tentu dengan perdebatan melalui hasil-hasil penemuan teknologi kedokteran. Dokter akan dapat memberikan nasihat sepanjang

keahliannya, bagi makanan dan minuman, obat-obatan proses pemberian injeksi, istirahat dan perawatan, kontrol dan sebagainya. Penemuan kedokteran dalam teknologi pengobatan telah mengalami kemajuan yang luar biasa sehingga posisi dokter juga dapat memberikan nasihat-nasihat moral yang berdimensi ketuhanan, seperti sabar, tenang, bersikap pasrah, ikhlas, tekun mengingat Allah, mengucap zikir-zikir, pengaruhnya secara fisik (jiwa) sangat kuat dokter yang kuat kecenderungannya terhadap agama dari pribadinya memancarkan kelembutan, kasih sayang dan akan berpengaruh terhadap kesehatan pasien, tidak diragukan lagi bahwa nasihat-nasihat dokter yang berlandaskan agama penting untuk pasien karena posisinya yang strategis di kalangan masyarakat.

Dokter yang mengetahui seluk beluk fisik secara umum perkompeten untuk memberi nasihat pada pasien, di samping itu juga seyogianya mendalami seluk beluk agama, meski keahlian di bidang ini menempati posisi yang kedua (sekunder) untuk melakukan tugas-tugasnya.

Di samping dokter umum ada spesialisasi yaitu kedokteran jiwa, yang mendalami seluk beluk jiwa, termasuk fungsi-fungsi yang terdapat pada jiwa, dengan menggunakan teori-teori yang dikembangkan para ahli. Spesialisasi ini ternyata menjadi keahlian yang menempati posisi penting pada saat ini, di mana perkembangan modern membuat orang memiliki gangguan-gangguan psikologi berupa stres dan defnesia. Kecenderungan stres dan defnesia ini sangat besar diakibatkan komplikasi problematika sosial masyarakat modern yang cenderung mengacaukan sistem berpikir, sikap dan tindakan. Dalam hal ini, sakit tidak lagi berada pada lingkungan fisik/jasmani, tetapi berada pada lingkungan jiwa. Pada kondisi ini orang bisa saja sehat fisik/jasmani, tetapi berada pada lingkup jiwa. Pada kondisi ini orang bisa saja sehat fisik, tetapi sakit pada jiwanya meski sebagainya disebabkan gejala-gejala yang sakit pada fisik. Penderita sakit jiwa dapat beraktivitas layaknya orang sehat. Tentunya masih berada pada stadium ringan (stres) tetapi yang jelas stres dapat menjadi ganjalan besar pada aktivitas seseorang berupa endapan-endapan pada memori yang terkadang keluar dalam bentuk pikiran, sikap dan tindakan negatif.

Dokter yang merawat di bidang ini adalah para psikiatri. Kerja para psikiatri ini dilakukan dengan menggunakan terapi dan konsultasi, dengan demikian cepat ditemukan penyakit-penyakit jiwa yang terdapat pada pasien. Dengan terapi dan konsultasi itu akan dapat diperkirakan solusi-solusi tepat, tentu seorang dokter

jiwa telah dilengkapi dengan alat-alat dan teknologi yang dapat mendeteksi gejala-gejala sakit jiwa.

Dalam posisinya ketika konsultasi dokter jiwa juga penting melengkapi dirinya dengan pandangan-pandangan agama sebagai pemberi nasihat, karena dokter juga menghadapi problem-problem spiritual yang erat kaitannya dengan pandangan keagamaan. Menyangkut hal ini ahli-ahli sosial maupun psikologi mengakui adanya hubungan yang signifikan (yang jelas) antara ajaran agama dengan jiwa. Kedudukan agama dalam jiwa menyangkut upaya pelurusan jiwa itu sendiri, agama menerangkan gejala-gejala jiwa yang sakit berupa kecenderungan negatif jelas ada gangguan penyakit pada jiwa itu seperti perasaan khawatir yang berlebihan atau kecenderungan perilaku negatif. Gangguan mental (jiwa) bila dilihat bentuknya ada dua.

*Pertama*, gangguan psikotik, yaitu semua kondisi yang memberi indikasi tentang terdapatnya hendaya (impairment), berat di dalam kemampuan daya nilai realistik yang selalu yang disebut dengan RTP terganggu.

Seseorang yang menderita hendaya berat dalam kemampuan daya nilai secara realitas akan secara salah menilai ketepatan persepsi dan pikirannya dan secara salah menyimpulkan hal ihwal tentang realitas dunia luar, meskipun telah bersedia bukti-bukti yang menyangkut hal itu.

Ikuti langsung dari terdapatnya gangguan psikotik adalah mendapatnya paham atau halusinasi tanpa tilikan (insight) akan sifat patologik dari kondisi itu. istilah psikotik kadang-kadang juga tepat apabila seseorang sedemikian kacaunya (grossly disorganized) hingga suatu penyimpulan yang logis dapat dilakukan bahwa daya nilai realitasnya terganggu. Contoh, pembicaraan inkoheren tanpa menyadari bahwa pembicaraannya tidak dapat dimengerti, tingkah lauk agitasi tanpa perhatian disertai disorientasi yang nampak pada delirium.

Yang termasuk dalam gangguan psikotik ada beberapa jenis gangguan mental organik, khususnya dementia (ilmu kesehatan jiwa, Akademi Ilmu Perawatan, 1994 hal 14).

#### **a. Dementia Senilis**

*Dementia-dementia* dalam bahasa Latin artinya keadaan kemunduran otak. Ciri utamanya adalah kemunduran kecerdasan dan kemunduran ingatan.

*Serilis* adalah kata sifat untuk usia lanjut. Ciri-ciri bagi yang usia tua meski tidak semua ada pada orang yang berusia tua

adalah seperti, adanya rasa kehilangan (*loss*), cemas, *pespomer syndrome*, pikun, berkurangnya fungsi panca indera, menarik diri dari pergaulan, sifat kekanak-kanakan.

Ilmu yang mempelajari segala peristiwa yang berlainan dengan berbagai masalah yang berkaitan dengannya adalah Ilmu *Gerontologi*, sejalan dengan itu maka *Psiko Geriatri* mulai berkembang, yakni ilmu yang mempelajari masalah gangguan kesehatan yang bertalian dengan usia lanjut.

#### **b. Gangguan Mental Organik Akibat Zat**

Jenis zat (dadah) seperti: alkohol, narkotika, ampetamin, ganja, tembakau, kafein, obat tidur, obat penenang.

Apabila dikonsumsi berlebihan (tidak dengan petunjuk dokter) dapat mengalami keracunan. Ciri-ciri keracunan seperti alkohol adalah seperti: bicaranya cadel/ngawur, jalan sempoyongan/tidak ada koordinasi gerakan, tidak stabil/tidak mantap, banyak bicara, muka merah/mata merah, mudah marah/emosional, susah memusatkan perhatian.

Gangguan mental organik akibat zat bisa juga karena menghentikan pemakaiannya yang terlihat adalah sindrom putus obat. Seseorang perokok misalnya, akan terlihat sindrom putus tembakau.

Ciri-ciri gangguan perokok (tembakau) seperti mudah tersinggung, gelisah, cemas, mengantuk, tidak enak perut, susah konsentrasi, terasa menjadi bodoh, gairah kerja hilang.

Ciri-ciri gangguan pengguna narkotik jenis opioid (candu, morfin, heroin yang mendadak berhenti) adalah seperti badan terasa sakit/ngilu, perut mulas, mencret, keluar air mata, pilek menguap, badan panas, susah tidur.

Gangguan mental organik yang tidak berdiri sendiri tetapi efek dari suatu gangguan jasmani seperti mental kacau, mungkin efek dari demam tinggi, radang paru, malaria, tifus, terganggunya peredaran darah ke otak karena penyakit jantung yang parah.

Kerusakan jaringan otak, akibat cedera, infeksi, tumor, penyakit pembuluh darah. Gangguan hormonal yang timbul sesuai dengan sifat gangguan hormonal yang timbul seperti: *demerilia* disertai kemunduran saraf, kecerdasan, kelainan perilaku, kerusakan otak bagian depan yang mengakibatkan sindrom *lobus frontal* yang ditandai dengan perubahan tingkah laku. Meski tidak selalu disertai kemunduran kecerdasan. Ciri-ciri umumnya seperti: pengumpulan emosi, kurang semangat, apatis, terkadang agresif, amarah tidak terkendali.

Gangguan mental organik yang disebabkan kerusakan jaringan otak, dapat dipulihkan fungsinya dengan berbagai latihan.

*Delirium, sindrom amnestik, halusinasi organik, sindrom waham organik, sindrom afektif organik.* Beberapa jenis gangguan afektif, khususnya gangguan *afektif* berat, gangguan *skizofrenia*, gangguan *paranoid*, gangguan psikotik yang tidak diklasifikasikan di tempat lain (psikis non organik lainnya) dan gangguan perkembangan perpasif.

*Kedua*, gangguan neurotik, adalah gangguan jiwa fungsional, dengan gejala-gejala psikis, seperti merasa takut, cemas, gelisah (gejala dalam alam perasaan), gangguan pemusatan pikiran, lekas lupa, tidak dapat melepaskan pikiran-pikiran tertentu dan lain-lain/ gejala dalam alam pikiran dan perbuatan.

Seiring kelainan psikis itu dapat dirasakan sebagai kelainan atau gangguan somatis (jasmani) yang mengenai alat-alat tubuh misalnya jantung berdebar-debar, terlalu cepat, pandangan berkurang, penglihatan berkurang, yang bila diperiksa tidak ditemukan kelainan yang objektif pada alat-alat tubuh, namun kelainan itu sangat mengganggu penderita dalam aktivitasnya. Keadaan ini mungkin disebabkan oleh stres psikologik yang terlalu berat.

Pada gangguan neurotik hanya sebagian dari kepribadiannya terganggu, penderita masih dapat bergaul dengan orang lain, masih dapat diharapkan responsnya dan dapat diterima masyarakat, penderita juga masih dapat menyadari bahwa ia sakit atau mengalami gangguan mental emosional. Di sinilah letak perbedaan gangguan neurotik dengan psikotik.

Pada gangguan psikotik, si penderita tidak menyadari tentang sakitnya dan interaksinya dengan masyarakat dalam pergaulan sudah tidak dapat diterima oleh masyarakat karena penderita tidak lagi dapat menghayati dunia luar maupun dunia dalamnya.

Gejala-gejala yang timbul dalam gangguan psikotik, antara lain:

a. Mental Organik

Yaitu gangguan/sindrom otak akut yang ciri-cirinya yaitu kebingungan, kemunduran daya ingat, halusinasi yang menakutkan, halusinasi pendengaran, halusinasi taktil, berupa perasaan bahwa tubuh dikerumuni binatang-binatang kecil, ilusi, pembicara menjadi kacau, inkoheren atau komat-kamit,

tanpa arti, bisa menjadi agresif apabila merasa diserang, gerakan-gerakan persevaratif (memungut-mungut binatang kecil dari kulit atau bajunya, atau mencabut-cabut benang/kawat jarinya).

Penyebabnya adalah adanya infeksi intra kranial, infeksi sistemik yang disertai demam tinggi, gejala-gejala toksik, keracunan, alkohol, narkoba, trauma capitis karena kecelakaan atau setelah operasi intra kranial, gangguan peredaran darah dalam otak, ada juga dengan epilepsi walau epilepsi sendiri biasanya digolongkan sebagai penyakit neurologik.

b. *Gangguan/Sindrom Otak Koovule*

Yaitu adanya perubahan kebiasaan hidup sebagai kemunduran dalam kebiasaan yang baik, sifat-sifat kepribadian menjadi berlebihan dan ekstrem, kepribadian agresif dan otoriter misalnya menjadi hiperaktif, cerewet, pencekock, orang yang tadinya berkepribadian hati-hati dan tidak mudah percaya menjadi paranoid (tadinya pesimis menjadi ekstrem depressif), kesukaran orientasi karena gangguan daya ingat dementia dan konvulasi, kadang terdapat waham pengalaman merasa diri berkuasa, amat kaya meski sindrom ini biasanya tergolong sebagai kelainan psikotik, kita dapat menjumpai bentuk neurotik, berupa ansietas, fobia obsesi, kompulsi atau depresi.

Penyebabnya adalah timbul dengan merungoen *hephalitis* (yang terkenal adalah infeksi *syphilis*), intoksikasi kronik (akibat bahan-bahan kimia), pastraumatik otak, proses involusi, arteriosklerosis dalam otak dan proses denegratif yang lain, kelainan metebolisme, neoplasma intrakranial.

c. *Gangguan / Sindrom Afektif*

Sindro, ini ada dua, yaitu:

1. *Tipe maniakal (mania)*

Yaitu perasaan kesenangan, kebahagiaan dan kepercayaan yang berlebihan, banyak humor, merasa dirinya sehat, terdapat percepatan proses berpikir, banyak bicara dengan asosiasi semakin lama semakin longgar dan menjadi *laigh of ideas* (khayal), kesibukan motorik, perhatian mudah teralihkan, ini disertai dengan ekkses-ekkses seksual, penghamburan uang (boros), belanja yang berlebihan, sibuk sehingga makan terabaikan, tidak tidur, aktivitas bisa mengacau dan kelakuan destruktif dan marah apabila dihalangi.

2. *Tipe Depresif*



Hipotimia (penurunan efek) tingkat ringan berupa pesimistis, perasaan kosong, sedih, merasa gagal, merasa tidak berguna, perasaan bersalah yang tidak rasional, putus asa, kecenderungan menghukum atau menyiksa diri, cemas yang tinggi, merasa kena penyakit yang tidak akan sembuh, pemikiran kuat untuk bunuh diri, tingkat berat dengan wahan kehancuran diri dan dunia, aktivitas yang praktis membeku, proses berpikir dan aktivitas motorik dapat menunjukkan perlambatan, tidur sering terganggu atau banyak tidur, kehilangan nafsu makan atau seksual namun ada yang justru banyak makan.

Sindrom efektif ini dapat terjadi dalam bentuk atau episode maniakal dan depressif secara bergantian (siklotimi).

d. Gangguan Skizofrenia (pikiran terpecah)

Distorsi khas proses berpikir, kadang-kadang mempunyai perasaan dirinya sedang dikendalikan oleh kekuatan dari luar dirinya, waham yang kurang aneh. Gangguan persepsi, efek abnormal yang tidak terpadu dengan situasi yang nyata yang sebenarnya dan autisme meski kesadaran dan kapasitas intelektual tidak terganggu, respons emosional yang tak terduga-duga dijumpai kesan bahwa adanya gangguan berat pada struktur dan fungsi kepribadian, tidak ditemukan kelainan fisik dan neurologik yang khas, perilaku malu, menyendiri, melamun dan hampir tak bereaksi atas kejadian di sekitarnya, negativisme, kebingungan destruktif, arah kehendak sering kali berlawanan (ambivalensi).

Alam perasaan menunjukkan kedangkalan, perubahan-perubahan yang tiba-tiba, tidak teratur, tidak serasi dengan situasi dan gambaran perilaku keseluruhannya, inilah gambaran seolah-olah kejiwaannya terpecah belah.

Proses dari isi pikiran selalu menunjukkan kelainan-kelainan yang karakteristik. Ada waham, kepercayaan dan keyakinan yang istimewa, ide yang aneh-aneh yang lebih spesifik bagi sindrom skizofrenia bukan isi pikiran, tetapi bentuk dan sistematisasi pikirannya dan cara ia berpikir. Kita dapat menemukan *mutism blocking*, incoherentia, neologisme dan perseverasi. Pikiran cenderung kepada pikiran kongkret yang berbeda dari pikiran konseptual. Kejadian bukan mempunyai arti dalam satu konteks melainkan mempunyai arti langsung, misalnya: mendengar orang bersin, bukan diartikan orang itu sedang pilek melainkan menghinanya.

Tipe-tipe Skizofrenia

1. Tipe hebefrenik/disorganized/kacau

- Inkoherentia yang jelas
  - Efek yang dalam
  - Tak serasi dan ketololan-ketololan (silly)
  - Senyum yang menunjukkan rasa puas diri disertai dengan tertawa kekanak-kanakan (ginggling)
  - Tidak ada makan sistematis yang jelas
  - Ada makan/ halusinasi yang terpecah-pecah yang tidak terorganisasi sebagai satu kesatuan
  - Menyeringai, manerisme, berkelakar, kelukan hipokodik, pengucapan kalimat yang diulang-ulang, kecenderungan menarik diri secara ekstrem dari sosial
  - Dan berbagai perilaku aneh yang nampak tanpa tujuan
- Gambaran klinis ini berkaitan dengan hendaya (tekanan) sosial yang parah, kepribadian piamoit, yang buruk dan onset dalam usia muda (15-25).

2. Tipe katatorile

- Berupa stuper, negativisme, rigiditas, kegaduhan, atau sikap mematumng
- Sering terdapat perantaraan cepat antara ekstrem kegaduhan dan stuper atau kepatuhan otomatis dan negtivisme.

Gambaran penyerta:

- Streoptik, menerima dan fleksibilitas serea
- Mutisme, defressif atau hipo maniak.

Selama keadaan stuper atau kegaduhan kata torik, ory itu memerlukan pengawasan yang cermat untuk menghindarkan cedera diri atau orang lain.

3. Tipe paranoid

- Makan kejar atau makan kebesaran atau halusinasi yang mengandung isi kejaran atau kebesaran, makan cembutru dapat juga ditemukan.

Gambaran penyerta:

- Kecemasan yang tidak terfokus
- Kemarahan
- Suku bertengkar/berdebat dan tindakan kekerasan
- Kebingungan tentang identitas jenis
- Ketakutan tentang pandangan negatif orang lain pada dirinya misal orang lain berpandangan perampok

terhadap dirinya, diduga orang sebagai homoseksual, merasa didekati orang-orang homoseksual.

Onset tipe ini cenderung timbul dalam usia yang lebih lanjut dibandingkan dengan tipe lainnya dan ciri-cirinya lebih stabil dalam jangka panjang.

Jika terdapat yang menderita skizofrenia tipe paranoid, biasanya anggota keluarganya itu juga menderita skizofrenia tipe paranoid.

4. Tipe tak tergolongkan/undifferentiated

Sebagai gambaran utamanya dijumpai gejala psikotik yang jelas, tetapi tidak dapat diklasifikasikan dalam salah satu tipe skizofrenia yang lainnya.

5. Tipe residual

- Penumpukan emosi
- Penarikan diri dari hubungan sosial
- Tingkah laku eksentrik
- Pikiran tak logis dan pelonggaran asosiasi

Gangguan paranoid secara umum:

- Berupa makan kejar
- Makan cemburu
- Makan kejar dapat disederhanakan juga, kompleks, seperti:
  - Adanya komplotan jahat terhadap dirinya
  - Merasa ditipu, dimata-matai, diikuti, diracuni
  - Hal-hal kecil dilebih-lebihkan

Makan cemburu di mana adanya satu keyakinan tanpa alasan bahwa pasangannya tidak setia padanya.

- Hal-hal kecil seperti pakaian tidak teratur
- Bercak pada seprei dipakai untuk mencari-cari bukti untuk membenarkan wahamnya, seperti bercak seprei dipakai sebagai bukti kecemburuannya.

Sebagai gejala penyerta:

- Rasa benci dan kemarahan yang dapat mengarah kepada tindak kekerasan
- Waham kebesaran
- Isolasi sosial, sikap menyendiri
- Tingkah laku eksentrik
- Kecurigaan, sering mengeluh misalnya mengenai ketidakadilan ketidaksepahaman

Gangguan neorotik:

a. Neurosa cemas/ anxietas

Kecemasan dirasakan secara tiba-tiba yang tidak terikat kepada sesuatu benda atau keadaan tertentu. Ini asalnya, tiba-tiba cemas tanpa pencetus dari luar, jika hebat sekali dapat menjadi panik, serta memperlihatkan sikap agresif dan mengancam.

Gejala-gejala:

- Otot tegang, gelisah/gemetar
- Berkeringat yang berlebihan/hiperhidrosis
- Pupil melebar/mydriasis
- Nadi cepat/takikardia

Ada juga mungkin gejala tambahan:

- Kelelahan sebagai akibat penggunaan energi/ sebagai akibat ketegangan yang berkelanjutan
- Sulit tidur/ insomnia, mudah tersinggung/ *irritability*
- Sulit memuaskan pikiran/konsentrasi
- Gangguan pada organ tubuh, pada nafsu makan atau seksual

b. Neurosa depressif

- Hilangnya minat atau rasa senang dalam semua atau sebagian aktivitas
- Efek defressif secara khas ditandai sebagai rasa sedih, murung, rendah, hilang semangat.

Gambaran penyerta:

- Insomnia atau hipersomnia
- Lesu atau keluhan kronik
- Perasaan kurang mampu
- Rendah diri atau mencela diri sendiri
- Berkurangnya efektivitas/produktivitas di sekolah, pekerjaan atau di rumah
- Berkurangnya konsentrasi, perhatian/kemampuan berpikir jernih
- Menarik diri dari pergaulan sosial
- Kehilangan minat atau kemampuan menikmati dalam aktivitas yang menyenangkan
- Marah yang berlebihan
- Tidak mampu menanggapi pujian atau penghargaan dengan rasa senang
- Kurang aktif/kurang bicara dari biasanya
- Merasa lamban bersikap peristiwa masa lampau

- Mengasihani diri sendiri
- Mata berlinang/menangis
- Berpikir berulang kematian atau bunuh diri

c. Neurosa histeria

Ditandai oleh:

- Gangguan pada fungsi dari salah satu atau alat tubuh yang disyarafi oleh susunan sensor motorik, misalnya kelumpuhan, gangguan rasa raba pada waktu berjalan, iremor, buta, tuli, dan sebagainya.
- Serangan kejang-kejang, seperti epilepsi atau syncope

d. Neurosa fobik

Ditandai dengan:

- Rasa takut yang hebat sekali terhadap sesuatu benda atau keadaan yang lebih individu sebenarnya disadari bukan sebagai ancaman. Rasa takut itu dapat berubah rasa akan pingsan.
- Kelemahan atau kelelahan yang luar biasa
- Jantung berdebar-debar
- Keringat dingin
- Mual
- Gemetar
- Panik
- Terkadang takut itu khas individu, seperti takut ruang terbuka yang luas, atau ruang tertutup, tempat tinggi, takut benda tajam dan lainnya.

Penamaan fobik menurut benda atau keadaan yang ditakuti:

- Aerophobia: takut tempat tinggi
- Nyctophobia: takut tempat gelap
- Agoraphobia: takut tempat luas dan terbuka
- Pyrophobia: takut api
- Aichmophobia: takut benda tajam
- Bacillophobia: takut basil/kuman
- Nekrophobia: takut mayat

e. Neurosa obsesi kompulsi

Ditandai dengan:

- Timbulnya pikiran atau tindakan secara berulang-ulang yang tidak dikehendaki, dan individu sendiri tidak mampu mengelakkannya

- Usaha untuk menghilangkan pikiran, tindakan yang tidak dikehendaki ini menimbulkan pergulatan hati nurani yang menyangkut seluruh aktivitas mental.
- Walau pikiran terasa asing, namun selalu datang dari dalam diri.
- Gerakkan kompulsif ditandai dengan kebiasaan tak wajar seperti berulang kali menyentuh benda, mencuci tangan dan sebagainya.
- Biasanya tindakan ini berhubungan dengan menghilangkan suatu ancaman yang terdapat dalam pikiran yang terganggu itu.

#### Gangguan kepribadian

Maksudnya adalah suatu gangguan mental yang dikarakteriskan dengan corak-corak *maladaptif* (tiada penyesuaian) dari penyesuaian dirinya terhadap kehidupannya.

#### Ciri kepribadian:

- Tidak fleksibel sehingga mengakibatkan hambatan di dalam fungsi sosial.
- Pekerjaan atau menimbulkan pemberitaan subjektif bagi dirinya.

#### Masalah-masalah gangguan kepribadian:

- Berdampak bagi lingkungan keluarga dan berakibat bagi masyarakat.
- Individu banyak menuntut perhatian dari lingkungan.
- Kemampuan rendah dalam memahami dan memahami kebutuhan orang lain.
- Rasa ketidakpercayaan kepada siapa pun.
- Kehidupan emosional yang tidak stabil.

Kedadaan ini menimbulkan maladaptif dalam masyarakat.

Dengan tanpa kerusakan di otak, manipulasi gangguan kepribadian pada umumnya sudah tampak pada usia (remaja) atau usia lebih dini berkelanjutan selama hampir seluruh usia dewasa, meskipun menjadi sering kurang nyata pada usia pertengahan atau usia lanjut.

#### A. Gangguan kepribadian paraneid.

Kecurigaan dan ketidakpercayaan yang tidak perpasip dan tidak beralasan terhadap orang lain.

- Merasa akan ditipu dan dirugikan.

- Kewaspadaan yang berlebihan yang diwujudkan sebagai usaha mengamati secara terus-menerus terhadap tanda-tanda ancaman lingkungan. Atau tidak melakukan tindakan pencegahan yang sebenarnya tidak perlu.
  - Sikap berjaga-jaga atau menutup-nutupi
  - Tidak menerima kritik meskipun salah
  - Meragukan kesetiaan orang lain
  - Secara intensif (bersungguh-sungguh) dan picik mencari kesalahan dan bukti prasangkanya, tanpa melihat keseluruhan dari konteks yang ada.
  - Perhatian berlebihan terhadap motif tersembunyi dan arti khusus.
  - Cemburu yang patologi.
- Hiper sensitifitas:
- Kecenderungan untuk mudah merasa dihina atau diremehkan dan cepat mengambil sikap menyerang.
  - Membesar-besarkan kesulitan yang kecil.
  - Sikap mengadakan balasan apabila merasa terancam
  - Tidak dapat santai (tenang)
- Keterbatasan kehidupan afektif:
- Penampilan yang dingin tanpa emosi.
  - Merasa bangga bahwa dirinya paling objektif, rasional dan tidak mudah terangsang secara emosional.
  - Tidak ada rasa humor yang wajar.
  - Tidak ada perasaan yang pasif, lembut, hangat, sentimental.
- B. Gangguan kepribadian yang skizoid
- Emosional yang dingin tidak peduli (cuek), tidak ada perasaan hangat atau lembut terhadap orang lain.
  - Sikap yang indipren terhadap pujian, kritik atau perasaan orang lain.
  - Hubungan dekat hanya satu, dua orang saja termasuk anggota keluarga.
- C. Gangguan kepribadian skizopital
- Pikiran magic atau gaib (*magical thinking*).
  - Gagasan yang menyangkut diri sendiri (*ideas of reference*)
  - Isolasi diri.
  - Ilusi yang berulang-ulang, merasakan adanya kekuatan, atau orang, yang sebenarnya tidak ada (depersosialisasi).

- Pembicaraan yang ganjil dan tetapi sampai menyinggung kepada perorangan, asosiasi atau inkohherensi.
- Dalam interaksi (tatap muka) terdapat hubungan yang tidak kuat, akibat efek yang tidak serasi atau terbatas misalnya: tampak dingin atau tidak peduli.
- Kecurigaan atau ide paranoid.
- Kecemasan sosial yang tidak perlu atau hiperensitif yang berlebihan terhadap kritik yang nyata atau yang dikhayalkan.

D. Gangguan kepribadian histrionik.

Tingkah laku yang dramatik dan reaktif secara berlebihan dinyatakan secara insentif.

- Dramatisasi diri, misal: ekspresi emosi berlebihan.
- Selalu berusaha menarik perhatian bagi dirinya.
- Selalu membanggakan rangsangan dan aktivitas yang bergairah.
- Bereaksi secara berlebihan terhadap hal-hal kecil.
- Ledakan kemarahan atau merajuk secara tak rasional.

Gangguan spesifik dalam hubungan interpersonal.

- Tampak dangkal dan tidak sungguh-sungguh oleh orang lain mesti selintas hangat dan menarik.
- Egosentrik, selalu ingin memuaskan diri sendiri dan kurang menghargai dan kepentingan orang lain
- Suka berantuk dan angkuh.
- Bergantung pada orang lain, tidak berdaya, selalu mencari jaminan.
- Cenderung secara manipulatif untuk mengancam bersikap atau berusaha bunuh diri.

E. Gangguan kepribadian narsistik.

- Perasaan bangga yang berlebihan tentang kehebatan dan keunikannya.
- Preokupasi dengan fantasi tentang sukses kekuasaan, kecermerlangan, kecantikan atau mendapatkan cinta pasangan ideal.
- Ekshsibiosme, butuh pujian dan perhatian terus-menerus.
- Responsnya terhadap kritik: sikap tak acuh terhadap orang lain, dapat berupa reaksi yang dingin dan tak acuh, atau suatu respons yang ditandai dengan perasaan marah, rendah diri, malu, terhina atau kekosongan yang hebat.



Ciri khas dari gangguan hubungan interpersonal:

- Perasaan berhak istimewa, menuntut perlakuan istimewa dari orang lain, tanpa merasa bertanggung jawab membalasnya.
- Hubungan interpersonal yang bersifat eksplisif, mengambil keuntungan untuk keuntungan diri sendiri dan orang lain untuk kepuasan dan kebesaran diri, tidak mempertimbangkan hak-hak orang lain.
- Hubungan interpersonal yang silih berganti antara 2 (dua) ekstrem, satu pihak sangat menyanjung dan di lain pihak sangat merendahkan.
- Kurang mampu menempati, dan kurang mengerti perasaan orang lain.

F. Gangguan kepribadian ardisosial.

- Usia sedikitnya 18 tahun.
- Timbulnya gejala sejak 15 tahun  
Dinyatakan mengalami gangguan kepribadian.
- Sering membolos
- Kenakalan kanak-kanak/remaja kerja
- Dikeluarkan dari sekolah karena kelakuan buruk
- Sering minggat/lari dari rumah dan bermalam di luar
- Selalu berbchong
- Berulang-ulang melakukan hubungan seks walaupun belum akrab.
- Sering menyalahgunakan zat (mabuk)
- Prestasi di sekolah/tempat kerja rendah
- Sering melawan aturan-aturan (norma/nilai), baik, sekolah, rumah, masyarakat.
- Sering memulai perkelahian.  
Setelah usia 18 tahun, akibat gangguan ini sekurang-kurangnya ada 4 dari hal berikut.
- Tidak mampu bekerja tetap
- Tidak mampu menjadi orang tua yang bertanggung jawab, sehingga anaknya terlantar
- Tidak menuruti norma sosial/hukum yang berlaku.
- Tidak mampu memelihara hubungan dengan pasangannya.
- Iribilitasi dan agresivitas.
- Kegagalan memenuhi tanggung jawab keuangan.

- Impulsif atau tidak mempunyai perencanaan masa depan.
- Sering berbohong, melakukan praktek penipuan, menggunakan nama palsu.
- Melakukan tindakan seenaknya, tanpa mengindahkan hak-hak orang lain peraturan.

#### G. Gangguan kepribadian ambang/borderlin

- Impulsivitas, atau perubahan yang tidak diduga misal: boros, berjudi, penggunaan zat, mencuri, makan berlebihan, tindakan mencederai diri.
- Pola hubungan interpersonal yang mendalam dan tidak stabil: perubahan dalam sikap, menyanjung, merendahkan dan memanipulasi.
- Kemarahan hebat/tidak wajar.
- Gangguan identitas; berhubungan dengan identitas misalnya cita-cita jangka panjang atau karier, pola persahabatan dan nilai loyalitas.
- Efek yang tidak mantap, perubahan yang hebat dari aspek yang normal menjadi depresi *irritabilitas* atau *anxietas*; berlangsung beberapa jam dan jarang sampai beberapa hari, kemudian kembali ke efek normal.
- Tidak tahan berada sendirian, merasa menderita atau depresif bila sendirian.
- Tindakan mencederai diri sendiri, misalnya; usaha bunuh diri, mutilasi diri, kecelakaan yang berulang kali atau perkelahian fisik.
- Perasaan kosong atau bosan dengan komik.

#### H. Gangguan kepribadian menghindar

- Hipersentivitas terhadap penolakan, kewaspadaan yang berlebihan terhadap celaan orang lain, atau penafsiran hal sepele atau cemooh.
- Tidak ada kemauan komunikasi terhadap orang lain, kecuali ada jaminan yang kuat dirinya diterima tanpa celaan.
- Menarik diri dari hubungan sosial menjauhkan diri, menjaga jarak.
- Ada keinginan mendapat kasih sayang dan penerimaan orang lain.
- Rasa rendah diri yang berlebihan: merasa sangat terganggu oleh kelemahan dan kekurangan diri.

- I. Gangguan kepribadian dependen
- Bersifat pasif terhadap orang lain; membiarkan pasangannya, menentukan pekerjaannya.
  - Mengutamakan kepentingan orang lain dari dirinya di mana ia menggantungkan diri, sebagai upaya untuk tidak mandiri, misalnya: menolerir yang tidak semestinya, asalkan ia mempengaruhi posisinya.
  - Kurang percaya kemampuan diri; menganggap dirinya tidak berdaya, lemah, bodoh, tidak punya.
- J. Gangguan kepribadian kompulsif
- Kemampuan terbatas untuk menyatakan terbatasi untuk menyatukan kehangatan dan kelembutan perasaannya. Misalnya: sangat berpegang teguh kepada tata krama serius, formal, dan kikir.
  - Perfeksionisme yang menghambat kemampuannya untuk melihat secara keseluruhan, misalnya: preokupasi dengan hal-hal yang remeh, aturan, urutan, organisasi, jadwal dan daftar.
  - Memaksakan kehendak orang lain, tanpa memikirkan perasaan orang lain.
  - Pengabdian yang berlebihan terhadap pekerjaan yang produktivitas sehingga mengesampingkan kesenangan dan nilai interpersonal.
  - Tidak dapat mengambil keputusan seperti menghindar, menunda atau mengulur-ulur waktu, hal ini kemungkinan ini disebabkan kekhawatiran berbuat salah, mengecewakan.
- K. Gangguan kepribadian pasif agresif.
- Terdapat resistensi (penolakan) tuntutan agar penampilannya kuat, baik dalam fungsi pekerjaan sosial, rumah tangga.
  - Resistensi; yang secara tidak langsung.
  - Sering mengulur waktu.
  - Sering berlambat-lambat/santai.
  - Keras kepala.
  - Dengan sengaja tidak efisien.
  - Sering lupa.

- Sebagai konsekuensi hal di atas, individu sering bertindak dengan sengaja tidak efisien, sehingga dapat menghambat karier atau kenaikan pangkat.
- Terdapat pola perilaku yang menetap meski cukup kesempatan untuk menyatakan diri dalam kesempatan dari keadaan yang memungkinkan, tetapi tidak dilakukan.

### A. Alquran Sebagai Obat Jiwa

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini memberikan dampak yang demikian besar terhadap kehidupan manusia. Dampak tersebut tidak hanya memberikan kemudahan hidup bagi manusia, tetapi juga merubah pikiran sikap dan tingkah laku manusia itu sendiri baik yang bersifat positif maupun negatif. Salah satu pengaruh negatif dimaksud adalah berkembangnya sikap antroposentrisme, yaitu sebuah pemikiran yang meyakini bahwa pusat alam semesta ada pada manusia. Pemikiran ini tidak hanya membuat manusia sombong, seiring dengan itu pula mereka semakin jauh dari agama.

Pada hal di sisi lain, manusia yang mengidap sikap antroposentrisme tersebut tidak sadar, bahwa dirinya punya keterbatasan. Ketidaksadaran itu, tidak jarang membuat mereka stres dan sakit jiwa, karena tidak semua yang mereka cita-citakan dapat tercapai.

Dalam ajaran Islam, sikap yang demikian sangat dilarang. Sekaligus Islam menawarkan solusi. Terapi jika seseorang sedang mengalami stres atau sakit jiwa, yaitu dengan membaca, memahami dan menghayati ayat-ayat Alquran.

Sesuai dengan namanya "Alquran" menunjukkan pengertian kesempurnaan. Yaitu bacaan yang sangat sempurna.

Alquran sebuah kitab yang diturunkan dengan berbahasa Arab kepada nabi Muhammad SAW. Melalui perantara Malaikat Jibril, ia menjadi petunjuk bagi orang yang beriman dan menjadi penerang jiwa bagi setiap manusia yang membacanya.

Alquran sebagai sumur zamzam yang tidak pernah kering, dan selalu memberikan kepuasan bagi setiap orang yang mempelajarinya. Mempelajari dan mendalami kandungan Alquran bagaikan meminum air laut, semakin dipelajari dan didalami semakin mendorong kita mendalaminya lebih jauh. Alquran bagaikan mutiara, di setiap sudutnya memancarkan cahaya yang tidak pernah redup dan selalu memberikan inspirasi baru bagi setiap orang yang bersungguh-sungguh mendalami dan mengamalkan isi kandungannya.

Mengulang-ulang membaca ayat Alquran menimbulkan penafsiran baru, pengembangan gagasan dan menambah kesucian

jiwa serta kesejahteraan batin. Dengan membaca Alquran jiwa pasti tenang adalah sebuah jaminan. Apalagi orang yang membacanya mengerti maknanya.

### Kesehatan Jiwa

Kesehatan jiwa sama dengan kesehatan mental. Menurut Daaradjat kesehatan jiwa/mental adalah terhindar "terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah dan keguncangan-keguncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin."<sup>1</sup> Berdasarkan definisi ini dapat diketahui bahwa ada lima pola mampu kesehatan mental; 1. Terhindar dan gangguan jiwa; 2. Mampu menyesuaikan diri; 3. Sanggup menghadapi masalah; 4. Merasa dirinya berharga, berguna dan bahagia; 5. Dapat menggunakan potensi yang ada padanya.

Sumber kesehatan mental adalah hati. Dalam Alquran hati disebut dengan *qalbu* jama'nya *qulub*. Secara stimologi kata *qalbu* berarti bolak-balik. Arti ini menggambarkan bahwa hati mengandung potensi tidak konsisten, dan bisa berubah-ubah.

Menurut Shihab, "dalam Alquran, tidak kurang sebelas kali disebutkan istilah *fi qulubihim maradh*"<sup>2</sup> artinya: "Dalam hati mereka ada penyakit." Penyakit hati berarti penyakit jiwa atau gangguan jiwa. Pengulangan kalimat tersebut menunjukkan bahwa manusia sering mengalami gangguan jiwa dan gangguan jiwa dimaksud juga sangat beragam.

Di antara penyakit jiwa tersebut adalah sikap angkuh, benci, dendam, fanatisme, loba, kikir, takut, cemas, pesimisme, dan rendah hati. Semua bentuk penyakit jiwa tersebut dilarang oleh agama. Karena di samping berpengaruh negatif terhadap pemiliknya juga bisa berdampak buruk bagi orang lain. Menurut Daaradjat, gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi:

1. Perasaan; misalnya cemas, takut, iri dengki, sedih, tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong frustrasi, pesimis, putus asa, apatis dan sebagainya.

---

<sup>1</sup> Zakiyah Dradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1986), hlm. 9

<sup>2</sup> Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1996) him 189

2. Pikiran; kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
3. Kelakuan; nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan orang atau dirinya dan berbagai kelakuan yang menyimpang lainnya.
4. Kesehatan tubuh; penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.<sup>3</sup>

Sehubungan dengan itu, Islam sengan memperhatikan kesehatan jiwa. Berbagai terapi telah ditawarkan oleh Islam, di antaranya adalah dengan membaca dan menghayati ayat-ayat suci Alquran.

### **Fungsinya Sebagai Obat Jiwa**

Alquran adalah kitab suci yang diturunkan suci yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai salah satu rahmat yang tak ada taranya bagi alam semesta.<sup>4</sup> Di dalamnya terkumpul wahyu ilahi yang menjadi petunjuk, pedoman dan pelajaran bagi siapa yang mempercayai serta mengamalkannya. Alquran juga adalah kitab suci terakhir di turunkan Allah isinya mencakup segala pokok-pokok syariat yang terdapat dalam kitab-kitab suci yang diturunkan sebelumnya. Setiap orang yang mempercayai Alquran akan bertambah cinta kepadanya, cinta untuk membacanya, mempelajari dan memahaminya serta mengamalkan dan mengajarkannya sampai merasa rahmat-Nya dirasai dan di kecap oleh penghuni alam semesta.

Setiap orang mukmin yakin bahwa membaca Alquran saja sudah termasuk amal yang sangat mulia dan akan mendapat pahala yang berlipat ganda, karena yang dibacanya itu adalah kitab suci ilahi. Sebaik-baik bacaan Alquran bagi orang mukmin di kala senang maupun di kala susah, di kala gembira maupun di kala sedih. Membaca Alquran bukan saja menjadi amal dan ibadah, tetap juga menjadi obat penawar bagi orang yang gelisah jiwanya.

Pada suatu ketika datanglah seorang kepada sahabat Rasulullah yang bernama Ibn Mas'ud RA. Meminta nasihat, katanya: "Wahai Ibnu Mas'ud, berilah nasihat yang dapat dijadikan obat bagi jiwaku yang sedang gelisah, dalam beberapa hari ini aku

---

<sup>3</sup> Zakiyah Daradjat, *Loc. cit.*

<sup>4</sup> Al-Syarif Ali bin Muhammad Al-Jurjani, *Kitab al-Ta'rifat*, (Bairut: Darul Ilmiyah, 1998), hlm.

merasa tidak tenteram, jiwaku gelisah dan pikiranku kusut, makan tidak enak, tidur tak nyenyak.”

Maka Ibn Mas'ud menasihatinya, katanya: “Kalau itu yang menimpamu, maka bawalah hatimu mengunjungi tiga tempat, yaitu ke tempat orang membaca Alquran, engkau membaca Alquran atau engkau dengar baik-baik orang yang membacanya, atau engkau pergi ke majelis pengajian yang mengingatkan hati kepada Allah atau engkau cari waktu dan tempat yang sunyi, di sana engkau berkhawatir menyembah Allah, di waktu tengah malam buta, di saat orang sedang tidur nyenyak engkau bangun mengerjakan salat malam, meminta dan memohon kepada Allah ketenangan jiwa, ketenteraman pikiran dan kemurnian hati. Seandainya jiwamu belum juga terobati dengan cara ini, engkau meminta kepada Allah agar diberi-Nya hati yang lain, sebab hati yang kamu pakai itu bukan lagi hatimu.”

Setelah orang itu kembali ke rumahnya, diamalkannya nasihat Ibnu Mas'ud ra itu. dia mengambil wudhu kemudian diambilnya Alquran, terus dia baca dengan yang khusyuk. Selesai membaca Alquran, berubahlah kembali jiwanya, menjadi jiwa yang aman dan tenteram, pikirannya tenang, kegelisahannya hilang sama sekali.

Dalam riwayat lain, Rasulullah SAW, menyatakan tentang memberi cahaya rumah tangga dengan membaca Alquran. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Darul Quthni dari Anas r.a. Rasulullah memerintahkan: “Perbanyaklah membaca Alquran di rumahmu, sesungguhnya di dalam rumah yang tak orang membaca Alquran akan sedikit sekali dijumpai kebaikan di rumah itu, akan banyak sekali kejahatan serta penghuninya selalu merasa sempit dan sesak.”

Mendengar bacaan dengan baik, dapat menghibur perasaan sedih, menerangkan jiwa yang gelisah dan melunakkan hati yang keras, serta mendatangkan petunjuk rahmat Allah yang diberikan kepada orang yang mendengarkan bacaan Alquran dengan baik. Semakin sering orang membaca dan mendengarnya, semakin terpicat hatinya kepada Alquran itu. Bila dibaca dengan suara yang baik dan merdu, akan lebih berpengaruh kepada jiwa orang yang mendengarkannya, seolah-olah yang mendengarnya sudah ada di alam gaib, bertemu langsung dengan khaliknya.

Firman Allah SWT, artinya:

“Dan Kami Turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran



itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (Al-Isra’ [17]: 82).<sup>5</sup>

Bagi orang mukmin, membaca Alquran telah menjadi kecintaannya. Pada waktu membaca Alquran ia sudah merasa seolah-olah jiwanya menghadap ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa, menerima amanat dan hikmah suci, memohon limpahan karunia dan pertolongannya. Membaca Alquran baik siang maupun malam sehalaman demi sehalaman, sesurat demi sesurat, akhirnya sampai khatam. Tidak ada suatu kebahagiaan di dalam hati seseorang mukmin, melainkan bila dia dapat membaca Alquran sampai khatam.

Imam Al-Ghazali di dalam kitabnya *Ihya’ Ulumuddin* telah membagi adab-adab membaca Alquran menjadi adab yang mengenal batin dan adab yang mengenal lahir. Adab yang mengenal batin diperinci menjadi arti memahami asal kalimat, cara hati membesarkan kalimat Allah, menghadirkan hati di kala membaca sampai ke tingkat memperluas, memperhalus perasaan dan membersihkan jiwa. Kandungan Alquran yang dibaca melalui perantara lidah dapat bersemi dalam jiwa dan meresap ke dalam hati sanubari.

Menurut Zakiyah Daradjat, betapapun buta hurufnya seseorang tentang Alquran, namun setelah mereka mengalami gangguan kejiwaan atau diserang oleh rasa cemas dan konflik yang tidak teratasi, banyak sekali yang mengambil Alquran untuk pemenang hatinya.

Daradjat mencontohkan seorang gadis berumur 19 tahun. Cukup cantik, cerdas, dan berasal dari keluarga terpelajar. Menurut catatan dan pengakuannya keluarga itu beragama Islam. Akan tetapi jarang sekali menjalankan agama. Si gadis beserta seluruh saudara-saudaranya tidak pernah belajar agama, tidak pernah belajar membaca Alquran, baik di rumah maupun di sekolah. (sekolahnya diasuh oleh suatu yayasan yang beragama lain). Di rumah si gadis merasa tertekan, karena sering kali melihat percekocokan antara orang tuanya, dan ia merasa kurang disayangi dalam keluarga. Makin lama ia mengalami kemunduran di sekolah, karena tidak bisa tidur, tidak bisa belajar dan hilang nafsu makan. Dalam keguncangan jiwa yang tidak teratasi itu, ia merasa tidak pengangan, kadang-kadang ia menjadi sangat bingung, dan ingin lari dari rumah, ingin bunuh diri dan lain sebagainya. Kepada penulis (Daradjat) supaya mencoba mendekatkan diri kepada Allah,

---

<sup>5</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, (Semarang: Toha Putra) hlm. 437

sering mendoa dan membaca Alquran. Sambil menangis ia menjawab: "Saya tidak pandai sembahyang, tidak pernah belajar Alquran, bahkan tidak tahu bagaimana cara melihat huruf-huruf Alquran, apakah menungging atau mendatar. Namun kalau hati saya susah, Alquran itu saya dekap ke dada, dan saya bawa tidur, karena hati saya agak tenang sedikit dengan memangku Alquran itu.

Dalam perawatan selanjutnya, si gadis meminta guru yang data mengajarnya membaca Alquran. Dalam masa yang tidak terlalu lama ia telah dapat membaca Alquran dan gangguan-gangguan terhadap kesehatannya mulai berkurang.<sup>6</sup>

Alquran tidak hanya sebagai bahan bacaan yang bernilai ibadah, tetapi juga terapi ampuh dalam mengatasi semua penyakit mental/jiwa. Alquran bisa menghilangkan kegelisahan dan kecemasan dalam diri manusia. Oleh karena itu, setiap muslim yang menginginkan ketenangan jiwa dan ingin bahagia dunia dan akhirat, seharusnya sering membaca dan menghayati ayat-ayat Alquran.

Karena Alquran diturunkan bukanlah sebagai pajangan dan perhiasan di rumah-rumah kita, tetapi ia adalah kitab suci yang harus selalu dibaca dan dipedomani. Salah satu kunci keberhasilan para sahabat dan ilmuwan muslim adalah karena mereka sangat akrab dengan Alquran. Membaca Alquran merupakan sarapan mereka sehari-hari, rumahnya terasa sejuk dengan bacaan Alquran, hati mereka bersih berkat siraman Alquran, mereka tidak pernah patah semangat sebagai persoalan hidup berkat hidayah Alquran.

## **B. Alquran dan Kesehatan**

Kesehatan adalah modal terpenting dalam menjalani kehidupan. Hidup ini akan terasa kurang sempurna jika kesehatan terganggu. Kesehatan itu paling tidak ada dua: Kesehatan jasmani dan kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa bisa berpengaruh terhadap kesehatan jasmani. Demikian sebaliknya kesehatan jasmani bisa berpengaruh terhadap kesehatan jiwa.

Sehat jiwa dan rohani adalah sosok pribadi muslim yang sukses di dunia dan akhirat. Dengan demikian, kesehatan perlu dijaga dan dipelihara semaksimal mungkin. Dalam kaitannya dengan Alquran sebagai pedoman dan petunjuk jalan keselamatan bagi setiap muslim, maka perlu memperhatikan bagaimana wawasan Alquran tentang masalah kesehatan.

---

<sup>6</sup> Zakiyah Daradjat, Op.cit., hlm. 58-59

Di sini akan dijelaskan wawasan Alquran tentang kesehatan:

### Pengertian Kesehatan

Ada dua istilah kesehatan yang dipakai oleh literatur keagamaan ketika berbicara soal kesehatan, yaitu kata *sehat* dan *afiyat*. Dalam bahasa Indonesia kedua kata ini sering menjadi kata majemuk, *sehat wal afiyat*, apakah keduanya mengandung makna yang sama?

Kata kesehatan terambil dari kata dasar sehat. Penambahan prefiks ke sufiks *an* menunjukkan perihal atau keadaan, yakni keadaan sehat. Dalam Kamus Besar bahasa Indonesia disebutkan bahwa sehat berarti: "Dalam keadaan baik seluruh badan dan bagian-bagiannya (bebas dari penyakit); waras."<sup>7</sup> Dari pengertian ini dapat diketahui bahwa sehat itu ada dua; *pertama*, sehat fisik/badan, yaitu keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya; dan *kedua*, sehat psikis/jiwa yang dikenal dengan waras/tidak sakit jiwa. Sementara kata *afiyat* diartikan dengan sehat.<sup>8</sup> Dengan demikian, secara etimologi, kedua kata tersebut tidak berbeda/sama.

Tetapi jika ditinjau dari sisi terminologi makna keduanya berbeda. Perbedaan tersebut paling tidak dilihat dari susunan kata sehat wal afiyah, penambahan huruf waw antara sehat dan afiyat jelas menunjukkan bahwa keduanya tidaklah sama. Sebab kalau maknanya sama huruf yang dipakai bukan *waw* tapi *aw*.

Dalam kamus bahasa Arab, sebagaimana dikutip Shihab, kata *afiyat* diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya.<sup>9</sup>

Untuk lebih memahami perbedaan makna kedua kata tersebut, dapat dicontohkan sebagai berikut. Telinga yang sehat adalah telinga yang mendengar yang baik-baik dan mengalihkan pendengaran dari hal-hal yang dilarang oleh agama karena itulah fungsi penciptaan telinga. Mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat atau membaca tanpa memerlukan bantuan kaca mata.

---

<sup>7</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka 1995), hlm 890

<sup>8</sup> *Ibid*, hlm. 10

<sup>9</sup> Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm 182

Sementara mata yang afiyat adalah mata yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang terlarang karena itulah fungsi penciptaan mata.

### **Wawasan Alquran tentang Kesehatan**

Tidak diragukan bahwa Islam turun membawa misi untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta dan keturunan. Seiring dengan itu Allah menjelaskan prinsip-prinsip pemeliharaan aspek-aspek tersebut melalui ayat-ayat-Nya sebagaimana yang terdapat dalam Alquran.

Salah satu ayat yang berbicara soal kesehatan adalah: "Dan apabila aku sakit. Dialah yang menyembuhkan aku" (As-Syu'ara [26]:80).<sup>10</sup>

Sakit adalah lawan dari sehat. Sebaliknya orang yang sehat berarti ia tidak sakit. Menurut tinjauan ilmu kesehatan, kesehatan itu mencakup kesehatan jasmani dan kesehatan mental. Orang yang memiliki kesehatan jasmani dan mental adalah sosok pribadi yang dicintai oleh Allah. Sebagaimana disebutkan dalam ayat: "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri" (Al-Baqarah [2]: 222).<sup>11</sup>

Bertaubat adalah syarat utama untuk mendapatkan kesehatan mental sementara menjaga kebersihan baik kebersihan makanan, lingkungan dan pakaian adalah syarat utama untuk memperoleh kesehatan jasmani. Bagaimana wawasan Alquran tentang kesehatan fisik dan mental dapat dilihat dari penjelasan berikut ini:

#### **a. Kesehatan Fisik**

Seperti telah disebutkan sebelumnya bahwa sehat fisik berarti keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya. Islam menganjurkan agar setiap muslim memiliki badan yang sehat dan kuat. Karena kesehatan sangat mempengaruhi kualitas dan kualitas hidup dan ibadah seseorang.

Seseorang yang mengidap penyakit, kesanggupannya untuk berusaha guna mencukupi kebutuhan hidup diri dan atau keluarganya pasti tidak maksimal. Ketidakmaksimalan dalam berusaha merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi taraf ekonomi setiap orang. Artinya bila ingin memperoleh taraf

---

<sup>10</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya* (Surabaya: Toha Putra, 1989), hlm. 579

<sup>11</sup> *Ibid.*, hlm. 54

ekonomi yang memadai usaha yang maksimal harus dilakukan, jika ingin bisa berusaha maksimal maka jagalah kesehatan fisik.

Rasulullah merupakan sosok yang harus kita teladani dalam menjaga kesehatan fisiknya. Dalam sejarah disebutkan. Beliau memiliki badan yang tegap dan sehat. Beliau tidak pernah sakit kecuali sakit yang membawa beliau kepada Tuhannya. Menjaga kesehatan menjadi bagian dari perhatian beliau sehari-hari. Karena misinya dalam menyampaikan risalah Allah membutuhkan fisik yang sehat. Tidak jarang dalam menyampaikan risalah beliau harus berhadapan dengan pedang orang-orang kafir dan musyrik. Hal ini mustahil bisa dilawan kecuali dengan fisik yang kuat dan sehat. Rasulullah pun pernah bersabda: "sesungguhnya badanmu memiliki hak atas dirimu" (HR. Bukhari).

Bahkan Rasulullah sering menegur para sahabat yang tidak memperhatikan kesehatan fisiknya karena terlalu konsentrasi/melampaui batas dalam beribadah. Islam adalah agama yang moderat. Umatnya harus memperhatikan prinsip keseimbangan dalam hidup. Seperti disebutkan dalam ayat:

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuatlah (kepada orang lain) sebagaimana Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan". (Al-Qashash [28]:77).<sup>12</sup>

Dalam tinjauan Alquran untuk menjaga dan memperoleh kesehatan jasmani paling tidak ada dua hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

– Menjaga kebersihan

Ungkapan populer mengatakan: "Pencegahan lebih baik daripada pengobatan". Dalam salah satu hadits Rasulullah menyebutkan: "Jagalah sehatmu sebelum datang sakitmu". Seiring dengan itu, untuk mencegah menjangkitnya penyakit, maka diharuskan kepada setiap orang untuk mencegahnya sejak dini. Untuk mencegah timbulnya penyakit, salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah menjaga kebersihan.

Kebersihan merupakan hal yang sangat diperhatikan dalam Islam. Hal ini terbukti bahwa di setiap ibadah yang kita lakukan, sebaiknya bahkan di antaranya seharusnya terlebih dahulu melaksanakan kebersihan, yaitu berwudu. Bahkan wudhu tidak hanya membuat kita bersih secara lahir (bersih dari najis), tetapi juga membuat kita bersih secara batin (bersih dari hadas).

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, hlm. 623

Sebagaimana disebutkan sebelumnya, bahwa Allah sangat mencintai orang-orang bersih (lihat Al-Baqarah [2]:222). Oleh karenanya itu wajar kalau kebersihan dijadikan oleh agama sebagai bagian dari iman. Dengan kata lain, salah satu aktualisasi keimanan adalah terjaganya kebersihan. Dalam sebuah hadits walau dianggap sebagian ulama dhaif, Rasulullah bersabda: "Kebersihan adalah sebahagian dari iman".

Dalam hal ini, Shihab menjelaskan, bahwa "Perintah menutup hidangan, mencuci tangan sebelum makan, bersikat gigi, larangan bernafas sambil minum, tidak kencing atau buang air di tempat yang tidak mengalir atau di bawah pohon, adalah contoh-contoh praktis dari sekian banyak tuntunan Islam dalam konteks menjaga kesehatan".<sup>13</sup>

Seiring dengan itu, ayat kedua (atau ketiga) yang diterima Nabi SAW adalah ayat yang berbicara soal kebersihan, yaitu: "Dan pakaianmu bersihkanlah, dan perbuatan dosa (menyembah berhala) tinggalkanlah." (Al-Muddatsir: 4-5).<sup>14</sup>

Menurut Shihab ayat di atas menjelaskan tentang kebersihan sebagai salah satu faktor utama yang menjadikan Rasulullah berhasil dalam menyampaikan dakwahnya.

#### - Menjaga makanan

Selain bersih porsi dalam mengonsumsi makanan juga harus dijaga. Dalam teori kesehatan dikenal istilah: empat sehat lima sempurna. Makanan yang sehat tidak saja harus seimbang, antara protein, vitamin dan gizi tetapi juga porsinya harus diperhatikan. Kelebihan dalam mengonsumsi makanan bisa membuat perut "kewalahan" dalam mengolahnya, dan kemudian membuat perut sakit. Padahal menurut penemuan medis, perut merupakan sumber dari segala penyakit.

Alquran menjelaskan bahwa setiap muslim harus memperhatikan jenis dan kadar makanan yang sehat. Mengonsumsi makanan yang melebihi porsi normal, selain bisa berdampak buruk terhadap kesehatan, juga bisa menimbulkan dosa karena berlebihan menyerupai perilaku setan. Sebagaimana disebutkan dalam dua ayat berikut ini:

"Makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan". (Al-Isra' [17]:27).

<sup>13</sup> Quraish Shihab, *Op.cit.*, hlm 184

<sup>14</sup> Depag R.I., *Op.cit.*, hlm 992

Seiring dengan itu, dalam Alquran ditemukan beberapa ayat yang menjelaskan agar umat manusia mengonsumsi rezeki yang halal lagi baik. Salah satu di antaranya adalah:

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu”. (Al-Baqarah [2]:168)

Halal yang dimaksudkan dalam ayat di atas adalah makanan yang secara syar'i dibolehkan dalam agama. Sementara yang dimaksud dengan baik adalah makanan yang membuat konsumennya sehat dan tidak membuat sakit. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang halal, seimbang dan proporsional.

#### b. Kesehatan Psikis / Mental

Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental? Menurut Daradjat, kesehatan mental adalah “terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah dan keguncangan-keguncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, ia dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.”<sup>15</sup>

Berdasarkan definisi ini dapat diketahui bahwa ada lima pola dalam kesehatan mental; 1. Terhindar dari gangguan jiwa; 2. Mampu menyesuaikan diri; 3. Sanggup menghadapi masalah; 4. Merasa dirinya berharga, berguna dan bahagia; 5. Dapat menggunakan potensi yang ada padanya.

Sumber kesehatan mental adalah hati. Dalam Alquran hati disebut dengan *Qalbu* jama'nya *qulub*. Secara etimologi kata *qalbu* berarti bolak-balik. Arti ini menggambarkan bahwa hati mengandung potensi tidak konsisten dan bisa berubah-ubah.

Menurut Shihab, “Dalam Alquran, tidak kurang sebelas kali disebutkan istilah *fi qulubihim maradhi*”<sup>16</sup> artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit”. Penyakit hati berarti penyakit jiwa atau gangguan jiwa. Pengulangan kalimat tersebut menunjukkan bahwa manusia sering mengalami gangguan jiwa dan gangguan jiwa dimaksud juga dengan sangat beragam.

<sup>15</sup> Zakiyah Dradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1986), hlm 9

<sup>16</sup> Quraish Shihab, *Op.cit.*, hlm. 189

Di antara penyakit jiwa tersebut adalah sikap angkuh, benci, dendam, fanatisme, loba, kikir, takut, cemas, pesimisme, dan rendah hati. Semua bentuk penyakit jiwa tersebut dilarang oleh agama. Karena di samping berpengaruh negatif terhadap pemiliknya juga bisa berdampak buruk bagi orang lain.

Menurut Daradjat, gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi:

- 1) Perasaan; misalnya cemas, takut, iri dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri renda, sombong, frustrasi, pesimis, putus asa, apatis, dan sebagainya.
- 2) Pikiran; kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang dibuat.
- 3) Kelakuan; nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan orang atau dirinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.
- 4) Kesehatan tubuh; penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.

Sehubungan dengan itu, Islam sangat memperhatikan kesehatan jiwa. Berbagai terapi telah ditawarkan oleh Islam, di antaranya adalah:

#### 1. Zikir

Kata zikir diadopsi dari bahasa Arab "zakara" yang berarti "Penyebutan, pengucapan, ingatan". Yaitu mengingat dan menyebut nama-nama Allah dengan penuh konsentrasi. Mengingat Allah adalah terapi penyakit jiwa yang telah dijamin kemujarabannya oleh Allah. Firman Allah: "(yaitu) *orang-orang* yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya Allah-lah hati menjadi tenteram." (Al-Ra'd [30]: 28)

#### 2. Membaca Alquran

Sesuai dengan menyebut namanya Alquran tidak hanya sekedar bacaan. Kata "Alquran" menunjukkan pengertian *kesempurnaan*. Yaitu bacaan yang sangat sempurna.

Alquran sebuah kitab yang diturunkan dengan berbahasa Arab kepada Nabi Muhammad SAW. Melalui perantaraan Malaikat Jibril AS, ia menjadi petunjuk bagi setiap orang yang beriman dan menjadi ibadah bagi setiap orang muslim yang membacanya.

Alquran bagaikan sumur zamzam yang tidak pernah kering, dan selalu memberikan kepuasan bagi orang yang mempelajarinya. Mempelajari dan mendalami kandungan isi Alquran bagaikan



mutiara, di setiap sudutnya memancarkan cahaya yang tidak pernah redup dan selalu memberikan inspirasi bagi setiap orang yang bersungguh-sungguh mendalami dan mengamalkan isi kandungannya.

Mengulang-ulang membaca Alquran menimbulkan penafsiran baru, pengembangan gagasan dan menambah kesucian jiwa serta kesejahteraan batin. Dengan membaca Alquran jiwa pasti tenang adalah sebuah jaminan. Apalagi orang yang membacanya mengerti maknanya. Dalam Alquran disebutkan: Artinya: *"Dan kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."* (Al-Isra' [17]: 82).

Kesehatan merupakan salah satu nikmat terbesar yang diberikan oleh Allah kepada setiap hambanya yang dikehendakinya. Menjaga kesehatan sama pentingnya dengan menjaga agama. Karena kesempurnaan menjalankan perintah agama sangat tergantung kepada kesehatan jiwa dan raga.

Menjaga kesehatan raga sama pentingnya dengan kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa dapat mempengaruhi kesehatan raga. Demikian sebaliknya, kesehatan raga dapat mempengaruhi kesehatan jiwa. Kedua jenis kesehatan ini banyak disinggung oleh Alquran. Bahkan Alquran secara rinci menjelaskan terapy-terapy untuk terjaganya kedua jenis kesehatan tersebut.

Sehat jasmani dan rohani adalah cermin mukmin dan muslim yang dikasihi Allah, baik di dunia maupun di akhirat. Allah berfirman, artinya: (Asy-Syu'ara [26]:88-89).

### 3. Beribadah

Jika kita cermati dalam agama Islam, maka posisi ibadah adalah makanan jiwa. Ibadah laksana santapan rohani. Ia merupakan gizi spiritual. Tentu dengan syarat ibadah itu harus dipahami dan diawali dengan tauhid yang benar, yaitu penghambaan diri kepada Allah.

Detakan jantung, desiran jarah, bernafas dan segala gerakan raga kita jika sesuai dengan zikir dan istighfar akan mendatangkan kekuatan dahsyat. Para sahabat Rasulullah SAW dalam berbagai literatur sirah nabawiyah, kita jumpai menggunakan kekuatan ibadah sebagai pencerahan jiwa.

Jika akan keropos dan mentalitas akan mudah layu, jika tidak diiringi dengan penghambaan diri hanya kepada Allah (tauhid). Jika kekuatan otak hanya digantungkan pada material

(duit) dan keberadaan lainnya, maka kekuatan spiritual juga akan lemah dan mudah hancur sebagaimana hancurnya benda yang kita puja.

Sebagai penutup berikut ini kami berikan ciri utama diri jiwa muslim yang sehat:

1. Mampu bangun pada waktu azan subuh berkumandang di mesjid, tanpa ada yang membangunkan. Atau ia mampu bangun dengan jam beker yang telah ia setelah sebelumnya. Kemampuan bangun sendiri pada waktu salat subuh dan berangkat pergi ke mesjid itu bukan hal yang mudah. Perlu terapi jiwa yang diawali dengan cepat tidur, meninggalkan acara yang tak bermanfaat serta merebut subuh berjamaah di mesjid.
2. Merasakan nikmatnya salat berjamaah di mesjid. Sebagai simbol dari meninggalkan egoisme diri dengan berbagai sifat yang merusak jiwa dan mental seorang muslim. Pada gilirannya ia akan merasakan kesuksesan bersama adalah solusi terbaik. Bukan hanya ingin sukses sendiri dan menang sendiri.
3. Lebih suka mendengar orang lain berbicara, dari pada ia berbicara. Orang yang bijak akan lebih banyak mendengarkan ilmu dari orang lain, dan ia siap menyampaikan pembicaraan jika diminta oleh orang untuk berbicara. Karena lidah adalah organ tubuh yang sangat erat hubungannya dengan jiwa dan otak kita. Orang yang tidak mampu mengontrol jiwanya, ia akan berbicara seenaknya saja, tanpa mau mendengarkan pembicaraan orang lain.
4. Jiwa sehat juga ditandai dengan pakaian dan lingkungan yang bersih serta rapi. Jika ia melihat sesuatu yang tidak teratur dan rapi, ada sesuatu yang tidak enak pada jiwanya. Sebaliknya, jika melihat sesuatu yang kotor dan tidak teratur secepat kilat ia akan mengadakan perbaikan dan perubahan.
5. Gemar membaca buku yang mengandung ilmu pengetahuan. Tidak banyak menonton kecuali pada acara yang bermanfaat. Membaca adalah ciri utama masyarakat berilmu. Menonton adalah ciri masyarakat yang tidak punya perencanaan.

## DAFTAR LITERATUR

- Abdullah Nashim Ulwan, *Tarbiyatul Awlad*, Beirut, 1989.
- Al-Jurjani, Al-Syarif 'Ali bin Muhammad, *Kitab al-Ta'rifat, Bairut*: Darul Ilmiah, 1998.
- Bastaman, Hannazum Hanna, *Integrasi Psikologi Dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Daradjat, Zakiyah, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1986.
- Departemen Agama, Republik Indonesia. *Alquran dan Terjemahan*, Kitab suci Alquran, CV.Toha Putra, Semarang.
- Departemen Agama RI. *Alquran dan Terjemahannya*, Surabaya: Toha Putra, 1989.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1995.
- Dr. D.E, Sitompul DAJ, *Ilmu Kesehatan Jiwa*, Akademi Ilmu Keperawatan (Kumpulan mata kuliah), 1994.
- Dr. Muhammad Al-Ghazali, *Karakter Muslim*, (buku asliL Muslimis Character), Cet 1 Risalah, Bandung, 1987.
- Dr. Yusuf Qardhowi, *Al Ibadah Fil Islam*, Maktabah, 1980.
- Dr. Yusuf Qardhowi, *Malamih Mujtamak Muslim Allazi Nunsyiduhu*, 1995.
- H. Dadang Hawari, Psikiater, Prof Dr. dr., *Alquran, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bhakti Prinayasa, Cet. III. 1997.
- Hamid Abdul Khalik, *Wahai Ibu Selamatkan Anakmu*, (buku asli: Khudzi Tifliki Hallahi), Cet. IX, CV Pustaka Mantiq, 1993.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Ad Da'wad Dawa' Al Jamabul kafi liman sa'ala 'auid dama'i syafi: Terapi Penyakit dengan Alquran dan Sunnah*, Pustaka Amaru, Jakarta, 1995, (Penerjemah: Achmad Sunarto)
- Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 1989.
- Mahmud, Muhammad Mahmud, *'Ilmu al-Nafs al Ma'ashir fi Dhaw'I al-Islam*, Jeddah: Dar al-Syuru', 1984.
- Muhammad Ghozali, *Khuluqul Muslim*, Dar Syurug, Cairo, 1975.

- Muhammad Qutb, *Al Insan Bainal Madiyah wal Nafsi*, Daar Syurug, Cairo, 1985.
- Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Agama*, Cet. I, 1992, Rajawali press, Jakarta (buku asli: An Introduction to the Psycholgy of Religion).
- Roland Robertson (ed), *Agama dalam Analisa dan Interpretasi Sosiologis*, Rajawali press, cet. III 1993.
- Sayyid Mujtaba Musaui Lari, *Psikologi Islam: Membangun Kembali Moral Generasi Muda*, (buku asli: Youth and Moral), Cet. I Pustaka Hidayah, Jakarta, 1987.
- Soeharto Heerdjan, *Apa Itu Kesehatan Jiwa, Suatu Pengantar Ke Bidang Kesehatan Jiwa Dan Kesehatan Jiwa Masyarakat*, Fakultas Kodekteran Universitas Indonesia, Jakarta, 1987.
- Shihab, Quraish, *Wawasan Alquran*, Bandung: Mizan, 1996.

**LAMPIRAN I**  
**KASUS PENDERITA GANGGUAN JIWA:**

1. ALI (umur 22 tahun)

Sebab-sebab:

Kekecewaan terhadap kegagalan berbagai aktivitas dan cita-cita:

- Gagal menjadi Polisi/TNI
- Gagal Sekolah ke Jawa
- Gagal Mencari Pekerjaan

Tindakan-tindakan/perilaku

- Melakukan zina
- Minum minuman keras
- Kasar kepada orang tua

Gejala/perasaan

- Putus asa/pesimis
- Selalu menangis
- Perasaan kecewa
- Murung
- Merasa tertekan

2. IBU MURNI (umur 35 tahun)

Sebab-sebab:

Sedih akibat perilaku suami:

- Dipukuli suami
- Dibentak-bentak
- Dikhianati
- Dicercaikan suami

Tindakan-tindakan / perilaku

- Bicara ngawur
- Tidak menerima perlakuan suami
- Overt aktivitas / liar

Gejala perasaan

- Tidak terlilan merasa terhina
- Tertekan
- Dikhianati

3. NANANG (umur 18 tahun)

Sebab-sebab:

- Durhaka pada orang tua
  - Minum-minuman keras
- Tingkah laku/perilaku
- Diam tak banyak bicara
  - Tingkah laku, kaku

Gejala perasaan

- Khawatir, bimbang

- Takut
  - Tertekan
  - Tidak tenang
- Agama/pelaksanaan
- Pernah sholat

4. SUHARDI (umur 38 tahun)

Sebab-sebab:

- Tindakan diketahui

Tingkah laku

- Uring-uringan/ tidak menentu

Gejala perasaan

- Takut
- Emosi tidak terkontrol
- Ada bisikan-bisikan
- Kepala pusing
- Tidur tidak nyenyak

Gejala psik

- Mata merah
- Badan kurus

Agama/pelaksanaan

- Selalu sholat

5. UMI (umur 57 tahun)

Sebab-sebab:

- Meninggal ibu

Tingkah laku

- Diam/tidak banyak bicara

Gejala perasaan

- Sedih
- Putus asa
- Pesimis
- Kacau/gelisah
- Takut

Agama/pelaksanaan

- Tekun beribadah/selalu shalat

## LAMPIRAN II

### Gangguan Psikologis

#### *Anoreksia dan Bulimia.*

- Anoreksia** : upaya memasukkan diri untuk membatasi jumlah makanan yang dimakan (terobsesi dengan berat badan).
- Bulimia** : menyiksa diri dengan memakan makanan sebanyak mungkin, tanpa terkendali, namun karena penderita bulimia terobsesi oleh berat badan, ia memaksa diri untuk memuntahkan kembali seluruh makanan yang ditelannya dan tak jarang menggunakan obat-obatan tertentu untuk diet atau olah raga/ latihan secara berlebihan, secara psikologis penderita bulimia sebagaimana anoreksia dikejar ketakutan menjadi gemuk.

Bagi wanita yang kurang percaya diri, merasa tidak berdaya atau tidak punya harapan, maka akan menjadi kurus adalah salah satu prestasi ini memang perasaan wajar, jika tidak berlebihan, namun jika sudah menjadi obsesi, maka keinginan untuk menjadi kurus sebenarnya sudah menjadi gangguan psikologis yang sebenarnya sudah menjadi gangguan psikologis yang sebenarnya tidak berhubungan dengan berat badan yang berlebihan. Dengan orang lain: pada penderita anoreksia maupun bulimia merasa tidak pernah puas dengan kondisi badannya.

#### Gejala-gejala :

- Tidak pernah merasa puas dengan berat badannya, meski bobotnya terhitung normal, bahkan jika berat badannya di bawah ideal, ia merasa tetap kegemukan.
- Kehilangan berat badan dalam waktu singkat, sekurangnya 15 % dari berat badan normal.
- Melakukan latihan atau olah raga secara berlebihan dengan tujuan mengurangi berat badan.
- Terobsesi untuk diet mati-matian

#### Gejala-gejala lebih lanjut:

- Beresiko terhadap komplikasi serangan jantung yang fatal
- Beresiko tinggi terhadap osteoporosis (keropos tulang)
- Kerontokan rambut
- Lnuago (bulu-bulu halus, rambut disekujur tubuh) tumbuh berlebihan.
- Dehidrasi
- Anemia
- Depressi
- Kerusakan hati

- Kerusakan ginjal
- Kehilangan keseimbangan zat kimia penggunaan obat-obat dan muntah yang disengaja.
- Gangguan menstruasi tidak teratur pada usia sebelum puberitas yang tidak kunjung pulih hingga menjelang dewasa cenderung tumbuh kerdil.
- Kelaparan berat atau bunuh diri (pada kasus yang ekstrim) sebagai akibat tekanan psikologis.
- Kerontokan rambut
- Sensitif terhadap rasa dingin
- Menarik diri dari keluarga dan sosial
- Sulit mengenali rasa lapar atau sedih
- Sulit berkonsentrasi.



### LAMPIRAN III

#### *Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah*

Secara spiritual ada beberapa akibat dari perbuatan maksiat yang secara langsung atau tidak langsung berpengaruh kepada diri manusia khususnya jiwa, hati dan hubungan kepada Allah. Yang secara teoritis mempengaruhi diri, hidup dan hubungan sosial, sebagai mana berikut:

Maksiat pembuatan dosa berpengaruh kepada:

- Melumpuhkan keinginan berbuat baik
- Merusak akal
- Menutupi hati
- Terlaknat
- Kerusakan di bumi (kehidupan sosial)
- Kerusakan di bumi (keharmonisan alam seperti banjir dan gempa)
- Berpengaruh kepada bentuk manusia
- Memadamkan gairah (cemburu)
- Menghilangkan rasa malu
- Melemahkan hati dalam mengagungkan Tuhan
- Menyebabkan Allah melupakan manusia
- Mengeuarkan manusia dari kebaikan
- Menyebabkan seseorang tidak mendapat pahala dari seorang mu'min
- Melemahkan hati
- Menghilangkan nikmat
- Menimbulkan rasa takut dan khawatir di dalam hati
- Menyebabkan kemungkaran
- Menyakitkan hati
- Membutakan mata hati
- Mengerdilkan jiwa
- Terkurung dalam penjara syeitan
- Menjatuhkan kehormatan
- Menyebabkan pelakunya tercela
- Menyebabkan putusnya hubungan hamba dengan Tuhan
- Menyebabkan hilangnya berkah
- Menyebabkan kehinaan
- Menyebabkan musuh menjadi berani
- Melemahkan diri sendiri
- Membutakan hati
- Menyebabkan lupa pada diri sendiri
- Menyebabkan seseorang jauh dari malaikat

## TENTANG PENULIS

Nama : Drs. Mhd. Syahminan Lubis  
Tpt/ Tgl Lhr : Penyabungan, 26 Mei 1996  
Pekerjaan : Dosen Tetap Fakultas Ushuluddin IAIN-SU  
Pendidikan : SDN tahun  
                  MTsN tahun 1983  
                  PGAN tahun 1985  
                  Sarjana (S1) tahun 1990  
                  Megister (S2) Pasca Sarjana IAIN-SU

### Pengalaman :

1. Sebagai Pembimbing Agama RS. Jiwa Mahoni (sejak tahun 1993 sampai sekarang)
2. Memberikan kuliah Psikologi Agama pada Fakultas Ushuluddin
3. Memberikan kuliah Sosiologi Agama pada Fakultas Ushuluddin IAIN-SU
4. Memberikan kuliah Agama Islam pada Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi Pembangunan (STIK-P) sejak tahun 1993 sampai sekarang
5. Memberikan kuliah Sosiologi Agama (Asisten Dosen) pada Universitas Sumatera Utara (tahun 1994-1996)

### Tulisan/Karya :

1. **Perspektif Pembaharuan Pemikiran Islam** (bersama Prof. Dr. H.M. Ridwan Lubis)
2. **Mental Sehat: Pemberdayaan Jiwa Agama dalam Islam.**

Nama : Dr. H. Muhammad Sofyan, MA  
Tpt/ Tga lhr : Langkat. 3 Nopember 1970  
Pekerjaan : Dosen Fakultas Ushuluddin IAIN-SU  
Pendidikan : SDN tahun 1983  
MTsN tahun 1986  
Gontor tahun 1986  
(S.1) Al Azhar-Cairo tahun 1995  
(S.2) Universitas Islam New Delhi (J.M.I) tahun  
1999  
(S.3) University of Lucknow tahun 2004

Pengalaman :

1. Pendiri Yayasan Fastabiqul Khairat (Pendidikan dan Sosial)
2. Sebelum menjadi P.N.S. aktivis Partai Keadilan tahun 1998
3. Kantor Pemasaran Bersama (KPB) Medan, (2000-2003)

Tulisan / Karya:

- Tafsir Ayat Al-Qur'an Tentang Kehidupan
- Fiqih Wirausaha
- Harga Sebuah Kehidupan



*Luta Azhar*

Jl. Sunggal KM. 7,5  
Belakang Masjid al - Ikhwan No. 7  
Medan Telp. 061 8477324  
email : arifillah25@gmail.com

ISBN: 978-979-3588-64-3



9 789793 588643