

Center of Computer

Researches



Ghaemiyeh

Isfahan



WWW. Ghaemiyeh.com
WWW. Ghaemiyeh.org
WWW. Ghaemiyeh.net
WWW. Ghaemiyeh.ir



ISHAQ HUSAINI KUHSARI

Al-Qur'an & Tekanan Jiwa

Foreword by
Muhammad Habibi Jarotik

Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia
Modern dan Solusi Qur'ani dalam
Mengatasi dan Menyembuhkannya

persembahkan untuk semua insan muslimah di Nusantara dan Indonesia

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Al-Qur'an & Tekanan Jiwa

:Penulis

Ishaq Husaini Kuhsari

:Penerbit tercetak

Al-Mustafa International Translation and
Publication Center

:Penerbit digital

Yayasan penelitian Komputer Qaimiyah Isfahan

Contents

Δ	Contents
12	Al-Qur'an Tekanan Jiwa
12	BOOK ID
13	Point
18	Daftar Isi
29	Transliterasi Arab
30	Transliterasi Persia
33	Pendahuluan
33	Point
34	Gangguan Jiwa
37	Pelopop Riset
39	Agama dan Psikologi
42	Al-Qur'an, Kitab Kesembuhan
43	Cakupan Kuratif Al-Qur'an
45	Ketentraman dan ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an
47	Sistematika
48	Bab I.Mengenal Gejala Tekanan Jiwa
48	Point
53	Arti Tekanan Jiwa
59	Evaluasi Tekanan Jiwa
59	Gejala Tekanan Jiwa
62	Efek Tekanan Jiwa
62	a. Efek Baik: Tekanan sebagai kelaziman
67	b. Efek Buruk

69	Bab II: Kebutuhan dan Tekanan Jiwa
69	Point
70	Tingkatan Kebutuhan Manusia
71	Definisi Kebutuhan dan Motivasi
72	Ragam Kebutuhan
72	(Kebutuhan dan Keseimbangan Hidup (Fisiologis
72	Point
72	Kebutuhan Makan .1
72	Kebutuhan Minum .2
76	Kebutuhan Seksual .3
81	Kebutuhan Menjadi Ayah Ibu .4
84	Kebutuhan pada keamanan
84	Point
85	Membenci Rasa Sakit dan Menghindari Marabahaya .1
85	Point
85	(a. Positive Thinking (Berpikir Positif
87	b. Meningkatkan Spiritualitas
88	c. Menghindari Obat-obatan
88	d. Perhatian Sosial
90	Mencari Keamanan dan kestabilan .2
93	Aturan dan keteraturan .3
95	Kebutuhan Cinta dan Ikatan
102	Kebutuhan pada kehormatan dan kemuliaan
106	(Kebutuhan pada Pengetahuan (Pemahaman dan Pembuktian
110	Kebutuhan pada Keindahan
110	Point

111	Tidak Terlalu Menarik Perhatian	.1
112	Tidak Berlebihan	.2
124	Bab III: Faktor Pemicu Tekanan Jiwa	
124	Point	
125	Ketakeimbangan Hayati Tubuh	
125	Point	
126	Kelelahan	.1
129	Pesimisme dalam kesehatan	.2
131	Stres Melahirkan	.3
134	Penyakit Kronis	.4
138	Pengaruh Institusi	
138	Point	
138	Suasana kerja	.1
140	Kedudukan dan Jabatan	.2
142	Promosi Jabatan	.3
142	Krisis Rumah Tangga	
142	Point	
144	Perceraian	.1
146	Kematian Istri/Suami	.2
148	Kematian Buah Hati	.3
150	Kematian Orang Tua	.4
152	Menghidupi Keluarga	.5
152	Lingkungan	
152	Point	
152	Polusi Suara	.1
154	Polusi Udara	.2

154	Aturan dan Peraturan	3
156	(Migrasi (Perubahan Lingkungan dan Kultur	4
158	Politik	
158	Point	
160	Politikus	1
162	Penguasa dan Yang (Rela) Dikuasai	3
164	Perang Urat Syaraf dan Penyebarluasan Isu	3
165	Krisis Ekonomi-Politik	4
168	Kepribadian	
168	Point	
168	Pribadi Tipe A dan Tipe B	1
168	Point	
171	a. Kesiapan	
171	b. Teratur dan Memilih Solusi Terbaik	
172	C. Menghindari Sikap Terburu-buru	
174	Pribadi Pesimis	3
177	Waswas	3
178	Kebimbangan dan Kemunafikan	4
180	Kekosongan Moral	
180	Point	
180	Mengingat Hal Tak Menyenangkan	1
181	Rasa Berdosa	3
182	Dengki	3
184	Tuduhan Bohong	4
186	Kekosongan Spiritual	
186	Point	

186	Ketiadaan Jati Diri	.1
190	Perasaan Terasing	.2
191	Tiada Sandaran dan Tumpuan	.3
193	Mitos dan kepercayaan Sesat	.4
193	Keyakinan Religius	
193	Point	
193	Tekanan Tanggung Jawab dan Kewajiban	.1
196	Takut Mati	.2
200	Bab IV: Mengatasi Tekanan Jiwa	
200	Point	
201	Membenahi Cara Berpikir	
201	Point	
201	Kembali ke Fitrah	.1
201	Point	
203	a. Peran fitrah dan Syahwat	
204	b. Proyeksi Fitrah	
206	c. Karakteristik Fitrah	
209	d. Fitrah, Satu-satunya Penenang Jiwa	
211	e. Dampak Penyimpangan Fitrah	
212	Memahami Masalah	.2
214	(Rasio Keseimbangan (Mencari Makna	.3
216	(Mencari Sandaran Jiwa (Harapan dan Iman	.4
221	Perubahan dalam Batin	.5
222	Prinsip Qadha dan Qadar	.6
225	Prinsip Tawakal	.7
225	Memandang Positif Kematian	.8

- ٢٢٧ ----- Antara Tugas dan Hasil .٩
- ٢٢٧ ----- (Merenung (Bertafakur .١٠
- ٢٣٤ ----- Berpandangan Positif .١١
- ٢٣٤ ----- Point
- ٢٣٤ ----- a. Berpandangan Luas terhadap kondisi yang Ada
- ٢٣٧ ----- b. Berprasangka Baik terhadap Tuhan
- ٢٣٩ ----- Memperbaiki Perilaku
- ٢٣٩ ----- Point
- ٢٣٩ ----- Olahraga dan Lathan Fisik .١
- ٢٤٢ ----- Tidur .٢
- ٢٤٧ ----- Istirahat dan Relaksasi .٣
- ٢٤٧ ----- Point
- ٢٤٧ ----- Beberapa Hal Penting
- ٢٤٩ ----- Memperbaiki Suasana Kerja .٤
- ٢٥٣ ----- Mewujudkan Mekanisme Perlindungan .٥
- ٢٥٩ ----- Suasana Nyaman .٦
- ٢٥٩ ----- Menata Hati
- ٢٥٩ ----- Point
- ٢٥٩ ----- Melampiaskan Emosi .١
- ٢٥٩ ----- Point
- ٢٦١ ----- a. Bertaubat
- ٢٦٢ ----- b. Menangis
- ٢٦٤ ----- c. Berduka Mengenang Imam Husain as
- ٢٦٥ ----- Mengatur keseimbangan Hati .٢
- ٢٦٧ ----- Ketegaran .٣
- ٢٦٨ ----- Bersabar dan Bertahan .٤

٢٧١	Perindungan Emosional	Δ
٢٧٢	Perindungan Sosial	ϫ
٢٧٢	Point	
٢٧٢	a. Perindungan Sesama Muslim	
٢٧٣	b. Perindungan Kalangan Manula dan Kaum Lemah	
٢٧٤	c. Perindungan Tetangga	
٢٧٤	d. Perindungan Keluarga	
٢٧٥	e. Perindungan Anak Yatim	
٢٧٧	f. Perindungan Tawanan dan Kaum Marjinal	
٢٧٧	g. Perindungan Kalangan Cacat Mental	
٢٧٨	Menyatukan Jiwa dengan Sumber Kekuatan	∇
٢٧٨	Point	
٢٧٨	a. Doa dan Zikir	
٢٨٠	b. Shalat	
٢٨٣	C. Tawasul	
٢٨٤	d. Ziarah ke Tempat Suci	
٢٨٤	Daftar Pustaka	
٢٩٧	INDEKS	
٣٢٧	tentang Pusat	

سرشناسه: حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۴۲ -

Husaini Kuhsari, Ishaq

عنوان قراردادی: نگاهی قرآنی به فشار روانی. اندونزیایی

عنوان و نام پدیدآور: Al-Qur'an Tekanan Jiwa: Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi dan Menyembuhkannya [Book] / Ishaq Husaini Kuhsari; penterjemah Muhammad Habibi Amrullah

مشخصات نشر: = ۲۰۱۴, al Musthafa, pusat penerbitan dan penterjemahan internasional Qom: ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص.

فروست: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله علیه و آله = Perwakilan universitas internasional al musthafa di indonesia ۹۱۴

شابک: ۱۰۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۵-۰۳۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فاپا

یادداشت: اندونزیایی.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۹۵ - ۲۰۰.

یادداشت: نمایه .

موضوع: فشار روانی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: Stress (Psychology) -- Religious aspects -- Islam

موضوع: روان شناسی اسلامی

موضوع: Islam -- Psychology

شناسه افزوده: حبیبی امرالله، محمد، مترجم

شناسه افزوده: Habibi Amrulla, Muhammad

شناسه افزوده: جامعه المصطفی (ص) العالمیه. مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)

شناسه افزوده: Almustafa International University Almustafa International Translation and
Publication center

رده بندی کنگره: ۱۰۴ BP / ف ۵ ح ۵۰۴۹۵۱۹ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۹۴۹۲

P: ۱

Point

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

P: ٢

Al-Qur'an Tekanan Jiwa
Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern
dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi
dan Menyembuhkannya

Ishaq Husaini Kuhsari

:penerjemah

Muhammad Habibi Amrullah



pusat penerbitan dan
penerjemahan internasional al Musthafa

P: ۳

Al-Qur'an Tekanan Jiwa Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern
dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi dan Menyembuhkannya

penulis: Ishaq Husaini Kuhsari

penerjemah: Muhammad Habibi Amrullah

cetakan: pertama, ۱۳۹۳ sh / ۲۰۱۴

penerbit: pusat penerbitan dan penerjemahan internasional al Musthafa

percetakan: Norenghestan

jumlah cetak: ۳۰۰

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۵-۰۳۹-۴

نگاهی قرآنی به فشار روانی

ناشر: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله علیه واله

تیراژ: ۳۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

مؤلف: اسحاق حسینی کوهساری

مترجم: محمد حبیبی امرالله

۲۰۱۴ م

چاپ اول: ۱۳۹۳ ش

چاپخانه: نارنجستان

Al-Mustafa International Publication and Translation Center ©

:Stores

ORAN, Qom; Muallim avenue western , (Hujjatia). Tel-Fax: +98 25-378393.5 - 9

,OIRAN, Qom; Boulevard Muhammad Ameen, Y-track Salariyah. Tel: +98 25-321331.6

Fax: +98 25-32133146

IRAN, Tehran; Inqilab Avenue, midway Wisal Shirazi and Quds, off Osko Street, Block
.1.0.3

Tel: +98 21-6697892.0

OIRAN, Mashad; Im am Reza (a.s) Avenue, Danish Avenue Eastern, midway Danish 15
.and 17

Tel: +98 51-38543.59

.www.pub.miu.ac

ir m iup@pub.miu.ac.ir

kepada semua pihak yang turut andil dalam penerbitan buku ini kami haturkan
banyak terima kasih

P: 4

Daftar Isi

Daftar Isi Daftar Isi Daftar Isi.....	v
Transliterasi Arab.....	xi
Transliterasi Persia.....	xi
Pendahuluan.....	1
Gangguan Jiwa.....	2
Pelopor Riset.....	5
Agama dan Psikologi.....	7
Al-Qur'an, Kitab Kesembuhan.....	10
Cakupan Kuratif Al-Qur'an.....	11
Ketentraman dan Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an.....	13
Sistematika.....	14
Bab I Mengenal Gejala Tekanan Jiwa.....	15
Arti Tekanan Jiwa.....	19
Evaluasi Tekanan Jiwa.....	23
Gejala Tekanan Jiwa.....	23
Efek Tekanan Jiwa.....	25
a. Efek Baik: Tekanan sebagai Kelaziman.....	25
b. Efek Buruk.....	27
Bab II Kebutuhan dan Tekanan Jiwa.....	29

Tingkatan Kebutuhan Manusia.....۳۰

P: ۵

Definisi Kebutuhan dan Motivasi.....	31
Ragam Kebutuhan.....	32
Kebutuhan dan Keseimbangan Hidup (Fisiologis).....	32
Kebutuhan Makan.....	32 .1
Kebutuhan Minum.....	32 .2
Kebutuhan Seksual.....	35 .3
Kebutuhan Menjadi Ayah Ibu.....	39 .4
Kebutuhan pada Keamanan.....	42
Membenci Rasa Sakit dan Menghindari Marabahaya.....	43 .1
a. Positive Thinking (Berpikir Positif).....	43
b. Meningkatkan Spiritualitas.....	44
c. Menghindari Obat-obatan.....	45
d. Perhatian Sosial.....	45
Mencari Keamanan dan Kestabilan.....	46 .2
Aturan dan Keteraturan.....	48 .3
Kebutuhan Cinta dan Ikatan.....	50
Kebutuhan pada Kehormatan dan Kemuliaan.....	55
Kebutuhan pada Pengetahuan (Pemahaman dan Pembuktian).....	58
Kebutuhan pada Keindahan.....	61
Tidak Terlalu Menarik Perhatian.....	62

Tidak Berlebihan.....٤٣

Aktualisasi Diri.....٤٣

Kebutuhan Spiritual.....٤٧

Bab III Faktor Pemicu Tekanan Jiwa.....٧٣

Ketakeimbangan Hayati Tubuh.....٧٤

Kelelahan.....٧٥ .١

Pesimisme dalam Kesehatan.....٧٨ .٢

Stres Melahirkan.....٨٠ .٣

Penyakit Kronis.....٨٢ .٤

P: ٤

Pengaruh Institusi.....	85
Suasana Kerja.....	85 .1
Kedudukan dan Jabatan.....	86 .2
Promosi Jabatan.....	87 .3
Krisis Rumah Tangga.....	87
Perceraian.....	88 .1
Kematian Istri/Suami.....	90 .2
Kematian Buah Hati.....	91 .3
Kematian Orang Tua.....	93 .4
Menghidupi Keluarga.....	95 .5
Lingkungan.....	96
Polusi Suara.....	96 .1
Polusi Udara.....	97 .2
Aturan dan Peraturan.....	97 .3
Migrasi (Perubahan Lingkungan dan Kultur).....	99 .4
Politik.....	100
Politikus.....	101 .1
Penguasa dan Yang [Rela] Dikuasai.....	102 .2
Perang Urat Syaraf dan Penyebarluasan Isu.....	103 .3
Krisis Ekonomi-Politik.....	104 .4

Kepribadian.....	107
Pribadi Tipe A dan Tipe B.....	107 .1
a. Kesiapan.....	109
b. Teratur dan Memilih Solusi Terbaik.....	109
c. Menghindari Sikap Terburu-buru.....	110
Pribadi Pesimis.....	112 .2
Waswas.....	114 .3
Kebimbangan dan Kemunafikan.....	115 .4
Kekosongan Moral.....	117
Mengingat Hal Tak Menyenangkan.....	117 .1
Rasa Berdosa.....	118 .2
Dengki.....	119 .3
	P: 7

Tuduhan Bohong.....	120	.4
Kekosongan Spiritual.....	121	
Ketiadaan Jatidiri.....	121	.1
Perasaan Terasing.....	123	.2
Ti adanya Sandaran dan Tumpuan.....	124	.3
Mitos dan Kepercayaan Sesat.....	126	.4
Keyakinan Religius.....	126	
Tekanan Tanggung Jawab dan Kewajiban.....	126	.1
Takut Mati.....	129	.2
Bab IV Mengatasi Tekanan Jiwa	133	
Membenahi Cara Berpikir	134	
Kembali ke Fitrah.....	134	.1
a. Peran fitrah dan Syahwat.....	135	
b. Proyeksi Fitrah.....	136	
c. Karakteristik Fitrah.....	137	
d. Fitrah, Satu-satunya Penenang Jiwa.....	140	
e. Dampak Penyimpangan Fitrah.....	141	
Memahami Masalah.....	142	.2
Rasio Keseimbangan (Mencari Makna).....	144	.3
Mencari Sandaran Jiwa (Harapan dan Iman).....	146	.4

Perubahan dalam Batin.....	150 .5
Prinsip Qadha dan Qadar.....	151 .6
Prinsip Tawakal.....	153 .7
Memandang Positif Kematian.....	153 .8
Antara Tugas dan Hasil.....	154 .9
Merenung (Bertafakur).....	154 .10
Berpandangan Positif.....	159 .11
a. Berpandangan Luas terhadap Kondisi yang Ada.....	160
b. Berprasangka Baik terhadap Tuhan.....	161

Memperbaiki Perilaku.....	163
Olahraga dan Latihan Fisik.....	163 .1
Tidur.....	165 .2
Istirahat dan Relaksasi.....	168 .3
Beberapa Hal Penting.....	168
Memperbaiki Suasana Kerja.....	169 .4
Mewujudkan Mekanisme Perlindungan.....	172 .5
Suasana Nyaman.....	175 .6
Menata Hati.....	175
Melampiaskan Emosi.....	175 .1
a. Bertaubat.....	176
b. Menangis.....	177
c. Berduka Mengenang Imam Husain as.....	178
Mengatur Keseimbangan Hati.....	179 .2
Ketegaran.....	180 .3
Bersabar dan Bertahan.....	181 .4
Perlindungan Emosional.....	183 .5
Perlindungan Sosial.....	184 .6
a. Perlindungan Sesama Muslim.....	184
b. Perlindungan Kalangan Manula dan Kaum Lemah.....	185

c. Perlindungan Tetangga.....	186
d. Perlindungan Keluarga.....	186
e. Perlindungan Anak Yatim.....	187
f. Perlindungan Tawanan dan Kaum Marjinal.....	188
g. Perlindungan Kalangan Cacat Mental.....	188
Menyatukan Jiwa dengan Sumber Kekuatan.....	189
a. Doa dan Zikir.....	189
b. Shalat.....	190
c. Tawasul.....	192
d. Ziarah ke Tempat Suci.....	193

Daftar Pustaka.....195

Indeks.....201

Lampiran.....211

P: 10

Transliterasi Arab

Photo

ا	a	خ	kh	ش	sy	غ	gh	ن	n
ب	b	د	d	ص	sh	ف	f	و	w
ت	t	ذ	dz	ض	dh	ق	q	ه	h
ث	ts	ر	r	ط	th	ك	k	ء	'
ج	j	ز	z	ظ	zh	ل	l	ي	y
ح	h	س	s	ع	'	م	m		

â = a panjang

î = i panjang

û = u panjang

P: ۱۱

Transliterasi Persia

Photo

ا	a	خ	kh	ش	sy	غ	gh	ن	n
ب	b	د	d	ص	sh	ف	f	و	w
ت	t	ذ	dz	ض	dh	ق	q	ه	h
ث	ts	ر	r	ط	th	ك	k	ء	'
ج	j	ز	z	ظ	zh	ل	l	ي	y
ح	h	س	s	ع	'	م	m		

â = a panjang

î = i panjang

û = u panjang

Institute for Islamic Culture and Thought (IICT) berdiri dan memulai aktivitasnya pada ۱۳۷۲ HS/۱۹۹۴ M di atas sebuah paradigma pemikiran pembaruan. Hingga kini, konstruksi pemikiran sarjana dunia Islam dapat diklasifikasi ke dalam tiga tipe, yakni tradisionalisme, modernisme, dan modernisme religius. Kaum tradisional, dalam interaksi mereka dengan modernitas, menghadapi berbagai konsep dan teori baru, menempatkan tradisi sebagai prinsip yang tak bisa “disentuh” dalam kondisi apapun.

Dalam rangka melindungi tradisi, mereka mereaksi modernitas secara negatif. Dampaknya, upaya dekonstruksi pemikiran dan reproduksi pemahaman aktual terhadap teks agama yang kompatibel dengan aneka ragam kebutuhan masyarakat, dalam paradigma ini, tampaknya tidak mungkin lagi ditempuh.

Sementara dari sisi lain, kaum modernis berdiri pada posisi diametris di hadapan kaum tradisional, sedemikian rupa hingga dalam interaksi dengan berbagai konsep modernitas dan pemikiran modern, mereka menempatkan modernitas sebagai nilai prinsipal dan mengkontekstualisasikan tradisi sesuai dengan konsep-konsepnya.

Apabila dampak paradigma tradisionalisme itu muncul dalam bentuk kejumudan, fundamentalisme, dan keterbelakangan, paradigma modernisme justru pada gilirannya berujung pada negasi total terhadap tradisi dan sebaliknya menumbuhkan paradigma humanisme serta mendukung dominasi sekularisme dalam seluruh aspek masyarakat. Di antara dua paradigma ini, Modernisme religius—dan terutama paradigma Pemikiran Pembaruan—tampil konsisten dalam menjunjung tinggi tradisi sebagai prinsip sepanjang pergaulannya dengan konsep-konsep modernitas, sekaligus berupaya mendekonstruksi dan mereproduksi pemikiran baru.

dengan cara menyaring konsep-konsep modernitas dengan filter tradisi. Dalam mekanisme inilah terma-terma seperti kebebasan, kesetaraan, dan demokrasi agama menemukan makna khasnya dibanding dengan kebebasan, demokrasi, dan keadilan sosial sebagaimana yang dipahami dalam paradigma modern

Berbasis di atas akal dan rasionalitas, paradigma Pemikiran Pembaruan meletakkan pandangan dunia Islam sebagai sudut pandangnya dalam upaya mendefinisikan realitas, mencapai kebenaran, dan menjelaskan sistem nilai. Atas dasar ini pula, tentu saja, ia melaksanakan agenda penggagasan teori dan re-produksi pemikiran dalam berbagai bidang: hukum, budaya, ekonomi, politik, dan sosial

Berkaitan dengan hal ini, IICT hingga kini telah mendistribusikan lebih dari enam ratus karya ilmiah ke pasar penerbitan di tingkat internasional. Tidak hanya menanggapi kritis sekularisme dan humanisme sebagai dua pandangan dunia yang dominan di Barat, karya-karya ini juga dengan kekuatan kritis yang sebanding menganalisis dan menyangkal paradigma kaum tradisional muslim, sekaligus mengolah pemikiran baru di atas jalur tradisi dalam kerangka rasionalitas Islam dan basis-basis yang aksiomatis dan logis

Hujjatul Islam Prof. Ali Akbar Rasyad DIREKTUR INSTITUTE FOR ISLAMIC CULTURE AND THOUGHT (ICT) XIV

Photo



Photo

Pendahuluan

Point

P: 1

segala puji bagi Tuhan semesta alam. Shalawat dan salam bagi sjunjungan kita, Rasulullah Saw beserta keluarga mulianya. Juga, semoga Allah selalu menjauhkan .rahmat-Nya dari para musuh mereka, hingga tibanya hari yang dijanjikan

Al-Qur'an merupakan kitab samawi yang kekal, bernilai muk- jizat, dan bukti kebenaran Nabi Muhammad Saw-yang menjadi- kannya sebagai pegangan dan rujukan Muslimin serta para pencari kebenaran di setiap zaman. Keunikannya menggairahkan para ahli tafsir dalam menggoreskan penanya, menelusuri setiap kalimat dan ayatnya, menjabarkan keindahan dan keagungannya, baik dari segi sastra, falsafah, irfan, maupun ilmiahnya. Berkat perkembangan ilmu-ilmu modern, khususnya dalam bidang humaniora, keajaiban Al-Qur'an makin terasa dan .terciptalah tema-tema penelitian baru tentangnya

Sejak lama para pecinta, bahkan para pakar psikologi, karena ketertarikan khusus yang bergelora, melirik Al-Qur'an dan terpikat padanya. Sampai-sampai mereka mampu menguak satu demi satu pintu makrifat Ilahi dan bercengkerama dengan hikmah-hikmah agung di dalamnya. Mereka menemukan banyak hal baru dalam Al-Qur'an yang dapat memecahkan pelbagai persoalan psikologi, sekaligus menjadi penawar bagi segala derita bawaan insani. Inilah yang dikemukakan buku yang Anda genggam ini; menyuguhkan cara-cara yang bersumber dari Al-Qur'an dalam mengatasi dan menyembuhkan segala derita psikis (tekanan jiwa). Semoga karya sederhana ini meraup keridhaan Ilahi serta mampu membantu para pecinta Al-Quran .untuk merasakan nikmat kalam-Nya jauh lebih mendalam lagi

Gangguan Jiwa

Depresi dan tekanan psikis merupakan gangguan kejiwaan yang seringkali dihadapi dan diderita kebanyakan orang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Eropa dan Amerika Serikat, 26/9 persen laki-laki dan 12/5 persen kaum perempuan mengalami tekanan

psikis dalam hidupnya. Juga sekitar tiga persen masyarakat di kedua benua tersebut pernah mengalami rasa takut yang berlebihan. Para pakar Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan, sekitar 300 juta orang, atau sekitar enam persen dari total masyarakat dunia, sedang mengidap sakit jiwa dalam berbagai stadium. Terbukti bahwa 15 hingga 25 persen pasien yang berkonsultasi, positif mengidap sakit jiwa atau mengalami masalah psikis yang serius. Sekitar 25 persen dari mereka, selain mengidap gangguan kejiwaan, juga mengalami gangguan fisik. Jadi, sekitar 40 hingga 50 persennya mengidap gangguan jiwa yang serius. Stres dan depresi adalah gangguan kejiwaan yang paling acap ditemui. Kondisi ini menuntut Badan Kesehatan Dunia membentuk departemen khusus yang disebut dengan Layanan Kesehatan Jiwa. Pada 1961, terbentuk gerakan besar kalangan psikolog-sosial di Amerika yang populer disebut “Revolusi Besar Ketiga”.⁽¹⁾ Di Iran juga telah dilakukan riset serupa, dan terbukti, 45 hingga 50 persen pasien yang mendatangi dokter positif menderita gangguan jiwa.⁽²⁾ Menurut Badan Kesehatan Dunia, dari segi stadium penyakit jiwa, negara-negara seperti Inggris, Finlandia, Skotlandia, dan Irlandia berada di posisi teratas. Di Amerika, sekitar tiga persen anggaran negara dialokasikan untuk menangani gangguan kejiwaan.⁽³⁾ Sekitar 12 persen cuti pengobatan dikarenakan penyakit-penyakit gangguan organ jantung koroner, dan dalam setahun, lima juta dus obat penenang dan 160 ribu ton aspirin dikonsumsi.⁽⁴⁾ Laporan yang dilansir Kementerian Kesehatan dan Pengobatan Inggris pada tahun 1986 menunjukkan bahwa sekitar 22/8 juta hari energi kerja dihabiskan hanya untuk menangani masalah-masalah gangguan

P: 3

.Victor E. Frankl, Khuda dar Nakhudagah (Tuhan dalam Alam Bawah Sadar), hlm. 333 -1
Majalah Daru Darman, tahun 10, no. 9 (10 Bahman 1371 HM) no. 11 (10 Esfand 1371) -2
(HM)

.Stora, Tanidegi ya Esteres, hlm. 62 - 69 -3

Pavel, Feshar e Ravani va Ezterab, hlm. 21. Pendahuluan -4

kejiwaan. Para pakar kesehatan menyatakan bahwa kurang lebih 80 persen penyakit .yang diderita manusia di zaman ini dimulai dari tekanan mental

Pada tahun 1969, Aitken menyingkap adanya gangguan mental pada sekitar 71 persen pilot angkatan udara. Di tahun 1980, Falkow dan Borowsky menekankan bahwa para pilot militer yang hidup jauh dari hiruk-pikuk kehidupan emosional paling kerap terancam kecelakaan. Riset membuktikan, 45 persen kecelakaan udara disebabkan oleh kesalahan para pilot lantaran beberapa faktor seperti kelelahan, lingkungan kerja, kerja berlebihan, dan problem keluarga.⁽¹⁾ Penelitian yang dilakukan kalangan dokter gigi di Amerika Serikat pada 1970-1980 membuktikan bahwa para dokter yang mengalami depresi beresiko terkena penyakit jantung, pernafasan, dan bahkan bunuh diri. Rangkaian faktor inilah yang membuat mereka mudah terserang berbagai penyakit berbahaya. Juga, berdasarkan penelitian ini, lingkungan kerja rumah sakit yang melelahkan (seperti selalu berhubungan dengan darah, air seni, muntah, dan lainnya) dan penuh suasana kesedihan serta penderitaan, berhadapan dengan kondisi-kondisi tak terduga yang berhubungan dengan para pasien, menjadi salah satu penyebab utama para perawat mengalami stres dan depresi.⁽²⁾ Penelitian Stora (1985) menunjukkan bahwa 46 persen manajer perusahaan di Perancis menderita gangguan kejiwaan karena sering berhadapan dengan para kompetitor. Sekitar 43/100 persen di antara mereka mengonsumsi minuman beralkohol guna meredakan depresi yang diderita, 17/100 persen mengandalkan obat tidur, dan 14/100 persen .menjadikan obat penenang sebagai jalan keluarnya

Dengan demikian, tekanan jiwa dapat dijuluki sebagai teman akrab manusia di era modern ini. Akibat darinya, setiap hari, semakin

P: 4

.Ibid.; Stora, op. cit., hlm. 66 - 68 - 1

.Ibid., hlm. 65-66 - 2

bertambah saja jumlah kerugian bagi manusia, baik dari segi ekonomi, sosial, maupun individual.⁽¹⁾ Oleh karenanya, pembahasan mengenai masalah ini (tekanan jiwa), apalagi dalam perspektif Al-Qur'an yang merupakan mata air segar bagi umat Islam, tak kalah penting dengan pembahasan-pembahasan lainnya

Pelopop Riset

Agama Islam, sepanjang abad, telah memikat lebih dari jutaan manusia. Mereka berasal dari berbagai bangsa yang tersebar di seantero jagat. Islam mengubah pola hidup mereka dan membentangkan tujuan paling agung untuk ditempuh. Islam menegakkan aturan-aturannya, baik untuk kehidupan sosial maupun individual. Tak diragukan lagi, agama yang punya kriteria seperti ini niscaya memiliki prinsip-prinsip psikologis yang khas; dan semua itu tercermin pada wujud para tokoh besar Muslim yang terkenal di berbagai bidang keilmuan serta disusunnya beragam buku seputar Ilmu Al-Nafs (Ilmu Jiwa), Akhlak, dan 'Irfan. Pada masa itu (masa awal penyebaran Islam, penerj.), bangsa Eropa menganggap orang gila sebagai kerasukan arwah jahat. Untuk mengusirnya, mereka merasa harus menyiksa tubuh orang gila itu dengan berbagai siksaan

Namun, para tabib Muslim menyebut orang gila sebagai orang sakit; karena mereka bersandar pada apa yang diriwayatkan Anas bin Malik dari Rasulullah Saw berikut ini

Suatu hari, seorang lelaki lewat di depan Rasulullah Saw dan para sahabatnya. Salah satu sahabat berkata, "Lelaki ini orang gila." Namun Rasulullah Saw menyanggahnya, "Dia bukan orang gila, hanya orang sakit. Orang gila adalah orang yang terus menerus berbuat dosa."⁽²⁾

P: 5

.Ibid., hlm. 25-1

.Fashlnameh-e Andish va Raftar, no. 12 (musim gugur 1374 HS), hlm. 9-2

Kalangan ahli medis Muslim pada mulanya merujuk pada ajaran Abuqrat dan Jalinus. Namun, pada abad kedua dan ketiga Hijriah, setelah diterjemahkannya buku-buku berbahasa Yunani [ke bahasa Arab], mereka pun mengungguli ilmu kedokteran Yunani. Semenjak itu, ilmuwan Muslim mempersembahkan karya-karya berharganya untuk Islam. Bahkan karya-karya yang dapat dibanggakan itu menjadi rujukan standar hingga abad XVII serta dijadikan bahan studi di universitas-universitas .Eropa. Berikut adalah beberapa tokoh dan karya dimaksud

Ali bin Rabban Thabari (192 – 247 H) Ilmuwan Muslim kenamaan ini menulis buku bertajuk Firdaus Al-Hikmah dalam tujuh jilid dan 36 bab. Dalam buku ini, ia mengulas .berbagai persoalan penting dalam dunia kedokteran

Abu Bakar Muhammad bin Zakariya Razi (113 – 201 H) Thibb Al-Nufûs karya Razi, dikenal sebagai buku medis paling kuno dalam bidang psikologi (psikiatri). Razi berpendapat bahwa jiwa dan raga memiliki keterikatan yang sangat erat. Karenanya, setiap ahli medis fisik harus sekaligus menjadi tabib ruhani bagi pasiennya. Ia terkenal di zamannya berkat metode terapinya dalam menyembuhkan rematik yang diderita Amir Manshur Samani, yakni dengan mengosongkan gejala emosi dan amarah.⁽¹⁾ Ali bin Abbas Majusi Ahwazi (318 – 384 H) Buku Kamil Al-Shina'ati Thibbiyah dan Al-Mulki merupakan karya Ibnu Abbas. Pada makalah kelima dalam buku keduanya, ia menguraikan soal penyakit kejiwaan secara terperinci. Ibnu Abbas merupakan penganut Zoroaster. Namun, ia hidup dan tumbuh dewasa di lingkungan .dan budaya Islam

P: 6

.(Mahdi Mohaqiq, Filsuf e Rey (Seorang Filsuf dari Rey –1

Abu Bakar Rabi' bin Ahmad Akhwaini Bukhari (w. ۳۷۳ H) Tokoh kedokteran Muslim ini merupakan penulis buku Hidayat Al-Muta'allimin fi Al-Thibb. Sebagaimana disebutkan dalam Cahor Maqoleh Arudhi, Bukhari terkenal dengan kemampuan terapinya dalam menyembuhkan melankolia. Karena itulah, ia dijuluki "dokter orang-orang gila". Dalam beberapa bab bukunya, ia secara khusus membicarakan soal .jenis-jenis penyakit jiwa

Ibnu Sina (۳۷۰ – ۴۲۷ H) Ibnu Sina menulis ۱۶ judul buku kedokteran. Bab pertama dalam mahakaryanya, Al-Syifa', dikhususkan untuk membahas seluk-beluk kejiwaan. Beberapa karyanya yang lain, Daf Al-Ghamm wa Al-Hamm, Al-Huzn wa Asbabuh, Al-Nabdh, Al-Qânûn fi Al-Thibb

Abu Ali (sebutan lain Ibnu Sina) juga menyadari efek penyakit terhadap kejiwaan, .begitu pula efek kejiwaan terhadap penyakit

Karena itu, ia secara khusus berbicara tentang emosi dalam sebagian bab bukunya, Al-Nabdh. Sementara dalam Al-Qânûn (bab cinta/ ketertarikan), ia secara khusus .mengulas jenis-jenis penyakit jiwa

Sayyid Isma'il Jarjani (۳۵۱ – ۴۳۴ H) Dzakhireh-e Khorazmsyohi dan Al-Aghradh Al-Thibbiyah yang merupakan ikhtisar Zakhire, merupakan mahakarya Jarjani. Kitab .Zakhire merupakan kitab paling lengkap pada milenium terakhir

Khajah Nashiruddin Thusi (۵۹۷ – ۶۷۲ H) Khajah Nashiruddin Thusi, dalam karyanya yang berjudul Akhlôq-e Nôshiri (pada bagian Hekmat-e Ilmi), mendedah masalah- .masalah psikologi

Agama dan Psikologi

Sekaitan dengan relasi antara agama dan psikologi, sedikitnya terdapat tiga aliran :pemikiran

Mazhab tradisional bersifat primitif yang meyakini klenikisme suatu benda serta amat mempercayai mitos, sihir, dan sejenisnya.

Mazhab yang bersandar pada prinsip-prinsip filsafat, seperti Budha dan Konfusius.

Mazhab ini memandang kesehatan manusia lewat perspektif purifikasi jiwa, harmoni diri dalam interaksi sosial, dan sikap pasrah pada penderitaan.

Mazhab ketiga berbasis pada tauhid (monoteisme), dengan meyakini hari pembalasan dan kenabian, khususnya agama Islam. Kalangan yang mengukung mazhab ini berkeyakinan bahwa kesehatan psikis dan fisis individu bergantung pada lima hal fundamental:

- a. Pandangan dunia yang logis dan jelas;
- b. Representasi Ilahi merupakan predikat yang disandang manusia;
- c. Kembali pada Tuhan dan membenahi perilaku;
- d. Menentang mitos sesat; dan
- e. Menolak pesimisme dan nihilisme.

Oleh karena itu, aliran-aliran monoteis, terutama Islam, dikenal lewat perhatiannya yang besar pada penanganan masalah-masalah psikologis umat manusia, seraya memberi solusi terbaik bagi ketenangan spiritual. Kenyataan ini juga diakui kalangan pakar psikologi seperti

William James, bapak psikologi, mengatakan, “Jika kita ingin menyimpulkan ajaran-ajaran agama di dunia ini, tiada satu konklusi yang lebih baik dari kalimat, Tak satu pun di dunia ini yang tidak berguna dan sia-sia; meskipun dunia dan seluruh isinya seolah bicara sebaliknya. Hidup di bawah naungan agama memiliki dua keistimewaan menonjol: aktif aktivitas dan dinamis, serta sukacita dan ketenangan jiwa. Agama lah yang menentang mitos dan kesia-siaan

P: 8

.Agamalah yang memerangi sikap menolak takdir dan predestinasi

Memang. sebagian agama menganggap alam kehidupan ini sebagai ajang kesengsaraan. Tapi ajaran ini bertujuan menyucikan jiwa yang berujung pada keajaiban: harap dan bahagia".⁽¹⁾ Carl Gustav Jung berkata, "Dari setiap pasien yang pernah saya hadapi, tak satu pun dari mereka yang problem utamanya bukan karena mengabaikan pandangan religius terhadap dunia (pandangan dunia religius-penerj.). Dengan penuh mantap, dapat dikatakan bahwa mereka sakit karena tidak memiliki hal-hal yang ditawarkan agama-agama kepada para penganutnya. Nyatanya tak satu pun dari mereka yang memperoleh kesembuhan sebelum bertekuk lutut di hadapan agama".⁽²⁾ Jung menambahkan, "Orang yang punya pandangan religius terhadap dunia memiliki satu permata berharga; yakni sesuatu yang merupakan .sumber keindahan dan kebahagiaan hidup baginya

la memandang manusia dan kehidupan ini dengan perspektif terbaik. Orang seperti inilah yang mampu merasakan iman dan ketentraman. Lantas bagaimana mungkin mereka menganggap kehidupan beragama sebagai hina, menyangkal efektivitas agama dalam kehidupan, serta menyebut iman sebagai ilusi?"⁽³⁾ Abraham Maslow berkata, "Menganut agama atau meyakini bahwa dunia dan penghuninya merupakan kesatuan integral yang bermakna, teratur, dan memuaskan, tak diragukan memiliki .kaitan dengan motivasi untuk menjalani hidup dengan aman dan tentram

Di antara agama-agama, sebagaimana diutarakan Carl Gustav Jung, agama-agama Timur lebih menonjolkan kesempurnaan budayanya ketimbang agama lain. Agama banyak memenuhi kebutuhan manusia dan mengisi kekosongan-kekosongan yang dirasakan eksistensi- nya. Agama mampu memberikan jawaban terhadap soal-soal yang diutarakan. Ia mengklarifikasi masalah, memberi tuntunan, serta

P: 9

.William James, Din va Ravon, hlm. 14-15-1

.Muhammad Legenhausen, Din va Ceshmandazihaye Nov, hlm. 162-2

."Carl Gustav Jung, Ravonsyenosyi va Din, "Pengantar -3

menghadiahkan ketenangan, kekuatan, serta harapan bagi umat manusia" (1) Henri Bergson berkata, "Untuk menghadapi hantaman-hantaman penuh bahaya dalam kehidupan ini, kita memerlukan sandaran spiritual" (2)

Al-Qur'an, Kitab Kesembuhan

Eksistensi Rasulullah Saw sebagai nabi pamungkas menuntut kekekalan Al-Qur'an sebagai mukjizatnya. Ini agar segala problem-atika mendasar yang dihadapi umat manusia di setiap ruang dan waktu dapat terjawab; sekaligus menyediakan pemahaman yang benar perihal esensi manusia dan kehidupan sosialnya. Atas dasar ini, Al-Qur'an Karim tidak membatasi risalahnya untuk ruang dan waktu tertentu. Dengan penuh keberanian, Al-Qur'an menantang siapapun untuk menandinginya—sebagai bukti dirinya diturunkan dari sang Ilahi. Al-Qur'an adalah kitab suci, yang meskipun seluruh umat manusia saling bahu-membahu menciptakan satu surah yang sebanding dengannya, niscaya akan gagal dan kandas

Di lain sisi, Al-Qur'an adalah kitab samawi yang steril dari jamahan tangan-tangan jahil pemalsu. Karena, Allah Swt sendiri yang menjaganya. Lebih dari itu, sejarah hidup Rasulullah Saw dan tradisi para sahabat serta tabi'in yang menghafal, membaca, menulis, dan mengoleksi Al-Qur'an menjadi bukti tambahan soal keterjagaannya dari tahrif (penyelewengan

Al-Qur'an adalah bukti Ilahi dan mukjizat abadi Rasulullah Saw yang dipandang semua umat Islam sepanjang sejarah sebagai kitab kehidupan, petunjuk, dan aturan yang harus diikuti. Mereka juga merenungkan ayat-ayatnya dari berbagai segi.

Kendati jarak kita semakin jauh dengan masa diturunkannya kitab suci ini, namun

P: 10

Abraham Maslow, *Angizeh va Syakhshiyat*, hlm. 117; Shamlou, Behdosht e Ravoni, -1
hlm. 357 - 359

.Muhammad Legenhausen, op. cit., hlm. 162 - 2

keagungan dan kedalaman batiniahnya justru semakin bertambah; semakin hari semakin bertambah intensif rangkaian kajian dan penelitian yang dilakukan terhadapnya--khususnya yang berkaitan dengan bidang humaniora

:Allah Swt Menyebut Al-Qur'an sebagai [kitab] kesembuhan

Dan kami menurunkan dalam Al-Qur'an, yang merupakan ke-
sembuhan bagi hati
(dan rahmat bagi penghuni alam semesta (QS. Al-Isra: ٨٢

Digunakannya kata syifa (kesembuhan) menunjukkan bahwa selain mengalami derita-derita fisik, manusia juga mengidap derita spiritual, dengan Al-Qur'an sebagai penyembuhnya. Penjelasan ih- wal keberadaan Al-Qur'an sebagai penyembuh dapat dikemukakan dalam dua poin berikut

Cakupan Kuratif Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah obat dan panasea bagi berbagai sifat yang tak normatif namun tidak dianggap innormatif dalam khasanah psiko- logi. Dengan kata lain, boleh jadi secara psikologis seseorang diang- gap normal, namun ternyata dalam wawawan Al-Qur'an termasuk orang sakit atau mengidap penyakit jiwa yang tak kasat mata di alam kehidupan ini namun efeknya akan dirasakan di alam lain. Ini lantaran alam kehidupan dunia adalah ladang akhirat, dan keterikatan alam dunia dan akhirat ibarat alam janin dengan alam dunia. Dalam tafsir Al-Ayâsyî, Mas'adah bin Shadaqah :meriwayatkan dari Imam Shadiq as

(Mempelajari Al-Qur'an menjadi cara untuk mendapatkan kesembuhan ruhani.)

P: ١١

M.H. Thabathaba'i, Tafsir Al-Mizan fi Tafsir Al-Quran, jld. ١٣, hlm. ١٨٤, dan ٢١١. - ١

Pendahuluan

Rasulullah Saw juga pernah bersabda, Al-Qur'an adalah hidangan Tuhan; sesuai dengan kemampuan kalian, nikmatilah hidangan ini.^(۱) Al-Qur'an merupakan hidangan yang tak seorang pun menyantapnya akan beranjak dengan tangan kosong. Sekilas saja menatap tulisannya, ia akan meraup keuntungan besar. Peralnya, disebutkan (dalam riwayat] bahwa menatap mushafnya saja ter- bilang ibadah.^(۲) Apalagi membacanya. Lebih-lebih jika memahami kandungannya, .keuntungan yang diraup jelas lebih banyak lagi

Imam Ali as memerintahkan membaca Al-Qur'an, yang karenanya akan melambungkan posisi atau derajat pembacanya, Bacalah, dan naiklah (ke derajat yang lebih tinggi).^(۳) Imam Ali as juga pernah menerangkan perihal kesembuhan yang :ditawarkan Al-Qur'an

Nabi Muhammad Saw adalah seorang tabib berjalan; di mana- pun berada, beliau akan mengobati derita umatnya. Beliau selalu mempersiapkan alat-alat medisnya dan membawa bersamanya sehingga saat memerlukan, dapat digunakannya. Beliau selalu mencari orang yang menderita, hamba yang lupa dan ke- bingungan, untuk mengobati hati yang buta, telinga yang tak mendengar, dan mulut yang tak berkata- :kata.^(۴) Rasulullah Saw pernah berkata kepada seorang tabib

P: ۱۲

.Syaikh Thusi, 'Amali, Pertemuan ke-۲۷ -۱

.Muhammad ibn Ya'qub Kulaini, Ushul Al-Kafi, jld. ۲, hlm. ۴۴۹ -۲

.Mula Muhsin Faiz Kashani, Wafi, jld. ۱۴, hlm. ۱۶۵ -۳

.Nahj Al-Balaghah, pidato ke-۸ -۴

Sesungguhnya Allah Swt adalah tabib (hakiki). Sedangkan engkau, bersikaplah baik
(terhadap orang sakit (pasien)).⁽¹⁾

Ketentraman dan ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an sangat menekankan ketentraman dan ketenangan jiwa serta acapkali
menyebut semua itu dalam serangkaian ayatnya

:Ada baiknya jika diperhatikan beberapa contoh berikut

o Rumah pertama yang dibangun di muka bumi untuk beribadah adalah Ka'bah, dan
setiap insan yang mengunjunginya niscaya akan mereguk ketenangan.⁽²⁾ Karena
Allah Swt memang menjadikannya sebagai benteng perlindungan dan tempat yang
aman

Nabi Ibrahim as⁽⁴⁾ yang membangun rumah agung itu me-
mohon kepada Allah ⁽³⁾ Swt untuk menjadikan Makkah sebagai kota penuh berkah dan ketentraman.⁽⁵⁾
Ibadah Haji yang dilakukan setiap tahun juga menjadi simbol ketentraman dan
persatuan umat Islam. Tidak hanya manusia saja yang merasakan ketentraman di
sana, hewan-hewan pun juga ikut merasakannya

Dalam salah satu ayatnya, Al-Qur'an menyebutkan "ketentraman" setelah
dikemukakannya soal nikmat kenyang yang diberikan kepada manusia.⁽⁶⁾ Disebutkan
pula bahwa salah satu nikmat terbesar di masa kedatangan Imam Mahdi as kelak
(adalah ketentraman).⁽⁷⁾

P: 13

.Muhammad Mahdi Reyshahri, Mizanul Hikmah, jld. 5, hlm. 533 - 1

.QS. Ali Imran: 95-96 - 2

QS. Al-Baqarah: 125, "Dan ingatlah ketika Kami menjadikan Kabah sebagai tempat - 3
".kembali yang penuh ketenteraman bagi umat manusia

QS. Al-Baqarah: 127, "...Saat Ibrahim dan Ismail meninggikan dinding-dinding - 4
".Kabah

QS. Al-Baqarah: 126, "Ya Allah, jadikanlah tempat ini sebagai tempat yang penuh - 5

".ketenteraman

QS. Al-Quraisy: ١٠٤, "la yang telah mengenyangkan kalian dari rasa lapar dan - ٤

".memberikan ketenteraman dari rasa takut serta bahaya

QS. Al-Nur: ٥٥, "Dan Allah akan memberikan ketenteraman dan keamanan kepada -٧
orang-orang yang beriman dari bahaya musuh-musuh mereka secara sempurna."

Allamah Thabathaba'i menjelaskan, "Keamanan dan ketenteraman yang sempurna
itu hanya dapat dirasakan di masa pemerintahan Imam Mahdi as" (op. cit., jld. ١٥, hlm.

.(١٤٩

Rasulullah menyebut ketentraman, ketenangan,⁽¹⁾ kegembiraan, dan keceriaan sebagai ciri penghuni surga.⁽²⁾ Al-Qur'an menjelaskan bahwa jika manusia ingin mereguk ketenangan dan ketentraman, hendaknya bersandar dan bertawakal kepada Tuhan.⁽³⁾ Dalam buku ini, agar benar-benar memperoleh pemahaman lebih mendalam perihal kandungan Al-Qur'an, setelah meneliti sumber-sumber tekanan jiwa, setiap ayat Al-Qur'an akan diteliti dan ditelaah sebanyak empat kali. Lalu, sesuai sumber-sumber tafsir yang digunakan, akan diseleksi ayat-ayat yang dianggap lebih jelas

Sistematika

Buku ini disusun berdasarkan tema-tema berikut: sistematika gejala, sebab, dan proses penyembuhan tekanan jiwa. Pada Bab Pertama, akan diulas soal gejala tekanan jiwa. Sedangkan Bab Kedua dan Bab Ketiga akan membahas sebab-sebab .munculnya depresi

.Adapun Bab Keempat secara khusus akan membahas cara-cara penyembuhannya

P: ۱۴

"...QS. Al-Fajr: ۲۷, "Wahai jiwa yang tenang –۱
".QS. Abasa: ۳۸–۳۹, "Wajah-wajah di hari itu cerah ceria, gembira, dan bahagia –۲
.QS. Al-Falaq dan QS. Al-Nas –۳

Photo



Photo

Bab I: Mengenal Gejala Tekanan Jiwa

Point

P: ۱۵

sejak dahulu kala, manusia berhadapan dengan berbagai penyakit skarena berbagai faktor lingkungan hidupnya. Namun, pada permulaan abad ini, banyak bermunculan .berbagai pandangan seputar relasi faktor lingkungan dengan penyakit

Saat Sigmund Freud mendirikan aliran psikoanalisisnya, sebagian psikoanalisis cenderung menerima dasar pemikiran tentang penyakit psikosomatik.⁽¹⁾ Bahkan secara formal, American Psychiatric Association (APA) menggunakan istilah psychosomatic atau psychophysiologic disease. Pada 1913, Karl Jasper dalam bukunya General Psychopathology, mengutarakan pendapat soal keterikatan antara reaksi dan aksiden. Menurutnya, reaksi merupakan respon emosional terhadap aksiden. Kira-kira pada masa yang sama, Adolf Meyer mengutarakan gagasannya tentang adanya relasi yang erat antara reaktor lingkungan dengan penyakit. Alexander, pimpinan Institut Psikoanalisis Chicago, setelah menerima gagasan “tujuh penyakit psikosomatik”, mengatakan, “Menganalisis kondisi jantung pasien, sedetil apapun, jika tanpa penyelidikan psikologis terhadap pasien tersebut, sama sekali tidak berarti.”⁽²⁾ Maraknya isu tentang stres serta perkembangan maknanya inilah yang membuat Hans Selye termotivasi untuk melakukan serangkaian penelitian seputar fenomena stres. Ia mengemukakan teori GAS (General Adaptation Syndrome), yaitu teori seputar reaksi tubuh manusia terhadap stres. Menurut teori ini, stres selalu menimbulkan reaksi yang sama, namun berbeda intensitasnya (sesuai kadar stres yang dihadapi dan kepribadian masing-masing individu), lalu organ-organ tubuh menyesuaikan dirinya dengan kondisi baru. Proses adaptasi ini merupakan unsur penting dalam kehidupan yang tujuan utamanya adalah menjaga keseimbangan dasar. Pada 1950, ia memperluas makna stres dengan menjelaskan

P: 16

.Psychosomatic disease –1

.Stora, op. cit., hlm. 27-28 –2

adanya tiga fase stres: kecemasan⁽¹⁾, perlawanan⁽²⁾, dan kelelahan⁽³⁾ Walter Cannon, ahli fisiologi Amerika, pada 1932 mengembangkan konsep homeostasis dan melakukan analisis sistematis seputar fenomena adaptasi yang sangat penting bagi kelangsungan hidup

Konsep ini membuka wawasan baru tentang stres. Pada 1934, seorang ilmuwan Perancis bernama Reilly menyebut proses-proses reaksi non-spesifik sebagai "Sindrom Stimulasi" yang mirip dengan penjelasan Selye sebelumnya

Sejak 1900, Wolf telah melakukan banyak penelitian seputar stres yang muncul karena peristiwa-peristiwa environmental. Penelitiannya menjadikan ia berpandangan bahwa peristiwa-peristiwa penghasil stres, jika diterima individu yang menganggapnya demikian, akan menimbulkan reaksi-reaksi berupa pertahanan fisiologis. Jika reaksi-reaksi tersebut muncul secara berlebihan, atau tidak muncul secara teratur, akan menyebabkan sejumlah gangguan fisiologis

Wolf dan Hincle pada 1957 – 1958 melakukan pengamatan terhadap peran perubahan budaya serta perkembangan sosial

Kesimpulannya, perubahan-perubahan penting dapat membahayakan keselamatan individu, dengan dua syarat, sebagaimana dijelaskan keduanya: (a) dampak besar perubahan terhadap individu dan (b) kesiapan individu menghadapi penyakit tertentu

Menurut pandangan mereka, berdampaknya suatu peristiwa tidak dapat ditentukan hanya dengan melihat peristiwa itu saja. Sebab, kondisi fisiologis dan psikis seseorang juga berperan penting. ⁽⁴⁾ Para peneliti seperti Paykel (1974) berpendapat bahwa unsur penting dalam peristiwa-peristiwa kehidupan adalah datang (seperti kelahiran, pernikahan, dan semacamnya) dan pergi (kematian, perceraian, dan (seterusnya). ⁽⁵⁾

P: 17

.The alarm reaction -1

.The stage of resistance -2

.The stage of exhaustion -۳

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. ۱۱-۱۲ -۴

.Stora, op. cit., hlm. ۱۸ -۵

Sara San (1980) berpandangan bahwa reaksi individu terhadap tekanan jiwa seharusnya dinilai dari dua segi, yakni situasi dan potensi dalam menghadapinya. Menurutnya, reaksi terbaik dalam menghadapi tekanan jiwa adalah menyelesaikannya, bukan memberontak dan menyalurkan emosi.⁽¹⁾ George (1980) berkeyakinan bahwa reaksi seseorang terhadap tekanan jiwa ditentukan dengan apa yang dimiliki saat menghadapinya. Di antaranya yang terpenting, kondisi keuangan, tingkat pendidikan, tingkat kesehatan psikis, kriteria-kriteria pribadi seperti keahlian, usia, jenis kelamin, dan sebagainya. Lebih dari itu, kondisi kehidupan keluarga, seperti keharmonisan rumah tangga, kerukunan, hubungan yang baik, kecerdasan menyelesaikan masalah, dan perlindungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap .tekanan jiwa

Waller Stein dan Kelly (1980) mengemukakan bahwa seorang anak kecil, karena ketergantungannya pada orang tua dan lingkungannya yang hanya terbatas dalam rumah, tidak dapat memahami penyebab terjadinya suatu peristiwa buruk dan dampak-dampak yang mungkin ditimbulkannya. Namun, seiring bertambahnya usia, potensi serta kemampuan individu dalam menilai kejadian di sekitarnya juga akan bertambah, semua ini berkaitan dengan (sikap menghadapi) tekanan jiwa.⁽²⁾ J. Bronson berkata, "Pola hidup para penderita penyakit psiko- somatik di dunia ini terkurung dalam gambaran-gambaran ilusi yang nihil dan ketidaksadaran. Mereka benar-benar bermasalah dalam memahami bahwa kehidupan ini berakar pada masa lalu yang jendelanya mengarah ke masa depan."⁽³⁾ Piaget meneliti dampak .gambaran ilusi terhadap jiwa manusia

Ia pernah mengatakan soal pola pikir anak-anak kecil, "Tatkala anak-anak kecil bermain bersama, dengan sebagian berperan sebagai

P: 18

.Ibid., hlm. 19 – 1

.Ibid., hlm. 14 – 32 – 2

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. 127 – 3

polisi, sebagian lain sebagai pencuri; mereka benar-benar hanyut dalam imajinasi itu. Sebagian mereka benar-benar yakin bahwa dirinya polisi dan sebagian lainnya pencuri." Hetherington dan rekan-rekannya (1982) melakukan berbagai riset yang membuahkan kesimpulan bahwa semakin tinggi bobot kepribadian seseorang, semakin kecil kemungkinannya mengalami tekanan jiwa. Semakin seseorang mampu mengendalikan dirinya, berpandangan luas, dan bersabar, semakin mampu menangani tekanan jiwa. Individu semacam ini akan lebih "mampu" berhadapan dengan berbagai masalah.⁽¹⁾ Doyle dan koleganya (1988) meneliti fenomena berubah-ubahnya peristiwa kehidupan, entah yang baik maupun buruk. Mereka akhirnya berkesimpulan bahwa efek negatif terjadinya peristiwa-peristiwa buruk atau menyedihkan bagi seseorang tidak dapat dipungkiri. Namun demikian, tak ada konsensus soal adanya pengaruh permanen (tidak mudah sirna) dari peristiwa-peristiwa yang baik.⁽²⁾

Arti Tekanan Jiwa

Istilah tekanan jiwa atau stres⁽³⁾ berasal dari kata latin, *stringere* yang berarti merangkul, menekan, dan membuka lebar; yakni perilaku serangkaian perilaku yang dibarengi perasaan-perasaan yang saling kontradiktif (seperti orang yang dirangkul dengan erat dan merasa sesak). Seluruh istilah generiknya berasal dari kata ini.⁽⁴⁾

.Makna asli kosakata ini, paling tidak, muncul pada abad XV

Sebagaimana dalam kamus Oxford, saat itu kosakata tersebut digunakan dengan arti "desakan" dan "tekanan fisik". Pada 1704, istilah ini digunakan dengan arti "kesusahan" (dan "kemalangan").⁽⁵⁾

P: 19

.Stora, op. cit., hlm. 19-20 -1

.Ibid., hlm. 18-2

Dalam buku ini akan lebih sering digunakan istilah "tekanan jiwa" ketimbang yang -3
lain

.Stora, op. cit. hlm. 25-4

Pada abad XVIII, makna stres mengalami pergeseran dan dimaksudkan untuk menjelaskan perubahan bentuk suatu logam dalam proses peleburan. Pada 1910, William Osler menulis sebuah artikel tentang penyakit khusus yang diderita kebanyakan orang Yahudi pada masa itu. Dijelaskannya bahwa penyakit tersebut disebabkan gaya hidup mereka yang keras dan tak menentu. Pada 1936, profesor Hans Selye menerbitkan karangan pertamanya seputar sindrom stres. Pada 1940 hingga 1950, ia terus menerus mengungkapkan berbagai persepsinya seputar tekanan jiwa; dan pada 1980, menjelaskan makna stres sebagaimana berikut, Seorang pedagang menganggap pekerjaannya begitu menjengkelkan; petugas kontrol penerbangan mengeluh karena pekerjaannya membawa masalah dalam konsentrasi; para ahli biokimia juga demikian; begitu juga para olahragawan. Kenyataan ini tidak hanya terbatas pada satu atau dua kasus saja; kebanyakan aktivitas manusia selalu dianggap seperti itu. Semua orang menganggap pekerjaan yang dilakukannya membawa stres dan mereka berkeyakinan bahwa dirinya sedang hidup di abad stres. Mereka lupa, rasa takut yang dirasakan manusia penghuni gua terhadap hewan buas yang barangkali memakannya di saat tidur, mati karena kelaparan, kedinginan atau kelelahan, sama besarnya dengan rasa takut kita di saat ini perihal meletusnya perang dunia, kehancuran ekonomi, meledaknya populasi manusia, dan sebagainya." [\(1\)](#) Pada dasarnya, stres tidak memiliki satu definisi yang diterima semua kalangan. Karena itu, pada kesempatan ini, akan disebutkan :beberapa definisi yang terkait dengannya

P: 20

.Stora, op. cit. hlm. 14 - 25 - 1

a. Brown Campbell Stres atau tekanan jiwa adalah sesuatu yang bersifat eksternal lalu ditimpakan kepada seseorang dan melahirkan beberapa gangguan fisik maupun .psikis. Jadi, menurut mereka, stres merupakan faktor eksternal

b. Selye Tekanan jiwa merupakan interaksi dan adaptasi diri yang dilakukan tubuh karena faktor tekanan hidup atau interaksi antara suatu daya dan mekanisme pertahanan vis-à-vis daya tersebut; yakni satu kumpulan tekanan dan perlawanan .((reaksi terhadap tekanan

Menurut definisi ini, stres merupakan proses respon. Dengan kata lain, stres akan muncul dikarenakan terjadinya suatu peristiwa tertentu. Selye menyebut keterkaitan (antara terjadinya suatu peristiwa dan tekanan jiwa) ini sebagai upaya adaptasi diri dan saat itulah tiga fase stres akan ditentukan. Rangkaian fase tersebut akan dilewati .satu demi satu saat organ tubuh berhadapan dengan faktor stres

Fase Pertama, fase kecemasan (the stage of alarm/alarm reaction). Pada fase ini, manakala suatu organ-organ tubuh secara tiba-tiba berada pada keadaan yang merugikannya dan secara kualitatif maupun kuantitatif tidak memiliki kesesuaian dengannya, dalam dirinya akan muncul reaksi kecemasan. Dalam pada itu, Selye mengemukakan dua sub-fase darinya. Pertama, kondisi tak diinginkan yang dipicu reaksi mendadak terhadap faktor stres. Kondisi ini memiliki ciri- ciri sebagaimana tercermin pada organ-organ tubuh yang memiliki kelemahan sistem syaraf, seperti denyut jantung yang berdebar- debar. Boleh jadi kondisi ini berlangsung selama beberapa menit atau berkelanjutan sampai ۲۴ jam. Jika tidak berujung pada kematian, organ-organ tubuh akan memasuki sub-fase selanjutnya. Kedua, kondisi suatu organ-organ tubuh untuk kedua kalinya mengalami tekanan sebagaimana sebelumnya, lalu secara otomatis mekanisme

pertahanan dirinya menjadi aktif. Reaksi tubuh vis-à-vis tekanan ini dapat .dianalogikan dengan system-sistem keamanan bank

Sistem ini langsung bereaksi saat seseorang yang tak diinginkan, sekalipun hewan atau benda mati, memasuki area terlarang. Oleh karena itu, sistem syaraf menjadi peka dan bertindak hiper-reaktif terhadap faktor-faktor eksternal, bagaimanapun dan seperti apapun, yang berusaha masuk ke dalam tubuh. Darinya tubuh kemudian mengalami kondisi siap bertahan.⁽¹⁾ Seringkali kedua kondisi di atas terjadi secara .berbarengan

Dan jika faktor-faktor yang menciptakan fase kecemasan ini tetap berdatangan, .organ tubuh akan langsung memasuki fase perlawanan

Fase kedua, fase perlawanan (the stage of resistance). Pada fase yang merupakan adaptasi diri yang diperlihatkan tubuh, tubuh bertahan dalam menghadapi tekanan berikut faktor-faktornya. Secara lahiriah, tubuh pada fase ini tampak normal; padahal sesungguhnya sedang menguras tenaga untuk bertahan. Saat organ tubuh terus berada dalam kondisi ini, energi yang dimilikinya akan habis dan dia memasuki .fase berikutnya, fase kelelahan

Fase ketiga, fase kelelahan (the stage of exhaustion). Fase ini dialami seiring organ tubuh mengakhiri fase perlawanan. Pada fase ini, organ tubuh kehilangan .kekuatannya untuk menghadapi tekanan

Kemudian, muncul reaksi-reaksi fisiologis yang mirip reaksi yang tampak pada fase kecemasan, atau mungkin lebih dari itu. Namun tubuh lebih cenderung melemah .ketimbang melakukan pertahanan

Pada hakikatnya, pada fase inilah tubuh mulai mengalami gangguan- gangguan fisiologis akibat tekanan psikis.⁽²⁾ Jika demikian, tekanan jiwa akan sangat (membahayakan jika datang susul-menyusul dan dalam tempo singkat.⁽³⁾

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. 34 – 37 –1

.Ibid., hlm. 25 26; Martin C., op. cit., hlm. 19 – 23 –2

.Pavel, op. cit., hlm. 44 –3

C. Alexander (direktur Institut Psikologi Chicago) Tekanan jiwa adalah ketidakseimbangan antara pengetahuan terhadap keharusan-keharusan lingkungan sekitar serta pengetahuan seputar potensi yang dimiliki dalam menanggapi .keharusan tersebut

Definisi di atas menitikberatkan wawasan individu ihwal kondisi riil lingkungannya dan tekanan jiwa bergantung pada unsur- unsur luas yang saling berkaitan satu sama lain. Seperti faktor dan respon, kepribadian individu, sudut pandang, daya adaptasi diri, dan sebagainya. Dengan demikian, tekanan jiwa akan terjadi pada diri seseorang saat tidak tercipta keseimbangan antara potensi diri menghadapi situasi eksternal dan situasi (faktor lingkungan) itu sendiri. Definisi ini lebih memandang tekanan jiwa dari segi internal- eksternal ketimbang biologis. Oleh karenanya, tekanan jiwa diakui .muncul dikarenakan faktor eksternal

Evaluasi Tekanan Jiwa

Untuk mengevaluasi tekanan jiwa, seringkali yang dijadikan objek penyelidikan adalah factor eksternal, yang sebenarnya terbilang keliru. Boleh jadi seseorang biasa-biasa saja dalam menghadapi suatu peristiwa, namun tidak demikian halnya .dengan orang lain

Karena itu, cara paling baik dalam mengevaluasi tekanan jiwa adalah memeriksa .perubahan-perubahan yang nampak pada tubuh

Karena, pada dasarnya, tekanan jiwa tak ubahnya virus atau bakteri yang mengakibatkan perubahan pada tubuh. Misalnya, saat bakteri memasuki tubuh, [\(sistem pertahanan tubuh akan menciptakan anti-bodi agar mendapatkan kekebalan.\)](#)

Gejala Tekanan Jiwa

Gejala yang menunjukkan tekanan jiwa tidak terbilang jumlahnya, dan itu pun berbeda-beda antara satu individu dengan

individu lain. Namun, setidaknya dapat dikemukakan beberapa di antaranya. Tubuh bukanlah alat ukur tekanan jiwa. Akan tetapi, senyatanya tubuh ibarat cermin yang memantulkan adanya tekanan dalam jiwa. Gejala fisiologis tekanan jiwa di antaranya, kejang otot yang sering dirasakan saat meluruskan tenggorokan, bersin-bersin, mulut kering, rasa nyeri, gangguan pencernaan, tubuh serasa tergores-gores, merasakan bengkak, duduk terbungkuk, kaki terseret-seret saat melangkah, berdiri dengan posisi tidak tegap, dan sebagainya

.Perilaku dan perasaan juga jadi indikator penting tekanan jiwa

Beberapa indikasi tekanan jiwa yang dapat dilihat dari perilaku dan perasaan individu, seperti

Bermasalah dalam berpikir benar dan logis serta tak mampu melihat berbagai sisi dari suatu permasalahan

.Tidak fleksibel dalam melontarkan pandangan dan gagasan

.Agresif tidak pada tempatnya dan gampang tersinggung

.Suka menyendiri dan menjauh dari kerabat

.Berlebihan dalam menghisap rokok, makan, dan minum

.Cenderung terburu-buru dalam berjalan, berbicara, dan bahkan bernafas

.Tidak mampu menjaga ketenangan diri

Berperilaku kacau; misalnya seseorang yang biasanya berpenampilan rapi dan bersih, dikarenakan jiwanya tertekan, berubah jorok dan tidak teratur

.Acapkali bingung dan berpikir berkali-kali tentang sesuatu

Keadaan-keadaan janggal, seperti tiba-tiba saja marah atau gembira, tertekan atau beraktivitas kelewat batas

Rangkaian gejala di atas persis sama dengan indikasi-indikasi fisiologis dalam

.mengevaluasi tekanan jiwa

Salah satu kemiripan tekanan fisik dan tekanan psikis adalah, dari segi fisik, individu cenderung lesu dan menderita, disertai munculnya berbagai penyakit serius. Adapun dari segi psikologis, ia

P: ۲۴

(merasa dibayang-bayangi perasaan lemah dan lelah. (1

Efek Tekanan Jiwa

a. Efek Baik: Tekanan sebagai kelaziman

Kehidupan manusia selalu diisi peristiwa-peristiwa manis dan pahit. Aktivitas yang menerus, suara bising, polusi udara, bahaya-bahaya yang nyaris menimpa, keributan dalam rumah tangga, ada-lah sebagian faktor yang memicu tekanan jiwa, yang tak ada cara apapun untuk mengelak darinya. Ibaratnya, serangkaian tekanan itu merupakan kelaziman hidup yang mustahil dicegah. Kalau pun mampu, maka semua .itu hanya akan membuatnya lelah dan jenuh

Bila berwawasan luas, semua tekanan dalam kehidupan itu dapat dianggap sebagai anugerah Ilahi. Yang terpenting adalah memahami esensi tekanan dan bagaimana .dampak yang ditimbulkannya

Manusia merasakan ketenangan saat segala sesuatu dalam hidupnya berjalan teratur, dapat diprediksi, dan tidak berubah-ubah. Saat terjadi perubahan, baik positif maupun negatif, pergantian arah dan harapan juga terjadi, dan pilihan baru pun menjadi penting. Dalam kondisi seperti ini, prioritas individu dalam mengatur kembali keinginan-keinginan, pilihan-pilihan, dan usahanya untuk menyesuaikan diri dengan tekanan jiwa, akan mewujudkan kesiapan dirinya dalam menghadapi ancaman bahaya.(2) Berdasarkan firman Tuhan dalam Al-Qur'an, manusia memang diciptakan dalam kesengsaraan.(3) Perjalanannya menuju Tuhan juga penuh aral melintang. (4) Allah Swt menguji manusia dengan baik dan

P: 25

.Ibid., hlm. 43 – 47; Copper, Feshar e Ravani, hlm. 16 – 1

Martin C., op. cit., hlm. 43 – 49 – 2

QS. Al-Balad: 4, "Sungguh Kami telah menciptakan manusia dalam kesengsaraan." – 3
Raghib Isfahani mengatakan, "Allah Swt menciptakan manusia dalam keadaan tidak dapat lepas dari kesengsaraan sehingga mampu menggapai tempat tertingginya

.(yang disebut 'Dar Al-Qarar?'" (Mufradat, hlm. ٤٢٠

QS. Al-Insyiqaq: ٤, "Wahai manusia, sesungguhnya kalian sedang berjalan menuju -٤
".Tuhan kalian dengan penuh kesengsaraan lalu kalian akan bertemu dengan-Nya

buruk,⁽¹⁾ rasa takut dan lapar, kekurangan harta benda dan jiwa, juga keringnya ladang-ladang.⁽²⁾ Dalam Al-Qur'an, Allah Swt menceritakan ujian-ujian yang diberikan-Nya pada manusia dalam kisah-kisah para nabi dan wali-wali Allah. Juga dalam berbagai perumpamaan dan kisah umat-umat terdahulu. Sebagian alasan dari :diturunkannya rangkaian cobaan ini adalah

.Menyelamatkan manusia dari kelalaian agar kembali kepada Tuhan

Menciptakan kesabaran dan ketegaran dalam diri orang beriman serta .menghidupkan penyakit batin dalam diri kaum munafik

.Menggariskan hikmah dan keadilan Ilahi

.Menumbuhkan jiwa manusia

Di mata sejumlah peneliti dalam bidang psikoterapi, masalah- masalah emosional .merupakan bentuk mekanisme psikoterapis

Mekanisme ini memungkinkan seorang pasien menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang sedang mengalami kesusahan, melainkan juga orang lain.⁽³⁾ Dalam Al-Qur'an disebutkan firman Allah Swt kepada Rasulullah Saw mengenai kesusahan dan :kemudahan

Karena sesungguhnya setelah kesusahan itu terdapat kemudahan. Dan sesungguhnya setelah kesusahan itu terdapat kemudahan.⁽⁴⁾ Diulangnya kata-kata dalam ayat di atas, juga keberadaan huruf fa' pada awal ayat menunjukkan bahwa kesusahan dan kemudahan selalu beriringan. Ayat tersebut menjelaskan bahwa saat kita mengalami kesusahan, niscaya terdapat kemudahan setelahnya. Ini

P: ۲۶

"QS. Al-A'raf: ۱۶۸, "Dan Kami menguji mereka dengan baik dan buruk –۱
QS. Al-Baqarah: ۱۵۵, "Dan Kami akan menguji kalian dengan ujian seperti rasa takut –۲
".dan lapar, kekurangan harta dan jiwa, serta sedikitnya buah-buahan
.Sayyid Abul Qasim Husaini, Ushul-e Behdosht-e Ravoni, hlm. ۱۷۵-۱۷۶ –۳

merupakan hukum yang berlaku bagi semua manusia; jadi bukan hanya untuk diri seseorang semata. Jika demikian, setelah melewati kesusahan tersebut, langkahkanlah kakimu pada kesusahan berikutnya, lalu bersimpuhlah di hadapan Tuhanmu. Maksudnya, mustahil melangkah ke keharibaan Ilahi tanpa diiringi rintangan dan kesusahan. (1)

b. Efek Buruk

Efek dan pengaruh tekanan jiwa pada tubuh berbeda-beda, sesuai perbedaan sistem fisiologis. Efek-efek paling penting tekanan jiwa terhadap sistem fisiologis adalah sebagai berikut

Sistem Syaraf Sakit kepala yang sangat dengan disertai rasa pusing, migrain, sakit kepala sebelah yang juga dirasakan di kening, getaran di tangan, kaki, dan kelopak mata, gagap (susah bicara) khususnya dalam keadaan marah, cenderung tergesa-gesa, gemetarnya beberapa anggota tubuh, lemahnya tubuh secara keseluruhan, lumpuhnya tangan, kaki, atau separuh tubuh, terasa lesu serta lemasnya tangan dan kaki.

(Sistem Pernafasan Sinusitis dan asma (sesak nafas

Sistem Peredaran Darah Mengerasnya pembuluh darah, gangguan jantung kronis, bertambahnya tekanan darah, jantung sedemikian cepat berdetak, sementara otot-ototnya melemah

P: 27

M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. 20, hlm. 450; H.M. Syarqawi, Gomi Farosuye – 1 Ravonsyenosyi Eslomi, hlm. 122-128; Sayyid Abul Qasim Husaini, Ushul-e Behdosht-e Ravoni, hlm. 175 176

Sistem Pencernaan Bengkak dan gangguan pada lidah, spasm (bengkak) pada . 4 kerongkongan, naiknya asam lambung dan maag, gangguan pada usus dua belas jari, pembengkakan pada usus dengan disertai pendarahan, muntah-muntah, dan .berkurangnya nafsu makan

:Rangkaian efek di atas dengan sendirinya menimbulkan beberapa jenis penyakit

Gangguan Metabolisme Goiter (penyakit yang disebabkan membengkaknya . 1 kelenjar tiroid), diabetes, kegemukan dan kekurusan yang berlebihan, impotensi, batu ginjal, serta gangguan-gangguan pertahanan tubuh (kelemahan tubuh dalam .(menciptakan antibodi

Gangguan Kulit Gangguan jiwa dapat menyebabkan berbagai gangguan pada . 2 kesehatan kulit, seperti timbulnya jerawat, penyakit urtikaria, noda- noda putih pada kulit, dan masih banyak lagi. (1) Stres dan depresi memiliki keterikatan yang sangat erat. Depresi merupakan dampak yang ditimbulkan tekanan jiwa atau stres dan (gejalanya dapat dilihat dari kondisi bergetar dan sebagainya. (2

P: 28

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. 24-51 -1

.Ibid., hlm. 107-2

Bab II: Kebutuhan dan Tekanan Jiwa

Point

Photo



P: 29

Menurut kalangan pakar psikologi, salah satu kebutuhan manusia yang paling penting adalah merasakan keamanan

Rasa butuh terhadap keamanan sangat erat terkait dengan tekanan jiwa. Tidak adanya rasa aman akan menimbulkan tekanan jiwa dan depresi. Terpenuhinya segala kebutuhan dasar secara memuaskan juga berkaitan erat dengan kesehatan mental. Dalam hal itu, tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan dasar, terutama jika tingkat kebutuhan tersebut sedemikian tinggi, akan menimbulkan tekanan jiwa dan sikap-sikap abnormal pada seseorang dalam, misalnya, kegiatan belajar, berinteraksi, memahami, dan sebagainya

Atas dasar ini, untuk memahami faktor-faktor pemicu tekanan jiwa, kalangan pakar psikologi terlebih dahulu mengkaji motif-motifnya. Persoalan ini mereka pandang sangat penting, sampai-sampai mereka menuliskannya dalam berjilid-jilid buku khusus

Tingkatan Kebutuhan Manusia

Kebanyakan motivasi dapat dikategorikan secara luas berdasarkan keterkaitannya satu sama lain. Dari pelbagai metode klasifikasi yang dikemukakan, dua di antaranya dipandang paling populer. Klasifikasi pertama mendaftar kebutuhan-kebutuhan dan motivasi berdasarkan skala prioritas. Kebutuhan tingkat pertama erat berkaitan dengan kebutuhan biologis seperti: rasa haus dan lapar

Adapun kebutuhan-kebutuhan tingkat kedua tidak berkaitan langsung dengan unsur biologis. Henry Murray, psikolog termasyhur, menjadi peneliti pertama yang membicarakan kebutuhan manusia untuk berkembang dan mendefinisikan kebutuhan sebagai kemampuan diri untuk menyelesaikan pelbagai persoalan yang dihadapi, menembus segala rintangan yang menghadang, serta meningkatkan potensi dan kemampuan diri. Murray mengklasifikasikan kebutuhan manusia ke dalam dua kategori, Kategori pertama terdiri dari 12 jenis kebutuhan biologis. Sementara yang kedua terdiri dari 26 kebutuhan psikologis

Dalam metode kedua, kebutuhan-kebutuhan juga dikategorikan ke dalam dua jenis. Yakni, kebutuhan “untuk memuaskan” dan kebutuhan untuk menghindari”. Kebutuhan jenis pertama bersifat afirmatif, seperti rasa lapar. Adapun kebutuhan jenis kedua bersifat negatif, seperti rasa sakit. Abraham Maslow mengutarakan satu gagasan .menarik sewaktu mengategorikan kebutuhan manusia

Menurutnya, kebutuhan manusia dapat diklasifikasi berdasarkan tingkatnya. Saat segenap kebutuhan tingkat pertama terpenuhi (kebutuhan biologis), kebutuhan lainnya di tingkat yang lebih tinggi akan bermunculan. Urutannya dari bawah ke atas, yaitu: (a) kebutuhan fisiologis; (b) kebutuhan pada rasa aman; (c) kebutuhan pada hubungan, cinta, dan kasih sayang; (d) kebutuhan pada martabat; (e) kebutuhan pada aktualisasi diri. Tingkat kebutuhan yang lebih tinggi tidak tercapai karena masih ada kebutuhan tingkat di bawahnya yang belum terpenuhi.

Definisi Kebutuhan dan Motivasi

Dalam bagian ini tidak akan dibahas secara terperinci soal perbedaan antara kebutuhan dan motivasi. Namun, guna memperoleh gambaran secara umum tentangnya, perlu dikatakan bahwa kebutuhan adalah sekumpulan variabel (berubah-ubah) internal dan eksternal yang keberadaannya menimbulkan reaksi tertentu dalam perilaku. Adapun motivasi merupakan kecenderungan khusus, tidak .berubah-ubah, dan tidak bergantung situasi atau kondisi tertentu

Bagi kalangan psikolog, terdapat perbedaan mendasar antara motivasi dan pendorong: yang pertama dapat dikonstruksi, namun yang kedua tidak. Namun, dalam buku ini, keduanya memiliki arti yang sama. Adapun untuk mendapatkan keterangan mengenai perbedaan keduanya, berikut juga efek-efeknya, silahkan .merujuk sumber-sumber yang lebih kompleks

(Kebutuhan dan Keseimbangan Hidup (Fisiologis

Point

Makhluk hidup punya dorongan untuk selalu menjaga keseimbangan hidupnya. .Dorongan inilah yang menjadi alasan keberlangsungan hidup setiap organisme

Agaknya tidak memungkinkan juga kurang berguna untuk menyebutkan daftar panjang kebutuhan-kebutuhan biologis makhluk dalam buku ini. Oleh karenanya, di bawah ini, hanya akan disebutkan beberapa kebutuhan mendasar organisme yang [\(disepakati seluruh pakar psikologi. \(1](#)

Kebutuhan Makan .1

Rasa lapar merupakan alasan terpenting mengapa makhluk hidup terdorong untuk mencari makanan. Agar dapat terus hidup, makhluk hidup perlu makan. Dari makanan itulah energi untuk tubuh diproduksi. Karenanya, rasa lapar dapat disebut sebagai dorongan mendasar yang dirasakan makhluk hidup demi keberlangsungan hidupnya. Rasa lapar merupakan ihwal penting bagi keseimbangan hidup organisme. Saat keadaan fisiologisnya melenceng dari titik ekuilibrium kebutuhan pangan, organisme akan terdorong mencari makanan agar titik ekuilibrium itu kembali [\(tercapai. \(2](#)

Kebutuhan Minum .2

Apa yang dijelaskan seputar rasa lapar juga berlaku bagi rasa haus. Rasa haus biasanya muncul dikarenakan dua faktor; berkurangnya zat cair dalam sel tubuh, dan berkurangnya volume darah. Dengan sendirinya, untuk menjaga keseimbangan, [\(tubuh akan memperingatkan soal kapan dirinya memerlukan air dan kapan tidak. \(3](#)

P: 32

.Ibid., hlm. 70 – 1

M.M. Benab, Ravonsyenosyi Angizesy va Hayajon, hlm. 16–17; Murray, Angizesy va – 2

.Hayajon,hlm. ۴۴ dan ۴۵

.M.M. Benab, op. cit., hlm. ۲۴-۳

Kebutuhan fisiologis atau tingkat awal ini juga pernah disinggung dalam salah satu
:ucapan Nabi Ibrahim as

Ialah Tuhan yang ketika aku lapar memberiku makanan, ketika aku haus memberiku
minuman, dan ketika aku sakit memberiku kesem- buhan (QS. Al-Syu'ara: ٧٩-٨٠).^(١)
Melepaskan diri dari lapar dan haus merupakan dua kebutuhan mendasar manusia.
Saat menempatkan nabi Adam as dan Hawa as di surga, Allah Swt berfirman pada
keduanya mengenai makanan dan minuman (yang merupakan nikmat pertama dari
:serangkaian nikmat lainnya) yang terdapat di dalamnya

Kalian tidak akan kelaparan di dalamnya, tidak akan kekurangan pakaian. Kalian juga
tidak akan kehausan dan tidak akan tersiksa karena sengatan terik matahari (QS.
.(Thaha: ١١٨-١١٩

Al-Qur'an menyebut nikmat makanan dan minuman sejajar dengan nikmat
:keamanan

Ia yang telah mengenyangkan kalian dari rasa lapar dan mengamankan kalian dari
.(rasa takut (QS. Quraaisy: ٣-٤

Dalam pandangan Islam, saat bermaksud menguji ham- bahambanya, Allah Swt
akan menguji mereka dengan kurangnya keamanan, makanan, dan minuman.^(٢)
Dalam hal ini, orang-orang beriman seharusnya memanfaatkan dan bersyukur jika
:nikmatnikmat itu diberikan

Katakan, siapakah yang telah mengharamkan perhiasan-perhiasan yang
-dikaruniakan oleh Allah untuk hamba-hambanya dan juga rezeki

P: ٣٣

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ١٥, hlm. ٢٨٤-١

.QS. Al-Baqarah: ١٥٥-٢

Klasifikasi kebutuhan berdasarkan tingkatannya juga dapat ditemukan dalam
:riwayat

Ya Allah, berkahilah roti (makanan) yang telah kau berikan kepada kami ini, karena jika tidak ada itu maka kami tidak dapat shalat dan berpuasa, juga tidak mampu menunaikan kewajiban kami.^(١) Dalam riwayat di atas digambarkan bahwa kebutuhan terhadap makanan, jika tidak lebih dulu dipenuhi, mengakibatkan manusia tidak mampu memenuhi kebutuhan lain di atasnya, yaitu kebutuhan beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Riwayat tersebut sedemikian jelas maksudnya dan tidak dibutuhkan tafsiran khusus untuk memahaminya. Dalam riwayat lain, Rasulullah Saw menyebut kefakiran sebagai stimulan kekufuran.^(٢) Selain memperhatikan kebutuhan manusia pada makanan, Islam juga tak lupa memberikan :aturan dalam pemenuhannya, seperti

makanan haram akan berdampak buruk bagi pikiran dan keyakinan.^(٣) Islam menekankan pengikutnya makan dan minum sesuai kebutuhan. Bahkan dalam riwayat disarankan agar beranjak dari makanan sebelum kehilangan selera lantaran kekenyangan.^(٤) Tidak boleh berlebihan dan membuang-buang makanan.^(٥) Islam mengharamkan segala makanan yang membahayakan tubuh.^(٦) Diharuskan memperhatikan kebersihan dan cara sehat

P: ٣٤

.Allamah Hurr Amili, Wasa'il Al-Sy'iah, jld. ١٢, hlm. ١٧ -١

".Ibid., jld. ١١, hlm. ٢٩٣. Dikatakan, "Betapa kefakiran itu dekat dengan kekufuran -٢

.Ibid., jld. ١٧, hlm. ١٦٢ -٣

.Ibid -٤

".QS. Al-A'raf: ٣١. "Makan dan minumlah, namun janganlah berlebihan -٥

.Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. ١٧, hlm. ١٦٢ -٦

menyantap makanan.⁽¹⁾ Ditekankannya beberapa makanan sehat dan menyehatkan,
(seperti madu.⁽²⁾

Kebutuhan Seksual .۳

Hasrat seksual juga merupakan kebutuhan mendasar makhluk hidup dan menciptakan berbagai perilaku tertentu pada setiap individu. Sebagian pakar psikologi menganggap dorongan seksual sebagai satu dari dua insting hidup dan mati manusia, serta menganggap sejarah yang tercipta selama ini melulu hasil dorongan seksual. Teori Freud menjadi bukti dari apresiasi yang keterlaluan terhadap kebutuhan seksual. Namun, jika dipandang sebagai ketertarikan makhluk hidup pada .keindahan, niscaya penilaian terhadapnya akan berbeda

Para maksumin (manusia-manusia suci dari dosa dan kekeliruan-peny.) menyebut hasrat seksual sebagai penjaga keberlangsungan hidup. Imam Shadiq as berkata :kepada Mufadhhal

Berkobarnya api hasrat seksual mendorong manusia melakukan hubungan seks, yang dengannya spesies manusia akan terus terjaga. Jika seandainya tidak ada hasrat seksual seperti ini pada diri manusia, dan dia hanya berhubungan seks hanya saat menginginkan anak saja, niscaya tidak akan ada lagi yang disebut hasrat berhubungan seks dan spesies manusia akan berada di ambang kepunahan; karena .tidak semua orang menginginkan keturunan

Al-Quran mengibaratkan perempuan sebagai ladang, seraya menjelaskan bahwa keterjagaan spesies manusia bertumpu pada

P: ۳۵

Mahmud Bustani, Eslom va Ravonsyenosyi, hlm. ۳۵۴ – ۳۵۸; Quran va Ravanshenashi, –۱ .hlm. ۳۸; M. Robin D'Amato, Ravonsyenosyi-e Salam, jld. ۱, hlm. ۳۸۱
QS. Al-Nahl: ۶۸ – ۶۹. "Di dalamnya terdapat kesembuhan dan rahmat. Sesungguhnya –۲ pada semua itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Ilahi) bagi orang-orang yang ".berpikir

.institusi pernikahan. Al-Qur'an menyuguhkan dua jenis pengaturan hasrat seksual
Pertama, Islam menjadikan pernikahan sebagai penyaluran hasrat seksual dan
.menyebutnya sebagai penyempurna agama

:Imam Shadiq as menukil ucapan Rasulullah Saw

Barangsiapa telah menikah, maka separuh agamanya telah terjaga. Maka hendaknya
.ia berusaha menjaga separuh lainnya

:Beliau juga bersabda

Pernikahan adalah sunahku, maka barangsiapa menghindari dari sunahku bukanlah
.termasuk dariku

:Al-Qur'an menjelaskan posisi istri sebagai penenang jiwa

Dan Allah menciptakan istri-istri dari jenis kalian agar kalian merasakan ketentraman
(di samping mereka (QS. Al-Ruum: ٢١)

Ketenangan yang dihasilkan pasangan suami istri dikarenakan keduanya saling
menyempurnakan dan dilandasi ketertarikan alamiah mereka; seseorang tidak akan
.sempurna tanpa pasangannya

Ketenangan yang dihasilkan pernikahan lebih dari sekedar ketenangan individual,
melainkan lebih dari itu. Jika dicermati, kebanyakan penjahat dalam suatu
masyarakat terdiri dari orang-orang yang tidak memiliki banyak tanggung jawab;
mereka seenaknya berbuat onar dan kejahatan. Tingkat bunuh diri di antara mereka
juga lebih tinggi. Namun orang-orang yang telah menikah, memiliki tanggung jawab.
Mereka tidak hidup untuk dirinya sendiri melainkan memiliki pendamping, susah dan
senang, bersama pasangannya. Karenanya, mereka lebih cenderung pada kebaikan.
Yang menakjubkan, Tuhan tidak hanya menciptakan dorongan untuk [hidup]
berpasangan pada diri manusia saja, melainkan juga pada binatang. (1) Pada

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. 4, hlm. 191 dan 332 -1

hakikatnya, cinta dan kasih sayang merupakan tali pengikat umat manusia. Tanpa cinta dan kasih sayang, semua orang akan beralih pada diri masing-masing dan tidak akan terwujud komunitas sosial yang saling bekerjasama. Al-Qur'an juga memberikan penjelasan lain seputar lelaki dan perempuan; Al-Qur'an mengibaratkan :keduanya pakaian satu sama lain

Mereka (para istri) adalah pakaian bagi kalian (para suami) dan kalian juga pakaian .(bagi mereka (QS. Al-Baqarah: ١٨٧

Pakaian tidak hanya hiasan dan melindungi tubuh dari sengatan panas dan dingin. Namun juga menutupi kekurangan tubuh. Istri bagaikan pakaian karena mampu memadamkan gairah suami seraya pula menutupi segala kekurangan dan keburukannya. Betapa banyak orang melakukan berbagai tindak kriminal lantaran hasrat seksualnya tidak tersalurkan. Pernikahan mengamankan manusia dari .sergapan keburukan syahwat yang tak terkendali (١)berikut segenap efek darinya

Kedua, Islam melarang penyaluran hasrat seksual secara berlebihan. Selain menekankan (keharusan) menikah, Al-Qur'an juga menambahkan bahwa segala penyaluran hasrat seksual di luar jalur pernikahan diharamkan. Berbeda dengan psikologi materialistik, Islam melarang pergaulan bebas, bercanda dan bercampurannya lelaki dan perempuan secara berlebihan, dan pada beberapa keadaan menyebutnya makruh atau bahkan haram. Islam berkaitan dengan rangsangan-rangsangan syahwat di luar lingkaran pernikahan dan menyebut pergaulan dengan wanita bukan muhrim sebagai penyebab kematian dan kerasnya hati.(٢) Al-Qur'an menyebut para lelaki yang terlena mendengarkan suara perempuan bukan muhrimnya sebagai orang-orang berpenyakit jiwa. Oleh karena itu, Al-Qur'an memerintahkan para wanita untuk tidak melembutkan

P: ٣٧

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ٢, hlm. ٤٣ dan ٤٤ -١
.M.B.Majlisi, Bihar Al-Anwar, jld. ١٠٣, hlm. ٢٤٢; jld. ٧٣, hlm. ٣٤٩ -٢

suaranya saat berbicara agar tidak menimbulkan reaksi-reaksi buruk dari orang-orang yang jiwanya sakit

Maka janganlah kalian melembutkan suara kalian di saat berbicara, (jika tidak) maka orang-orang yang berpenyakit di hatinya akan menjadi tamak. Berbicaralah (dengan nada bicara) yang baik (QS. Al- Ahzab: 32)

Penyaluran hasrat seksual, ketika melampaui batas dan tetap dilanjutkan, merupakan sebetulnya kegilaan yang disebut kegilaan seksual.⁽¹⁾ Dalam menjinakkan hasrat seksual, Islam memerintahkan kaum lelaki dan perempuan untuk saling menutupi diri masing-masing

Pada suatu hari, Rasulullah Saw memerintahkan istrinya, Ummu Salamah dan Maimunah, untuk menutupi dirinya di hadapan anak lelaki buta, putra Ummu Maktum, seraya berkata

Meskipun anak itu tidak melihat kalian, tapi kalian dapat melihat-nya.⁽²⁾ Perintah bagi lelaki dan perempuan untuk saling menjaga diri dan tidak berduaan di tempat sepi, serta makruhnya berjalan kaki bersama perempuan yang bukan muhrim, merupakan upaya agama untuk menjinakkan hasrat seksual manusia. Sayyidah Fathimah Zahra berkata

Sebaik-baik perempuan adalah yang tidak melihat para lelaki dan juga tidak dilihat (mereka).⁽³⁾

P: 38

.Mahmud Bustani, op. cit., hlm. 232-236 -1

.Allamah Hurr Amili, op. cit., "Nikah", jld. 14, hlm. 171 -2

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 103, hlm. 242; jld. 43, hlm. 84 -3

Fantasi Seksual Fantasi seksual, menurut kalangan psikolog, merupakan salah satu bentuk penyakit jiwa. Individu yang berfantasi seksual akan berusaha menyalurkan .hasrat seksualnya dengan cara berkhayal

Islam melarang umatnya membayangkan untuk berbuat dosa; bahkan saat bersenggama dengan istri sendiri pun, Islam melarang berkhayal seakan sedang :bersenggama dengan orang lain. Mengenai ini, para Imam maksum as berkata

Orang-orang seperti itu bagaikan memenuhi rumahnya yang penuh hiasan dengan asap. Meskipun asap mengepul itu tidak akan membakar rumah, namun merusak (keindahannya.)⁽¹⁾

Kebutuhan Menjadi Ayah Ibu .f

Pada kebanyakan hewan, pengaruh insting untuk menjadi ayah dan ibu (memelihara anak-anak) dalam perilakunya, terkadang lebih kuat dari insting mencari makan, minum, dan seksual. Sebagai contoh, terbukti dalam beberapa penelitian bahwa saat berusaha menjaga anak-anaknya, seekor tikus lebih tegar menghadapi kesusahan ketimbang saat dirinya ingin mencari makanan⁽²⁾ Insting han dan keibuan di awal kelahiran anak bersifat searah. Namun, setelah si anak tumbuh dewasa, insting .tersebut menjadi bersifat dua arah

.Rasa cinta ini merupakan rahmat Allah Swt yang luar biasa

Dikarenakan lemahnya manusia setelah terlahir ke dunia, rasa cinta tersebut membuatnya selalu terjaga dan dilindungi orang tua. Meski tidak diragukan lagi, para orang tua akan merasakan kasih sayang anak-anaknya saat mereka berusia lanjut, .sebagai balasan atas jasa- jasanya

P: 39

Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. 14, bab V, hlm. 171 -1

.M.M. Benab, Ravan Shenashi Anggizesh va Hayajan, hlm. 38-39 -2

Alasan seputar keberadaan insting ini, beberapa di antaranya dijelaskan oleh Al-Qur'an

.(Pertama, manusia merasa kesepian saat tidak memiliki buah hati (anak

.Kedua, manusia cenderung menginginkan adanya ahli waris dan penerus hidupnya

Dalam Al-Qur'an disebutkan kisah Nabi Zakariya as dan Yahya as seperti ini, "Dan Zakariya berdoa kepada Tuhannya, "Ya Tuhanku, janganlah Kau biarkan aku sendiri, (sungguh Engkau sebaik-baiknya pewaris" (QS. Al-Anbiya: ٨٩

Dalam ayat-ayat lainnya, terbaca bahwa saat menyendiri di tempat ibadahnya, Nabi Zakariya as berdoa kepada Tuhannya, "Tuhanku, tulang-tulangku telah rapuh dan lemah, rambut putih telah memenuhi kepalaku. Tuhanku, doaku tak pernah tak Kau .kabulkan

.Sepeninggalku aku takut akan keluargaku, sedangkan istriku mandul

Karuniakanlah pewaris kepadaku sehingga ia akan mewarisiku dan mewarisi (keluarga Ya'qub" (QS. Maryam: ٣ dan ٨

Ucapan Nabi Zakariya as, "Jangan biarkan aku sendiri," menunjukkan bahwa dirinya merasa kesepian di akhir hayatnya dan menyebut Tuhannya sebagai sebaik-baik pewaris, yakni Zat yang Mahahidup dan Menghidupkan. Dalam ayat-ayat berikutnya, perasaan Nabi Zakariya as semakin jelas tergambar, "Aku takut akan keluargaku, aku tidak yakin mereka dapat meneruskan jalanku. Dari sisi lain istriku tidak dapat (mengandung. Maka berikanlah jalan bagiku untuk memiliki pewaris" (QS. Maryam: ٥

Ketiga, menginginkan buah tutur. Al-Qur'an menjelaskan bahwa salah satu dorongan manusia untuk memiliki anak adalah keinginan memiliki buah tutur bagi dirinya. Al-Qur'an menceritakan kisah Nabi Ibrahim as saat berdoa, "Dan berilah buah tutur (bagiku untuk (orang-orang) yang datang sesudahku" (QS. Al-Syu'ara: ٨٤

Pada ayat lainnya, setelah kelahiran Nabi Ya'qub as dan Ishaq as, disebutkan, "Kami telah menjadikan buah tutur yang baik serta mulia" (QS. Maryam: 5).

Nabi Ibrahim as bersungguh-sungguh memohon anugerah dari Tuhan untuk mendapatkan keturunan, agar umat setelahnya tidak mampu menghapus namanya.

Sementara beliau merupakan suri teladan bagi seluruh umat manusia

Masih seputar masalah ini, dikarenakan Rasulullah Saw mendapat cemoohan dan diejek 'Ash bin Wail sebagai orang yang tidak berketurunan, diturunkanlah surah Al-

Kautsar kepada beliau

Karena Rasulullah Saw tidak memiliki anak lelaki, saat itu mereka mengira, tatkala Rasulullah Saw wafat kelak, namanya akan pupus begitu saja.⁽¹⁾ Keempat, untuk

mendapatkan pelita hati. Di mana pun Al-Qur'an berbicara tentang buah hati, selalu digunakan kata-kata semacam "pemberian", "kabar gembira", dan sebagainya. Ini

menunjukkan bahwa sosok anak merupakan hadiah Tuhan. Al-Qur'an menceritakan bahwa para hamba istimewa-Nya (Ibad Al-Rahman), saat menginginkan buah hati,

akan menyebutnya sebagai pelita hati

Dan mereka yang berkata, "Tuhan kami, berikanlah kepada kami keturunan dari istri-istri kami sebagai pelita hati dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang

(beriman" (QS. Al-Furqan: 74)

Istilah qurrata a'yun, secara leksikal, berarti "cahaya mata" atau "terangnya mata", yang sama maknanya dengan "pelita hati". Ayat di atas menggambarkan tentang

betapa orang-orang yang tidak memiliki anak saleh tidak akan mampu mengenyam

nikmat kehidupan yang sebenarnya

P: 41

Banyak sekali contoh-contoh lain yang disebutkan Al-Qur'an mengenai insting keayahan dan keibuan. Beberapa contoh paling jelas di antaranya adalah kisah Nabi Nuh as dan putranya, Nabi Musa as berikut ibunya, Nabi Ibrahim as, Isma'il as, Ya'qub as, dan Yusuf as

Rangkaian kisah mereka termaktub dalam surah-surah, seperti Hud, Qashash, Shaffat, dan Yusuf. Namun demikian, di samping semua itu, Allah Swt juga :menjelaskan satu perkara lebih penting dalam ayat ke-٢٤ surah Al-Taubah

Katakanlah, jika seandainya ayah-ayah, anak-anak, saudara- saudara, istri-istri, kerabat-kerabat kalian... lebih kalian cintai daripada Allah, Rasul-Nya., dan berjihad di jalan-Nya, maka tunggulah hari ketika Allah datang dengan hukumannya. Allah tidak .akan memberi petunjuk kepada kaum yang fasik

Ayat ini bukan berarti bahwa manusia harus mengabaikan emosi dan perasaannya. Maksud ayat ini adalah, saat berdiri di persimpangan jalan antara perasaan terhadap sesama dan kecintaan pada Allah Swt, manusia tidak boleh memprioritaskan perasaan terhadap sesama (jika seandainya perasaan itu berpotensi menghalangi (cinta kepada Tuhan). (١

Kebutuhan pada keamanan

Point

Makna kebutuhan manusia pada keamanan adalah, dikarenakan mencintai dirinya dan ingin hidupnya berkelanjutan, secara alamiah ia akan peka terhadap segala hal yang bertentangan dengan kenyamanan dan keberlangsungan hidupnya. Beberapa :contoh perilaku manusia yang bersumber dari dorongan ini adalah

P: ٤٢

Point

Salah satu hal sedemikian menonjol dalam kehidupan adalah derita dan rasa sakit. Keberadaan insting inilah yang membuat tubuh manusia selalu terjaga. Rasa sakit merupakan peringatan yang menunjukkan bahwa tubuh sedang berada dalam .kondisi buruk

Banyak penyakit yang menjadi pertanda marabahaya. Jika penyakit- penyakit tertentu muncul, secepatnya individu harus merujuk ke dokter. Namun, sebagian kalangan menyangkal makna ini dengan dalih banyaknya orang yang dengan mudah melakukan aksi bunuh diri. Namun penolakan ini sepenuhnya keliru. Sebab, pada dasarnya, aksi bunuh diri adakalanya didorong rasa putus asa terhadap pemenuhan kebutuhan. Dalam pada itu, bunuh diri menjadi salah satu bentuk perasaan butuh pada kehidupan. Masalah ini juga berlaku pada rangkaian aksi serangan “bunuh diri” yang dilakukan para pejuang. Aksi tersebut tidak bertentangan dengan insting manusia yang cenderung memilih kehidupan. Dan alasan di balik kesyahidan adalah tercapainya kehidupan bahagia nan abadi.⁽¹⁾ Dalam buku-buku terpercaya dalam bidang psikologi, acap dijumpai sejumlah istilah, seperti “obat iman” atau “psikoterapi religius”. Ini membuktikan diterimanya konsep relasi antara iman dan kesehatan jiwa. Islam menuntun umatnya menyikapi penyakit dengan cara bermartabat. Di antara :ajaran-ajaran itu adalah

(a. Positive Thinking (Berpikir Positif

Islam sangat mementingkan terjaganya kesehatan dan keselamatan seraya menyebutnya sebagai kewajiban. Dalam riwayat disebutkan bahwa suatu hari, Imam Ali as yang disaksikan kedua putra maksumnya, Imam Hasan as dan Imam Husain as, pergi berobat ke tabib non-Muslim. Fakta ini membuktikan betapa pentingnya kesehatan. Islam juga menekankan umatnya untuk selalu berpikir

positif dan tidak terlalu merisaukan penyakit, agar beban derita yang dirasakan tidak terlalu berat. Islam menyampaikan berbagai ajaran mulianya agar umatnya dapat :berpikir positif saat tertimpa penyakit

Islam menekankan untuk memperkuat keyakinan, bahwa kekuatan Allah Swt sama .sekali tidak terbatas dan melampaui hukum kausalitas alam semesta

Penyakit yang diderita menjadi sebab runtuhnya dosa-dosa, penyebab pahala Allah Swt, dan sebetulnya perhatian khusus terhadap hamba. (1) Disebutkan bahwa pahala seorang mukmin yang sakit dan tidak dapat tidur semalaman lebih dari pahala ibadah selama setahun. (2) Disebutkan pula bahwa doa orang-orang beriman yang sakit bagaikan doa-doa para malaikat yang mudah terkabul. (3) Islam menganggap Allah Swt sebagai Tabib Hakiki. Adapun tabib dan dokter pada umumnya merupakan .perantara-Nya

Ajaran ini terbukti mampu menciptakan ketenangan dalam jiwa pasien. Seorang pasien yang memiliki persepsi demikian niscaya akan kehilangan rasa khawatir yang berlebihan. Inilah yang pernah diucapkan Nabi Ibrahim as: "Jikalau aku sakit, Dia- lah (yang menyembuhkanku)." (4)

b. Meningkatkan Spiritualitas

Shalat dan berdoa merupakan jalan terbaik dalam meningkatkan spiritualitas. Dalam keadaan shalat dan berdoa, seorang beriman akan menikmati kekuatan tanpa batas Allah Swt dan melupakan sakit yang dideritanya. Oleh karena itulah, saat Imam Ali as melakukan shalat dan anak panah dicabut dari tubuhnya, beliau sama sekali

P: 44

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 78, hlm. 184-185 -1

.Ibid., jld. 78, hlm. 186 -2

.Ibid., hlm. 219 -3

.QS. Al-Syu'ara: 80; M.B. Majlisi, op. cit., jld. 92, hlm. 10, 23, 33, dan 314 -4

tidak merasakan apa-apa. Satu lagi jalan terbaik adalah melakukan ritual .peribadatan secara bersama-sama

c. Menghindari Obat-obatan

Salah satu metode menarik yang juga diajarkan Islam adalah membiarkan penyakit dan menghindari obat-obatan. Dalam metode ini, umat Islam diajarkan untuk bersahabat dengan penyakit yang dideritanya. Karena mengkonsumsi obat-obatan bagaikan menyayat diri sendiri dengan pisau bermata dua; selain menghilangkan penyakit, obat juga menimbulkan serangkaian efek tertentu pada sel-sel tubuh. Para Imam maksum as berkata, "Tidak ada satupun obat yang tidak akan menimbulkan [penyakit lainnya."](#)⁽¹⁾

d. Perhatian Sosial

Pada penyakit kronis, perlindungan sosial terhadap penderita dan keluarganya sangatlah penting. Oleh karena itu, Islam sangat menekankan umatnya untuk menengok orang sakit dan menyebutnya sebagai hak Muslim.⁽²⁾ Rasulullah Saw selalu bergegas untuk menjenguk sahabat-sahabatnya yang sakit meskipun jarak yang harus ditempuh sangat jauh.⁽³⁾ Banyak norma-norma menjenguk yang diajarkan, seperti berniat ikhlas, memberikan harapan-harapan positif kepada penderita, dan juga membawakan sesuatu sebagai pemberian. Dengan menjenguk sesama, :penderita akan

.Merasa mulia dan tidak diabaikan orang-orang di sekitarnya

Haus kasih sayang yang dirasakan akan terpuaskan, yang pada gilirannya akan .menenangkan jiwanya

.Saat melihat sanak saudara dan kerabatnya, ia merasa nyaman

P: 45

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 62, hlm. 62-70 -1

.Ibid., jld. 71, hlm. 236-2

:Abraham Maslow berkata

Saat kebutuhan-kebutuhan fisiologis manusia terpenuhi, saat itu pula terdapat kebutuhan-kebutuhan yang berkisar pada masa- lah keamanan jiwa manusia. Ciri- ciri terpenuhinya kebutuhan terhadap keamanan ini seperti: merasa aman, stabil, bebas dari rasa takut dan kekhawatiran, keteraturan, keterbatasan, merasa memiliki posisi yang menyenangkan, dan ...[\(1\)](#) Jadi, berdasarkan ungkapan tersebut, ciri-ciri

:ketidakamanan adalah

.Merasakan terusir

.Merasakan kesepian

.Merasakan ketakutan

.Terguncang dan rasa berada dalam bahaya

.Berpandangan negatif terhadap banyak orang

.Tidak percaya diri

.Pesimis terhadap diri sendiri

.Cenderung tidak puas terhadap diri dan lingkungannya

.Merasa tertekan, tidak bersemangat, dan cepat lelah

.Cenderung mencari-cari kekurangan dan kesalahan

.Merasa malu dan putus asa

.Gangguan dalam sistem perasa dan suka mencari kedudukan

.Dorongan berlebihan untuk mendapatkan keamanan

.(Hanya memikirkan diri sendiri (egosentris

Poin pertama hingga ketiga merupakan ciri-ciri utama, sedangkan lainnya adalah ciri .tambahan

Dalam doa Makârim Al-Akhlâq, Imam Sajjad as menyampaikan sejumlah isyarat :mengenai kesehatan jiwa

P: ٤٤

.Shamlou, op. cit., hlm. ١٣٤ – ١٤٤ – ١

Ya Allah, haturkanlah shalawat kepada Muhammad dan keluarga-nya, ubahlah kebencian musuh-musuhku kepadaku menjadi kecintaan; ubahlah hasud para penyeleweng menjadi persahabatan; ubahlah prasangka buruk orang-orang yang saleh menjadi prasangka baik dan kepercayaan; ubahlah permusuhan kerabat-kerabat menjadi kecintaan; ubahlah maksiat dan keburukan mereka menjadi kebaikan dan amal saleh; ubahlah sifat suka menghina mereka menjadi sifat suka menolong; jadikanlah kecintaan berpura-pura orang yang munafik menjadi kecintaan yang sebenarnya; ubahlah sifat-sifat buruk para penebar syubhat menjadi sifat baik; dan ubahlah rasa takut menjadi rasa aman.⁽¹⁾ Tidak hanya dalam doa di atas, beliau juga mengisyaratkan kebutuhan manusia pada keamanan. Dalam kelanjutan doa berikut, Ya Allah, sampaikanlah shalawat kepada Rasulullah. Berikanlah kekuatan kepadaku untuk menghadapi orang-orang yang menzalimiku. Berilah kelancaran berbicara padaku untuk menghadapi orang-orang yang suka mendebatku. Berilah kemenangan padaku saat ada yang memusuhiku. Berilah pertolongan padaku dalam menghadapi tipudaya dan muslihat musuh-musuhku. Berilah kekuatan untuk melawan orang-orang zalim. Berilah kekuatan untuk menghadapi orang-orang yang iri padaku. Berikanlah keamanan kepadaku saat musuh-musuhku menakutiku. Juga berilah padaku taufik untuk mengikuti orang-orang yang memberikan petunjuk kepadaku dan mengarahkanku pada jalan yang benar.⁽²⁾ Jika dicermati, kebanyakan ucapan beliau dalam doanya itu berhubungan dengan kebutuhan manusia pada keamanan

P: ٤٧

¹."Al-Shahifah Al-Sajjadiyyah, doa ke-٢٠, "Makârim Al-Akhlaq -١

.Ibid -٢

Namun, perlu diingat bahwa pandangan Islam mengenai kebutuhan pada keamanan berbeda dengan pandangan kaum materialis. Menurut mereka, tercapainya keamanan merupakan tujuan pada dirinya. Sementara menurut Islam, tercapainya keamanan hanyalah tujuan antara yang dapat mengantarkan manusia ke tujuan lebih tinggi, yaitu menjadi khalifah Allah Swt di muka bumi. Karena, tanpa keamanan, manusia tidak akan mampu menjalankan tugas-tugas penghambaan.

Titik perbedaan keduanya juga dapat dijelaskan seperti ini. Bagi seorang materialis, tidak tercapainya keamanan sama artinya dengan hilangnya keseimbangan mental dan lenyapnya makna hidup.

Karena baginya, hidup hanya terbatas di dunia ini saja. Namun, orang beriman tidaklah berpandangan seperti itu. Segala kesulitan dan tekanan yang dialami di dunia ini akan berganti pahala-pahala ukhrawi. Kehidupan di dunia, yakinnya, hanyalah sekedar jembatan menuju kehidupan abadi di akhirat. Oleh karena itu, dapat disaksikan bahwa orang-orang yang hanya bertujuan hidup di dunia ini saja akan menghalalkan segala cara demi meraih cita-citanya. Para Imam maksum as (mengomentari hal ini, "Kecintaan pada dunia adalah pangkal setiap kesalahan." [\(1\)](#)

Aturan dan keteraturan .۳

Setiap kali keteraturan sosial dalam suatu masyarakat terancam, saat itu pula kebutuhan pada keamanan terasa semakin penting. Saat itulah rasa takut ihwal kehancuran membuat manusia benar-benar haus pada keamanan. Menurut para peneliti, dalam kondisi teratur, masyarakat amat rentan mengalami diktatorisme atau militerisme dalam konteks politik; dan itu hal biasa. Pernyataan ini berlaku bagi semua individu, termasuk manusia sehat. [\(۲\)](#)

P: ۴۸

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. ۷۳, hlm. ۷ -۱

.Abraham Maslow, op. cit., hlm. ۷۹ -۲

Pada dasarnya, kebutuhan manusia pada aturan dan keteraturan yang hakiki merupakan aspek sosialitas manusia. Ketidakteraturan sosial akan menimbulkan keributan dan berbagai gangguan, yang pada gilirannya akan merusak ketenteraman dan keamanan. Aturan memang membatasi kebebasan manusia, namun Tuhan serta naluri manusia itu sendiri menuntut keberadaannya. Alhasil, pelanggaran aturan sampai kapan pun tidak menguntungkan masyarakat.⁽¹⁾ Menurut ajaran Islam, keteraturan merupakan salah satu prinsip kesehatan jiwa. Imam Ali as, dalam sebuah wasiatnya, berkata

Aku mewasiatkan kepada kalian ketakwaan dan keteraturan dalam urusan-urusan kalian.⁽²⁾ Al-Qur'an banyak berbicara tentang keteraturan dan peraturan

.Kami telah mengutus utusan-utusan Kami dengan dalil yang jelas

Kami menurunkan kitab-kitab langit bersama mereka dan timbangan (pengukur kebenaran dan kebatilan) agar umat manusia mendirikan keadilan. Dan Kami telah menurunkan besi yang mana padanya terdapat kekuatan yang sangat dan bermanfaat bagi manusia (QS. Al-Hadid: ٢٥)

Maksud timbangan dalam ayat di atas adalah aturan-aturan Tuhan yang merupakan tolok ukur kebaikan dan keburukan. Adapun "besi" merupakan simbol jaminan bagi dijalankannya aturan. Allah Swt juga berfirman

Dan Dia menurunkan kitab langit bersama mereka agar mereka (para utusan) menghukumi (memberikan solusi) dalam apa-apa yang mereka berselisih (mengenainya (QS. Al-Baqarah: ٢١٣

P: ٤٩

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ١١, hlm. ١٠٧-١٠٩ -١

.Nahj Al-Balâghah, surat ٤٧ -٢

Berkenaan dengan keteraturan dan aturan, Islam merumuskan ajarannya, antara
:lain

.Memperhatikan kebutuhan manusia secara komprehensif

Menganjurkan kita menghindari perkara tak penting. Imam Ali as berkata, "Orang yang menyibukkan dirinya dengan perkara tak penting akan tercegas dalam melakukan pekerjaan-pekerjaan penting."[\(1\)](#) Memperhatikan aspek hubungan .manusia dengan Tuhan

.Pemenuhan segala kebutuhan hidup yang bersifat primer

Menyalurkan hobi dan kesenangan secara legal.[\(2\)](#) Sedang-sedang saja dan tidak berlebihan.[\(3\)](#) Tuntasnya semua urusan yang mendasar (yang tidak mudah [\(4\)](#) terabaikan karena yang susah).[\(4\)](#)

Kebutuhan Cinta dan Ikatan

Maslow berkata, "Setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan terpenuhi, muncullah .rasa butuh terhadap cinta dan kasih sayang

Pada kondisi ini, manusia akan merasakan haus akan hubungan emosional dengan sesama seraya lupa bahwa dahulunya, saat belum memenuhi kebutuhan fisiologinya, misalnya rasa lapar, dirinya pernah menertawakan dan meremehkan rasa butuh pada cinta. Namun kini, ia tertekan karena merasa kesepian, terasing, tak punya teman. Cinta dan kasih sayang di sini bukan bermakna hasrat seksual, meskipun berpengaruh pada kebutuhan seksual. Di sisi lain, kebutuhan akan cinta juga meliputi 'mencintai' dan 'dicintai'."[\(5\)](#) Banyak sekali bukti yang menunjukkan adanya hubungan ,antara depresi dengan relasi sosial. Karena, saat berada di tengah sesama

P: 50

.Abdul Wahid Amadi, Ghurar Al-Hikam wa Durar Al-Kalim –1

.Ibnu Syu'bah, Tuhaf Al-Uqûl, hlm. 11 –2

QS. Al-Baqarah: 143, "Dan begitulah kami menjadikan kalian umat yang di tengah –3

"((berada pada keseimbangan
.Akhund Khurasani, Kifayat Al-Ushul, jld. ۲, hlm. ۲۴۹ –۴
.Abraham Maslow, op. cit., hlm. ۷۹ – ۸۱ –۵

seseorang akan mendapatkan kesempatan untuk memperhatikan masalah-masalah orang lain. Dalam kondisi kebersamaan, individu akan membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga dapat menyimpulkan, seberapa harus dirinya merasakan ketakutan.⁽¹⁾ Dalam ajaran Islam, ditegaskan bahwa dasar agama adalah kecintaan.

:Imam Muhammad Baqir as berkata

Apakah agama itu sesuatu selain cinta?⁽²⁾ Agama adalah kecintaan, dan kecintaan adalah agama.⁽³⁾ Poin penting yang juga ditekankan dalam ayat dan riwayat adalah pentingnya ikatan dalam makna bergabung dan diterima. Cinta tidak bersifat searah. Karena pihak yang mencintai akan melakukan apapun yang diinginkan pihak yang dicintai. Itulah mengapa, pihak orang yang dicintai itu mencintainya. Pada dasarnya, cinta membuat individu bergerak pada yang dicintai dan melakukan apapun yang diinginkan kecintaannya. Semakin tinggi cinta, semakin tinggi pula kadar jerih payah dan usaha yang dilakukan untuk yang dicintai

Khususnya jika motivasinya adalah kesempurnaan mahbub (yang dicintai). Imam Baqir as kembali berkata, "Manusia (cenderung) bersama orang yang dicintai."⁽⁴⁾ Dalam Al-Qur'an, dikemukakan firman Allah Swt kepada orang-orang yang mengaku :mencintai Tuhan

Jika kalian memang mencintai Allah, maka berpegaslah untuk menaatinya. Jika .(demikian maka Tuhan juga akan mencintai kalian (QS. Ali Imran: 31)

P: 51

.Murray, Angizesh va Hayajon, hlm. 190 - 196; M.M. Benab, op. cit., hlm. 49-53 -1

.M.Y. Kulaini, op. cit., jid. 8, hlm. 79 -2

.A.A. Huwaizi, Tafsir Nûr Al-Tsaqalain, jld. 5, hlm. 83-84 -3

.Abbas Qumi, Safinat Al-Bihar, jld. 1, hlm. 201 -4

Imam Shadiq as berkata, "Ujilah hatimu: jika ia mencintaimu, engkau pasti akan mencintainya juga."⁽¹⁾ Ayat-ayat seperti "Dia mencintai mereka dan mereka mencintai-Nya" (QS. Al-Maidah: 54.) dan "Allah ridha pada mereka dan mereka juga ridha pada Allah" (QS. Al-Mujadalah: 22) membuktikan adanya sifat dua arah dalam cinta kepada Allah. Al-Quran juga memerintahkan orang-orang beriman agar
:mencintai Ahlul Bait as

Katakanlah bahwa aku tidak meminta upah apapun dari kalian selain kecintaan
(terhadap keluargaku (QS. Al-Syura: 23

Sebaik-baik contoh dalam Al-Qur'an seputar tekanan jiwa lantaran keterasingan
.adalah kisah saudara-saudara Nabi Yusuf as

Saat merasa ayahnya lebih menyukai Nabi Yusuf as dan saudara-nya Benjamin,⁽²⁾
mereka pun berencana membunuh Yusuf as, saudara mereka sendiri. Dengan
demikian, mereka menjadi perusak ketenteraman keluarga Ya'qub as. Cinta dapat
.diibaratkan perekat kuat yang membuat umat manusia saling terikat satu sama lain

Tanpa cinta, masyarakat akan berpecah belah dan hanya mementingkan diri
masing-masing. Namun, dengan cinta, semuanya saling bergandengan tangan dan
bekerjasama.⁽³⁾ Dalam Al-Qur'an, Allah Swt menyampaikan kabar gembira-Nya
kepada orang-orang beriman seperti ini: "Mereka yang memiliki iman dan melakukan
amal saleh, Allah akan menciptakan kecintaan di hati setiap orang kepada mereka"
(QS. Maryam: 96). Disebutkan pula Nabi Ibrahim as memohon kepada Allah Swt agar
:setiap orang mencintai anak-anaknya

Ya Tuhan, jadikanlah hati-hati setiap orang cinta dan cenderung pada mereka (anak-
(anakku) (QS. Ibrahim: 37

P: 52

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 74, hlm. 182; jld. 46, hlm. 291 -1

QS. Yusuf: 8 -2

.N.M. Syirazi, op. cit., jld. 16, hlm. 392 -3

Ketika Nabi Musa as mendengar putri-putri Syu'aib as mengatakan bahwa ayah mereka sudah berusia lanjut dan tak punya siapa-siapa, hatinya langsung luluh dan tertarik untuk berbuat baik kepada mereka. Beliau memberi minum kambing-kambing milik mereka. (1) Al-Qur'an memberikan contoh termulia ihwal cinta: "Saat Ahlul Bait sedang dalam keadaan puasa dan merasakan lapar, mereka memberikan makanan buka puasanya kepada anak yatim, orang miskin, dan hamba yang tertawan" (QS. Al-Insan: ٨.) Meskipun mereka sendiri juga dalam keadaan butuh. Seperti kaum Anshar yang mendahulukan [kepentingan] Muhajirin ketimbang [kepentingan] dirinya. (2) Sunah para utusan Allah Swt dan wali-wali-Nya adalah saling mencintai dan berbagi hati dengan sesama, "Dan aku menginginkan kebaikan untuk .(kalian" (QS. Al-A'raf: ٤٢

Alferd Adore menyebut perasaan pada sesama sebagai "cara pandang saudara besar" seraya berkata, "Umat manusia, selain memiliki amarah dan kebencian, juga punya perasaan saling berdukacita yang mendalam dan berbagi dengan sesama. Oleh karena itu, mereka memiliki kecenderungan khas terhadap sesama, sehingga setiap orang dari mereka seolah-olah salah satu anggota dari satu tubuh yang disebut masyarakat." (3) Islam bertujuan menciptakan kebaikan dalam kehidupan bermasyarakat lewat prinsip kecintaan dan pemenuhan kebutuhan- yang dengan sendirinya merupakan tolok ukur hubungan sosial yang bersifat legal. Prinsip kecintaan dan pemenuhan kebutuhan ini benar-benar bertolak belakang dengan .permusuhan dan iri dengki

Islam mengusung persahabatan dan kebersamaan dengan cara mengedepankan kecintaan sebagai cara mencapainya. Menyatakan kesukaan merupakan deklarasi cinta. Seseorang berkata pada Imam Shadiq as bahwa dirinya mencintai sahabatnya. Lalu beliau berkata

P: ٥٣

.QS. Al-Qashash: ٢٣ dan ٢٤ -١

.QS. Al-Hasyr: ٩ -٢

.Abraham Maslow, op. cit., hlm. ٣١ -٣

kepadanya, "Maka nyatakanlah rasa cintamu itu, karena itu akan membuat cintamu lebih mendalam dan tertanam kuat."⁽¹⁾ Dalam riwayat lain disebutkan, "Tidak ada kebaikan pada orang yang tidak mencintai seseorang dan tidak dicintai."⁽²⁾ Imam Ali .as juga berkata, "Hati setiap lelaki sedemikian liar

Barangsiapa mampu menjinakkannya, akan menjadi sahabatnya."⁽³⁾ Riwayat di atas menunjukkan tentang bagaimana cara memikat cinta seseorang. Islam mengajarkan umatnya untuk berlombalomba mengucapkan salam dan menunjukkan kecintaan. Semua itu merupakan bukti bahwa Islam sangat mementingkan kecintaan terhadap sesama. Al-Qur'an menyebutkan bahwa salah satu sifat Rasulullah Saw yang amat termasyhur adalah pecinta umat dan penyeru kebaikan bagi mereka.⁽⁴⁾ Mengenai :beliau, Al-Qur'an menuturkan

Kerepotan-kerepotan yang kalian berikan kepadanya begitu berat tapi ia bersikeras :untuk memberi petunjuk kepada kalian (QS. At-Taubah

.(128)

:Dalam ayat lainnya juga disebutkan

Seakan-akan engkau (wahai Rasulullah) seperti orang yang dicabut nyawanya saat .(mereka tidak mau beriman (QS. Al-Syu'ara: 3

Salah satu perkara penting dalam kehidupan masyarakat adalah keseimbangan emosional. Setiap orang membutuhkan kasih sayang dan perhatian dari sesama. Karena itulah, Islam juga sangat menekankan silaturahmi. Dalam kumpulan kalimat-kalimat

P: 54

..M.B. Majlisi, op. cit., jld. 74, hlm. 181 -1

.Ibid., jld. 75, hlm. 265; jld. 74, hlm. 393; jld. 77, hlm. 149 -2

.Nahj Al-Balaghah, hikmah 50 -3

QS. Al-A'raf: 89, "Dan aku menasihati kalian, namun kalian tidak menyukai para -4

".pemberi nasihat

pendeknya, Imam Ali as berkata, "Kehilangan kawan-kawan yang dicintai adalah sebetulnya keterasingan."⁽¹⁾ Namun perlu diingatkan pula bahwa motivasi di balik cinta dan persahabatan orang beriman hanyalah keridhaan Ilahi. Mereka membenci dan .mencintai karena cinta pada Tuhan mereka

Kebutuhan pada kehormatan dan kemuliaan

Abraham Maslow mengatakan bahwa semua manusia, kecuali yang sakit jiwa, memiliki kecenderungan untuk menghormati diri sendiri juga sesamanya. Persoalan :ini dapat ditelaah dalam dua kategori terpisah

.o Kecenderungan memiliki kekuatan, keberhasilan, dan kecukupan

o Kepemimpinan dan kecenderungan untuk mendapatkan pengakuan .((penghormatan orang lain terhadap individu

Tercapainya kehormatan dan kemuliaan akan menciptakan rasa percaya diri. Sebaliknya, orang yang tidak merasa memiliki kemuliaan akan menghidupkan perasaan hina dan lemah.⁽²⁾ Berdasarkan fakta ini, kebanyakan perilaku buruk .besumber dari tidak dimilikinya kemuliaan dan kehormatan

Sigmund Freud berkata, "Gangguan-gangguan kejiwaan harus dianalisis pada rasa percaya diri."⁽³⁾ Penghormatan dan kemuliaan paling mendalam dan wajar adalah penghormatan yang sebenarnya terhadap seseorang, bukan popularitas lahiriah dan .puja-puji bohong

Dalam pembahasan ini, poin terpenting yang harus diperjelas adalah perbedaan .Islam vis-à-vis materialisme dalam memandangnya

Karena seorang materialis berusaha mendapatkan kecintaan dan

P: 55

.Nahj Al-Balaghah, kalimat pendek 65-1

.Abraham Maslow, op. cit., hlm. 82-83-2

kekuatan, juga penghormatan orang lain, dengan motivasi untuk menjadi lebih dari yang lain (bersaing dengan sesama). Adapun seorang mukmin mencari kepribadian yang sesuai dengan risalah Ilahi. Karena dalam perspektif Islam, kemuliaan hanyalah milik Tuhan, utusan-Nya, dan orang-orang beriman. Dalam salah satu doa Imam Zainal Abidin as, disebutkan, "Tuhanku, berikanlah kemuliaan padaku dan jauhkan rasa sombong dariku."⁽¹⁾ Islam melarang umatnya melakukan perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan kemuliaan dan kehormatan diri. Para Imam, kendati sesungguhnya selalu mengenakan pakaian yang kasar, (saat bertemu banyak orang) akan melapisinya dengan pakaian bagus.⁽²⁾ Imam Ali as, demi membungkam mulut besar orang-orang kafir, secara terang-terangan membantu orang-orang miskin.⁽³⁾ Imam Ridha as selalu menghias dirinya saat bertemu banyak orang dan mengenakan pakaian indah. Namun, saat berada di rumah sendirian, beliau mengenakan pakaian yang kasar.⁽⁴⁾ Para Imam maksum memerintahkan umatnya untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan kemuliaan diri di tengah masyarakat. Karena, "Orang beriman adalah orang mulia." Dengan kata lain, seorang Muslim harus menjaga citra dirinya sebagai Muslim, dan ini juga termasuk risalah :beragama. Imam Ali Zainal Abidin as berkata dalam Sahifah-nya

Ya Tuhan, saat dalam keadaan darurat, jadikanlah aku senantiasa berpegang teguh pada-Mu, dan saat membutuhkan, aku senantiasa meminta kepada-Mu, dan saat lemah, aku senantiasa bersandar pada-Mu, dan di saat bahaya, aku senantiasa meminta pertolongan dari-Mu, dan jangan Kau biarkan aku memohon

P: 56

"Al-Shahifah Al-Sajjadiyyah, doa ke-20, "Makarim Al-Akhlaq -1
Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. 3, bab 8, "Ahkam Malabis", hlm. 351 -2
.Ibid., bab III, hadis ke-2, jld. 3, hlm. 343 -3
.Ibid., bab XXIX, hadis ke-3, jld. 3, hlm. 376 -4

kepada selain-Mu.⁽¹⁾ Dalam Al-Qur'an, kehormatan dan kemuliaan sangat
.ditekankan

Karena, manusia adalah makhluk terbaik di alam semesta. Allah Swt berfirman, "Dan
(Kami telah memuliakan keturunan Adam" (QS. Al-Isra: 70.

Carel mengemukakan pendapat bahwa umur manusia lebih panjang dan lebih giat
berusaha ketimbang hewan lainnya. Dalam pada itu, berkat kekuatan nalarnya,
manusia mampu membangun peradaban seperti yang disaksikan sekarang ini.⁽²⁾

:Imam Ali as berwasiat kepada Imam Hasan as

Engkau harus bijaksana dan tidak menjatuhkan diri dalam kehinaan, meskipun
engkau pikir dengan kehinaan itu dirimu mendapatkan apa yang diinginkan. Karena
aku yakin, tidak ada sesuatu pun yang mampu kau peroleh jika harus dibayar dengan
kemuliaan diri. Janganlah menjadi budak dan abdi orang lain. Karena Allah Swt telah
menciptakanmu sebagai orang merdeka.⁽³⁾ Karena kemuliaan dan kehormatan diri
inilah Al-Qur'an menyebut manusia sebagai sebaik-baik penciptaan: "Maka Mahasuci
Allah, pen- cipta yang paling baik" (QS. Al-Mu'minun: 14). Oleh karena itu, sikap yang
:perlu diperhatikan agar kemuliaan senantiasa terjaga adalah

Saat ada pekerjaan-pekerjaan tidak penting, mereka melaluinya (tidak
(mengerjakannya)" (QS. Al-Furqan: 72

Saat orang-orang bodoh berbicara buruk kepada mereka, mereka tidak
(mempedulikannya" (QS. Al-Furqan: 63

P: 57

."Al-Shahifah Al-Sajjadiyyah, doa ke-20, "Makârim Al-Akhlaq -1

.Alexis Carel, Ensan Movjudi Nashenakhte, hlm. 73-74 -2

.Nahj Al-Balaghah, surat 31 -3

Tentang pentingnya kemuliaan, cukup dicermati bahwa Islam melarang umatnya menjadi hamba selain kepada Tuhan. Hanya Allah Swt yang layak disembah dan .bersujud di hadapan-Nya

Tidak ada yang memiliki hak disembah kecuali Allah Swt, karena syiar Islam adalah “Tiada Tuhan selain Allah.” Setiap individu yang menginginkan kehormatan dan .kemuliaan harus memahami bahwa semua itu hanyalah milik-Nya

Jika (kalian) menginginkan kemuliaan, sesungguhnya kemuliaan semuanya adalah .(milik Allah (QS. Fathir: 1),

(Kebutuhan pada Pengetahuan (Pemahaman dan Pembuktian

Maslow memaparkan masalah kebutuhan manusia terhadap pengetahuan dalam :pembahasan aktualisasi diri dengan sudut pandang lebih luas

Pada tingkatan paling tinggi, manusia membutuhkan ilmu pengetahuan dan wawasan untuk memenuhi rasa ingin tahunya. Sejarah umat manusia telah memberikan contoh terbaik untuk kita. Umat manusia di hadapan bahaya-bahaya besar kehidupan, seperti kematian, selalu mencari dan bertanya-tanya ihwal hakikat yang sebenarnya. Mereka tertarik pada fenomena- fenomena misterius yang tak diketahui. Namun di hadapan hal-hal yang sudah diketahui, mereka menunjukkan reaksi kebosanan. Kebosanan dan rasa benci pada diri sendiri semacam ini sering didapati pada golongan orang-orang cerdas namun tidak memiliki aktivitas-aktivitas .yang menantang untuk maju

Kita sering menemukan perempuan-perempuan berpotensi dan cerdas yang tidak memiliki pekerjaan, lalu lambat laun tanda- tanda kebosanan dan kebencian terhadap diri ini muncul pada dirinya. Dengan kata lain, kita selalu bosan dengan sesuatu yang

sudah kuno. Hal-hal yang sebelumnya dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan kita, dengan cepat sifat pemenuhan kebutuhan yang ada padanya sirna. Hal penting yang perlu diperhatikan di sini adalah memisahkan kebutuhan kognitif dan kebutuhan aksional, karena kecenderungan pada pengetahuan pada dasarnya mencakup kecenderungan aksional.⁽¹⁾ Agama Islam meyakini bahwa orang yang mati dalam kondisi menuntut ilmu mendapat pahala orang yang mati syahid

Jika kematian datang pada seorang penuntut ilmu, dan dirinya berada dalam keadaan ini, maka ia mati seperti matinya orang syahid.⁽²⁾ Seorang alim satu tingkat lebih tinggi dari seorang syahid

Seorang syahid satu tingkat lebih tinggi dari seorang abid (penyembah). Kedudukan seorang alim jika dibandingkan dengan kedudukan semua makhluk di alam semesta seperti kedudukanku jika dibandingkan dengan yang paling rendah di antara mereka.⁽³⁾ Di hari kiamat kelak, terdapat tiga kelompok yang dapat memberikan syafaat; para nabi, para ulama, dan para syuhada.⁽⁴⁾ Ayat pertama yang diturunkan kepada Rasulullah Saw adalah ayat yang berkenaan dengan ilmu dan pena.⁽⁵⁾ Setelah berbicara tentang nikmat penciptaan, Allah Swt berbicara tentang ilmu.⁽⁶⁾ Dalam Al-Qur'an juga disebutkan bahwa para malaikat bersujud di

P: 59

Abraham Maslow, op. cit., hlm. 85 - 89 - 1

"Syaiikh Abbas Qumi, op. cit. jld. 1, kata "syahada - 2

.Thabrasi, Tafsir Majma' Al-Bayân, jld. 9, hlm. 235 - 3

.A.A. Huwaizi, Rûh Al-Ma'ânî, jld. 28, hlm. 26 - 4

QS. Al-Alaq: 4-5, "Tuhan yang telah memberitahu (mengajari) manusia dengan - 5

".(pena.Memberitahu apa yang belum diketahui (oleh manusia

".QS. Ar-Rahman: 3-4, "Dia menciptakan manusia. Menjadikannya pandai berbicara - 6

hadapan Nabi Adam as setelah Allah Swt mengajarkan asma (nama- nama) kepadanya. (1) Kedudukan ilmu dalam Islam sedemikian tinggi, sampai-sampai Allah Swt memerintahkan Nabi-Nya untuk berkata, "Tuhanku, tambahkan ilmu padaku" .(QS. Thaha: 114

Kendati seorang nabi, Nabi Musa as tidak enggan memohon kepada Nabi Khidir as untuk menjadikan dirinya murid. Perbincangan kedua nabi diabadikan dalam Al-Qur'an

Apakah aku boleh mengikutimu agar engkau memberiku pengetahuan dari ilmu .(landunni-mu?" (QS. Al-Kahfi: 66

Kata rusyda dalam ucapan Nabi Musa as menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan merupakan medium bagi manusia untuk berkembang dan menyempurna, bukan tujuan itu sendiri. Nabi Ibrahim as, dengan kemuliaan yang dimilikinya, demi menguatkan keyakinan, memohon kepada Allah Swt untuk memberinya kesempatan menyaksikan soal bagaimana Dia menghidupkan makhluk yang sudah mati. (2) Ini menunjukkan seorang nabi sekalipun, setelah mencapai posisi kemuliaan tertinggi, tetap berusaha mencapai derajat lebih tinggi lagi, yaitu pengetahuan dan ketenangan jiwa yang dihasilkan darinya

Dalam hal ini, keyakinan bersifat hierarkhis; dan dalam ayat di atas, Nabi Ibrahim as .berusaha mencapai level hierarkhi tertinggi

Manakala mencapai derajat tinggi ilmu ladunni, para nabi menyadari ketenangan jiwanya bergantung pada kontinuitas pema- haman yang lebih tinggi. Saat itulah kewajiban manusia, sebagai makhluk yang tidak tahu apa-apa kecuali hanya sedikit, menjadi jelas. (3) Contoh yang ditunjukkan dalam Al-Qur'an berkenaan dengan rasa ingin tahu adalah kisah Dzulqarnain. Setelah semua hal yang dibu- tuhkan telah tersedia dan Kami telah memberinya segala sesuatu

P: 6.

QS. Al-Baqarah: ٢٤٠, "Agar aku mendapatkan ketenangan dan keyakinan dalam – ٢
".hatiku

QS. Al-Isra': ٨٥, "Dan pengetahuan-pengetahuan yang diberikan kepada kalian – ٣
".sungguh sedikit

sebagai wasilah (fasilitas) dan perantara (medium)” — manusia memulai perjalanannya ke timur dan barat. Kisah bendungan Ya'juj dan Ma'juj menunjukkan jiwa Dzulqarnain yang pantang menyerah dan selalu ingin tahu. Jika seandainya fasilitas dan segala hal yang dibutuhkan Dzulqarnain saat itu diberikan pada orang lain, belum tentu orang tersebut akan bangkit dan melakukan perjalanan ke barat (dan timur sebagaimana yang dilakukan Dzulqarnain).⁽¹⁾

Kebutuhan pada Keindahan

Point

Dalam diri sebagian orang dapat ditemukan rasa butuh terhadap keindahan. Orang-orang seperti ini akan merasakan ketidaknyamanan saat berada di lingkungan yang sarat keburukan, dan sebaliknya merasa bahagia bila berada di lingkungan yang indah. Mereka dipenuhi rasa haus dan rindu, dan itu hanya dapat dipenuhi dengan keindahan. Kondisi ini kira-kira dialami setiap anak kecil yang sehat dalam semua bangsa dan sejak zaman batu hingga akhir zaman.⁽²⁾ Menurut pakar psikologi, rasa keindahan merupakan salah satu dari empat aspek kejiwaan manusia yang bersifat kreatif dalam bidang seni. Islam juga mementingkan hal ini. Dalam Al-Qur'an disebutkan, “Katakanlah, siapa yang telah mengharamkan hiasan-hiasan (yang diberikan oleh) Tuhan?” (QS. Al-A'raf: ٣٢). Keindahan dan hias-an yang diberikan Tuhan, sebagaimana dikemukakan ayat tersebut, memberikan nilai kesucian pada keindahan. Lebih dari itu, terdapat anjuran dalam Islam bahwa jika seseorang mukmin memasuki masjid, hendaknya bersama dengan hiasan-hiasannya: "Wahai (anak Adam, ambillah hiasan kalian dari setiap masjid." (QS. Al-A'raf: ٣١)

Sebagaimana dapat dipahami, dalam ayat di atas, lawan bicara Allah Swt adalah anak ,cucu Adam, yakni semua manusia. Jadi

P: ٤١

.QS. Al-Kahfi: ٨٣-٩٨; N.M. Syirazi, op. cit., jld. ١٢, hlm. ٥٢٢-٥٢٣ -١
.Abraham Maslow, op. cit., hlm. ٨٩ -٢

dianjurkan bagi setiap orang untuk membawa hiasan bersamanya saat melangkah kaki di masjid. Imam Hasan Mujtaba as selalu mengenakan pakaian .terbaiknya saat mengerjakan ibadah shalat

:Ketika ditanya, beliau menjawab

.Allah Swt adalah Zat Mahaindah dan Mencintai keindahan

Aku mengenakan pakaian indah untuk beribadah kepada Tuhanku dan Dia telah memerintahkan kita membawa perhiasan saat pergi ke masjid.⁽¹⁾ Dalam riwayat lain :disebutkan

Sesungguhnya Allah Swt adalah Indah dan Mencintai keindahan. Dia senang melihat tanda-tanda nikmat yang telah diberikan pada hamba-Nya.⁽²⁾ Tuhan telah memberikan rasa cinta pada keindahan semacam ini. Melihat segala sesuatu dari segi keindahannya saja sudah termasuk ibadah. Saat orang beriman menyaksikan keindahan, selain menikmatinya, juga merasa dekat dengan Tuhannya. Akan tetapi, terdapat aturan seputar menikmati keindahan dan mengambil perhiasan bagi diri :sendiri. Beberapa aturan Islam terkait dengan masalah ini adalah

Tidak Terlalu Menarik Perhatian .1

:Dalam sebuah riwayat, dikatakan

(Sesungguhnya Allah Swt tidak menyukai pakaian kesombongan.⁽³⁾

P: 62

.Ibid -1

Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. 3, "Hukum Berpakaian", bab I, hadis ke-8, hlm. 341 -2

.Ibid., bab XII, hadis ke-1, hlm. 354 -3

Kehinaan seseorang cukup saat dirinya mengenakan pakaian yang membuatnya sombong (dan menjadi perhatian banyak orang).⁽¹⁾ Sebaik-baik pakaian di setiap zaman adalah pakaian zaman itu ⁽²⁾

Tidak Berlebihan ⁽³⁾

Perlu dicamkan soal haramnya sikap berlebihan dalam memanfaatkan nikmat-nikmat Tuhan dan menggunakan perhiasan. Karena itu, diharamkan untuk mengenakan perhiasan secara berlebihan, apalagi jika bertujuan untuk menyombongkan dan berbangga diri

:Al-Qur'an mengkarakterisasi kaum penyembah dunia seperti ini

Apakah kalian membangun simbol-simbol syahwat dan nafsu di tempat-tempat tinggi dan istana-istana kokoh; seakan-akan kalian akan hidup di dalamnya [untuk] (selamanya?! (QS. Al-Syu'ara: 128-129

Aktualisasi Diri Maslow mengatakan, "Seorang musisi akan mendapatkan ketenangan dalam jiwanya saat memainkan alat musik. Begitu juga seorang pelukis mendapatkan ketenangan saat dirinya melukis

Penyair juga seperti itu saat melantunkan syairnya. Setiap orang harus berupaya menjadi apa dia seharusnya. Dorongan dan kebutuhan inilah yang kita sebut aktualisasi diri. Istilah ini pada awalnya digunakan Kurt Goldstein untuk menyebut dorongan manusia dalam mewujudkan potensi-potensinya; yang pewujudannya ada pada diri setiap manusia, kendati bersifat potensial. Dorongan seperti ini menciptakan dorongan-dorongan seperti berusaha untuk

P: 63

.Ibid., jld. 3, bab XII, hadis ke-1, hlm. 354-1

.Ibid -2

lebih dari ideal, menjadi pahlawan, menjadi inovator, pelukis ulung, dan seterusnya. Namun perlu diingat bahwa pemenuhan kebutuhan ini bergantung pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan pada level sebelumnya: kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan kasih sayang, serta kemuliaan." (1) Dorongan dan kebutuhan aktualisasi dapat disaksikan pada orang-orang yang sedemikian cenderung pada kesempurnaan dan :maksimalisasi perilaku. Ciri-ciri orang yang haus kesempurnaan adalah

[Tidak mencari aktivitas yang mudah [diatasi

.Mencari kegiatan yang dapat dibandingkan dengan kegiatan orang lain

.Bekerja keras

.Harapan-harapannya sangat tinggi

.Mengendalikan pekerjaan dan selalu bersikap waspada

Berkenaan dengan aktualisasi diri, Islam memandang bahwa umat manusia merupakan tambang emas dan perak. Lalu para nabi datang untuk mengeluarkan emas dan perak tersebut. Dalam sebuah riwayat dikatakan, "Manusia adalah tambang, seperti tambang emas dan perak." (2) Dalam Al-Qur'an dikemukakan bahwa tidak ada makhluk selain manusia yang kedudukan tertinggi dan terendahnya sedemikian menakjubkan. Kedudukan tertinggi manusia adalah makhluk yang menjadikan para malaikat bersujud di hadapannya, (3) menjadi khalifah Allah Swt di muka bumi (4), pengemban amanat Ilahi (5), dan makhluk yang diciptakan dengan bentuk terbaik. (6) Bila selalu

P: 64

Abraham Maslow, op. cit., hlm. 82 – 84 – 1

.Nahj Al-Balaghah, pidato 1 – 2

.QS. Shaad: 71 – 3

.QS. Al-Baqarah: 30 – 4

"....QS. Al-Ahzab: 72, "Sesungguhnya kami menyerahkan amanat – 5

QS. Al-Mu'minun: ١٤, "Maka mahasuci Allah sebaik-baiknya pencipta." QS. Al-Tin: ٤, -٤
". "Kami telah menciptakan manusia dengan bentuk ciptaan yang terbaik

mengerjakan amal saleh, manusia akan mencapai kedudukan makhluk tertinggi.⁽¹⁾ Manusia mampu mencapai suatu level di mana dirinya hanya akan melihat Tuhan :karena saking dekat dengan-Nya

Maka jadilah ia dekat sejarak dua ujung busur panah atau lebih dekat lagi” (QS. An-Najm: ٩). Pada peristiwa mikraj, Rasulullah Saw sedemikian dekat dengan Allah Swt, :sampai-sampai malaikat Jibril berkata kepada beliau

Jika aku naik lebih tinggi lagi, sayap-sayapku akan terbakar.⁽²⁾ Dalam perjalanan maknawi ini, diri manusia tidak dapat ditukar kecuali dengan surga. Imam Ali as :berkata

Harga diri kalian tidak kurang dari surga. Maka janganlah kalian jual diri kalian kecuali untuk mendapatkan surga.”⁽³⁾ Dalam perspektif ini, diri manusia merupakan ringkasan alam semesta; sekeping maujud di hadapan alam semesta yang membentang luas. Dalam sebuah buku yang dinisbatkan pada Imam Ali as, terdapat :sebuah syair yang isinya

Apakah engkau mengira dirimu sesuatu yang kecil? Padahal dalam dirimu terdapat“ alam yang luas.”⁽⁴⁾ Adapun kedudukan terendah manusia lebih hina dari hewan.⁽⁵⁾ Hati manusia dapat lebih keras dari batu.⁽⁶⁾ Kedudukan paling rendah manusia ini disebutkan dalam Al-Quran sebagai asfal al-sâfilîn,⁽⁷⁾ di

P: ٤٥

"QS. Al-Bayyinah: ٤. "Mereka adalah sebaik-baiknya makhluk –1

"M.H.Thabathaba'i, op. cit., jld. ١, "Rawi –2

.Nahj Al-Balaghah, hikmah ٤٥٦ –3

.N.M.Syirazi, op. cit., jld. ١٨, hlm. ٢٣٧ –4

.QS. Al-A'raf: ١٧٩ –5

.QS. Al-Baqarah: ٧٤ –6

.QS. Al-Tin: ٧ –7

mana manusia hina akan terperosok ke dalamnya.⁽¹⁾ Dalam proses ini, baik menuju kedudukan tertinggi ataupun terhina, manusia bebas memilih. Apapun yang disemai manusia, itulah yang kelak dipanennya. Namun sejujurnya tidak ada yang diperoleh manusia selain yang telah diusahakannya. Allah Swt berfirman: "Dan bahwasannya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya" (QS. Al-Najm: ۳۹). Kata sa'y dalam bahasa Arab berarti berjalan dengan cepat dan berusaha. Al-Qur'an menitikberatkan usaha, bukan amal. Tegasnya lagi, yang terpenting adalah usaha, bukan sampai tidaknya ke tujuan. Yang menjadi asas adalah taklif, bukan hasil amal perbuatan. Apa yang dipahami dari ayat ini adalah akhirat, namun tolok ukur sebenarnya adalah keduaduanya. Dalam ayat lain disebutkan

Katakanlah bahwa tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya (perilaku dan kepribadiannya) (QS. Al-Isra: ۸۴)

Kata syâkilah (keadaan) dalam ayat di atas berakar pada kata syakl, yang berarti "menjinakkan hewan". Hubungan perilaku dan malakah (kondisi yang telah permanen dan mendarah-daging) ibarat tubuh dan jiwa. Berbagai penelitian membuktikan bahwa di antara keduanya terdapat keterikatan khusus. Syâkilah (keadaan) manusia terdiri dari dua jenis

(Genetis, sudah dimiliki sejak manusia dilahirkan (given

Diperoleh lewat usaha (achieved), lalu menetap dan mendarah-daging dalam diri manusia

Dalam hal ini, penentu amal perbuatan manusia adalah malakah jenis kedua. Oleh karena itu, pahala dan siksa yang diperoleh manusia bertumpu pada ikhtiar dan kehendak dirinya sendiri, bukan bersifat paksaan.⁽²⁾

P: ۶۶

.QS. Al-Nisa: ۱۴۵; N.M.Syirazi, op. cit., jld. ۲۷, hlm. ۱۴۴-۱
M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ۲, hlm. ۱۸۹-۱۹۴; A.J. Amuli, Enson dar Eslom, hlm. ۳۰ -- ۲

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, aktualisasi diri pada level tertinggi merupakan hal terpuji dan itulah tujuan diutusnya para nabi. Karena agama memerintahkan umatnya memandangi diri sendiri secara positif. Manusia harus merasa merdeka dan mandiri, serta tidak boleh memandangi dirinya dengan tatapan kehinaan, kelemahan, dan pesimisme.

Namun, pemahaman seputar aktualisasi diri harus dilandasi prinsip menerima keadaan dan penilaian hakiki terhadap diri sendiri.

Dalam hal ini pula, manusia harus selalu berada dalam kondisi *khawf wa raja* (takut dan harap). Karena boleh jadi manusia tidak mampu mengemban amanat ini, yang lantas dicap dengan *zhalûm* (amat zalim) dan *jahûl* (amat bodoh). Dalam doa *Makârim Al-Akhlâq*, Imam Zainal Abidin as berkata, Tuhanku, janganlah Engkau tinggikan derajatku di antara manusia kecuali pada saat yang sama Engkau ciptaan rasa hina bagi diriku sendiri di dalam hati ini.⁽¹⁾ Berdasarkan prinsip menerima keadaan, manusia merasa lemah di hadapan kehendak dan keputusan Tuhan. Prinsip ini tidak bertentangan dengan aktualisasi diri dan pada dasarnya merupakan penilaian hakiki terhadap diri sendiri. Penilaian yang bertumpu pada sikap tawakal dan harapan pada kekuatan Allah Swt yang tak akan sirna dan juga usaha, rasa cukup, serta kemerdekaan akan mengantarkannya pada tujuan hakiki.

Kebutuhan Spiritual Maslow berkata, "Kecenderungan pada agama dan falsafah mendunia membuat seseorang yakin bahwa alam semesta dan umat manusia yang tinggal di dalamnya adalah suatu keutuhan yang

P: ٤٧

"Al-Sahifah Al-Sajjâdiyyah, doa ke-٢٠, "Makârim Al-Akhlaq -١

teratur dan memuaskan, yang pada kadar tertentu berhubungan dengan kebutuhan pada keamanan. Di sini kita menganggap agama dan falsafah sebagai kebutuhan pada keamanan."⁽¹⁾ William James dalam buku *Din va Ravon* berkata, "Dalam kebanyakan kitab-kitab suci agama-agama, terdapat tiga hal yang begitu dipentingkan: kurban atau mempersembahkan tumbal, pengakuan dosa atau taubat, dan yang terakhir doa."⁽²⁾ Pemberian tumbal untuk tuhan-tuhan dapat kita saksikan .pada agama-agama primitif

Salah satu aspek kejiwaan manusia yang paling penting dan dapat disaksikan sejak dahulu kala sampai sekarang adalah penyembahan. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa di manapun dan kapan pun dijumpai manusia, di situ terdapat pula yang disebut ibadah dan penyembahan, meskipun objek sesembahannya berbeda-beda satu sama lain. Para nabi datang bukan untuk mengajarkan penyembahan kepada umat manusia, melainkan bagaimana cara menyembah serta menghindarkan manusia dari politeisme. Menurut kebanyakan sarjana agama (ulama), umat manusia pada mulanya adalah umat yang bertauhid, lalu lambat laun menyimpang dan menjadi politeis. Naluri untuk menyembah, atau disebut juga naluri beragama, terdapat pada diri setiap manusia.⁽³⁾ Setelah mengklasifikasi jalan religius dan agama ke dalam tiga kategori, fisikawan Albert Einstein menerangkan bahwa kategori ketiga adalah "ajaran eksistensi", "Di jalan ini, dalam diri seseorang akan muncul sedikit percikan spiritualitas di balik perkara-perkara material yang dihadapinya. Ia akan menganggap dirinya bagaikan

P: ٤٨

.Abraham Maslow, op. cit., hlm. ٧٧ -١

.William James, op. cit., hlm. ١٥٢ -٢

.Murtadha Muthahhari, *Ehyo-ye Fekr-e Din*, hlm. ١٠٥ -٣

sangkar yang memenjara diri. Ia ingin terbang dari sangkar itu dan menggapai hakikat alam semesta sebagai satu eksistensi."⁽¹⁾ Penelitian seorang psikolog Inggris, Hendri Lang, yang dilakukan terhadap puluhan ribu orang stres dan pelaku kejahatan, membuktikan bahwa orang-orang yang memiliki keyakinan pada agama, atau terikat jenis ibadah tertentu, memiliki kepribadian manusiawi yang lebih tinggi. Dan jika dibandingkan dengan orang-orang tidak beriman dan tak pernah beribadah, mereka lebih memiliki kemuliaan.⁽²⁾ Kalangan peneliti di Pusat Penelitian Psikologi Universitas Saint Louis dalam buku Faktor-faktor yang Terlupakan dalam Kesehatan Jiwa menulis, "Orang-orang yang paling tidak seminggu sekali pergi ke gereja, lebih sedikit mengalami gangguan kejiwaan."⁽³⁾ Dalam hal ini, Syahid Muthahhari juga :berkata

Berdoa dan beribadah adalah penyembuh jiwa kita; yakni, jika olahraga penting untuk kesehatan (fisik] kita, jika air bersih penting untuk disediakan di rumah, begitu pula dengan doa dan ibadah. Jika seseorang meluangkan beberapa saat dalam sehari untuk berdoa dan menengadahkan kepala ke hadirat Allah Swt, betapa hatinya akan menjadi bersih.⁽⁴⁾ Saat menghadapi kesusahan, manusia secara alamiah akan bersandar pada kekuatan supranatural. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa ketika orang-orang telah berputus asa pada segenap per-tolongan yang bersifat material, :barulah mereka mengingat Tuhan dan meminta pertolongan dari-Nya

P: 69

.Ibid -1

.A.A. Tayah, Rüh Al-Shalâh fi Al-Islâm, hlm. 9 -2

.M.R.R.Talab, Parashtesy-e Ogohoneh, hlm. 24 -3

.Murtadha Muthahhari, op. cit., hlm. 292 -4

Dan ketika manusia berada dalam tekanan marabahaya, saat itu mereka mau berdoa
.(kepada-Ku baik dalam keadaan duduk atau berdiri (QS. Yunus: ١٢

:Dalam pandangan Al-Qur'an, tujuan penciptaan manusia dan jin adalah ibadah

Dan tidaklah Kami menciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah pada-
.(Ku" (QS. Al-Dzariyat: ٥٦

Ibadah merupakan puncak kesempurnaan manusia dan kedekatannya dengan Sang Pencipta serta bentuk kepasrahan di hadapan-Nya. Ibadah terjadi saat seorang hamba menyesuaikan dirinya dengan sifat-sifat jamâl dan kamâl, lalu terbang bermikraj lewat medium shalat.^(١) Imam Ali as berdoa kepada Allah Swt, Ya Allah, cukup menjadi kebanggaan bagiku karena aku adalah hamba-Mu dan cukup bagiku merasa mulia karena Engkau-lah Tuhanku.^(٢) Al-Quran menceritakan kisah pertama :kalinya pembunuhan terjadi di muka bumi

Saat mereka berdua mempersembahkan korban (berqurban) lalu diterima salah satu dari mereka dan yang lain tidak diterima, lalu (orang yang tidak diterima korbannya) .(berkata, 'Aku sungguh akan membunuhmu.' (QS. Al-Maidah: ٢٧

Dalam ayat di atas diterangkan bahwa penyebab rasa dengki pada diri Qabil adalah .(tidak diterimanya persembahan [dirinya

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa motivasi pertama kali

P: ٧٠

.M.B. Majlisi, Al-I'tiqâdât, hlm. ٢٩ -١

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. ٧٧, hlm. ٤٠٠; Syaikh Shaduq, Al-Khishâh, jld. ٢, hlm. ٤٥ -٢

bagi dilakukannya pembunuhan di muka bumi ini adalah tidak terpenuhinya kebutuhan beribadah. Kesalahan utama Qabil saat itu adalah kelupaan ihwal syarat diterimanya peribadatan berupa ketakwaan, bukan ancaman dan tekanan.⁽¹⁾ Dalam buku *Ofoqho-ye Volotar az Fetrat-e Enson*, Maslow mengutarakan sekumpulan kebutuhan naluriah (fitriah) manusia yang bernilai tinggi. Kebutuhan-kebutuhan fitriah tersebut akan muncul setelah terpenuhinya unsur-unsur kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan kasih sayang, serta aktualisasi diri. Kebutuhan-kebutuhan :dimaksud adalah

.(Kebenaran (kejujuran, hakikat, tiadanya keraguan, keanggunan, keikhlasan

.(Kebaikan (berbuat baik, ideal, bertindak sepatutnya, selalu menuntut kebaikan

.(Keindahan (benar, elok, sederhana, kaya, sempurna

.(Keumuman (persatuan, kesatuan, hubungan timbal balik, tiadanya perpecahan

Hidup (motivasi diri, aksi sempurna, perubahan dalam keteta Kesatuan

.((keistimewaan individu, kekhasan, ketakterbandingan

Kesempurnaan (meletakkan segalanya pada tempat seharusnya, menjadi

.(bagaimana seharusnya

.(Sempurna (meyakinkan, tanpa kekurangan

.(Keadilan (adil, layak, tidak memihak, teratur

.(Kesederhanaan (apa adanya atau tidak dibuat-buat

.(Kekayaan (nilai lebih, pentingnya segala hal

.(Kemudahan (tak perlu usaha, beriwibawa, dan berkualitas

.(Kesuburan (rekreasi, keceriaan, kesibukan

(Rasa cukup (tidak butuh orang lain, menguasai lingkungan, identitas).⁽²⁾

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ٥, hlm. ٣٠٠ -١

.Abraham Maslow, op. cit., hlm. ٧٨-٨٨ -٢

Photo



Photo

Bab III: Faktor Pemicu Tekanan Jiwa

Point

P: ۷۳

kehidupan manusia selalu diisi berbagai peristiwa suka dan duka. Aktivitas yang menerus, suara bising, polusi udara, bahaya-bahaya yang mengancam, pertengkaran dalam rumah tangga, ketegangan sosial dan politik, merupakan bagian dari faktor pemicu tekanan jiwa. Fase kecemasan dalam kondisi stres dapat dimulai dari faktor-faktor eksternal maupun internal, atau kombinasi keduanya. Faktor-faktor pemicu stres boleh jadi bersumber dari lingkungan, seperti polusi suara, atau dari kondisi sosial, seperti padatnya populasi, atau mungkin juga dari diri sendiri, seperti kenangan-kenangan buruk dan harapan yang tidak selayaknya

Sebagian persoalan permasalahan pribadi yang dapat menimbulkan stres pada individu adalah berikut

Ketidakseimbangan Hayati Tubuh

Point

Istilah “keseimbangan hayati” pada mulanya digunakan dalam ilmu fisika, kimia, dan fisiologi, yang lambat laun juga diterapkan dalam bidang psikologi dan sosiologi. Setiap makhluk hidup, termasuk partikel yang paling kecil sekalipun seperti sel-sel hewan dan tumbuhan, berada dalam jalur keseimbangan hayati. Inilah jenis keseimbangan yang menciptakan harmoni pada insting kehidupan, pertumbuhan, dan kematian

Secara ringkas, dapat dikatakan bahwa tindakan asasi "aku" adalah menjaga keseimbangan antara dua keteraturan hayati manusia: keteraturan fisiologis dan psikis. Keduanya terintegrasi pada subjek yang disebut kepribadian. Oleh karena itu, “aku” selalu berada di bawah tekanan dan dorongan naluriah, kebutuhan-kebutuhan fisik, dan desakan-desakan yang timbul dari faktor lingkungan. Semua itu pada gilirannya memicu tekanan jiwa.⁽¹⁾ Pada 1932, Walter Cannon mencetuskan pertama kali teori keseimbangan ini dan semenjak itu menjadi bahan perdebatan

P: 74

yang cukup hangat. Ia menyebut “stabilitas internal” sebagai “keseimbangan hayati” karena bersifat melawan segala abnormalitas organ tubuh yang disebabkan faktor-faktor eksternal dan internal

Dengan kata lain, keseimbangan hayati bertugas membantu organ tubuh agar tetap stabil di hadapan pelbagai tekanan. Selye dan rekan-rekannya pernah menjelaskan soal bagaimana terjadinya kekacauan dalam keseimbangan hayati, berikut reaksi-reaksi psikis yang muncul akibat kondisi di bawah tekanan.⁽¹⁾ Kondisi-kondisi yang :menyebabkan ketidak-seimbangan hayati antara lain

Kelelahan .1

Ketidak-seimbangan hayati yang muncul akibat serangkaian faktor ringan seperti kelelahan atau yang lebih berat seperti perasaan tegang saat melahirkan dan menderita penyakit, dapat menimbulkan stres. Penelitian biologis banyak dilakukan untuk mengenali perbedaan antara kelelahan dan kelemahan. Rasa lelah biasanya terselip di sela-sela aktivitas, yang kemudian lambat laun menimbulkan efek-efek membahayakan. Sebagian individu, dalam kondisi tertentu, ingin mengerjakan berbagai jenis pekerjaan dalam tempo singkat. Hasil dari kondisi seperti ini adalah .amarah dan emosi

Jalan keluar paling mendasar adalah apa yang dijelaskan seorang komedian bernama Pierlac, “Jika di hari-hari libur kita tidak bekerja, kita tidak akan merasa kelelahan.”⁽²⁾ Perspektif Al-Qur'an Dalam Al-Qur'an, Allah Swt mengisyaratkan soal :ketenangan malam hari dengan berfirman

Dialah yang telah menjadikan malam bagi kalian sebagai pakaian yang nyaman dan .(tidur sebagai penenang (QS. Al-Furqan: ٤٧

P: ٧٥

.Pavel Pavel, op. cit., hlm. ٢٢ – ٢٣ –١

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. ١٩١ – ١٩٦ –٢

Ayat di atas, juga ayat-ayat serupa, (1) menunjukkan bahwa Allah Swt menciptakan malam agar umat manusia dapat beristirahat setelah seharian bekerja keras dan kelelahan. Rasa lelah menjadi pendorong utama manusia untuk beristirahat dan tidur agar tubuhnya dapat memperbaharui energi dan kekuatan sehingga kembali bangun dengan semangat dan kebugaran penuh untuk menjalankan aktivitas keseharian. Dalam peristiwa perang Badar, saat ketakutan menyelimuti kaum Muslimin, Allah Swt :melenyapkan ketakutan tersebut lewat medium tidur

Ingatlah) saat Allah menjadikan kalian mengantuk sebagai sesuatu penenteraman) daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk menyucikan kamu dari hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan setan-setan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kakimu (QS. Al-
:Anfal

.(11

:Mengenai ketenangan yang dialami di malam hari, Al-Qur'an menjelaskan

Katakanlah, "Terangkanlah kepadaku jika Allah menjadikan untukmu siang itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan malam kepadamu yang kamu beristirahat padanya? Maka apakah kamu tidak .memperhatikan?" (QS

.(Al-Qashash: ٧٢

Jadi, siang dan malam diciptakan untuk beraktivitas dan beristirahat. Dalam ajaran Islam, disarankan untuk tidur sebentar di sebelum waktu zuhur (tidur qaylûlah) dan dilarang tidur di antara terbitnya fajar dan menyingsingnya matahari. (2) Dalam Islam, -terdapat larangan untuk mengerjakan pekerjaan

P: ٧٩

.QS. Al-Ruum: ٢٣; QS. Yunus: ٩٧; QS. Ghafir: ٩١ - ١

.Allamah Hurr Amili, op. cit., "Shalat", jld. ٣, bab ٢٩ dan ٣٩, hlm. ١٥٩-٩-١٧٤ -٢

pekerjaan di luar kemampuan tubuh dan jiwa. Pasalnya, tubuh dan jiwa saling terikat dan memberi dampak satu sama lain. Imam Ali as berkata, "Sesungguhnya hati ini dapat bosan sebagaimana tubuh dapat lelah."⁽¹⁾ Oleh karena itu, para Imam menyarankan agar para pengikut-nya hanya melakukan ibadah-ibadah wajib saja jika sedang kele-lahan,⁽²⁾ menyegarkan hati dengan ilmu dan hikmah,⁽³⁾ dan setelah .(hati kembali ceria, barulah mengerjakan ibadah-ibadah mustahab (sunah

Berdasarkan itu, Islam tidak mewajibkan puasa kepada orang-orang yang sakit dan lemah fisiknya.⁽⁴⁾ Sesuai ajaran Al-Qur'an, jika berpuasa berpotensi membahayakan, seseorang tidak dibolehkan berpuasa, bahkan diharamkan. Kewajiban yang dapat menyebab-kan seseorang tertekan dan kesusahan, otomatis gugur.⁽⁵⁾ Dalam Al-
:Baqarah [2]: 206, tertera

Allah tidak memberikan beban (kewajiban) kepada hamba-Nya di luar
.kemampuannya

Alasannya sangat gamblang; bahwa tujuan dari tugas dan kewajiban bukanlah untuk
:menyusahkan dan merepotkan manusia

Tuhan menginginkan kemudahan bagi kalian, dan Dia tidak menginginkan kesusahan
.(untuk kalian" (QS. Al-Baqarah: 186

Oleh karena itu, Islam mengharamkan kerahiban, bepergian tanpa tujuan, dan diam
.(tanpa maksud tertentu.⁽⁶⁾

P: 77

.Nahj Al-Balâghah, hikmah 312 -1

.Ibid., hikmah 193 -2

.Ibid., hikmah 197 -3

QS. Al-Baqarah: 185, "Dan barangsiapa sakit, atau dalam keadaan bermusafir, - 4

".maka bisa berpuasa di lain hari

.QS. Al-Baqarah: 218 -5

.Syaiikh Shaduq, op. cit., hlm. 132 -6

Seorang Muslim harus berusaha sedemikian rupa agar tercipta keseimbangan ruhani dan jasmani dalam segenap aktivitas sehariannya agar tidak sampai kelelahan. Menurut Imam Ali as, seyogianya seseorang membagi waktu sehari semalamnya ke dalam tiga bagian. Bagian pertama khusus untuk beribadah kepada Allah Swt. Bagian kedua untuk mencari nafkah halal. Dan bagian ketiga untuk beristirahat serta menikmati yang halal. Beliau berkata

Tidak benar seorang yang berakal kecuali melangkah pada tiga hal: membenahi urusan kehidupan, membenahi urusan akhirat, dan menikmati kenikmatan-kenikmatan yang tidak haram.⁽¹⁾ Al-Qur'an, sebagaimana melarang dikerjakannya shalat dalam keadaan mabuk,⁽²⁾ juga menyebut orang-orang yang shalat dengan penuh kemalasan sebagai munafik.⁽³⁾ Dapat dipastikan, terdapat ikatan kuat antara tubuh dan jiwa, serta pikiran dan perbuatan. Jika hubungan keduanya tidak selaras, besar kemungkinan akan timbul gangguan kejiwaan

Pesimisme dalam kesehatan .7

Pesimisme merupakan fenomena batin yang berkenaan dengan pandangan pribadi seseorang serta kemampuan berperilakunya.⁽⁴⁾ Karena berbeda dengan penyakit, sangat boleh jadi pesimisme dialami orang yang benar-benar sehat (secara fisik).⁽⁵⁾ Di era modern ini, meskipun di dunia kedokteran terjadi perkembangan dan kemajuan yang amat pesat, dan umur manusia dapat diperkirakan

P: 78

.Nahj Al-Balaghah, hikmah 39 - 1

QS. Al-Nisa: 43, "Janganlah kalian mendekati shalat sedang kalian dalam keadaan - 2
".mabuk

QS. Al-Nisa: 142, "Dan ketika mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan - 3
".malasmalasan

.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. 1, hlm. 191 - 4

.Ibid., hlm. 193 - 5

mampu mencapai usia 74 tahun (padahal sebelumnya harapan hidup manusia hanya mencapai usia 47 tahun), namun rasa percaya diri manusia perihal kesehatannya terus merosot. Jika dibandingkan orang-orang yang hidup 60 tahun silam, kebanyakan individu di era ini memiliki pesimisme terhadap kesehatan dirinya. Padahal, antibiotik telah dikenali sejak 60 tahun terakhir.⁽¹⁾ Ilmu kedokteran telah mengembangkan berbagai cara penyembuhan bagi sebagian besar penyakit. Mulai dari penyakit akut hingga penyakit ringan. Namun demikian, rasa pesimistis setiap orang makin hari makin bertambah. Barangkali alasannya adalah rendahnya tingkat kemampuan setiap orang untuk melawan penyakit dan tingginya standar kesehatan, pengetahuan yang lebih banyak ihwal jenis-jenis penyakit, atau panjangnya umur.⁽²⁾ Mengira diri sakit: orang yang menyangka dan menganggap dirinya sakit, meskipun faktanya sehat, benar-benar merasakan penyakit tersebut. Namun kebanyakan penyakit tersebut bersifat psikis. Banyak penelitian menunjukkan bahwa para pasien yang tidak merasakan sakit pada anggota tubuh tertentu namun mengekspresikan rasa sakitnya, jauh lebih lebih tertekan ketimbang pasien yang penyakitnya faktual bagi mereka.⁽³⁾ Mengenai pesimisme dalam hal kesehatan ini dapat dikatakan bahwa dalam Islam, terdapat satu jalan yang dapat menjauhkan setiap orang dari tekanan jiwa. Jalan tersebut adalah yakin bahwa apa-apa yang tidak ditakdirkan Allah Swt untuknya tidak akan pernah sampai kepadanya (tidak mendapatkannya), dan seyogianya orang-orang beriman bertawakal kepada-Nya.⁽⁴⁾ Karena, saat diyakini bahwa selain sebab-sebab material terdapat pula hal-hal

P: 79

Ibid., hlm. 194-1

.Ibid., hlm. 227-2

.Ibid., hlm. 223-3

QS. Al-Taubah: 51, "Tidak akan pernah menimpa kami apa-apa yang tidak - 4 ditakdirkan oleh Allah untuk menimpa kami dan Dia adalah Tuhan kami dan pada Allah-lah hendaknya orang-orang yang beriman bertawakal." QS. Al-Hadid: 22, "Tidak ada satupun yang menimpa di muka bumi dan pada diri kalian kecuali sebelumnya ".telah dicatatkan

gaib yang dapat menentukan takdir manusia, maka api harapan dalam hati orang beriman akan tetap menyala. Imam Zainal Abidin as, dalam doanya yang terkenal, :Abû Hamzah Al-Tsumâîf, bermunajat kepada Tuhannya

Ya Allah, aku memohon kepada-Mu akan suatu keyakinan yang benar agar aku mengerti bahwa tidak ada yang akan menimpaku kecuali apa-apa yang telah Engkau takdirkan

Dengan keyakinan seperti ini, manusia akan mencapai tingkat harmoni diri. Dalam dirinya akan muncul sikap pasrah dan kerelaan, sehingga dengannya tercipta .keseimbangan emosional

Orang beriman juga mengakui bahwa selain dengan bertawakal dan mengingat Allah Swt, kalbunya tidak akan mampu tenang(1), dan barangsiapa melupakan Allah, (hidupnya akan terasa sempit dan sulit.(2)

Stres Melahirkan .3

Stres Melahirkan(3) Kelahiran buah hati merupakan kenangan agung yang paling .3 membekas di hati setiap perempuan. Kenangan ini tentunya dipenuhi tekanan jiwa dan emosi yang sedemikian dahsyat. Pada mulanya, seorang perempuan merasakan kebahagiaan dan kegembiraan, lalu muncul rasa takut dan kekhawatiran—mengenai apa yang bakal menyimpannya di kemudian hari. Bagi sebagian ibu, tangisan seorang bayi yang masih lemah amatlah mengkhawatirkan. Adakalanya seorang ibu tiba-tiba, .tanpa sebab yang jelas, merasa takut dan malu

Stres yang muncul saat melahirkan ini adakalanya sampai membuat sang ibu terdorong untuk membunuh bayinya. Bagi orang-orang

P: 80

"?QS. Al-Ra'd: 28, "Tidakkah dengan mengingat Allah hati menjadi tenang -1
QS. Thaha: 124, "Dan barangsiapa enggan mengingat-Ku, maka ia akan - 2
".mendapatkan kehidupan yang susah
.Stora, op. cit., hlm. 48 - 50 - 3

semacam itu, setelah dilaluinya masa-masa keterasingan dan kebingungan yang cukup berlarut-larut, kehamilan yang dijalannya akan disertai rasa takut dan malu.⁽¹⁾ Al-Qur'an mengisahkan rasa sakit yang diderita Sayyidah Maryam as saat melahirkan :putranya

Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, ia berkata, "Wahai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti, lagi dilupakan." Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah, "Janganlah kamu bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggurkan buah yang masak kepadamu, maka makan, minum, dan bergembiralah hatimu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah, "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang maha pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini." :QS. Maryam

.(26 - 23)

Kesedihan Sayyidah Maryam as lebih dikarenakan tuduhan-tuduhan masyarakat yang jiwanya sakit. Mengenai penyebab kesedihan Sayyidah Maryam as, Imam Shadiq as berkata

Karena beliau (Maryam as) tidak melihat seorang pun dari kaumnya memiliki jiwa mulia yang dapat menyelamatkannya dari tuduhan dan fitnah.⁽²⁾ Imam Ali as menjelaskan bahwa Sayyidah Maryam as memakan buah kurma untuk memulihkan :kesehatan tubuhnya

Tidak ada makanan yang lebih baik dari kurma untuk dimakan oleh seorang ibu yang sedang mengandung. Karena Allah Swt

P: 81

berfirman kepadanya, "Goyangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu..." (1) Ada pula riwayat dari beliau yang menukil perkataan Rasulullah Saw, yang mirip dengan riwayat sebelumnya. Allamah Thabathabai, dalam tafsir Al-Mizan, menerangkan bahwa di kalangan Ahli Sunnah, banyak riwayat serupa, dan banyak lagi riwayat-riwayat di kalangan Syiah mengenai masalah ini. Silsilah periwayatannya sampai .pada Imam Muhammad Baqir as

Oleh karena itu, stres saat melahirkan yang dialami Sayyidah Maryam as memang bersifat faktual; begitu pula tekanan jiwa yang timbul akibat serangkaian tuduhan .yang dilontarkan kaumnya

Penyakit Kronis .f

Dari aspek parah dan lamanya diderita, penyakit menduduki urutan pertama dari rangkaian faktor pemicu tekanan jiwa.(2) Cacat dan tekanan jiwa dapat menyebabkan tekanan jiwa dalam kadar tinggi dan bahkan dapat mengalahkan .kesabaran individu paling sabar sekalipun

Kalangan penderita penyakit kronis tentu berusaha sekuat tenaga dan menghabiskan waktu dan upayanya untuk hidup layaknya orang sehat. Namun gangguan yang diakibatkan penyakit tak jarang membuat mereka terpinggir dan .terasing dari aktivitas sosial

Hubungannya dengan para kerabat pun ikut terusik. Bahkan mereka sama sekali .tidak mampu menjalin hubungan dengan orang lain

Dalam kondisi semacam ini, umumnya sebagian anggota keluarga semakin dekat dengan penderita, dan sebagian lain menganggap si penderita sebagai sumber kesulitan yang memberatkan keluarga.(3) Contoh penyakit kronis yang dikisahkan ,dalam Al-Quran adalah sebagaimana yang diderita Nabi Ayyub as. Dalam buku ini

P: ۸۲

.Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. ۲۵, hlm. ۳۱ -۱

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. ۱۶۰ -۲

akan diutarakan sepenggal kisah tersebut, yang relatif berhubungan dengan pembahasan kali ini. Oleh karena itu, pembahasan hanya akan difokuskan pada rangkaian tekanan jiwa yang diakibatkan penyakit yang diderita Nabi Ayub as berkaitan dengan diri, keluarga, istri dan kerabatnya. Seraya pula menganalisis dampaknya terhadap hubungan beliau dengan sesama. Beliau seorang nabi keturunan Nabi Ibrahim as. (1) Kisahnya diceritakan dalam Al-Qur'an sebagai berikut

Dan ingatlah akan hamba Kami Ayyub ketika ia menyeru Tuhan-Nya, “Sesungguhnya aku diganggu setan dengan kepayahan dan siksaan.” (Allah berfirman), “Hantamkanlah kakimu; inilah air segar untuk mandi dan untuk minum. Dan Kami anugerahi dia (dengan mengumpulkan kembali) keluarganya dan (Kami tambahkan) kepada mereka sebanyak mereka pula sebagai rahmat dari kami dan pelajaran bagi orang-orang yang berfikir. Dan ambillah dengan tanganmu seikat (rumput), maka pukullah dengan itu dan janganlah kamu melanggar sumpah.” Sesungguhnya Kami dapati dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sesungguhnya dia (amat taat (kepada Tuhannya) (QS. Shaad: 44

:Imam Ja'far Shadiq as menjelaskan penyebab kesengsaraan Nabi Ayyub as

Nabi Ayyub as mengalami kesengsaraan seperti itu bukan lantaran dirinya kufur nikmat; bahkan [dirinya seperti itu] dikarenakan mensyukuri nikmat Allah. Karena sebelumnya setan berkata kepada Allah Swt, “Engkau melihat Ayyub sebagai hamba yang selalu bersyukur karena Engkau telah memberikan banyak nikmat kepadanya. Jika Engkau mencabut nikmat-nikmat-Mu darinya, niscaya akan terbukti bahwa ia bukanlah hamba yang bersyukur. Lalu untuk membuktikan kepada setan

P: ۸۳

.QS. Al-An'am: ۸۴-۹۰; QS. Al-Nisa: ۱۶۳-۱

bahwa Nabi Ayyub as benar-benar hamba yang bersyukur, Dia mencabut nikmat-nikmat-Nya. Dia mencabut nikmat anak-anak darinya, namun beliau tetap bersyukur. Lalu Dia mengujinya dengan menderita sakit selama bertahun-tahun. Penyakit parah itu yang membuatnya tidak mampu berbuat apa-apa selain terbaring di ranjangnya; namun kesabarannya tak kunjung surut. Kemudian setan menjelma sebagai rahib yang lantas mendatangi rahib-rahib bani Israil, dan secara bersama-sama mendatangi Nabi Ayyub as. Mereka berkata kepadanya, 'Dosa apa kiranya yang telah engkau lakukan sehingga mendapat musibah seperti ini?' Nabi Ayyub as berkata, 'Demi Allah, aku tidak berbuat dosa; aku selalu berada dalam keadaan taat kepada-Nya dan saat aku makan selalu saja anak-anak yatim dan orang miskin makan bersamaku. Nabi Ayyub as juga bersabar dalam menghadapi pelbagai fitnah. Kemudian Allah Swt mengembalikan nikmat-nikmat-Nya kepadanya dan penyakit-penyakitnya disembuhkan lewat medium mata air

Lalu, agar tidak sampai melanggar janjinya dan sekaligus agar istrinya tidak tersakiti, Allah memberikan solusi dengan cara menggunakan seikat rumput dan biji-biji gandum

Dari kisah Nabi Ayyub as di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penyakit kronis adakalanya menyebabkan alienasi sosial, juga cemoohan dan penistaan, bahkan menyulut kebencian orang paling dekat sekalipun. Satu-satunya cara mengatasi penyakit kronis adalah bersabar. Karena, betapa penyakit-penyakit berat yang diderita hamba yang beriman pada hakikatnya merupakan sebetulnya kasih sayang dan ujian Allah Swt.⁽¹⁾ Berdasarkan riwayat Imam Shadiq as, para nabi lebih banyak merasakan kesusahan hidup ketimbang yang dirasakan manusia biasa. Kemudian, para pengikutnya juga mendapatkan serangkaian ujian yang bobotnya sedikit di bawah

P: ۸۴

M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ۱۷, hlm. ۲۱۶ – ۳۰۸; N.M. Syirazi, op. cit., jld. ۱۹, hlm. ۲۹۲ – ۳۰۵, dan jld. ۱۲, hlm. ۴۲۹ – ۴۸۱

para nabi, serta disesuaikan dengan karakter dan kepribadian masing-masing.⁽¹⁾ Lebih dari itu, diketahui pula bahwa kesembuhan hanya berasal dari Allah Swt. Oleh karena itu, kesabaran perlu diperlihatkan; siapa tahu, kesembuhan Nabi Ayyub as juga kelak akan diperoleh

Pengaruh Institusi

Point

Dewasa ini, bekerja di sebuah perusahaan, lembaga, organisasi, dan sebagainya tergolong perkara yang sangat penting dan menyangkut hajat hidup jutaan orang. Setiap lembaga, secara esensial merupakan ancaman bagi kebebasan, kemerdekaan, dan keunikan setiap pribadi. Sebab ketidakterlibatan dalam proses pengambilan keputusan, pudarnya hubungan antar-sesama, diberlakukannya berbagai batasan institusional, kekuasaan sewenang-wenang, tertutupnya ruang kelembagaan, sistem kontrol, keengganan para pengurus perihal hak-hak anggota, dan seterusnya, berpotensi besar menyulut tekanan jiwa dan stres.⁽²⁾ Beberapa faktor paling penting dalam lembaga dan organisasi yang cenderung menyulut :tekanan jiwa adalah

Suasana kerja .1

Lingkungan kerja, seperti dekorasi ruangan, juga faktor-faktor fisik seperti suara bising, asap, hawa panas, dan sebagainya, dapat menimbulkan stres pada diri pekerja. Para karyawan yang bekerja sebagai sekuriti atau satpam, empat kali lebih kerap mengalami tekanan jiwa ketimbang pekerja lainnya dikarenakan keterasingan mereka dari kelompok lain. Kerja berlebihan dan menganggap suatu pekerjaan sebagai sesuatu yang sulit, juga menjadi faktor pemicu

P: 85

Abbas Qumi, op. cit., jld. 1, hlm. 105, "Sesungguhnya orang yang paling kerap - 1 mendapatkan kesengsaraan sebagai ujian adalah para nabi, kemudian orang-orang ".yang beriman sesuai dengan derajatnya masing-masing

.Stora, op. cit., hlm. ۳۵ – ۴۸; Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. ۱۹۷ – ۲

tekanan jiwa. Buruknya kualitas pekerjaan juga merupakan faktor pemicu stres lainnya, yang pada umumnya karena pekerjaan yang dilakukan hanya itu-itu saja dan dirasakan kurang menarik. Bahaya yang mungkin berpotensi merengut nyawa saat bekerja, seperti polisi, pemadam kebakaran, tentara, dan sebagainya, juga berpeluang besar menimbulkan tekanan jiwa. Jika tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerjanya, niscaya seseorang akan mengalami ketegangan, stres, [\(1\)](#) ketidakpuasan, dan serangkaian penyakit fisik. [\(1\)](#)

Kedudukan dan Jabatan .[2](#)

Masalah-masalah psikologis yang timbul dikarenakan jabatan kerja di antaranya :adalah

Konflik dan ketidakjelasan fungsi dalam mengemban tugas. Tidak jelasnya fungsi [kerja] seseorang akan terjadi manakala deskripsi kerjanya tidak menentu dan target yang harus direalisasikan tidak pasti. Perkara ini akan berujung pada kekecewaan dan tidak mementingkan atau menghormati diri sendiri. [\(2\)](#) Bobot tanggung jawab. Menduduki jabatan yang membawahi anak buah secara berlebihan, dapat .menimbulkan tekanan jiwa

Oleh karena itu, kondisi stres terkait dengan bobot tanggung jawab dan usia. [\(3\)](#) Tekanan dalam hubungan. Ini merupakan salah satu bentuk tekanan yang berkenaan dengan bagaimana seseorang menjalin hubungan kerja dengan rekan-rekannya. Dalam hal ini, tekanan yang dialami para pemimpin lebih kompleks. Tidak seimbangny kekuatan yang dibayangkan dengan yang sebenarnya, hilangnya kedudukan, atau usulan kerja yang ditolak karyawan, termasuk faktor-faktor pemicu tekanan jiwa. Sementara di kalangan karyawan sendiri juga rentan terjadi stres [\(4\)](#) dikarenakan faktor-faktor, seperti persaingan di antara mereka. [\(4\)](#)

P: ۸۶

.Bernez, op. cit., hlm. ۶۹; Pavel, op. cit., hlm. ۲۹-۳۰ -۱
Abraham Maslow, op. cit., hlm. ۸۲; Stora, op. cit., hlm. ۴۱ - ۴۳ -۲
.Ibid., hlm. ۴۱ -۳

.Ibid., hlm. ۳۵-۴۸; Pavel, op. cit., hlm. ۲۷ - ۳۵ -۴

Mutasi kedudukan dan jabatan sosial dalam tempo cepat ke posisi yang lebih tinggi juga dapat dikategorikan sebagai faktor signifikan pemicu tekanan jiwa.^(۱) Berkenaan dengan faktor pemicu tekanan jiwa yang berkaitan dengan lembaga atau organisasi, tidak ditemukan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan. Namun, berkenaan dengan suasana kerja dan posisi sosial dapat dikategorikan dalam satu tema, "Tekanan Tanggung Jawab dan Tugas". Tema ini akan diulas dalam bab "Keyakinan Agama

Krisis Rumah Tangga

Point

Keluarga atau rumah tangga sebagai elemen dasar dari kehidupan sosial, merupakan faktor utama bagi stabilitas sosial dan sumber perlindungan emosional terpenting dalam situasi penuh tekanan jiwa

Tatkala krisis rumah tangga menggantikan peran perlindungannya, setiap anggota keluarga dipastikan akan mengalami tekanan jiwa yang lebih memprihatinkan. Berdasarkan penelitian, ۷۶ persen penderita penyakit jantung merupakan korban krisis rumah tangga

Dan dari sepuluh kejadian level pertama pemicu tekanan jiwa, tujuh di antaranya merupakan akibat krisis rumah tangga, seperti kematian istri, perceraian, perpisahan istri suami, perdebatan keluarga, gangguan orang-orang dekat, persoalan seksual, kabur dari rumah, dan sebagainya. Pelbagai masalah berat yang muncul akibat krisis rumah tangga ini memungkinkan seseorang mengidap penyakit

Sekitar ۷۵ persen penderita kanker, dua tahun sebelum diketahuinya penyakit tersebut, telah kehilangan salah satu anggota keluarganya

Berdasarkan laporan statistik, kebanyakan pasangan suami istri yang telah hidup bersama selama ۲۰ tahun, lalu salah satu di antaranya meninggal dunia, maka pasangannya dalam jangka ۱۵ bulan kemudian tidak akan lepas dari dua kemungkinan; meninggal dunia atau menderita penyakit serius

.Stora, loc. cit., hlm. 35 – 48 – 1

Berdasarkan hasil penelitian lainnya, keluarga yang entah suami atau istrinya mengalami stres, memiliki masalah dalam hal berbicara dan menjawab. Pasalnya, orang stres tidak mampu menarik perlindungan emosional orang lain.⁽¹⁾ Beberapa :krisis rumah tangga yang berpotensi besar menyulut tekanan jiwa adalah

Perceraian .1

Perceraian menduduki urutan kedua setelah “kematian istri” menurut ranking faktor pemicu stres. Penelitian membuktikan bahwa dalam kehidupan keluarga, jika terdapat unsur yang menekan secara kejiwaan, kemungkinan munculnya penyakit akan semakin besar. Dan semakin besar krisis tersebut, semakin besar pula kemungkinannya. Dari hasil penelitian, terbukti bahwa 79 persen korban serangan jantung, sebelum kejadian, mengalami krisis rumah tangga dalam hidupnya.⁽²⁾ Dalam perspektif Islam, sebagaimana pernikahan itu indah dan menyenangkan,⁽³⁾ perceraian dan perpecahan keluarga merupakan keburukan paling buruk. Dalam :beberapa riwayat disebutkan

Tidak ada sesuatu yang lebih tercela di mata Allah Swt dari dirobokkannya sebuah rumah (tangga) di lingkungan masyarakat Muslim karena perceraian.⁽⁴⁾ Perceraian mengguncangkan singgasana Tuhan.⁽⁵⁾ Perceraian adalah sesuatu yang diharamkan Allah Swt namun Dia juga sangat membencinya.⁽⁶⁾ Dampak buruk perceraian yang :tidak dapat dihindari antara lain

P: 88

.Pavel, op. cit., hlm. 24 – 30; Martin C., op. cit., hlm. 175 – 195 – 1

.Ibid., hlm. 176 – 2

.QS. Al-Ruum: 21 – 3

.Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. 15, hlm. 266, hadis ke-1 – 4

.Ibid., hlm. 268, hadis ke-7 – 5

.Ibid., hlm. 267, hadis ke-5 – 6

a. Gangguan Emosional Tak diragukan lagi, perceraian dan perpecahan dalam rumah tangga, yang sebelumnya hidup bersama selama bertahun-tahun, mencederai perasaan dan hati masing-masing. Salah satu akibatnya, mereka memandang negatif lembaga pernikahan. Selain itu, mudah berburuk sangka pada pasangannya.

.Sehingga, betapa banyak dari mereka yang enggan menikah lagi

b. Problematik Sosial Jarang sekali perempuan janda yang mendapatkan keberuntungan dari menikah lagi dengan cara baik-baik. Terlebih para duda. Lebih parah lagi jika mereka sudah memiliki keturunan. Umumnya mereka bersikap pasrah terhadap keadaan yang dipaksakan kepadanya, seperti pernikahan yang tidak .diinginkan, sehingga hidup menderita sampai akhir hayat

C. Masalah Anak-anak Paling memprihatinkan dari segalanya adalah kesulitan yang dialami anak-anak. Pasalnya, hidup tanpa ayah atau ibu kandung hanyalah satu dari derita jiwa yang sangat berat. Tak seorang pun yang mampu menggantikan kasih sayang mereka. Memang, terdapat ayah atau ibu kandung yang baik hati. Namun orang-orang semacam itu sangat langka. Oleh karena itu, anak-anak dari orang tua yang telah bercerai lebih berpotensi mengalami kerugian dibanding yang lain; dan betapa banyak anak-anak yang sedemikian rupa menjadi sosok berbahaya dan jahat .di tengah masyarakat

Mereka umumnya menjadi pendendam, pengacau, dan sangat benci pada masyarakat.⁽¹⁾ Sedemikian seriusnya masalah perceraian, dan agar tidak terjadi perceraian, Allah Swt menyerukan perdamaian di antara pasangan suami istri jika timbul bermasalah.⁽²⁾ Langkah berikutnya, jika pun

P: ۸۹

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ۵, hlm. ۳۴۶; N.M. Syirazi, op. cit., jld. ۲۴, hlm. ۲۲۶ – ۱ QS. Al-Nisa: ۳۵, "Dan jika kamu khawatirkan ada persengketaan antara keduanya – ۲ maka kirimlah seorang hakam (juru pendamai) dari keluarga laki-laki dan hakam dari .keluarga perempuan." M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ۵, hlm. ۳۴۶

perceraian harus ditempuh, Al-Qur'an menekankan soal keharusan menjaga kehormatan keluarga dan masa 'iddah (masa seorang istri yang sudah bercerai sebelum menikah dengan orang lain-penerj

Di masa 'iddah inilah para istri tinggal di tempat tinggal suaminya dan proses rujuk (1) secara praktis di antara mereka sudah mencukupi

Pada tahap ketiga, mantan suami berkewajiban menafkahi perempuan mantan istrinya jika dirinya sedang menyusui.(2) Tak diragukan, berlalunya waktu akan menyelesaikan berbagai persoalan. Terakhir, jika perceraian terjadi sampai tiga kali, Islam memberikan jalan kepada mereka untuk dapat kembali hidup bersama lewat mediasi yang muhallil; dan muhallil tidak diizinkan menjadikan kaum perempuan sebagai objek kesenangan yang dapat dipermainkan sedemikian rupa.(3)

Kematian Istri/Suami .4

Kematian istri termasuk krisis rumah tangga yang menduduki peringkat tertinggi dari daftar pemicu stres. Ini dikarenakan fenomena tersebut berkaitan langsung dengan perasaan istri atau suami. Di sisi lain, dikarenakan suami dan istri merupakan pasangan satu sama lain yang saling memenuhi kebutuhan seksual.(4) Seorang peneliti yang bernama Loushan menyatakan bahwa 75 persen penderita kanker, sekitar dua tahun sebelum penyakitnya terungkap, pernah kehilangan salah satu anggota keluarganya

P: 90

QS. Al-Baqarah: 228, "Wanita-wanita yang telah dicerai hendaknya menahan diri - 1 "(menunggu) hingga tiga kali haidh

QS. Al-Thalaq: 6. "Tempatkanlah mereka (para istri) di mana kamu bertempat - 2 tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. Dan jika mereka (istri-istri) yang sudah ditalak itu sedang hamil, maka berikanlah kepada mereka nafkahnya hingga mereka bersalin, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anakmu) untukmu maka berikanlah "kepada mereka upahnya

QS. Al-Baqarah: 229. "Perceraian itu dua kali...." M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. 2, hlm. 3

.124

.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. 2, hlm. 728-4

Pentingnya kebersamaan dalam sebuah keluarga akan sangat terasa setelah bertahun-tahun lamanya; lalu salah satu dari mereka meninggal dunia. Setelah itu, hanya terdapat dua kemungkinan bagi pasangan (suami atau istri) yang ditinggal pergi; meninggal dunia atau menderita penyakit serius.⁽¹⁾ Dalam sejarah Islam, salah satu contoh peristiwa “ditinggal mati istri” terkait dengan Imam Ali as yang ditinggal pergi sang istri tercinta, Sayyidah Fathimah Zahra. Di pusara istrinya, beliau berkata
:dalam hati kepada Rasulullah Saw

Wahai Rasulullah, kesabaranku telah goyah karena berpisah dari putri suci dan
...pilihanmu. Aku kehilangan dayaku

Kesedihan selalu menyelimutiku dan di malam-malamku, aku selalu terjaga.⁽²⁾ Contoh lain peristiwa kepergian istri adalah kisah Rubab putri Umru'alqais, istri penghulu para syahid (Imam Husain as) sekaligus ibu Sayyidah Sukainah dan Ali Ashgar. Beliau hadir di Karbala dan bersama para tawanan digiring menuju Syam, Setelah kembali ke Madinah, beliau selama setahun berdukacita untuk suaminya dan tidak pernah mau berada di bawah bayangan yang menghalanginya dari terik matahari. Beliau juga tidak menerima lamaran para pembesar Quraisy. Akhirnya, di
penghujung tahun yang sama, beliau menghembuskan nafas terakhirnya.⁽³⁾

Kematian Buah Hati .۴

Kematian buah hati merupakan peristiwa teramat menyedihkan dalam hidup. Peralnya, orang tua dengan mata kepalanya sendiri menyaksikan karunia terbesar dalam hidupnya pergi meninggalkan

P: ۹۱

.Martin C., op. cit., hlm. ۱۷۶ dan ۱۷۷-۱

.Nahj Al-Balaghah, pidato ke-۲۰۲-۲

Muhsin Amin, A'yan Al-Syi'ah, jld. ۶, hlm. ۴۹۹; Ibn Atsir, Al-Kâmil, jld. ۲, hlm. ۵۷۹; dan -۳

.Syubbar, Adab Al-Thaff, jld. ۱, hlm. ۶۳

mereka. Kebanyakan orang pada umumnya menaruh harapan pada anak-anaknya. Dan akibat kepergian anak-anak, harapan mereka pun sirna. Jika anak yang meninggal dunia masih bayi, hanya ibu yang paling merasakan kesendirian. Begitu pula jika seorang ibu melahirkan bayi yang kurang sehat; dia merasa sangat .bersalah, berdosa, dan memandang negatif dirinya sendiri

Sekitar 50 hingga 70 persen keluarga yang anak-anaknya meninggal dunia akibat terserang kanker, mengalami rumah tangga yang berantakan dan tak jarang berujung pada perceraian. Barangkali alasan mereka bercerai adalah sebagai satu cara untuk mengungkapkan kesedihan. Kebanyakan lelaki berbeda dengan perempuan; kaum lelaki lebih cenderung tidak begitu menampakkan kesedihannya, yang lantas dianggap sang istri sebagai sikap dingin dan ketidakpedulian sang ayah terhadap anaknya.⁽¹⁾ Dalam Al-Qur'an, termaktub kisah kebutaan Nabi Ya'qub as :dikarenakan berpisah dengan anaknya

Ia merintih, "Duhai Yusufku...." Dan matanya memutih karena kesedihannya yang .(berkepanjangan. Namun ia tetap sabar dan memendam amarahnya (QS. Yusuf: 84

Dapat dipahami dari ayat di atas bahwa saat itu Nabi Ya'qub as masih belum mengalami kebutaan. Namun, lambat laun, akibat sering menangis, beliau kehilangan daya penglihatannya.⁽²⁾ Mendalamnya perasaan luka yang diakibatkan kematian anak dapat dipahami dari kisah Nabi Ya'qub as. Kendati tidak sampai ditinggal mati anaknya, beliau mengalami kebutaan saking sedihnya- terlebih jika anaknya sampai mati. Peralnya, saat itu, beliau tidak kehilangan harapan dan :memerintahkannya anak-anaknya

P: 92

.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. 2, hlm. 130 - 134 -1

.N.M. Syirazi, op. cit., jld. 10, hlm. 53-54 -2

Wahai putra-putraku, pergilah mencari Yusuf dan saudaranya dan janganlah kalian
.(berputus asa akan rahmat Allah (QS. Yusuf: ٨٧

Contoh lainnya adalah kesedihan Nabi Adam as saat putranya yang bernama Habil meninggal dunia.^(١) Begitu pula dengan tangis sedih Rasulullah Saw atas kepergian
:putranya yang bernama Ibrahim. Beliau berkata

Mata ini menangis dan hati ini terluka. Namun kami tidak berkata apa-apa yang tidak
.disukai Allah. Kami sungguh bersedih karenamu, wahai Ibrahim

Jika bukan karena kami percaya bahwa kematian itu pasti akan tiba, janji Tuhan itu
pasti akan ditepati, dan jika bukan karena jalan yang pasti, maka kesedihan kami
.lebih dari ini

Abdurrahman bin `Auf berkata kepada beliau, "Bukankah engkau melarang kami
:menangis?" Rasulullah Saw menjawab

Apa yang aku larang adalah bersedih dengan cara bodoh, mencakar-cakar muka,
berteriak-teriak; tapi ini adalah tangisan kasih sayang dan orang yang tidak memiliki
(kasih sayang di hatinya tidak akan disikapi dengan penuh kasih sayang.^(٢)

Kematian Orang Tua .٤

Kematian orang tua mampu mempengaruhi kejiwaan dan pem-
bentukan karakter individu. Anak-anak kecil dan remaja, sepeninggal orang tuanya, mau tidak mau akan
menghadapi berbagai pengala-
man emosional. Pada tahun ketiga sepeninggal orang
tua, mereka cenderung bersifat agresif dan pada tahun-tahun berikutnya

P: ٩٣

M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ١١, hlm. ٣١٨-٣١٩. "Nabi Adam as menangis atas - ١
".kepergian anaknya, Habil, selama empat puluh hari
.Abi Dawud, Sunan, jld. ١, hlm. ٥٧; dan Ibn Majah, Sunan, jld. ١, hlm. ٤٨٢ -٢

kebergantungan pada ibunya akan makin bertambah. Mereka acap mencemooh diri sendiri lantaran telah kehilangan sosok ayah dan ibu, seraya diliputi perasaan takut tentang bagaimana menjaga diri sendiri.⁽¹⁾ Kalangan pakar psikologi klinikal mengingatkan bahwa dalam kebanyakan kasus, anak-anak lebih menderita saat ditinggal ibunya mati ketimbang ditinggal ayahnya

:Allah Swt berfirman kepada Rasulullah Saw

Bukankah Allah Swt mendapatimu dalam keadaan yatim lalu memberimu
(perlindungan? (QS. Al-Dhuha: 6

Engkau masih berada di perut saat ayahmu, Abdullah, meninggal dunia. Engkau masih berusia enam tahun kala ibumu meninggal dunia. Saat itu usiamu baru delapan tahun dan Abdul Muthalib, kakekmu terkasih, meninggal dunia; lalu pamanmu Abu Thalib menjadikanmu anak asuhnya seraya melindungi dan membesarkan- mu. Karenanya, “Dan adapun anak yatim, janganlah engkau hinakan dia.” (QS. Al-Dhuha: 9)

Taqhar berasal dari kata qahr yang berarti mengalahkan yang diiringi penghinaan. Ayat ini membuktikan bahwa selain masalah sandang dan pangan, perasaan anak-anak yatim juga harus mendapat perhatian yang lebih. Seakan-akan Allah Swt berkata kepada Nabi- Nya, “Engkau sendiri orang yatim dan pernah merasakan susahny menjadi anak yatim. Sekarang, tulus dan sepenuh hatilah dalam merawat anak-anak yatim serta penuhilah jiwa mereka yang haus kasih sayang dengan cinta dan kasihmu.” Dalam ayat lain, disebutkan kalimat yadu' al-yatîm⁽²⁾ yang artinya merendahkan dan menista anak yatim – sebagai karakter utama orang-orang yang mengingkari hari pembalasan. Kata yadu' berasal dari da' yang berarti menolak dengan sangat dengan disertai keker- asan. Al-Qur'an juga melarang manusia menistakan anak-anak

P: 94

yatim, seraya menyebutnya sebagai perangai buruk lagi tercela. (1) Tak diragukan lagi, penghormatan [terhadap anak yatim] bukan semata ditujukan untuk mengenyangkan perut, melainkan menggantikan kasih sayang yang hilang dari mereka.

Menghidupi Keluarga .Δ

Di era modern ini, selain pesatnya perkembangan populasi, tekanan dan kesulitan mencari nafkah demi penghidupan juga kian bertambah. Jika seorang pemberi nafkah dalam satu keluarga jatuh sakit, atau tidak mampu menjalankan tugasnya, niscaya dirinya akan menghadapi ketidakpedulian anggota keluarganya. (2) Al-Qur'an menjelaskan bahwa pada zaman jahiliyah, salah satu alasan mengapa mereka membunuh anak-anaknya adalah masalah penghidupan dan nafkah.

Dan janganlah kalian membunuh anak-anak kalian karena takut tidak dapat menafkahi mereka. Kami yang akan memberi rezeki kepada mereka dan kepada kalian semua (QS. Al-An'am: 151; QS. Al-Isra

(31)

Klausa karena takut tidak dapat menafkahi merupakan isyarat lembut perihal bisikan setan yang menjadikan manusia khawatir tidak mampu membesarkan anak. Dan akhirnya, anaknya itupun dibunuh.

Di zaman ini, sangat disayangkan, banyak orang tua yang takut membesarkan anak-anaknya, untuk kemudian menggurkan kandungannya. Dengan begitu, mereka telah membunuh nyawa anak yang tak berdosa. Karenanya, zaman jahiliah kembali berulang dalam rupa jahiliah abad XXI – dengan gejala yang jauh lebih kompleks.

P: 95

.QS. Al-Fajr: 17 – 1

.Martin C., op. cit., hlm. 176 – 178 – 2

Kehidupan di abad modern, kendati sarat kemajuan teknologi dan kesejahteraan hidup, di sisi lain juga menimbulkan banyak kerugian dan kerusakan yang dapat dirasakan di sana-sini. Manusia di zaman ini hidup di tengah gangguan seperti bisingnya suara kendaraan di jalan-jalan, kereta api, pesawat, gelombang radiasi telepon selular, polusi udara, aturan-aturan yang tidak akurat dan menjengkelkan, dan sebagainya. Faktor-faktor pemicu tekanan jiwa yang kian penting disebutkan di sini adalah

Polusi Suara .1

Suara bising bagi 56 persen warga Perancis merupakan bencana dan gangguan nomor wahid. Sekitar 25 miliar biaya medis, 15 persen usaha kerja, 11 persen peristiwa kerja, dan 20 persen kasus rawat inap di rumah sakit jiwa, erat berkaitan dengan "suara". Di antara penyakit yang berkaitan dengan dunia kerja, penyakit yang diakibatkan "suara" menduduki peringkat kedua dari atas. Bertambahnya gangguan-gangguan suara, baik dari radio, mobil, pesawat, apalagi bersifat mengejutkan dan tiba-tiba, berpotensi memicu stres. Suara mempengaruhi kesadaran, konsentrasi, ingatan, dan perilaku.⁽¹⁾ Al-Qur'an merekam wasiat Luqman kepada anaknya

Rendahkanlah suaramu (dan jangan sekali-kali berteriak) karena suara yang paling buruk adalah suara keledai (QS. Luqman: 19)

Dari segala jenis suara, lenguhan keledai merupakan yang paling tidak enak didengar. Kata ankar pada wazan af'al adalah kata tafdhil dari kata munkar; yakni suara yang secara alamiah tidak disukai manusia. Suara yang kencang sangat mengganggu dan menyebalkan. Oleh karena itu, suara kencang diidentikkan dengan suara orang-orang bodoh. Al-Qur'an menyarankan orang-orang beriman

Janganlah kalian mengangkat suara-suara kalian di atas suara nabi (QS. Al-Hujurat: ٢).

Imam Ja'far Shadiq as menafsirkan ayat di atas sebagai "bersin dengan kencang" atau berteriak saat berbicara, yang merupakan suara paling tidak enak didengar (ankar al-aswât). Dengan demikian, ayat di atas tidak hanya menerangkan soal perilaku buruk, melainkan juga mengisyaratkan buruknya suara bersin yang disuara-keraskan atau berteriak-teriak. Yang jelas, terdapat pengecualian dalam riwayat di atas, yaitu ketika memanggil seseorang atau membaca Al-Qur'an. (١)

Polusi Udara .٢

Suasana kerja yang tidak sehat, penuh asap rokok, serta tidak adanya ventilasi yang baik, berpotensi memicu tekanan jiwa dan stres dalam bekerja. selain pula (menimbulkan perasaan penat dan sesak. (٢)

Aturan dan Peraturan .٣

Tidak fleksibelnya rangkaian aturan yang harus dilaksanakan dalam kehidupan ini serta menjadikan individu mau tak mau mengalami kesulitan dan merasa dikekang, juga merasakan kreativitas dan potensinya dibatasi sedemikian rupa, akan memicu stres dan mendorong munculnya kecenderungan melawan peraturan. (٣) Reaksi keras melawan aturan menunjukkan bahwa aturan tersebut sulit dijalankan. Salah satu contoh aturan sosial yang keliru adalah kebiasaan membunuh anak-anak perempuan di masa jahiliah pra Islam. Al-Qur'an mengungkapkan

P: ٩٧

Abu Ali Fadhl bin Hasan Tabarsi, op. cit., jld. ٧, hlm. ٣٢٠. "Beliau berkata bahwa itu -١ adalah bersin yang dikeraskan suaranya dan orang yang berteriak dalam berbicara, ".kecuali jika mengangkat suara dalam memanggil atau membaca Al-Quran

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. ٥٤ -٢

.Ibid., hlm. ٥٥ -٣

Setiap kali mereka mendapatkan kabar bahwa anaknya adalah perempuan, muka mereka murung dan tidak rela; mereka pergi menyendiri dari kaumnya dan tidak tahu apakah mereka harus menerima keberadaan putri mereka disertai rasa hina, .(atau mengubur putri mereka hidup-hidup (QS. Al-Nahl: ٥٨

Sekelompok orang di masa itu, manakala mendengar istrinya akan melahirkan, akan pergi dari rumahnya. Kemudian, jika terdengar kabar bahwa anaknya laki-laki, mereka terlihat luar biasa gembira dan akan langsung pulang ke rumah. Namun, jika mendengar kabar bayinya perempuan, mereka langsung diliputi perasaan kecewa .yang sangat mendalam

Ayat-ayat Ilahi tidak mengakui aturan produk manusia yang tidak fleksibel dan mengurungnya dalam jeruji kebatilan-yang tidak menambah apa-apa kecuali :masalah baru. Al-Qur'an menjelaskan tentang Rasulullah Saw

Sang nabi datang untuk mencabut aturan-aturan yang membuat manusia terbelenggu dan terjat dalam kebatilan (yang disebabkan oleh kabodohan dan .(kejahilan manusia itu sendiri) (QS. Al-A'raf: ١٥٧

Kosakata Ishr bermakna ikatan atau mengikat dan mengurung sesuatu secara paksa. Rasulullah Saw datang untuk mencabut ishr tersebut; menghapuskan segala sesuatu yang menyebabkan manusia terperangkap dan terjat dalam perangkap kebatilan.^(١) Islam, sebagaimana steril dan suci dari bid'ah dan penyelewengan, juga nihil dari aturan-aturan yang mengandung kesukaran. Islam menghapuskan bid'ah-bid'ah yang lazim dipraktikkan bangsa Yahudi dan Nasrani.^(٢) Dengan dasar ini, kewajiban-kewajiban dalam Islam berdiri tegak di atas kemampuan manusia (Allah

P: ٩٨

^١."Raghib Isfahani, Al-Mufradât, entri "ishr" dan "ghall –
^٢.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ٨, hlm. ٢٨٠-٢٨١ –

SwT tidak mewajibkan sesuatu melebihi batas kemampuannya).⁽¹⁾ Islam tidak menyukai segala bentuk kesusahan (dan agama tidak menjadikan kalian kesusahan). Agama Islam sama dengan ajaran suci pendahulu-nya, Nabi Ibrahim as⁽²⁾, yang menetapkan aturan sesuai kemampuan. Karena Allah SwT menginginkan kebaikan dan kenyamanan bagi kalian, bukan kesusahan dan kepayahan kalian (Dia menginginkan kemudahan bagi kalian dan tidak menginginkan kesukaran

Dalam penjelasan yang lebih luas, dapat dikatakan bahwa ajaran-ajaran Islam⁽³⁾ diciptakan berdasarkan fitrah manusia. Oleh karena itu, ajaran Islam itu serba mudah dan menjadi asupan jiwa. Pada saat-saat tertentu, jika menjalankan aturan agama mengakibatkan kesusahan bagi seorang hamba, Islam akan langsung dengan sendirinya menggugurkan kewajiban tersebut. Umpama, tidak diwajibkan berpuasa (bagi orang sakit).⁽⁴⁾

(Migrasi (Perubahan Lingkungan dan Kultur .4

Berpisah dari kampung halaman dan pindah ke lingkungan dan masyarakat baru yang budayanya berbeda, merupakan kondisi yang mengakibatkan tekanan jiwa. Seseorang dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya jika tinggal bersama orang-orang sebangsanya. Berdasarkan laporan penelitian sejak tahun 1977 hingga 1982, sejumlah 51 orang yang lebih kurang berusia 33 tahun, kehilangan identitas dirinya dan selera budayanya. Bahkan ada di antara mereka yang meninggal dunia dalam keadaan tidur lantaran mengalami tekanan jiwa yang bersumber dari migrasi atau perpindahan tempat.⁽⁵⁾ Al-Qur'an sangat mementingkan keterikatan seseorang dengan kampung halamannya (wathan). Sampai-sampai menjadikannya

P: 99

.QS. Al-Baqarah: 216 -1

.QS. Al-Hajj: 19 -2

.QS. Al-Baqarah: 175 -3

.Ibid -4

sebagai motivasi untuk berjihad. Islam membenarkan jihad, yang salah satu alasannya adalah terusirnya suatu kaum dari tanah air dan tempat tinggalnya.⁽¹⁾ Akan tetapi, keterikatan diri pada tempat tinggal dan tanah air tidak boleh menjadikan seorang Muslim rela dilemahkan dan dinistakan.⁽²⁾ Al-Qur'an juga menyampaikan kabar gembira kepada orang-orang beriman yang berhijrah meninggalkan tempat tinggalnya demi menjaga wibawa agamanya dengan balasan duniawi (kemudahan urusan dan keluasan) juga ukhrawi.⁽³⁾ Dasar dan landasan utama berhijrah atau bermigrasi ke tempat lain adalah terjaganya ajaran agamanya. Adapun menjaga diri, membebaskan diri dari kehinaan, serta mencari kelapangan merupakan alasan sekunder

Dalam Al-Qur'an juga diceritakan ihwal berhijrahnya sekelompok pemuda demi menjaga agamanya, seraya kemudian berlindung dalam gua.⁽⁴⁾ Sebuah surah diturunkan dengan nama Al-Kahf, yang khusus bercerita tentang mereka

Politik

Point

Salah satu faktor penting yang sepanjang sejarah selalu mengakibatkan munculnya stres di tengah umat manusia adalah problema politik. Ambisi kekuasaan yang dirasakan para pemimpin politik yang tak pernah merasa puas sedemikian rupa, sampai-sampai menjadikan manusia tidak sanggup bernafas serta menyebabkan merajalelanya kerusakan dan kejahatan. Perang urat syaraf dan

P: 100

QS. Al-Baqarah: 249, "Dan bagaimana kami tidak berjihad di jalan Allah sedang kami telah dikeluarkan dari tanah air kami dan begitu juga dengan anak-anak kami

QS. Al-Nisa: 97, "Mereka berkata, 'Waktu itu kami adalah orang-orang yang dilemahkan di tanah kami. Sebagian dari mereka berkata, 'Bukankah bumi Allah itu luas dan kalian bisa berhijrah

QS. Al-Nisa: 100, "Dan barangsiapa berhijrah di jalan Allah, maka ia akan mendapatkan keluasan di tanah Allah dan kemudahan. Dan barangsiapa pergi dari

rumahnya untuk berhijrah menuju Allah dan Rasul-Nya lalu ia mati di jalan itu, maka
".pahalanya ada pada Allah
.QS. Al-Kahfi: ٩-٢٦-٤

militer, krisis politik dan perekonomian, merupakan akibat dari sekelompok individu yang haus kekuasaan. Beberapa faktor pemicu stres di dunia politik yang dapat :disebutkan di sini adalah berikut

Politikus .1

.Ambisi kekuasaan tidak dapat dipuaskan dan terpuaskan

Akibatnya, orang-orang yang melangkahkan kakinya di jalan ini niscaya merasakan tekanan jiwa, kegelisahan, dan susah tidur. Semua itu disebabkan arus politik yang selalu menjanjikan kekuasaan sekaligus dihantui kehancuran. Menurut penjelasan Stora, seorang politikus ibarat lahan bagi mekarnya serangan stres. Malapetaka ini tidak dapat dielakkan siapapun yang berlutut di medan ini. Salah satu cara meredakan tekanan jiwa yang dialami politikus adalah menduduki posisi kekuasaan. Namun demikian, seorang politikus tidak dapat menjadikan rasa haus kekuasaannya sebagai alasan menyehatkan jiwa.⁽¹⁾ Secara terpisah, Al-Qur'an menjelaskan kisah para pemimpin politik zalim yang tidak pernah kenyang kekuasaan dan memulai kerusakannya di muka bumi dengan menggantung orang-orang tak berdosa, menciptakan perpecahan di antara umat manusia, menista bani Israil, dan sebagainya. Mereka membunuh kaum lelaki dari kalangan bani Israil dan membiarkan kaum perempuannya hidup berkhidmat kepada mereka (para penguasa).⁽²⁾ Al-Qur'an mengutip ucapan Ratu Balqis soal bagaimana memandang :raja pada masa itu

Sesungguhnya para raja jika mereka memasuki suatu kota, mereka berbuat kerusakan di dalamnya dan menjadikan orang-orang yang dimuliakan di kota itu .(sebagai orang yang dihinaan (QS. Al-Naml: 34

P: 101

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. 191 - 196 -1

QS. Al-Qashash: 4, "Sesungguhnya Fir'aun telah berbuat sewenang-wenang di - 2 muka bumi dan menjadikan penduduknya berpecah-pecah, dengan menindas segolongan dari mereka, menyembelih anak laki-laki dari mereka, dan membiarkan

hidup anak-anak perempuan mereka. Sesungguhnya Fir'aun termasuk orang-orang
".yang berbuat kerusakan

Namun, perlu dicamkan bahwa tidak selamanya politik itu keji dan buruk. Ini sebagaimana sikap Ratu Balqis yang tunduk di hadapan Nabi Sulaiman as seraya
(menyesali masa lalunya).⁽¹⁾

Penguasa dan Yang (Rela] Dikuasai .2

Salah satu faktor pemicu stres dan sensitivisme dalam kehidupan sosial adalah adanya ketidakadilan dalam relasi penguasa dengan yang dikuasai. Menggunakan kekuasaan dengan sewenangwenang merupakan sebetuk narsisme. Dalam hal ini, seorang narsis cenderung membebankan masalah-masalah yang tidak dapat ditanggung ke pundak orang lain. Selye pernah bertanya kepada seorang laksamana diktator, "Apakah Anda punya sakit maag?" Laksamana menjawab, "Tidak, tapi akulah yang membuat orang lain menderita sakit maag."⁽²⁾ Memang, salah satu penyakit yang paling menghantui para penguasa adalah menggunakan kekuasaan secara berlebihan dan otoriter, sehingga umat manusia sepanjang sejarah selalu menanggung derita karenanya. Al-Qur'an menyebut orang-orang seperti itu dengan *aimmat al-nâr* (para pemimpin neraka).⁽³⁾ Al-Qur'an menjelaskan bahwa tujuan utama para penguasa zalim dalam berkuasa adalah mempengaruhi kaum yang dikuasainya agar patuh dan tunduk di hadapannya.⁽⁴⁾ Oleh karena itu, mereka merusak ladang perkebunan, membantai keturunan,⁽⁵⁾ membunuh kaum lelaki, dan memperbudak kaum wanita.⁽⁶⁾ Dalam ajaran Islam, sifat haus kekuasaan sangat tercela, begitu juga sifat pasrah dikuasai.⁽⁷⁾ Syiar Islam adalah *lâ ilâh-a illâ Allâh* (tiada Tuhan selain Allah). Atas

P: 1.2

.QS. Al-Naml: 44 - 1

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. 142 - 199 - 2

QS. Al-Qashash: 41, "Dan kami menjadikan mereka sebagai para pemimpin yang - 3
".menyeru menuju api neraka

QS. Al-Zukhruf: 54, "Maka Fir'aun mempengaruhi kaumnya (dengan perkataan itu) - 4
".lalu mereka patuh kepadanya

.QS. Al-Baqarah: 205 - 5

.QS. Al-Baqarah: ٤٩; QS. Al-Qashash: ٤ -٦

.QS. Ali Imran: ٦٤ -٧

dasar ini, menyembah dan tunduk di hadapan selain Allah Swt- dalam segala bentuknya-diharamkan dan balasannya adalah hukuman paling berat.⁽¹⁾ Dalam Islam, segala bentuk kesombongan di muka bumi sangat diharamkan

Dan janganlah kalian berjalan di muka bumi dengan rasa angkuh dan sombong (QS. Al-Isra: ٣٧)

Janganlah kalian palingkan wajah kalian dari orang lain dengan penuh rasa sombong (QS. Luqman: ١٨)

Perang Urat Syaraf dan Penyebarluasan Isu ^٢

Propaganda dan penyebarluasan film-film propagandis juga termasuk faktor pemicu stres dan tekanan jiwa. Di masa lalu, salah satu cara menyebarkan isu dan menciptakan ketakutan di tengah masyarakat adalah melancarkan perang urat syaraf. Biasanya itu berbau hinaan. Sebagai contoh, orang-orang musyrik menyebut iman terhadap ajaran-ajaran Ilahi sebagai kebiasaan orang bodoh⁽²⁾ atau berkoar-koar soal kemalangan dan keapesan yang disebabkan keberadaan para nabi.⁽³⁾ Al-Qur'an menceritakan tentang murjifun (orang-orang yang menyebarkan berita bohong)

Sesungguhnya jika tidak berhenti orang-orang munafik, orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya, dan orang-orang yang menyebarkan kabar bohong di Madinah (dari menyakitimu), niscaya Kami perintahkan kamu (untuk memerangi) mereka, kemudian mereka tidak menjadi tetanggamu (di Madinah) melainkan dalam waktu yang sebentar. Dalam keadaan terlaknat. Di mana saja mereka dijumpai, mereka ditangkap dan dibunuh sehebat-hebatnya. Sebagai sunnah Allah yang berlaku atas orang-orang yang telah terdahulu sebelum

P: ١٠٣

1-QS. Al-Maidah: QS. Al-Maidah: ٣٣-١

2-QS. Al-Baqarah: ١٣-٢

3-QS. Yasin: ١٨-٣

mu), dan kamu sekali-kali tidak akan mendapati perubahan pada sunnah Allah (QS.)

.(Al-Ahzab: ٦٠ – ٦٣

Istilah *rajf* secara etimologis bermakna getaran dan rasa takut yang sangat.⁽¹⁾ Dalam ayat di atas, orang-orang yang disebut *murjifun* itu diancam dengan kematian. Palsunya, dengan menyebarkan serangkaian berita bohong, mereka telah menebarkan rasa takut, kegelisahan, dan ketidakamanan di tengah masyarakat. Lebih dari itu, membunuh *murjifun* merupakan sunah Ilahi. Rasulullah Saw dan orang-orang beriman mau tidak mau harus menggunakan cara ini. Karena, para penyebar berita bohong itu adalah pelaku perang urat syaraf, yang lantaran dilakukan secara diam-diam dan menyebarkannya di kalangan teman-temannya sendiri. Kebusukan ini benar-benar berdampak besar bagi hancurnya pertahanan masyarakat. Membiarkan mereka beraksi seperti itu sama saja dengan memberi celah lebar bagi terjadinya malapetaka sosial.⁽²⁾

Krisis Ekonomi–Politik .4

Pemuasan kebutuhan hidup dan jaminan masa depan merupakan kebutuhan manusia pada level pertama. Tidak diragukan lagi, upaya banyak orang dalam mendapatkan pekerjaan di instansi- instansi pemerintah serta kesabaran dengan pengasilan yang sedikit dimaksudkan agar hidup mereka di hari tua terjamin.⁽³⁾ Bagi mereka, krisis politik dan perekonomian yang berpotensi mengacaukan keamanan atau kelancaran kerja dan masa depan mereka merupakan pemicu stres yang luar biasa hebat

Dalam kisah Nabi Musa as, disebutkan bahwa suatu hari beliau berada di kota Tursan dan sedang menunggu terjadinya suatu peristiwa. Tiba-tiba beliau melihat seorang lelaki yang kemarin

P: ١٠٤

. "Raghib Esfahani, op. cit., entri "rajf –1

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ١٤, hlm. ٢٤١ dan ٢٤٢ –2

.Abraham Maslow, op. cit., hlm. ٧٤ – ٧٨ –3

.meminta tolong padanya, sedang berteriak dan meminta tolong

Nabi Musa as berkata, "Kamu benar-benar orang yang sesat!" Ketika bertengkar dengan orang yang menjadi musuh keduanya, ia berkata, "Hai Musa, sebagaimana engkau kemarin telah membunuh seseorang, hari ini engkau ingin membunuhku? Apakah engkau ingin menjadi orang yang lalim?" Lalu seseorang datang dari arah yang jauh (dari lingkungan Fir'aun), bergegas menghampiri Nabi Musa as seraya berkata, "Wahai Musa, mereka sedang berkumpul membicarakan rencana mereka untuk membunuhmu. Segera pergi tinggalkan kota ini! Aku benar-benar menginginkan kebaikan untukmu. Nabi Musa dalam keadaan takut dan setiap saat menunggu terjadinya suatu kejadian, pergi meninggalkan kota" (QS. Al-Qashash: ١٨ – ٢٢).

Dalam kisah ini digambarkan secara jelas krisis politik saat itu yang mengancam Nabi Musa as

Contoh krisis ekonomi juga dikemukakan di akhir kisah. Nabi Musa as berada di kota Madyan, sendirian dan tanpa perlindungan

:Beliau berlindung di bawah bayangan sebatang pohon dan berdoa kepada Allah Swt

Ya Allah, sungguh aku benar-benar membutuhkan kebaikan yang Engkau turunkan ((QS. Al-Qashash: ٢٤).

Contoh lebih jelas lagi yang mampu melukiskan krisis ekonomi dan tekanan jiwa yang ditimbulkannya adalah kisah perginya saudara- saudara Nabi Yusuf as di musim paceklik demi mendapatkan bahan pangan. Dalam Al-Qur'an, diceritakan bahwa :mereka masuk dan menemui Yusuf seraya berkata

Wahai orang yang mulia, kami dan keluarga kami sedang kesulitan karena musim paceklik ini dan kami membawa beberapa barang dagangan yang tidak terlalu bernilai. Namun kami berlindung dan

pasrah pada kemuliaan dan kedermawananmu dan kami mengharap engkau memenuhi kebutuhan kami. Kasihanilah kami dan berbaik hatilah. Karena Allah akan memberikan balasan yang baik pada orang-orang yang suka memberi." Dalam berbagai riwayat disebutkan bahwa saudara-saudara Nabi Yusuf as saat itu membawa sepucuk surat yang ditulis ayah mereka, Nabi Ya'qub as, yang isinya berupa pujian terhadap kemuliaan dan keadilan kerajaan Mesir seraya mengadukan kesusahan yang sedang melilit mereka. Tak lupa diceritakan pula soal kesedihan dirinya akibat kehilangan kedua putranya, Yusuf dan Benyamin. Karena itu, Nabi Ya'qub as memohon Benyamin dibebaskan. Dalam surat tersebut, Nabi Ya'qub as berkata, "Kami adalah keluarga yang tidak pernah mencuri atau melakukan hal-hal seperti itu." Nabi Yusuf as kontan menangis saat melihat tulisan tangan ayahnya. Saudara-saudara Yusuf merasa heran dan berkata dalam hati, "Jangan-jangan dia Yusuf." Lalu mereka bertanya, "Apakah engkau Yusuf?" Contoh lainnya adalah kebiasaan orang-orang Arab zaman jahiliah dalam membunuh anak-anak mereka :lantaran takut terhadap kefakiran. Allah Swt berfirman

Dan janganlah kalian membunuh anak-anak kalian, Kami yang akan memberi rezeki :pada mereka dan juga kepada kalian (QS. Al-Isra

.(۳۱)

Adakah tekanan jiwa yang lebih hebat dari membunuh buah hati sendiri lantaran merasa takut terhadap kefakiran atau menjual anak-anak sendiri hanya demi ?mendapatkan sesuap makanan

P: ۱۰۶

Point

Jenis kepribadian seseorang juga berperan dalam menyulut stres. Sebab, setiap orang akan mengalami tekanan jiwa yang sesuai dengan karakter masing-masing.

:Dalam Al-Quran disebutkan

Katakanlah bahwa tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya (perilaku dan (kepribadiannya) (QS. Al-Isra: ٨٤

Kejiwaan seseorang serta kebiasaan-kebiasaannya membuat setiap orang terikat pada koridor yang disebut syakilah. Imam Ja'far Shadiq as menafsirkan istilah syakilah sebagai niat seseorang (النية) yang merefleksikan kejiwaan dan kepribadiannya. Beberapa faktor pemicu stres yang berkaitan dengan karakter dan kepribadian seseorang adalah

Pribadi Tipe A dan Tipe B .1

Point

Pada sebagian individu, tipe kepribadian jenis A, yakni kebiasaan negative suka terburu-buru, dapat memicu stres dan tekanan jiwa. Dua ahli jantung bernama Friedman dan Rey Rezman, pada tahun ١٩٧٤, berhasil menjelaskan soal keterikatan antara tipe kepribadian seseorang dengan penyakit kejiwaan yang diakibatkan stres. Berdasarkan beberapa penelitian mereka, orang-orang berusia ٣٩ hingga ٤٩ tahun yang memiliki kepribadian tipe A enam kali lipat lebih rentan terserang penyakit ketimbang yang memiliki pribadi tipe B. Ciri-ciri individu berkepribadian tipe A adalah

Merasa waktu yang dimilikinya sangat sedikit. Karenanya, dengan tergesa-gesa, ia berusaha sekuat tenaga mengerjakan banyak pekerjaan dalam tempo amat singkat

Agresif dan gampang marah. Individu tipe ini sangat kompetitif, tidak pernah tenang, dan sangat menikmati aktivitas yang menyibukkan mereka. Api amarah dan emosi mereka mudah berkobar hanya dikarenakan masalah kecil

.N.M. Syirazi, op. cit., jld. ۱۲, hlm. ۲۴۶ – ۱

.Sibuk dengan dua pekerjaan atau lebih dalam satu waktu secara tidak tepat

.Mengejar tujuan tanpa perencanaan dan program yang benar

Cenderung memutuskan segala sesuatu tanpa dasar perhitungan yang cermat,serta mudah menyatakan batas akhir waktu kerja tanpa mempertimbangkan situasi dan .kondisi

Adapun pribadi tipe B kebalikan dari tipe A. Mereka selalu tenang dan jarang tergesa-gesa. Memiliki kecenderungan bersaing lebih rendah. Mereka lebih memahami nilai dan harga diri sendiri, serta melakukan segala pekerjaannya berdasarkan perhitungan, perencanaan, dan program yang cermat.⁽¹⁾ Akhir-akhir ini banyak peneliti yang berkeyakinan bahwa orang yang hanya sekedar memiliki kepribadian tipe A, tanpa menyandang faktor-faktor buruk lain, tidak akan menimbulkan akibat apa-apa.⁽²⁾ Al-Qur'an memuji orang-orang yang bergegas dan dengan segera melakukan amal baik, seraya menyebutnya sebagai ciri orang-orang saleh dan suci.⁽³⁾ Dalam Islam, persaingan yang sehat merupakan kemuliaan dan ihwal berharga, seraya menyebut al-sâbiqûn (orang-orang yang terdahulu) dari Muhajirin dan Anshar termasuk al-awwalûn (lebih awal masuk Islam)⁽⁴⁾ sebagai muqarrabîn (kalangan dekat).⁽⁵⁾ Persaingan dapat dikatakan sehat manakala semua syaratnya .terpenuhi

Jika tidak, persaingan akan menimbulkan tekanan jiwa dan stres yang tak dapat :dihindari. Sebagian syarat-syarat tersebut adalah

P: 108

.Martin C., op. cit., hlm. 106 – 216 – 1

.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. 2, hlm. 548 – 2

"QS. Ali Imran: 114. "Dan mereka bergegas melakukan amal kebaikan – 3

QS. At-Taubah: 100. "Dan orang-orang terdahulu lagi yang pertama-tama (masuk – 4

"...Islam) di antara orang-orang Muhajirin dan Anshar

QS. Al-Waqi'ah: 10. "Dan orang-orang yang paling dahulu beriman, merekalah yang – 5

".(paling dulu (masuk surga

a. Kesiapan

Buah dapat dipetik jika sudah matang. Jika dipetik sebelum atau sesudah masa yang seharusnya, niscaya akan menimbulkan kerugian. Fakta ini harus dipahami dan diterapkan dalam segenap aspek kehidupan. Rasulullah Saw menerangkan aturan-aturan Allah Swt kepada umatnya secara bertahap. Dalam konteks ini, beliau selalu memperhatikan momen yang tepat untuk menjalankan setiap misi risalahnya. Ahlul Bait as juga kerap menasihati para pengikutnya untuk selalu memperhatikan prinsip yang benar dalam mengajarkan agama kepada anak-anak agar menjadi terbiasa.

:Imam Shadiq as berkata

Saat anak-anak kami berusia tujuh tahun, kami memerintahkan mereka berpuasa, namun saat pertengahan siang tiba, tatkala mereka terlihat kelaparan dan kehausan, kami mempersilahkan mereka berbuka. (1)

b. Teratur dan Memilih Solusi Terbaik

Untuk menuntaskan masalah-masalah individual maupun komunal, niscaya terdapat jalan keluar dan penyelesaiannya

:Mengenai masalah ini, Al-Qur'an mengatakan

Dan bukanlah kebajikan memasuki rumah-rumah dari belakangnya, akan tetapi kebajikan itu ialah kebajikan orang yang bertakwa. Dan masuklah ke rumah-rumah itu dari pintu-pintunya (QS. Al-Baqarah

.(189

:Imam Muhammad Baqir as mengatakan berkaitan dengan tafsir ayat ini

P: 109

Tidak baik dalam setiap pekerjaan jika kalian masuk lewat selai nar harus dilewati dalam segala hal.⁽¹⁾ Oleh karena itu, dalam setiap masalah yang dihadapi, setiap individu harus mengambil keputusan dan jalan keluar terbaik, dan bukan dilakukan dengan cara serampangan. Karena, jika tidak, yang terjadi hanyalah kian runyamnya suatu persoalan. Untuk menemukan solusi terbaik dan benar, seseorang harus .meningkatkan kemahiran dan keahlian dirinya

C. Menghindari Sikap Terburu-buru

Dan manusia berdoa untuk kejahatan sebagaimana ia berdoa untuk kebaikan. Dan .(adalah manusia bersifat tergesa-gesa (QS. Al-Isra: 11

Manusia cenderung terburu-buru dalam menggapai segala hal yang dibayangkan menguntungkan dirinya. Tanpa memperhatikan efek samping dan akibat perbuatannya, manusia rela menjerumuskan diri ke lubang yang dalam. Imam Muhammad Baqir as berkata, “Kebanyakan orang dicelakakan oleh sifat tergesa-gesanya. Jika saja selalu tenang, niscaya mereka tidak akan celaka.”⁽²⁾ Oleh karena itu, terburu-buru bukanlah jalan terbaik untuk mengejar sesuatu – kendati pelakunya benar-benar memahami dan mengerti apa yang sedang dilakukannya. Adapun orang yang mengejar tujuannya dengan tenang dan cermat, kendati tampaknya tak akan membuatnya berhasil,⁽³⁾niscaya kelak akan mencapai tujuannya. Rasulullah Saw :bersabda

P: 11.

.A.A. Huwaizi, Tafsir Nûr Al-Tsaqalain, jld. 1, hlm. 178 –1

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 71, hlm. 340 –2

.”A. Amadi, Ghurar Al-Hikam wa Durar Al-Kalim, entri “ajl –3

Perlahan (namun pasti) adalah dari Allah Swt, sedangkan tergesa-gesa dari setan.⁽¹⁾ Ketergesa-gesaan membawa penyesalan.⁽²⁾ Terburu-buru melakukan suatu pekerjaan sebelum tiba saatnya akan mengakibatkan kesedihan.⁽³⁾ Sebagai tambahan, Imam Ja'far Shadiq as berkata

Bergegas melakukan suatu pekerjaan dengan perlahan adalah keselamatan, adapun terburu-buru adalah penyesalan.⁽⁴⁾ Al-Qur'an menceritakan kisah persaingan tidak sehat antara Habil dan Qabil. Dalam kisah tersebut, Qabil merasa iri terhadap saudaranya lantaran amal perbuatannya tidak diterima Allah Swt

Karenanya, ia pun memusuhi Habil. Qabil yang seharusnya membenahi kesalahan-kesalahan yang mengakibatkan amalnya tidak diterima, justru membunuh saudaranya sendiri. Sebelum dibunuh, persisnya lagi saat dirinya mendengar ancaman saudaranya itu, Habil berkata pada Qabil

Sungguh jika kamu menggerakkan tanganmu kepadaku untuk membunuhku, aku sekali-kali tidak akan menggerakkan tanganku kepadamu untuk membunuhmu (QS. (Al-Maidah: 27 - 31)

Dalam peperangan, Imam Ali as juga memerintahkan para pengikutnya untuk tidak tergesa-gesa

Janganlah kalian memulai memerangi dan membunuh kecuali jika mereka yang memulainya terlebih dahulu.⁽⁵⁾

P: 111

M.B. Majlisi, op. cit., jld. 71, hlm. 147-340 -1

A. Amadi, op. cit -2

.Ibid -3

.Abbas Qumi, op. cit., jld. 1, hlm. 129-4

.Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. 11, hlm. 69-5

Contoh lain persaingan tidak sehat dalam Al-Qur'an adalah kisah Iblis. Iblis telah beribadah kepada Allah Swt selama enam ribu tahun dan berada di barisan malaikat. Namun, setelah itu, posisinya anjlok lantaran perasaan iri dan ucapan sombongnya: "Engkau telah menciptakan aku dari api sedang ia dari tanah." Alih-alih menyesali perbuatannya, iblis justru makin menjadi-jadi dan meminta Allah Swt memberinya kesempatan hingga hari kiamat untuk menggoda umat manusia dan menyimpangkan mereka dari jalan yang benar sebagai balas dendam. (1)

Pribadi Pesimis (2)

Individu yang selalu berpandangan negatif dan pesimistis, karena menganggap kebanyakan orang dan kehidupan ini sebagai sesuatu yang buruk, akan merasakan semua tekanan hidup sebenarnya menyiksanya. Saat berhadapan dengan kesusahan, ia gampang putus asa: "Jika ia ditimpa kesusahan, ia beputus asa (QS. Al-Isra: 83).

:Allah Swt berfirman

Katakanlah kepada hamba-hamba-Ku yang telah berbuat keterlalaian pada dirinya sendiri agar tidak berputus asa akan rahmat-Ku (QS. Al-Zumar: 53).

Orang yang beriman tidak akan pernah berputus asa terhadap rahmat dan pertolongan Allah Swt saat sedang ditimpa musibah dan kesulitan. Bahkan di saat-saat seperti itu, iman mereka bertambah kuat. (2) Adapun orang-orang yang imannya lemah, hanya lantaran kehilangan nikmat yang diberikan Allah Swt, akan langsung berputus asa dan bersikap kufur. (3) Orang-orang kafir dan munafik, manakala diuji Allah Swt, merasakan ketakutan karena kekafiran dan kemunafikan dirinya. (4) Tanpa terkendali, mereka berteriak

P: 112

.QS. Al-A'raf: 11-18; N.M.Syirazi, op. cit., jld. 6, hlm. 98-1

.QS. An-Nahl: 102-2

.QS. Huud: 9-3

teriak dan saling menyalahkan satu sama lain—seakan—akan mereka tertimpa
.masalah sebesar gunung

Mereka mengira bahwa tiap—tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka (QS.
(Al—Munafiqun: ٤

Adapun jika berbaik sangka, hati seseorang niscaya merasakan ketenangan,
:agamanya tetap terjaga(١), kesedihannya akan lenyap.(٢) Imam Ali as berkata

Anggaphlah apa yang telah dilakukan saudara seimanmu sebagai suatu yang baik
kecuali sampai terbukti bahwa itu buruk.(٣) Beliau menjelaskan alasannya
:memberikan nasihat demikian

Orang yang selalu berburuk sangka, tidak akan ada perdamaian dan ketenteraman
antara dirinya dengan teman— temannya.(٤) Barangsiapa tidak selalu berbaik sangka,
niscaya akan merasa takut pada siapapun.(٥) Adapun mengapa orang—orang pesimis
:takut pada setiap orang, Imam Ali as mengemukakan alasannya

Orang yang selalu berburuk sangka pada sesama, tidak akan memandangi orang lain
sebagai orang baik, karena pada hakikatnya ia sedang bercermin dan melihat dirinya
(sendiri. (٦

P: ١١٣

A. Amadi, op. cit., "Berbaik sangka adalah ketenangan hati dan keselamatan – ١
".agama

.Ibid –٢

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. ٧٥, hlm. ١٩٦ –٣

A. Amadi, op. cit., jld. ٧٧, hlm. ٢٢٧ –٤

.Ibid –٥

.Ibid –٦

Oleh karena itulah Al-Qur'an menyarankan orang-orang beriman untuk tidak terlalu sering-menduga dan berprasangka

.(Jauhilah kebanyakan dari sangkaan-sangkaan (QS. Al-Hujurat: ١٢

Waswas .۲

Waswas dapat digambarkan sebagai, berperasaan macam-macam secara tidak sadar. Orang-orang yang mengidap penyakit ini, boleh jadi menyadari penyakit yang sedang dideritanya.(۱) Namun mereka tidak mampu meninggalkan kebiasaan buruk tersebut. Mereka terlalu berlebihan dalam memperhatikan kebersihan diri dan segala sesuatu di sekelilingnya. selain pula selalu bersikap waspada agar jangan sampai kotoran menempel di badan dan pakaiannya. Orang-orang semacam itu, meskipun tampak berwibawa, tenang, dan tidak terlalu banyak tingkah, pada kenyataannya tidaklah demikian. Dalam hatinya selalu terdapat sesuatu yang mengganjal dan mendesaknya(۲) Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa perasaan was-was berakar pada kekuatan tak kasat mata yang disebut setan

Katakanlah aku berlindung pada Allah, Tuhan manusia... dari gangguan was-was setan khannâs, yang selalu membisikkan keraguan dan was-was pada hati manusia, (dan juga (aku berlindung pada Allah) dari gangguan jin dan manusia (QS. Al-Nas: ١-٤

Imam Ali as mengatakan tentang khannâs, "Pekerjaan mereka menyamarkan kebenaran dan kebatilan. Mereka menguasai para wali Allah Swt dengan cara mengambil (mencampur) sebagian kebenaran dan sebagian kebatilan." (۳) Berdasarkan serangkaian riwayat Islami, manusia harus berlindung kepada Allah Swt agar tidak terjangkit was-was. Apabila

P: ١١٤

.H.M. Syarqawi, Gomi be Suy-e Ravonsyenosyi-e Eslomi, hlm. ١٨٢ -١

.Ibid -٢

.M. Kulaini, op. cit., jld. ٢, hlm. ٤٢٤ -٣

belum terlalu parah, penyakit ini dapat dengan mudah diobati.⁽¹⁾ Namun jika sudah akut, penyakit ini akan mengusik ketenangan penderitanya serta menciptakan .sejenis kegilaan pada dirinya

Berkenaan dengan penderita penyakit ini, Abdullah bin Sinan mengatakan, “Orang ini sepertinya orang berakal.” Lalu Imam Shadiq as berkata: “Akal yang mana? Sedangkan ia selalu menaati setan.”⁽²⁾ Riwayat di atas menunjukkan bahwa penderita penyakit was- was mengalami masalah dalam berpikir dan memahami. Oleh karena itu, mereka sebenarnya meninggalkan hukum-hukum syariat dan .membiarkan dirinya terjerumus dalam kesulitan

Kebimbangan dan Kemunafikan .f

Keraguan yang meliputi individu yang ingin mengambil keputusan dalam perkara penting hidupnya, seperti pernikahan, pekerjaan, atau kuliah, berpotensi menjadikannya tertekan dan mengalami stres. Kebimbangan dan keragu-raguan menjadi penyebab munculnya berbagai jenis penyakit kejiwaan dan akarnya adalah .perasaan inferior dan kecenderungan untuk ikut-ikutan

Masalah kebimbangan berkaitan erat dengan kemunafikan (hati bercabang dua). Al-Qur'an memandang persoalan ini dengan dua sudut pandang di atas. Kendati kebimbangan dan kemunafikan merupakan dua fenomena yang berbeda, namun keduanya memiliki banyak kemiripan. Karenanya, dalam konteks ini, ayat-ayat Al-Qur'an perihal kemunafikan kiranya relevan dengan pembahasan ini. Pasalnya, kemunafikan atau hati bercabang dua dan kebimbangan bersumber dari penyebab yang sama; tidak sampainya seseorang kepada keyakinan. Al-Quran :mengemukakan ihwal orang-orang munafik

P: 115

.Ibid., hlm. 463 – 1

Ibid., jld. 1, hlm. 11 – 2

Bangunan-bangunan yang mereka dirikan itu senantiasa menjadi pangkal keraguan
(dalam hati mereka, kecuali bila hati mereka telah hancur (QS. Al-Taubah: ١١).

Tentang orang-orang yang enggan berperang dalam perang Badar, Al-Qur'an
:mengungkapkan

Dan hati mereka ragu-ragu, karena itu mereka selalu bimbang dalam keragu-
(raguaannya (QS. Al-Taubah: ٤٥

Manusia yang hatinya bercabang acapkali menipu Tuhannya dan beribadah dengan
niat mendapatkan pujian orang lain dan didasari kemalasan. Orang yang hatinya
bercabang, memiliki penampilan dan kata-kata yang baik. Namun, setiap kali
mendengar suara apa saja, mereka mengira itu membahayakan dirinya.^(١) Saat
genderang per-ang ditabuh, mereka kontan ketakutan dan enggan berada di situ

Penyebabnya sangat jelas; mereka tidak memiliki sandaran ruhani yang sah dan
selalu kehilangan kendali saat menghadapi berbagai masalah-seakan-akan nyawa
mereka sedang dicabut.^(٢) Orang-orang munafik selalu membenci orang beriman.
Ketika berada bersama orang-orang beriman, mereka menampakkan keimanannya.
Namun saat sendiri, mereka melawan kaum mukmin. Jika orang-orang beriman
mengenyam kebahagiaan, mereka kontan menggerutu dalam hati

Sebaliknya, jika keburukan menimpa orang-orang beriman, mereka langsung
(bersukacita. ^(٣)

P: ١١٤

QS. Al-Munafiqun: ٤, "Mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras - ١
".ditujukan kepada mereka

QS. Al-Ahzab: ١٩, "Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu - ٢
memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan
".karena akan mati

QS. Ali Imran: ١١٩-١٢٠, "Dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung - ٣
".jari lantaran marah bercapur benci terhadap kamu

Salah satu ciri khas manusia yang kontras dengan binatang adalah; saat melakukan kesalahan atau kehilangan kesempatan berharga, akan langsung menyesal. Dalam keadaan ini, manusia merasakan penyesalan, atau kadangkala justru membuatnya .mendengki, atau terkadang pula merasa dirinya benar-benar hancur

Rangkaian masalah ini merupakan faktor pemicu tekanan jiwa, yang pada gilirannya tak jarang menjadi faktor pendorong tindakan kriminal, seperti pembunuhan.
:Perasaan semacam ini umumnya muncul saat

Mengingat Hal Tak Menyenangkan .1

Pengalaman pahit yang tersimpan dalam memori, meski terkesan mudah dilupakan, namun pada hakikatnya terus terpendam dalam hati. Masa lalu yang telah dilupakan, tiba-tiba kembali muncul dalam sekejap pada saat ini. Kebanyakan orang mengira, banyak hal yang telah dilupakannya. Padahal, semua memori itu dapat datang begitu saja dan bagaikan angin topan memporak-porandakan ketenangan dirinya. Para penulis dan penyair merupakan kalangan pertama yang mengungkap masalah ini. Masa lalu yang telah mengendap dalam ingatan bawah sadar, lama kelamaan .menumpuk dan secara tidak sadar memproyeksikan pola pikir ke arah tertentu

Al-Qur'an mengemukakan berbagai contoh berkenaan dengan masalah ini. Dalam contoh-contoh tersebut, digambarkan bahwa setelah menyadari kesalahannya di masa lalu dan telah padam api amarah dan berahinya, manusia akan menghadapi terpaan badai yang sangat dahsyat. Salah satunya adalah penyesalan yang dirasakan Qabil sesaat setelah membunuh Habil. Qabil tiba-tiba menyadari betapa celaka dirinya saat menyaksikan tubuh saudaranya tergeletak tanpa nyawa: "Maka ia menjadi golongan orang-orang yang menyesal." Ciri nafs al-lawwamah adalah rasa sesal. Al-Quran menggambarkan kondisi tiga orang penyeleweng dalam perang
:Tabuk

Bumi yang begitu luasnya bagi mereka seperti menjadi sempit dan mereka
.(merasakan kesesakan pada dirinya (QS. Al-Taubah: 118

Dalam Al-Qur'an acapkali dikemukakan penyesalan umat para nabi ihwal keburukan mereka di masa lampau. Sebagai contoh, ada baiknya jika kembali merujuk kisah
.Nabi Yusuf as dan saudara- saudaranya

Rasa Berdosa .ʻ

Dalam perspektif psikologi, makna dari "merasa berdosa" adalah rasa sakit lantaran kesalahan dan dosa yang sebenarnya tidak pernah dilakukan. Perasaan semacam ini tergolong penyakit kejiwaan. Islam juga memberi perhatian khusus terhadapnya. Namun, perlu disadari, kalangan psikolog agak berlebihan dalam menafsirkan fenomena ini. Mereka tidak memisahkan antara perasaan berdosa yang bersifat
.positif dan negatif

Dalam Islam, jika seorang individu merasakan dalam hatinya memiliki dosa yang besar dan menyesalinya, seraya berusaha me- nebus kesalahan-kesalahannya,
:maka itu merupakan gejala yang baik. Rasulullah Saw bersabda

Orang beriman merasa dosanya sebesar gunung yang membebani dadanya, tapi orang fasik merasa seakan hanya seekor nyamuk yang telah lewat dari hadapan wajahnya.⁽¹⁾ Dalam Al-Qur'an, setelah berkali-kali dikemukakan sumpah, dikatakan
:bahwa

Sumpah demi jiwa dan penyempurnaannya (ciptaan), maka Allah mengilhamkan
.(kepada jiwa itu jalan) kefasikan dan ketakwaannya (QS. Al-Syams: 7 - 8

P: 118

.Allah memberikan petunjuk pada keburukan dan kebaikan (QS

.(Al-Balad: ١٠

:Sebagian ahli tafsir menjelaskan

Maksud 'memberikan petunjuk kepada keburukan dan kebaikan adalah isyarat mengenai terciptanya pemahaman fitriah yang telah ditanamkan dalam diri manusia. Dengan pemahaman itu, manusia mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk. Oleh karena itu, manusia selalu merasa tidak suka dan merasa berdosa terkait [\(dengan perbuatan buruk.](#)[\(1](#)

Dengki .٣

Sebagian penyakit kejiwaan-moral dalam kehidupan manusia memiliki pengaruh yang sangat besar. Rasa dengki merupakan salah satu di antaranya. Penyakit kejiwaan ini dapat dijumpai dalam kisah Nabi Ya'qub as dan kesulitan yang [.merongrong keluarganya](#)

Nabi Ya'qub as agaknya menengarai adanya perasaan dengki pada diri saudara-saudara Nabi Yusuf as. Oleh karena itu, beliau berkata kepada anaknya, “Janganlah kau ceritakan mimpimu ini kepada saudara-saudaramu.” Diceburkannya Nabi Yusuf as ke dalam sumur, kemudian dijualnya beliau dengan harga tak seberapa, yang kemudian ditawannya dan dijebloskan ke penjara, serta kebutaan yang dialami Nabi [.Ya'qub as tak lain dari dampak dari rasa dengki](#)

Begitu juga dengan pelbagai tekanan sosial, politik, dan rumah tangga yang berakar pada rasa dengki. Contoh lain dalam Al- Qur'an adalah rasa dengki Iblis terhadap Nabi Adam as. Akibatnya, ia (Iblis) pun diusir dari surga serta mendapat laknat Tuhan hingga hari kiamat.[\(٢\)](#) Oleh karena itu, Al-Qur'an memerintahkan or-
-ang-orang [-beriman untuk berlindung kepada Allah Swt dari gang-
-guan orang](#)

P: ١١٩

.QS. Al-Isra: ٦٢ – ٦٥; QS. Al-Baqarah: ٣٠ – ٣٢ – ٢

[\(orang hasud.1\)](#)

Tuduhan Bohong .4

Salah satu faktor pemicu tekanan jiwa adalah tuduhan bohong yang melemahkan jiwa lantaran kepribadian tertuduh menjadi tercoreng. Orang-orang kafir dan munafik selalu melakukan hal ini terhadap para nabi. Al-Qur'an memerintahkan nabi-nabi-Nya untuk bersabar di hadapan ulah orang-orang kafir yang suka menuduh :yang bukan-bukan

Bersabarlah atas apa yang mereka katakan dan jauhilah mereka dengan cara yang .(baik (QS. Al-Muzammil: 1)

Al-Qur'an mengingatkan bahwa menuduh para nabi merupakan kebiasaan seluruh .orang kafir dan munafik sepanjang sejarah

Dalam pada itu, seluruh nabi, sejak awal sampai akhir, dituduh se- sebagai penyihir dan orang gila.[\(2\)](#) Dapat disaksikan, bagaimana dampak tuduhan dan tekanan jiwa yang .dirasakan Sayyidah Maryam as saat melahirkan bayinya

:Saat itu ia berkata

Wahai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang tidak .(berarti, lagi dilupakan (QS. Maryam: 23

Memang, memohon kematian tidak dapat dibenarkan. Namun, pada saat-saat tertentu, khususnya ketika suatu peristiwa buruk menimpa, segala harapan dan tujuan mulia seolah tersapu angin dan sirna. Sayyidah Maryam as lebih mencintai kesucian dirinya ketimbang kehidupannya. Baginya, kehormatan adalah segala-
[galanya. Oleh karena itu, ia memohon kematian kepada Allah swt.\(3\)](#)

P: 120

.QS. Al-Falaq: 3-1

QS. Al-Dzariyat: 52, "Dan ketika mereka didatangi oleh para seorang nabi mereka - 2

".berkata bahwa ia adalah penyihir atau orang gila

.N.M. Syirazi, op. cit., jld. ۱۳, hlm. ۴۴-۳

Dengan demikian, dalam ayat di atas, dapat dipahami, bagaimana dampak tuduhan .dan tekanan jiwa yang diakibatkan olehnya

Pada hakikatnya, fitnah dan tuduhan bohong itu merupakan dosa besar yang sulit dimaafkan. Imam Shadiq as berkata bahwa Allah Swt berfirman, "Barangsiapa menyakiti hamba-Ku yang beriman, berarti telah mengajak-Ku berperang .dengannya." [\(1\)](#) Betapa berat dosa ini, sampai-sampai Allah Swt berfirman seperti itu

Kekosongan Spiritual

Point

Peradaban manusia saat ini mencapai titik di mana selain terjadi kemajuan dalam bidang teknologi, terjadi pula peningkatan gejala stres yang semakin tinggi di kalangan penduduknya. Kekosongan spiritual menjadi salah satu pemicu fenomena ini. Manusia yang hidup di alam serba luas ini akan menderita jika tak punya tujuan :dan tumpuan. Di antara bentuk kekosongan spiritual dimaksud adalah

Ketiadaan Jati Diri .1

Berdasarkan hasil jajak pendapat yang diadakan Dewan Pendidikan Amerika Serikat, 98/100 persen penduduk di sana berpendapat bahwa memiliki falsafah hidup yang bermakna merupakan tujuan tertinggi. Berdasarkan jajak pendapat lainnya, sebanyak 78 persen mahasiswa menyatakan bahwa memahami makna hidup merupakan tujuan utama. Berdasarkan penelitian Universitas Idaho, 51 dari 60 mahasiswa yang nekat bunuh diri dikarenakan mereka menganggap hidup ini tidak lagi berarti apa-apa. Padahal, dari ke-51 mahasiswa tersebut, 48 mahasiswa di antaranya benar-benar sehat secara fisik dan aktif dalam kegiatan kuliah. [\(2\)](#) Ketiadaan jati diri berakar pada sejumlah masalah. Dalam pada itu, manusia bukanlah hewan yang jalan hidupnya diproyeksikan oleh insting atau nalurinya. Berbeda dengan manusia yang hidup

P: 121

.Victor E. Frankl, op. cit., hlm. 125 - 148 - 2

di masa lalu, kini manusia enggan berperilaku sesuai tradisi dan nilai-nilai. Oleh karena itu, ia tidak tahu apa yang harus diperbuat; apakah mengikuti jejak orang lain dan bergabung bersama komunitas sesamanya, atautkah hidup sendiri dan hanya melakukan apa yang diinginkan orang lain belaka.⁽¹⁾ Al-Qur'an menerangkan sifat ini dalam kisah-kisah dan perumpamaan-perumpamaan seputar kaum kafir dalam berbagai ayat dan surah. Adakalanya Al-Qur'an mengibar- atkan nilai perbuatan orang-orang kafir sebagai debu yang berterb- angan ditiup angin kencang. Tiupan angin itu melenyapkan semua amal baik mereka sampai tak tersisa sedikitpun.⁽²⁾ Dalam surah Al- Nur, nilai perbuatan mereka diibaratkan fatamorgana; orang-orang yang kehausan mengira fatamorgana itu lautan air, namun saat mendekat, ternyata yang dijumpai hanyalah hamparan pasir panas belaka.⁽³⁾ Al-Qur'an juga mengemukakan metafora tentang gelapnya ke- dalaman laut, yang di permukaannya gulungan ombak keraguan, ke- bodohan, dan amal buruk berkecamuk; sementara langit di atasnya tertutupi gumpalan awan hitam kekufuran yang begitu pekat; se- hingga ketika tangannya diulurkan, sama sekali tidak dapat .terlihat

Dalam surah Al-Ankabut, kelabilan pribadi orang-orang munafik diibaratkan sarang ⁽⁴⁾ laba-laba. Perilaku mereka tidak menghasilkan apa-apa selain malapetaka bagi dirinya sendiri.⁽⁵⁾ Adapun penyele- saian dan jalan terbaik untuk keluar dari masalah ini adalah kem- bali menguatkan keyakinan terhadap prinsip penciptaan dan hari ,kebangkitan. Selama problema ini belum terselesaikan

P: 122

.Ibid., hlm. 155-1

QS. Ibrahim: 18, "Orang-orang yang kafir kepada Tuhannya, amalan-amalan - 2 mereka adalah seperti abu yang ditiup angin pada suatu hari yang berangin kencang. Mereka tidak dapat mengambil manfaat sedikit pun dari apa yang telah mereka ".(usahakan (di dunia

QS. Al-Nur: 39, "Amal usaha mereka bagaikan fatamorgana yang dikira oleh orang- -3 ".orang yang haus sebagai air

QS. Al-Nur: ٤٠, "Atau seperti gelap gulita di lautan yang dalam, yang diliputi oleh – ٤ ombak, yang di atasnya ombak pula, di atasnya lagi terdapat awan gelap gulita yang bertumpuk-tumpuk, apabila dia mengeluarkan tangannya, tiadalah dia dapat
".melihatnya

.QS. Al-Ankabut: ٤١ – ٥

.niscaya tak satu pun yang terlihat kecuali fatamorgana

Al-Qur'an menganggap orang-orang munafik sebagai kaum kafir. Meskipun mengaku beriman, hati mereka berkata sebaliknya

Pasalnya, dasar pemikiran mereka adalah keraguan-persis sama dengan dasar pemikiran orang-orang kafir yang nihil kebenaran. Dari segi kejiwaan, orang munafik identik dengan orang kafir—keduanya tak punya jatidiri

Perasaan Terasing .۲

Al-Qur'an mengemukakan bahwa salah satu pemicu tekanan jiwa adalah keterasingan. Dampak dari perasaan ini terlihat jelas dalam kisah Nabi Yusuf as dan saudara-saudaranya. Alasan tindakan keji mereka terhadap Nabi Yusuf as adalah kecintaan sang ayah kepadanya (Nabi Yusuf as).^(۱) Jadi, selain merasa dengki, mereka juga merasa terasing dari kasih sayang sang ayah dan mengira hanya Nabi Yusuf as saja yang mendapatkan cintanya. Karena itulah mereka bertekad membunuh saudaranya sendiri

Keinginan mendapatkan anak, menurut Al-Qur'an, berkaitan erat dengan rasa terasing dan sendiri. Acapkali individu yang hidupnya sederhana dan rumahnya biasa-biasa saja, namun lantaran dikaruniai anak-anak yang sehat, merasa hidupnya bahagia. Namun, jika tidak memiliki anak sebagaimana yang diinginkannya, kendati hidupnya berkecukupan dan bahkan tergolong mewah, seseorang merasakan adanya sesuatu yang kurang. Pengalaman ini merupakan sebetulnya tekanan jiwa. Oleh karena itu, dalam Al-Qur'an terbaca bahwa sekalipun seorang nabi, jika tidak sampai dikaruniai seorang anak sebagai bentuk ujian, dirinya akan memohon kepada-Nya dengan sangat agar tidak meninggal dunia sebelum dikaruniai keturunan dan pewaris

:Nabi Zakariya as memohon kepada Allah Swt agar dirinya tidak sendirian

Dan Zakariya berdoa kepada Tuhannya, “Ya Tuhanku, janganlah Kau biarkan aku
.(sendiri, sungguh Engkau sebaik-baiknya pewaris.” (QS. Al-Anbiya: ٨٩

Dalam beberapa ayat lain, saat mengaruniai hamba-Nya seorang anak, Allah Swt menyebutnya sebagai berita gembira. Ini menunjukkan bahwa lewat karunia seorang anak, kesedihan yang dirasakan seorang hamba seketika itu lenyap dari hatinya. (١) Contoh lain adalah kisah Nabi Ibrahim as dan istrinya, Sarah. Atau perasaan terasing dan kesendirian yang dialami Nabi Ya'qub as karena ditinggal pergi anaknya, hingga (matanya buta lantaran banyak menangis. (٢

Tiada Sandaran dan Tumpuan .٣

Menurut Al-Qur'an, salah satu pemicu tekanan jiwa adalah tidak adanya sandaran dan tumpuan spiritual. Karena, saat seseorang me- lupakan Tuhannya, kehidupan ini :seketika menjadi sulit baginya

Dan barangsiapa enggan mengingat-Ku, maka ia akan mendapatkan kehidupan yang .(susah (QS. Thaha: ١٢٤

Seseorang yang tidak memiliki sandaran jiwa, tidak akan memiliki perasaan cukup (qana'ah) yang merupakan makanan ruhnya. Selain pula tidak akan memperoleh kekuatan ruhani yang dapat menjaganya dari serbuan hawa nafsu dan syahwatnya. Ia juga tidak akan menemukan harapan yang dapat mengarahkannya ke masa depan yang lebih baik. Melupakan Tuhan sama saja dengan membatasi harapan- .harapannya pada kehidupan dunia ini saja

P: ١٢٤

.QS. Maryam: ٤-٥-١

QS. Yusuf: ٨٤. "Ia merintih, 'Duhai Yusufku' Dan matanya memutih karena - ٢ kesedihannya yang berkepanjangan. Namun ia tetap sabar dan memendam ".amarahnya

Padahal dunia berikut segala isinya yang bersifat material tidak akan pernah mampu memuaskan dahaga yang dirasakan jiwa. Orang seperti ini selamanya terkungkung dalam kemiskinan spiritual dan hatinya selalu diliputi keinginan yang mustahil diwujudkan. Mereka selalu terbuai angan-angan yang mustahil tercapai serta kecemasan ihwal pudarnya pelbagai kesenangan yang dimiliki selama ini. Masyarakat tanpa iman terdiri dari orang-orang yang saling curiga satu sama lain. Masing-masing mereka tidak saling percaya dan segala urusan hanya berpusat pada keuntungan pribadi. Al-Qur'an mengungkapkan orang-orang yang tidak memiliki sandaran iman :dalam hatinya

Sesungguhnya Kami telah memasang belenggu di leher mereka, lalu tangan mereka .(diangkat) ke dagu, maka karena itu mereka tertengadah

Dan Kami adakan di hadapan mereka dinding dan di belakang mereka dinding (pula), .(dan Kami tutup (mata) mereka sehingga mereka tidak dapat melihat (QS. Yasin: ٨-٩

Kalangan yang menjadikan kebiasaan jahiliahnya sebagai aturan hidup tak ubahnya segerombolan tawanan yang dirantai dan lehernya tergantung dengan kepala mendongak ke atas sehingga tidak dapat melihat ke samping dan sekelilingnya. Lebih .dari itu, di depan dan belakang mereka berdiri dinding-dinding yang tinggi

Tidak hanya terperangkap dalam kesusahan semata, mata mereka bahkan tidak dapat melihat kubangan-kubangan di sepanjang jalan yang dilaluinya.^(١) Dengan kata lain, mereka tidak mendapatkan hidayah fitri, juga nadzari.^(٢) Selain pula tidak mengecap kebahagiaan di akhirat, tidak pula di dunia.^(٣) Mereka gagal total, baik dalam sayr âfâq (perjalanan menanjak ke atas) maupun dalam sayr anfus .((perjalanan jiwa

P: ١٢٥

.N.M. Syirazi, op. cit., jld. ١٨, hlm. ٣٢٦-١

.Fakhru Razi, Al-Tafsir Al-Kabir, dalam tafsiran atas ayat terkait -٢

.Rujuk Tafsir Al-Qurthubî, di bawah ayat terkait -٣

Mitos dan adat istiadat jahiliyah juga menjadi faktor pemicu tekanan jiwa. Kebiasaan membunuh anak-anak perempuan di zaman jahiliah menjadi salah satu contoh yang paling nyata dan gamblang

Dalam Al-Quran, Allah Swt mendeskripsikan wajah orang-orang pada masa itu saat mendengar bayinya yang terlahir berjenis kelamin perempuan

Setiap kali mereka mendapatkan kabar bahwa anaknya adalah perempuan, muka mereka murung dan tidak rela; mereka pergi menyendiri dari kaumnya dan tidak tahu apakah mereka harus menerima keberadaan putri mereka disertai rasa hina, atau mengubur putri mereka hidup-hidup (QS. Al-Nahl: ٥٨)

Ayat di atas menjelaskan tentang tekanan jiwa yang diakibatkan kebiasaan yang keliru di masa jahiliah. Orang-orang Arab jahiliah saat itu mengalami tekanan jiwa dari segala arah; fanatisme terhadap kebiasaan jahiliah dalam membunuh anak-anak perempuan, keinginan memiliki anak, dilema antara kecintaan ayah dan membunuh anak, dan sebagainya

Keyakinan Religius

Point

Keyakinan dan kepercayaan religius memiliki peran penting dalam mengurangi tekanan jiwa. Sebagian solusi yang ditawarkan kepercayaan dan keyakinan religius adalah

Tekanan Tanggung Jawab dan Kewajiban .l

Sesuai ajaran agama, manusia bertanggung jawab terhadap amal perbuatannya. Imam Ali as berkata

Kalian semua bertanggung jawab dan akan ditanya meski tentang apa yang kalian lakukan terhadap tanah dan hewan

hewan ternak."⁽¹⁾ Namun, tanggung jawab setiap orang tidaklah sama. Karena di antara tanggung jawab tersebut, beberapa di antaranya terbilang amat berat, seperti risalah kenabian

Kami akan menimpakan kepadamu perkataan (tanggung jawab) yang berat (QS. Al-Muzammil: 5).

:Dalam tafsiran ayat ini, Allamah Thabathaba'i menuliskan

Perkataan berat yang dimaksud ayat itu adalah perkataan yang susah dimengerti dan diterima umat manusia; atau suatu amal dan tugas yang berat untuk dikerjakan. Al-Qur'an itu berat dalam kedua makna di atas; beratnya Al-Qur'an dari segi perkataan karena diturunkan dari sisi Allah Swt yang secara zhâhir (harfiah) dan batin (maknawiah) tidak dapat dimengerti kecuali oleh orang-orang yang tersucikan. Dari segi amal dan tugas, jelas sekali Al-Qur'an juga berat. Betapa banyak derita, kesusahan, hijrah, peperangan, dan segala kesusahan lainnya yang harus ditanggung Rasulullah Saw hanya demi mengimplementasikan ayat-ayatnya. Jelas sekali beban seperti ini mustahil dipikul orang-orang munafik dan yang hatinya sakit.⁽²⁾ Adakalanya tanggung jawab berat ini tidak dapat ditanggung seorang manusia secara sendirian; seperti risalah Nabi Musa as, yang untuk menang-gungnya, beliau memohon kepada Allah Swt untuk menjadikan Nabi Harun as sebagai pembantunya.⁽³⁾

P: ۱۲۷

.Nahj Al-Balâghah, pidato ۱۶۶-۱

QS. Al-Insyirah: ۱-۳, "Bukankah Kami telah memberikan kelapangan pada dadamu? -۲

"...Dan Kami turunkan bebanmu? Yang telah memberati punggungmu

QS. Asy-Syu'ara: ۱۳. "Hatiku telah menyempit dan lisanku menjadi tak jelas, maka -۳

".utuslah (Jibril) kepada Harun

Salah satu tanggung jawab dan tugas yang berpotensi memicu tekanan jiwa adalah memberikan petunjuk kepada umat manusia. Dan sosok nabi bersedia untuk meneguk cawan ujian dan pedihnya cobaan. Tugas mereka tidak dapat diemban manusia rata-rata. Thabarsi dalam Majma' Al-Bayân menukil sebuah riwayat dari Ibnu Abbas, bahwa Rasulullah Saw bersabda, "Surah Hud adalah surah yang membuatku menjadi tua (merasa berat) karena di dalamnya maktub ayat yang berbunyi, 'Bersabar dan bertahanlah sebagaimana yang telah diperintahkan kepadamu dan orang-orang yang sabar bersamamu.'" (1) Perasaan tersebut berakar pada ketidaksabaran umat Rasulullah saw

Adapun bagi orang-orang istimewa di mata-Nya, Allah Swt memikulkan tugas dan tanggung jawab berat. Nabi Ibrahim as mencapai kedudukan tertingginya setelah melewati berbagai ujian dan cobaan. Rangkaian ujian tersebut di antaranya adalah merobohkan berhala, dibakar dalam kobaran api, meninggalkan istri muda dan anaknya di padang tandus Makkah, serta membawa anaknya, Ismail as, ke altar penyembelihan. (2) Contoh lainnya adalah tugas berjihad melawan kaum kafir. Al-Qur'an menggambarkan kondisi Muslimin dalam perang Ahzab

Dan ingatlah ketika mereka datang pada kalian dari arah atas dan dari bawah, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan dan hati kalian naik menyesak sampai ke tenggorokan dan kalian menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam prasangka. Di situlah diuji orang-orang mukmin dan diguncangkan hatinya dengan (guncangan yang sangat (QS. Al-Ahzab: 10 - 11

P: 128

.Abu Ali Fadhl bin Hasan Thabarsi, op. cit., tafsir ayat ke-122 surah Hud -1
.QS. Al-Baqarah: 124 - 138; QS. Ibrahim: 37; QS. Shaffat: 102 - 107-2

Kematian memang fenomena getir yang dapat mendorong timbulnya tekanan jiwa.
:Ini dikarenakan beberapa hal berikut

o Rata-rata individu, sejak kecil, memahami kematian se- sebagai fenomena penuh rasa sakit, luka, dan hancurnya tubuh. Berdasarkan kaidah classical conditioning dalam ilmu psikologi, menging-ingat kematian mengakibatkan seseorang .membayangkan imaji semacam itu sehingga membuatnya takut dan gelisah

Kematian menyebabkan perpisahan orang yang dicintai. Luka yang diderita akibat peristiwa ini sangat sulit diobati. Oleh karena itu, kematian sangat dikhawatirkan .terjadi

Kebiasaan menganggap kematian sebagai kemusnahan. Ini bertentangan dengan naluri manusia yang menuntut untuk hidup lama dan abadi. Oleh karena itu, tercipta daya tolak dalam diri manusia vis-à-vis kematian.^(۱) Dalam pandangan Al-Qur'an, kematian merupakan perkara alamiah dan umum; Namun, kematian itu bukanlah .kemusnahan

Dalam pandangan Al-Qur'an dan riwayat, kematian merupakan kelahiran baru dan perpindahan dari satu alam kehidupan ke alam kehidupan lain.^(۲) Imam Sajjad as :menggambarkan kematian seperti ini

Kematian bagi orang beriman adalah menanggalkan pakaian yang sudah kotor dan mengenakan pakaian baru. Namun bagi orang kafir, kematian adalah menanggalkan pakaian mewah untuk mengenakan pakaian kumal dan kotor."^(۳)

P: ۱۲۹

.Mahmud Bustani, op. cit., jid. ۲, hlm. ۷۷۴ –۱

.N.M. Syirazi, op. cit. jld. ۲۲, hlm. ۲۶۱ –۲

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. ۶, hlm. ۱۵۵ –۳

:Di hari Asyura, Imam Husain as berkata pada para sahabatnya

Kematian hanyalah sebentar jembatan yang akan menghantarkan kalian dari
(kesusahan dan derita) menuju taman-taman nan indah di surga

:Beliau juga mengutip sabda Rasulullah Saw

Dunia adalah penjara bagi orang beriman dan surga bagi orang kafir. Kematian adalah jembatan bagi mereka menuju taman-taman surga; dan bagi orang kafir adalah jembatan menuju neraka. (1) beberapa Di hadapan kematian, manusia terbagi
:dalam kelompok

a. Orang-orang Takut Orang-orang yang mengingkari fakta hari kebangkitan berada dalam kelompok ini. Saat kematian menghampiri, pelupuk mata diantara mereka terbuka lebar. (2) Mereka baru menyadari hakikat yang sebenarnya, lalu memohon kepada Tuhan agar dikembalikan ke dunia. Barangkali saja dirinya dapat memperbaiki amal perbuatannya. Namun permintaan itu tidak akan dikabulkan. (3) b. Orang-orang Mukmin Beramal Buruk Sekalipun tergolong beriman, mereka hanya sedikit melakukan amal kebajikan dan tidak mementingkan bekal perjalanannya. Karena itulah, mereka berhadapan dengan sakarat al-mawt. Al-Qur'an menyebut tekanan jiwa yang ditimbulkan rasa takut terhadap

P: 130

.Syaikh Shadûq, Ma'ani Al-Akhbar, hlm. 289-1

".QS. Qaaf: 19, "Ya, itulah kematian yang kamu takut sekali dan selalu lari darinya -2
QS. Al-Mu'minun: 99-100, "Ia berkata, 'Tuhan kembalikanlah aku ke alam dunia -3
sehingga aku bisa melakukan amal saleh untuk menggantinya yang pernah aku
".tinggalkan. Tidak, sesungguhnya ucapan itu hanya sekedar di lidah saja

.(kematian dengan sebutan ghamarat al-mawt(1) dan sakarat al-mawt(2)

Dalam kondisi ini, dia tak ubahnya orang yang sedang mabuk. Imam Shadiq as menjelaskan sakarat al-mawt dalam sebuah riwayat, Ikatan antara ruh dan tubuh yang telah berlangsung sedemikian lama membuat manusia luar biasa kesakitan dan menderita saat ruhnya dicabut dari tubuhnya.(3) Imam Ali as juga pernah melukiskan :soal bagaimana sakarat al- mawt

Sakarat al-mawt menyerang mereka bersamaan dengan rasa sesal mereka karena harus meninggalkan segala yang pernah dimiliki. Anggota tubuh mereka menjadi lemah dan lemas, wajah mereka pucat. Sedikit demi sedikit kematian merenggut .nyawa mereka. [Saat itu) mereka tidak mampu menggerakkan lidahnya

Meski berada di tengah-tengah keluarga sendiri, dan sekalipun matanya melihat, telinganya mendengar, dan pikirannya sadar, ia tidak mampu berkata-kata. Saat itu juga ia merenungkan untuk apa sajakah dirinya menghabiskan umurnya dan bagaimana menjalani hari-hari kehidupannya."(4) Al-Qur'an menjelaskan keadaan :mereka saat malaikat maut sedang mencabut nyawa

Maka mengapa ketika nyawa sampai di kerongkongan, padahal kamu ketika itu melihat....(5) Lalu keluarganya bertanya-tanya, siapakah yang mampu menyelamatkan orang sakit ini dari kematian, sementara dirinya (si sakit) yakin, kematian bakal merenggutnya? Dalam kondisi itu,betis

P: 131

.QS. Al-An'am: 93 -1

.QS. Qaaf: 19 -2

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 6, hlm. 158 -3

.Nahj Al-Balaghah, pidato ke-109 -4

.QS. Al-Waqi'ah: 83 - 84 -5

kiri dan kanannya saling berdempetan lantaran sangat dahsyatnya sakaratul maut dan tekanan kesedihan karena harus berpisah dari dunia. (1) Tatkala ruh telah mencapai kerongkongan, semua orang di sekeliling orang sakit tersebut akan gelisah, ketakutan, dan bingung mencari cara untuk menyembuhkannya. Namun, siapakah yang mampu menyelamatkan seseorang dari datangnya maut? Saat itulah harapan .hidup mendadak sirna

C. Orang-orang Mukmin Beramal Saleh Mereka menghadapi maut dengan penuh ketenangan (nafs muth-mainnah) serta dalam keadaan rela dan diridhai (râdhiyah mardhiyyah)(2) untuk menghadap ke hadirat Allah Swt. Kematian orang beriman dan beramal saleh sedemikian indah. Pada detik-detik itu, para nabi dan imam serta wali-wali Allah Swt akan berziarah dan berkumpul di sekelilingnya. (3).

P: ۱۳۲

.QS. Al-Qiyamah: ۲۶-۲۹ -۱

.QS. Al-Fajr: ۱۷ - ۳۰ -۲

.M.B.Majlisi, op. cit., jld. ۶, hlm. ۱۷۳ -۳

Photo



Photo

Bab IV: Mengatasi Tekanan Jiwa

Point

P: ۱۳۳

Ada cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi tekanan jiwa, guna
:mencapai dua tujuan utama

Menekan kemungkinan mengalami tekanan jiwa saat menghadapi masalah-
.masalah berat dan berpotensi memicu stres

.Mengatasi dan menangani tekanan jiwa saat seseorang sedang mengalaminya

Menghadapi masalah hidup tidaklah mudah; perlu dilakukan banyak pembenahan
dalam diri individu, baik yang berkenaan dengan cara berpikir, berperilaku, dan
(berperasaan (menata hati

Membenahi Cara Berpikir

Point

Bagaimana individu memaknai hidupnya berhubungan erat dengan pemahaman
rasionalnya terhadap suatu peristiwa atau hubungan dirinya dengan peristiwa-
peristiwa tersebut. Cara mengatasi tekanan jiwa lewat pembenahan pola pikir di
:antaranya

Kembali ke Fitrah .)

Point

Ketenangan jiwa pada prinsipnya mengakar pada fitrah manusia. Fitrah merupakan
hal alamiah pada diri individu yang tidak terbatas pada objek dan masa tertentu.
Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, penyakit jiwa yang dialami kaum pendosa
be- rakar pada fitrahnya. Oleh karena itu, kembali ke fitrah merupakan cara terbaik
.untuk menangani dan bahkan mengatasi tekanan jiwa

:Dalam pembahasan fitrah, penting sekali dibahas beberapa masalah berikut

a. Peran fitrah dan syahwat

b. Proyeksi fitrah

.C. Karakteristik fitrah

.d. Fitrah, satu-satunya obat penenang jiwa

.e. Dampak menyimpang dari fitrah

P: ۱۳۴

Dalam ajaran Islam, manusia dapat menempuh salah satu dari dua arah perjalanan; naik ke atas yang disebut al-sayr al-ufuqi, yakni perjalanan yang dipimpin akal dan fitrah (jiwa yang tenang); turun ke bawah yang disebut al-sayr al-nuzuli, yang dipimpin nafsu dan syahwat (jiwa yang sakit). Dalam diri manusia selalu berkecamuk dua jenis dorongan, antara mengikuti fitrah atau syahwat. Saat seseorang memilih salah satu dari keduanya, yang tidak terpilih tidak serta merta lenyap, melainkan hanya melemah dan tersembunyi. Dan pada saat-saat tertentu, boleh jadi yang terlupakan itu sekonyong-konyong muncul kembali. Keduanya selalu seperti itu selamanya, hingga akhir hayat manusia. Tidak diragukan lagi, berat ringannya salah satu dari keduanya dalam neraka jiwa manusia menimbulkan serangkaian dampak .tertentu

Imam Ali as berkata, Allah Swt menciptakan para malaikat dan hanya memberi mereka akal. Lalu Allah Swt menciptakan binatang dan hanya memberi syahwat tanpa akal. Namun Allah Swt menciptakan manusia dengan memberi akal sekaligus syahwat. Maka orang yang akalnya mengalahkan syahwatnya, lebih tinggi dari para malaikat dan orang yang syahwatnya mengalahkan akal, lebih rendah dari binatang. [\(1\)](#) Imam Ali as membandingkan akal dan syahwat. Lalu, berkenaan dengan syahwat, :beliau berkata

Kesalahan-kesalahan yang berupa syahwat, bagaikan kuda liar yang menyeret penunggangnya kemana-mana lalu menghempaskannya ke api neraka; dan ketakwaan adalah akal, yang bagaikan tunggangan jinak dan tenang, membawa

P: ۱۳۵

(¹)Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. ۱۱, bab IX, hadis ke-۲, hlm. ۱۶۴ ("Jiha-d Al-Nafs -۱

(penunggangnya memasuki surga abadi.)

b. Proyeksi Fitrah

Kata “ fitrah ” pertama kali dilontarkan oleh Al-Qur'an dan orang-orang Arab sebelumnya tanpa mengetahui maknanya. (1) Fitrah sama seperti insting dan naluri, namun posisinya lebih tinggi. Lebih dari itu, insting identik dengan perkara-perkara material, sementara fitrah identik dengan perkara-perkara maknawi dan manusiawi. Al-Qur'an menjelaskan bahwa fitrah menjelma dalam diri manusia dan bersifat :permanen. Disebutkan

Allah Tuhan kami yang telah memberikan nikmat keberadaan (telah menciptakan) .(kepada semuanya dan memberinya petunjuk menuju kesempurnaan (QS. Thaha: 5.

Dan Dia yang telah memberikan kadar pada segalanya dan mengarahkannya (QS. (Al-A'la: 3

Dia yang telah mengajarkan kepada manusia apa yang belum diketahuinya (QS. Al-'Alaq: 5

.Dan mengilhamkan padanya keburukan dan kebaikan (QS (Al-Syams: 91

Dia telah menjelaskan jalan menuju surga dan neraka dan juga jalan kebenaran .(serta kebatilan (QS. Al-Balad: 1.

:Dia telah memudahkan jalan petunjuk kepadanya (QS. Abasa (2.

Perlu diperhatikan bahwa Allah Swt tidak memaksakan surga dan neraka kepada manusia. Namun, manusia sendirilah yang

.Nahj Al-Balâghah, pidato ke-٥ dan ١٦-١

Murtadha Muthahhari, Fithrat, hlm. ٢٩. Ibnu Abbas berkata, "Makna fitrah - ٢ sebelumnya tidak kuketahui hingga pada suatu hari aku melihat dua orang Arab badui yang sedang berselisih perihal sumur. Yang satu berkata ana fatarthuha, yakni 'aku yang telah membuat sumur itu', dan yang satu juga berkata sama. Baru setelah itu
".aku mengerti arti fitrah

memilih jalan mana yang semestinya ditempuh.⁽¹⁾ Lalu Al-Quran memerintahkan
:manusia mengikuti fitrahnya

Maka hadapkanlah wajahmu kepada agama yang suci, yang mana fitrah telah
.(diciptakan berdasarkan itu (QS. Al-Ruum: ٣٠

Islam disebut hanîf yang artinya “suci dan seimbang” (saat tubuh bertumpu pada satu titik di antara dua kaki).⁽²⁾ Karena Islam adalah agama keseimbangan, maka saat individu berhadap-hadapan dengan fitrah dan ajaran agamanya, berarti dia telah kehilangan keseimbangan batinnya dan berada dalam kondisi abnormal.⁽³⁾ Me-
nurut Al-Qur'an, keluar dari jalur fitrah dan agama suci Ibrahimik ini merupakan sebetulnya
:penyakit jiwa yang disebut kebodohan

Dan barangsiapa enggan akan agama Ibrahim, maka tak lain ia telah membiarkan
.(dirinya sendiri bodoh (QS. Al-Baqarah: ٣٠

Dalam tafsir Al-Mîzân, disebutkan bahwa menolak agama Ibrahim as sama dengan kebodohan, serta tidak memahami keuntungan dan kerugian bagi diri sendiri. Dalam sebuah hadis disebutkan, Akal adalah sesuatu yang dengannya Allah Swt disembah
(dan dengannya pula surga digapai. ⁽⁴⁾

c. Karakteristik Fitrah

:Fitrah memiliki banyak karakteristik, antara lain

Bersifat Umum Fitrah meliputi seluruh umat manusia dalam kadar yang sama. Oleh karena itu, kita dapat menciptakan satu hukum umum

P: ١٣٧

.QS. Al-Isra: ٢٠ –١

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ١٤, hlm. ١٧٨ –٢

.Ibid., jld. ٥, hlm. ١١٢ –٣

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. ١, hlm. ٣٠٠ –٤

yang berlaku bagi semua. Sebagai contoh, seorang Muslim mesti memperlakukan orang lain dengan sesuatu yang dirinya suka diperlakukan, dan tidak boleh :sebaliknya.⁽¹⁾ Rasulullah Saw juga bersabda

Bersikaplah kepada sesamamu sebagaimana kamu ingin disikapi seperti itu oleh mereka." ⁽²⁾ Murni dan Utuh Seorang anak kecil, selama tidak mempelajari sifat-sifat buruk seperti berbohong dari lingkungan sekitar dan keluarganya, niscaya akan selalu berkata jujur. Rasulullah Saw menganalogikan hati anak kecil dengan ladang yang masih kosong dan benih apa pun yang disemai di situ niscaya akan mekar bertumbuh.⁽³⁾ Dalam riwayat lain, beliau bersabda, Setiap manusia dilahirkan dengan fitrah yang suci, lalu orang tua merekalah yang menjadikannya pengikut Yahudi atau .Nasrani.⁽⁴⁾ Neraca Kebaikan dan Keburukan

Berdasarkan Al-Qur'an, sesungguhnya manusia menyadari keadaan dirinya, meskipun ia mengemukakan serangkaian dalih.⁽⁵⁾ Allah Swt telah menjelaskan kepadanya jalan menuju surga dan

P: 138

A. Husaini, Barresi-e Muqademoti Ushul-e Ravonsyenosyi-e Eslami, hlm. 347. Bani - 1 Israil berkata kepada Nabi Musa as, "Tauratmu banyak sekali. Pilihlah sesuatu bagi kami yang memungkinkan kami hafal." Nabi Musa as berkata, "Perlakukanlah orang lain sebagaimana engkau ingin orang lain memperlakukan kalian seperti itu." Ajaran .ini dalam Kristen dikenal dengan summum bonum atau "ajaran emas

.Ibnu Syu'bah, Tuhaf Al-Uqul, hlm. 40 - 2

.Nahj Al-Fashahah, hlm. 441 - 3

.M.H. Thabathaba'i, op. cit., jld. 16, hlm. 187, mengutip dari Bukhari dan Suyuthi - 4

.QS. Al-Qiyamah: 14 - 15 - 5

neraka.⁽¹⁾ Dia telah mengilhamkan kepadanya kebaikan dan keburukannya.⁽²⁾ Muhammad Taqi Ja'fari menyebut fitrah sebagai neraca kebaikan dan keburukan; sebagai neraca, fitrah menunjukkan jalan kepada manusia melalui empat tahap

.Pemahaman tentang kebaikan dan keburukan

.Mewujudkan dorongan untuk berkembang

Menyingkap dan memberikan aturan dalam konteks memenuhi dorongan-dorongan untuk berkembang menuju kesempurnaan

.Menunjukkan jalur ke arah perkembangan dan ke arah ketergelinciran

Fitrah pada diri manusia berfungsi menimbang masalah dengan dua bentuk; menimbang realitas berdasarkan fitrah yang jelas dan rasional, serta mewujudkan reaksi emosional terhadap perilaku diri sendiri. Jadi, fitrah memiliki dua dimensi, emosional dan rasional, yang keduanya digunakan untuk menimbang kebaikan dan keburukan.⁽³⁾ Mencela Diri Sendiri saat Keliru Karena fitrah condong pada kesempurnaan, maka saat seseorang menyimpang dari jalur menuju kesempurnaan dirinya, secara alamiah akan timbul penyesalan dan cemoohan terhadap diri sendiri. Al-Qur'an menyebut kondisi fitrah ini dengan nafs lawwamah (jiwa yang mengecam).⁽⁴⁾ Melalui mekanisme kecam-diri, fitrah mendorong manusia kembali ke jalan yang benar. Dalam keadaan ini, muncul kegelisahan dan tekanan jiwa, yang adakalanya cukup akut sehingga mendorong individu melakukan bunuh diri.⁽⁵⁾

P: 139

.QS. Al-Balad: 10 - 1

.QS. As-Syams: 7 - 8 - 2

.M.T. Ja'fari, Wejdon (fitrah), hlm. 192 - 194 - 3

.QS. Al-Qiyamah: 2 - 4

.A. Husaini, op. cit., hlm. 252-256 - 5

Penyesalan dan taubat Nabi Adam as(1), keadaan Qabil setelah membunuh saudaranya(2), dan rasa sesal manusia di hari kiamat ihwal kawan-kawannya yang sesat(3) merupakan serangkaian contoh yang dikemukakan Al-Qur'an dalam .mendeskripsikan nafs lawwamah

d. Fitrah, Satu–satunya Penenang Jiwa

Poin penting yang perlu disinggung dalam masalah kesehatan jiwa adalah tidak memadainya mengamalkan hanya satu–dua ajaran agama saja dalam meraih kebahagiaan. Manusia harus mengamalkan semua ajaran Tuhan (4) untuk meraih .kebahagiaan abadi

Al-Qur'an menyebut seluruh ajaran suci Islam sebagai jembatan yang lurus (shirat al-mustaqim).(5) Seorang individu harus memiliki ke- imanan dan pandangan yang sahih agar tidak melenceng dari jalan yang lurus(6), karena jalan lain hanyalah bentuk kesesatan. Kumpu- lan ajaran Al-Qur'an tak lain dari dzikrullah (zikir dan mengingat Allah Swt). Menjalankan dan memperhatikan semua ajaran tersebut menjadikan manusia berada dalam ketenteraman, ketenangan jiwa, pertumbuhan, dan kedekatan dengan Allah Swt.(7) Sebaliknya, menyimpang dari fitrah hanya .menciptakan rasa sesak dalam jiwa

Al-Qur'an menyebutkan bahwa shirat mustaqim adalah jalan Allah yang lurus dan (8) orang-orang beriman, beramal saleh, serta sa- ling menasehati tentang kebaikan (dan kesabaran. Lain itu hanyalah orang-orang yang merugi.(9

P: 140

.QS. Al-Baqarah: 35 – 37 – 1

.QS. Al-Maidah: hlm. 30–31 – 2

.QS. Al-Furqan: 27 dan 28 – 3

.QS. Al-Baqarah: 85 – 4

.QS. Al-Zukhruf: 43 – 5

.Muhammad ibn Ya'qub Kulaini, op. cit., jld. 1, hlm. 43 – 6

QS. Al-Ra'd: 28. "Tidakkah dengan mengingat Allah maka hati akan menjadi – 7

"?tenteram

QS. Al-An'am: ١٢٥-١٢٦, "la menjadikan hatinya sesak dan berat seperti seorang yang -٨

".sedang berada dalam ketinggian

.QS. Al-Ashr: ٢ dan ٣ -٩

e. Dampak Penyimpangan Fitrah

Orang yang menyimpang dari fitrahnya bagaikan seekor laba-laba yang melilit dirinya dengan sarangnya sendiri, semakin banyak yang dilakukannya, kebingungan dan kesesatannya makin menjadi-jadi.⁽¹⁾ Berjalan di luar jalur fitrah merupakan penyimpangan terbesar dan mengakibatkan hati terpenjara, cacat, akal takluk, dan nafsu keluar sebagai pemenang.⁽²⁾ Dalam kondisi ini, niscaya timbul berbagai jenis :penyakit hati, antara lain

Hati ibarat Besi Berkarat Imam Shadiq as berkata, "Dengan berbuat dosa, muncul satu noda hitam dalam hatinya yang awalnya putih bersih. Jika terus menerus berbuat dosa, titik hitam itu semakin banyak hingga seluruh hatinya menjadi hitam.

.Dalam keadaan ini, hati ibarat besi berkarat

Oleh karena itu Allah Swt berfirman, 'Sekali-kali tidak, sesungguhnya apa yang telah mereka lakukan telah menutupi hati mereka.'⁽³⁾ Hati yang Tertutup Selubung (hijab) yang menutupi hati menjadikan manusia tidak mampu menyaksikan realitas.⁽⁴⁾ Orang semacam ini mata indrawinya terbuka namun mata hatinya buta.⁽⁵⁾ Rasa Takut yang sangat Mencekam Rasa takut yang sangat mencekam membuat individu lari dari peperangan yang diwajibkan Allah Swt. Kendati terlihat bersatu dan tutur katanya memikat, namun kenyataannya mereka berceraiberaikan dan tidak berguna. Al-Qur'an mengomentari kalangan yang men-gidap penyakit ini

P: 141

.QS. Al-Ankabut: 41 -1

."Abbas Qummi, Mafatih Al-Jinan, "Doa Shabah -2

.QS. Al-Muthaffifin: 14; A.A. Huwaizi, op. cit., jld. 2, hlm. 101 - 103 dan jld. 6, hlm. 153 -3

QS. Al-Isra: 45 - 46, "Dan Kami jadikan di hati mereka sesuatu yang menutupi - 4 sehingga mereka tidak bisa memahami dan juga kami jadikan penghalang bagi ".pendengaran mereka

.QS. Al-Baqarah: 18; QS. Al-Hajj: 46; dan QS. Thaha: 124 - 126 -5

Perumpamaan mereka adalah seperti orang yang berada dalam kegelapan gulita lalu kilatan petir menyambar dan membuat mereka begitu takut akan kematian (mereka .(khawatir petir itu akan menyambar mereka) (QS. Al-Baqarah: 19

Rasa takut telah menguasai hati mereka... Kalian mengira mereka bersatu, namun .(kenyataannya hati mereka bercerai-berai. (QS. Al-Hasyr: 2, 3, 14

Lahiriah mereka terhiasi dan indah, perkataan-perkataan mereka juga menarik, namun kenyataannya mereka bagaikan kayu kering dan rapuh yang menyangga .(sebuah dinding (QS. Al-Munafiqun: 4

Memahami Masalah 2

Merujuk pada seorang ahli guna memecahkan suatu masalah merupakan tindakan yang rasional, baik itu terkait dengan urusan material maupun spiritual. Al-Qur'an menyarankan individu untuk merujuk pada kalangan pakar dalam segala urusan. :Disebutkan bahwa

Dan bertanyalah kepada ahl al-dzikir (orang yang mempunyai pengetahuan) jika .(kalian tidak mengetahui (QS. Al-Nahl: 43; QS. Al-Anbiya: 7

Ayat ini mengajak semua manusia pada sebuah prinsip rasional

Atas dasar ini, individu yang mengidap masalah kejiwaan, hendaknya merujuk pada ahli jiwa. (1) Ahlul Bait as menjelaskan bahwa ahl al-dzikir (orang-orang yang memiliki pengetahuan) adalah Rasulullah Saw dan para Imam. Imam Ja'far Shadiq as berkata, ("Kami adalah ahl al-dzikir dan hendaknya siapa saja bertanya pada kami." (2

P: 142

N.M.Syirazi, op. cit., jld. 11, hlm. 243 dan jld. 13, hlm. 361; M.H.Thabathaba'i, op. cit., jld. -1 .12, hlm. 257 - 259 dan jld. 14, hlm. 154

.Ali ibn Jum'ah Arusi Huwaizi, op. cit., jld. 3, hlm. 55 dan 56-2

Namun yang pasti, riwayat tersebut berusaha menunjukkan subjek paling sempurna dari ahl al-dzikh. Dan riwayat tersebut tidak bertentangan dengan generalitas ayat. Oleh karena itu, para ahli hukum dan ilmu ushul, untuk menetapkan kewajiban taqlid, menjadikan ayat di atas sebagai dalil dan alasan. Perlu diingat pula, yang dimaksud “memahami masalah” tidak hanya dibatasi dengan keharusan merujuk pada para ahli. Individu itu sendiri harus memahami lingkungan sekitar yang menjadi ajang munculnya faktor pemicu stres dan tekanan jiwa. Imam Ali as sangat menekankan :pemahaman mengenai situasi dan kondisi

Merubah sistem pemerintahan, adalah merubah (nilai-nilai sosial dan) kondisi. (1) Orang yang berwawasan luas dan tajam adalah orang yang memahami kondisi dan zamannya.(2) Orang yang memiliki pemahaman lebih banyak tentang zaman, tidak akan terheran-heran terhadap peristiwa yang terjadi di zaman itu.(3) Jadi, di antara cara menangani tekanan jiwa adalah merujuk para ahli, mengenali kondisi zamannya dengan cermat dan mendalam, serta bersikap baik terhadap masyarakat. Karena, dalam pandangan psikologi, untuk mencegah terjadinya gangguan kejiwaan, individu perlu memperhatikan sistem-sistem dan prinsip-prinsip berikut cabang-cabangnya.(4) Pada prinsipnya, mengutarakan setiap pertanyaan harus dimaksudkan agar individu terbebas dari kebodohan serta memperoleh pengetahuan dengan tulus.
-Karena pertanyaan

P: ۱۴۳

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. ۷۷, hlm. ۳۸۴ –۱

.Abdul Wahid Ahmadi, op. cit., jld. ۱, hlm. ۱۳۵ –۲

.Ibid., jld. ۲, hlm. ۴۴۹ –۳

A. Husaini, op. cit., hlm. ۲۱۸. Dengan melihat banyaknya teori dan sistem baru, – ۴
.kedalaman ajaran Islam menjadi lebih nampak dan jelas

pertanyaan bodoh (1) seperti yang pernah dilontarkan oleh bani Israil (2) hanya akan menciptakan rasa was-was dalam diri manusia. Kalau bukan justru kian mempersulit persoalan. Oleh karena itu, manusia dilarang mengajukan pertanyaan-pertanyaan (yang bodoh. (3)

(Rasio Keseimbangan (Mencari Makna .4

Rasio keseimbangan merupakan teori yang dikemukakan Antonovsky pada tahun 1987. Teori ini merupakan hasil dari penelitian yang dilakukannya terhadap para .mantan pekerja paksa

Ia mendapati beberapa orang di antara mereka, meskipun telah mengalami tekanan dan beban yang berat dalam kesehariannya, namun tetap sehat secara fisik dan psikis. (4) Victor E. Frankl juga mengadakan penelitian yang sama dan berkata, Mengapa sebagian orang dari mereka sanggup bertahan sedangkan kebanyakan lainnya tidak? Mereka yang bertahan hidup adalah orang-orang yang tetap menjaga harapannya dalam hati untuk tetap hidup meskipun sesulit apapun hari-hari yang harus mereka jalani. Mereka semua sama-sama pernah merasakan kelaparan, kegelisahan, siksaan baik fisik maupun psikis; namun mereka yang berhasil bertahan hidup mampu keluar dari lingkaran siksa itu dan hidup normal layaknya orang biasa. Menurut mereka, apa yang telah menjadikan mereka mampu bertahan di hadapan fenomena pembunuhan, pembantaian, dan seluruh kejahatan kekejaman rezim Nazi? Kemudian, Frankl mendapatkan jawabannya berdasarkan ucapan Nietzsche seraya menyimpulkan, "Orang yang memiliki

P: 144

QS. Al-Maidah: 101 - 1

.QS. Al-Baqarah: 108 - 2

.QS. Huud: 46 - 47 - 3

.Mas'ud Azarbaijani, Naqsh-e Din dar Behdosht-e Ravon, hlm. 37 - 4

alasan dan harapan, akan kuat menghadapi segala keadaan."⁽¹⁾ Agama Islam menyuguhkan ajaran-ajaran sucinya kepada manusia agar memiliki pandangan dunia yang sahih. Orang-orang beriman mempercayai adanya campur tangan Tuhan dan para malaikat-Nya dalam mekanisme pengaturan alam semesta. Mereka tulus menerima keadaan apapun yang menimpa dirinya. Oleh karena itu, para nabi dan orang-orang yang dekat dengan Allah Swt memiliki ketegaran dan ketangguhan jiwa.

:Al-Qur'an menyebutkan ihwal mereka

Mereka adalah orang-orang yang ketika mendengar ada yang memberi kabar, 'Sekelompok musuh sedang berkumpul untuk menyerang dan memerangi kalian, maka takutlah akan mereka!' Justru iman mereka semakin bertambah dan berkata, "Cukup bagi kami Allah sebagai Tuhan kami dan Dia adalah sebaik-baiknya .(penolong." (QS. Al-Fushilat: ۳۰

Dan juga mereka yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah.", "Lalu mereka bertahan dan bersabar, para malaikat Allah akan membantu mereka. Mereka bukan orang .(yang takut, dan juga tidak bersedih akan kesusahan." (QS. Al-Ahqaf: ۱۳

Manusia yang memiliki iman, tidak merasa takut terhadap kekurangan dan kezaliman.⁽²⁾ Para wali Allah Swt sama sekali tidak merasakan takut dan kesedihan dalam hati .⁽³⁾ Saat tertimpa musibah, mereka segera mengucap "inna li Allah-i wa inna ilaihi rajiun" (sesungguhnya kami dari Allah Swt dan kepada-Nya lah kami kembali).⁽⁴⁾ Dalam pandangan Islam, Allah Swt akan memberi ganti dan balasan di dunia sekaligus di akhirat. Namun, kalangan materialis sama sekali tidak mempercayai balasan. Oleh karena itu, para pemburu dunia

P: ۱۴۵

.Victor E. Frankl, Ensan dar Justoju-e Ma'no, hlm. ۴۵; Pavel, op. cit., hlm. ۱۶۸ - ۱۷۶ - ۱

.QS. Al-Jinn: ۱۳ - ۲

.QS. Yunus: ۶۳ - ۳

.QS. Al-Baqarah: ۱۵۶ - ۴

lebih kerap mengalami tekanan jiwa dan rasa putus asa; bahkan betapa banyak dari mereka yang sampai nekat bunuh diri.⁽¹⁾ Jadi, dalam konteks menentukan tujuan dan mencari makna, dapat dikatakan bahwa orang beriman tidak akan menemui jalan buntu dalam kehidupannya. Mereka selalu fleksibel dalam setiap keadaan. Pasalnya, mereka menganggap kehidupan di alam ini hanya sekadar pembuka bagi kehidupan .di surga yang penuh nikmat dan keridhaan Ilahi

(Mencari Sandaran Jiwa (Harapan dan Iman .f

Henri Bergson pernah menulis, “Untuk menghadapi hantaman- hantaman penuh bahaya dalam kehidupan ini, kita memerlukan sandaran spiritual.”⁽²⁾ Maurice Toesca mengungkapkan penyesalannya soal kurangnya sandaran jiwa dan pengabaian terhadap etika dan moral, warisan-warisan besar dunia seperti Nabi Muhammad Saw, Nabi Isa as, dan para pemikir besar seperti Plato, Konfusius, dan Budha, serta :para filsuf agung setelahnya. Ia berkata

Aturan-aturan moral dan spiritual yang selama ini dianggap remeh dan nista, serta dianggap sebagai pola pikir terbelakang, tabu, tradisi kuno, dan sebagainya, pada hakikatnya merupakan lentera petunjuk yang dapat menerangi jalan utama kehidupan manusia. Meskipun secara sekilas aturan-aturan itu tampak mengekang dan berat, namun tujuan-tujuan di balik itu adalah terjaminnya kenyamanan dan (keamanan bagi kita sendiri....⁽³⁾

P: 146

.Mahmud Bustani, op. cit., hlm. 193 –1

Muhammad Legenhausen, loc. cit., hlm. 162 –2

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. 221–222 –3

Manakala rasa takut yang dahsyat telah meliputi jiwa seseorang, satu-satunya upaya terbaik yang dapat dilakukan untuk menghadapinya adalah rasa percaya diri dan keimanan. Dengan bersandar pada iman, individu sanggup melewati detik-detik .terberat dan paling menakutkan sekalipun

Selama Perang Dunia II, seorang prajurit terpisah dari kelompoknya. Ia tersesat .dalam hutan lebat yang gelap sendirian

Setiap kali melangkahkan kakinya, saat itu pula ia merasa musuh bersembunyi di balik pepohonan dan siap menghujannya dengan tembakan kapan saja. Ia gugup, gemetar, dan ketakutan, sampai-sampai tak mampu melangkahkan kaki. Namun, tak lama kemudian, ia merenungi ketakutannya hingga menyadari untuk apa dirinya harus takut. Lalu, dengan lantang, ia berteriak, 'Tuhan bersamaku! Aku tidak perlu takut.' Tiba-tiba, ia kehilangan rasa takut itu karena berhasil mengalahkannya." (1) Bila individu yakin tentang adanya kekuatan mahabesar dalam hidupnya (Tuhan), niscaya pikiran-pikiran sesat akan lenyap dari benaknya. Begitu pula dengan rasa :takut yang tak lagi menghantu- inya. Dalam Al-Qur'an disebutkan

Orang-orang yang beriman dan tidak menodai iman mereka dengan kezaliman, mereka adalah orang-orang yang bagi merekalah keamanan dan mereka termasuk .orang-orang yang mendapatkan petunjuk (QS

.(Al-An'am: 82

Ayat ini terbilang yang paling jelas maknanya terkait dengan ketenangan jiwa. Untuk memahami lebih mendalam makna ayat tersebut, perlu diperhatikan beberapa poin .penting di bawah ini

P: 147

a. Dari segi sastra Arab, ayat di atas mengandung berbagai penekanan. Jumlah ismiyah yang berbunyi lahum al-amnu (bagi merekalah keamanan) adalah khabar bagi ulaika (mereka) dan keseluruhan jumlah ismiyah itu adalah khabar bagi alladzina amanu. Lalu kata wa hum muhtadun (dan mereka termasuk orang-orang yang mendapatkan petunjuk) sebagai 'atf bagi kata lahum al-amnu (bagi merekalah keamanan) menunjukkan kepada kita bahwa keamanan dan petunjuk tidak akan .diberikan kecuali kepada orang-orang yang beriman

.Ketenangan dan petunjuk merupakan buah dari keimanan

Dengan syarat, keimanan itu tidak dinodai kezaliman. Kata labs memiliki arti "menutupi" dan "menyelubungi". Ayat di atas mengindikasikan bahwa kezaliman tidak membinasakan dan meniadakan fitrah, melainkan hanya menutupi dan menjadi tabir .yang menghalangi. Dengan demikian, suara fitrah tak lagi dapat terdengar

Kata dzulm dalam ayat tersebut berupa nakirah fi siyagi nafsi, dan menunjukkan generalitas. Namun dengan adanya qarinah siyaq, maka bermakna kezaliman yang berdampak buruk pada keimanan. Kezaliman juga bersifat hierarkhis sebagaimana .iman. Setiap level kezaliman merupakan lawan dari level iman

.Oleh karena itu, keamanan dan petunjuk juga bersifat hierarkhis

Ketika iman semakin tinggi, level keamanan dan petunjuk juga makin tinggi.⁽¹⁾ Berdasarkan analisis psikologis, terkait dengan iman, harus diperhatikan sejumlah poin; orang yang beriman kepada Tuhan merasa bahwa segala urusannya berada di bawah pengaturan Tuhan; meyakini Tuhan sebagai pemberi rezeki dan Zat Mahakuat yang hakiki; menganggap kesedihan dan kegembiraan sebatas ujian Tuhan; kesehatan, keselamatan, dan taufik untuk mengikuti petunjuk

yang benar bagi orang beriman adalah bentuk kasih sayang Tuhan; dan yang paling menakjubkan lagi, menganggap Tuhan sebagai pelindung terbesar baginya. Dalam Al-Qur'an disebutkan

Sesungguhnya shalatku, ketaatanku, hidup dan matiku adalah untuk Allah Tuhan (semesta alam (QS. Al-An'am: ١٦٢

Sesungguhnya Allah lah sang pemberi rizki dan pemilik kekuatan yang dahsyat (QS. Al-Dzariyat: ٥٨

Tidak ada satupun makhluk hidup yang berjalan di muka bumi kecuali Allah-lah yang (memberi rizki kepadanya (QS. Huud: ٦

Orang beriman meyakini kematian sebagai hal yang pasti bagi semua individu: "Setiap yang hidup pasti akan merasakan mati (QS. Al- Najm: ٤٣-٤٤). Tak satupun yang dapat menghindar dari kematian.^(١) Dalam hal ini, panjang atau pendeknya usia seseorang sudah tercantum dalam catatan Tuhan.^(٢) Oleh karena itu, tidak layak orang beriman berputus asa terhadap rahmat Allah Swt dalam setiap keadaan.^(٣) Dirinya selalu merasa, saat memohon kepada Tuhannya, doa dan permohonannya niscaya :dikabulkan.^(٤) Kesedihan dan kebahagiaan hanyalah cobaan dari Tuhan

(Allah adalah Zat Yang membuat (hambanya) tertawa dan menangis (QS. Al-Najm: ٤٢

Dialah yang memberiku makan dan minum, dan saat aku sakit Dia lah yang (menyembuhkan (QS. Al-Syu'ara: ٨٠

Sesungguhnya Allah akan membela dan melindungi orang yang beriman (QS. Al-Hajj: (٣٨

P: ١٤٩

QS. Al-Ahzab: ١٦; QS. Al-Jumu'ah: ٥, "Katakanlah, 'Tidak ada gunanya bagimu untuk -١
".lari

QS. Al-Fathir: ١١, "Tidak ada seorang pun yang diberi umur panjang atau yang -٢
".umurnya dikurangi kecuali telah dicatatkan dalam al-Kitab

".QS. Al-Zumar: ٥٣, "Janganlah kalian berputus asa akan rahmat Allah -٣

".QS. Al-Anbiya: ٨٧ - ٨٩, "Maka kami mengabulkan untuknya -٤

Keyakinan-keyakinan seperti ini membuat orang beriman sedemikian yakin dan tak pernah hilang harapan. Oleh karena itu, mereka selalu bertawakal kepada Allah Swt, :karena mereka tahu

Dan barangsiapa bertawakal dan berserah kepada Allah, maka cukuplah Allah .(baginya. (QS. Al-Thalaq: ٣

.(Tidakkah Allah itu cukup untuk hamba-Nya? (QS. Al-Zumar: ٣٦

Jika individu yang memiliki iman semacam ini tidak mendapatkan ketenangan, maka tak diragukan lagi, keimanannya telah ternoda kezaliman. Semakin keimanan tertutupi debu kezaliman, dalam kadar itu pulalah dirinya kehilangan ketenangan dan .petunjuk

Perubahan dalam Batin .♠

Salah satu cara menghadapi tekanan jiwa adalah menciptakan perubahan besar dalam batin dan jiwa di bawah naungan iman dan kembali kepada Allah Swt. Perubahan ini menjadikan individu memperoleh kekuatan yang tak pernah .terbayangkan sebelumnya

Dengan kekuatan itulah, dirinya dijamin mampu melewati segala rintangan dan .kesusahan yang dihadapi

Berkenaan dengan pembahasan ini, dalam Al-Qur'an dikemukakan kisah Nabi Musa as dan para penyihir Fir'aun. Saat Nabi Musa as melemparkan tongkatnya ke tanah, tiba-tiba saja tongkat itu ber- ubah menjadi sesosok ular besar yang menelan seluruh alat-alat milik ahli sihir Fir'aun. Menyaksikan itu, mereka pun merasa takjub dan langsung bersujud seraya bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah, "Kami beriman kepada Tuhan semesta alam, Tuhan (nya) Musa dan Har- un." Kontan Fir'aun gusar dan berkata, "Apakah kalian mengimani Musa tanpa seizinku? Sesungguhnya Musa adalah guru kalian. Aku akan menghukum kalian, memotong tangan dan kaki kalian, ".serta menggantung kalian bersama-sama

Mereka berkata, “Kami tidak takut akan kematian, karena setelah mati kami akan kembali kepada Tuhan dan kami berharap Dia mengampuni dosa-dosa kami (QS. Al-A'raf: 109–126; QS. Al-Syu'ara: 33–51).

Perubahan batin para penyihir itu membuatnya sedemikian berani menghadapi ancaman hukuman mati Fir'aun. Mereka juga menjawab ancaman Fir'aun dengan berkata, “Lakukan apapun yang ingin kau lakukan. Engkau hanya mampu .(menghukum (seenakmu) di dunia saja (QS. Thaha: 63–76).

Istri Fir'aun yang ikut menyaksikan mukjizat Nabi Musa as dan keimanan para penyihir pun terkesan dan perlahan-lahan batinnya berubah. Ia mengimani Nabi Musa as dan bertahan menghadapi ancaman-ancaman Fir'aun. Lalu Fir'aun memerintahkan anak buahnya memaku tangan dan kaki istrinya sendiri, lalu ditindih batu besar persis di atas dadanya, itupun di bawah terik matahari sampai mati.⁽¹⁾ Istrinya menganggap istana Fir'aun sebagai sesuatu yang hina dan memohon kepada Allah Swt membangun untuk mereka istana yang benar-benar megah di surga.

Prinsip Qadha dan Qadar .6

Salah satu cara terbaik yang diajarkan Islam untuk menghadapi tekanan jiwa adalah meyakini qadha dan qadar. Dalam perspektif ini, segala sesuatu di dunia ini tidak .satupun yang bersifat kebetulan

Semuanya berada dalam pengaturan Allah Swt. Seorang beriman, meskipun meyakini tidak adanya mekanisme jabr (bahwa segala perbuatan yang dilakukan individu sepenuhnya merupakan tanggung jawabnya) dalam hidup ini, tetap berkeyakinan bahwa Allah Swt merupakan sumber segala gerak dan efek, dan dia pulalah pencipta seluruh maujud.⁽²⁾ Dengan pola pikir semacam ini, seorang individu tidak akan menemui jalan buntu dalam hidupnya. Segenap musibah yang menimpanya tak lain atas kehendak-Nya dan segala

:perkara telah ditakdirkanNya. Imam Ali as berkata

Segala perkara mengikuti (prinsip] qadha dan qadar. Mati dan hidup manusia berada dalam pengaturan-Nya. Oleh karena itu, manusia tidak boleh hanya bersandar pada pemikirannya saja (tanpa mengacu pada qadha dan qadar). (1) Oleh karena itu, orang-orang beriman selalu mengembalikan segala urusannya kepada kehendak Allah.(2) Saat mengambil keputusan, mereka bertawakal(3). Untuk kemudian :berusaha. Sama sekali mereka tidak takut gagal

Katakanlah, “Apakah kalian mengharap dari kami selain dari dua kebaikan .((kemenangan atau kesyahidan)?” (QS. Al-Taubah: 52

Dalam pandangan kaum beriman, kegagalan secara material mengandung banyak hikmah. Salah satunya boleh jadi itu menjadi medium dan batu loncatan bagi sukses :lainnya. Rasulullah Saw bersabda

an, Allah Swt tidak mentakdirkan kebahagiaan dan kesusahan bagi seorang beriman melainkan terkandung kebaikan di dalamnya, untuknya. Saat Dia menguji hamba-Nya dengan kesusahan, itu tak lain untuk menghapus dosa-dosanya; adapun jika (mencurahkan karunia dan kesenangan, itu adalah rahmat dari-Nya.(4

P: 152

.Nahj Al-Balaghah, hikmah 16-1

.QS. Al-Kahfi: 23-2

.QS. Ali Imran: 159-3

.Ibnu Syu'bah, op. cit., hlm. 47-4

Cara lain menghadapi tekanan jiwa adalah bertawakal dan berserah diri kepada Allah Swt. Tawakal merupakan karakter yang bersumber dari keyakinan ihwal qadha dan .(qadar Ilahi serta Tawhid af'âli (Tauhid Tindakan Tuhan

Manusia harus memahami bahwa segala daya dan usaha, serta rencana yang disusun dalam hidupnya, berada di bawah kuasa pengaturan dan sunnah Tuhan; sunnah yang tidak akan pernah berubah.⁽¹⁾ Yang dimaksud dengan bertawakal adalah, manusia tidak boleh sombong dengan rencana dan strategi hidupnya. Pasalnya, ia juga harus mempertimbangkan takdir Allah. Jadinya, tatkala usahanya menemui .kegagalan, ia tidak sampai kecewa dan merasa kesal

Aku menyerahkan urusanku pada Allah, sesungguhnya Allah Maha Melihat hamba-
.(hamba-Nya (QS. Ghafir: ٤٤

Namun, bertawakal tidak boleh disalahartikan dengan kepasrahan tanpa usaha dan membiarkan suatu perkara terbengkalai begitu saja. Karena manusia tidak akan mendapatkan sesuatu tanpa berusaha untuk mendapatkannya.⁽²⁾ Tuhan juga tidak akan mengubah nasib suatu kaum selama kaum itu sendiri tidak bergegas untuk ⁽³⁾ mengubah pola hidup dan perilakunya.

Memandang Positif Kematian .A

Jika tidak ingin terjerumus dalam jeratan stres dan tekanan jiwa, maka salah satu cara yang mujarab adalah memandang kematian secara positif. Berdasarkan perspektif Al-Qur'an, kematian hanyalah berupa proses perpindahan dari satu alam ke alam lain. Oleh karena itu, pandangan semacam ini akan menciptakan ketenteraman dalam

P: ١٥٣

QS. Al-Fathir: ٤٣, "Maka kalian tdak akan menemukan perubahan dalam sunnah - ١
".Allah

.QS. An-Najm: ٣٩ -٢

hati saat mengingat kematian–bukan sebaliknya, menimbulkan rasa takut dan stres. Karena, lewat kematian itulah individu akan memasuki suatu alam tempat dirasakannya keridhaan Allah swt, liqa' (bertemu) dengan-Nya,⁽¹⁾ serta mengenyam .nikmat surga dan segala kebahagiaan absolut

Antara Tugas dan Hasil .4

Islam mengajarkan penganutnya untuk semata–mata berkonsen– trasi pada pelaksanaan tugas, bukan membayangkan hasil yang bakal diperoleh. Manusia memiliki tugas dan kewajiban⁽²⁾ yang tentunya sesuai dengan kadar kemampuannya.⁽³⁾ Dalam keadaan ini, boleh jadi salah satu faktor yang memicu stres adalah tidak tercapainya tujuan dari dilaksanakannya tugas tersebut. Kebanyakan orang juga selalu gelisah saat menjalankan tugasnya; apakah tujuannya .akan tercapai atau tidak

Namun Al–Qur'an mengajarkan cara supaya individu tidak sam– pai terbelit masalah ini. Caranya adalah hanya perlu berkonsentrasi dalam melaksanakan tugas. Adapun jika gagal meraih tujuan, ia jangan sampai kehilangan semangat atau bersedih. Karena, setelah menjalankan tugas dengan sebaik–baiknya, ia seyogianya menyerahkan hasilnya kepada Tuhan. Oleh karena itu, orang beriman selalu me– rasakan ketenangan di manapun dan kapanpun adanya. Karena ia telah menajalankan kewajiban dan tugasnya tanpa perlu merisaukan apakah dirinya .berhasil atau tidak

(Merenung (Bertafakur .1)•

Untuk menghadapi dan mengatasi tekanan jiwa, perlu sesekali melakukan :perenungan dan tafakur. Pikirkanlah tiga hal berikut

.Jalan untuk berubah selalu terbuka lebar

P: 154

.QS. Al–Fajr: 27 –1

.Sayyid Abul Qasim Husaini, op. cit., hlm. 74 –2

.Individu memegang kendali terhadap amal perbuatan dan perilakunya sendiri

Kemestian mengedepankan dan memprioritaskan hal-hal terpenting, tahap demi .tahap

:Para psikolog menyusun skala tahapan di atas sebagai berikut

Pada tahap pertama, Anda harus membulatkan tekad untuk terus hidup dengan baik. Dengan tekad bulat inilah, Anda harus menghindari segala hal yang merugikan Anda. Karena, sepanjang sejarah, umat manusia pernah terjerumus dalam pelbagai kesusahan yang diakibatkan peperangan, minuman keras, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.⁽¹⁾ Pada tahap kedua, Anda harus memiliki alasan-alasan positif .untuk hidup sekaligus menerapkannya dalam setiap aktivitas Anda

Victor E. Frankl berkata, "Alasan kita untuk hidup adalah tujuan yang mendorong kita untuk berusaha; dan itulah sumber motivasi kita." Manakala punya alasan, individu .akan tetap tegar menghadapi apapun

Pada tahap ketiga, Anda harus membulatkan tekad untuk seperti apakah Anda harus hidup. Tanyalah pada diri sendiri, "Apakah aku ingin hidup dengan baik atau tidak?" Lalu catatlah langkah-langkah apa saja yang harus Anda tempuh demi menjalani .hidup dengan baik

Pada tahap keempat, berpikirlah positif dan pertahankanlah. Pribadi yang optimis dalam berpikir, senantiasa pula menanti peristiwa positif; namun orang pesimis selalu murung seraya menanti selalu datangnya peristiwa negatif. Pribadi optimis akan berkata bahwa "gelas itu setengah penuh" sementara orang pesimis akan berkata ."gelas itu setengah kosong

Dr. Beck berkata, "Depresi dan stres diakibatkan pola pikir yang keliru. Ketika seseorang berpikiran negatif pada diri sendiri dan

melupakan potensi-potensi serta titik positif lain yang dimiliki, ia selalu menganggap dirinya orang sengsara dan memandang masa depan dengan rasa putus asa." Dalam catatan hasil penelitian Dr. Donald Meichenbaum, disebutkan, "Setiap orang dari kita pasti memiliki satu bentuk percakapan dengan diri sendiri. Orang-orang yang suka berpikir negative, saat tertimpa sedikit saja kesusahan, selalu bercakap-cakap dengan diri sendiri secara negatif. Obatnya adalah, mereka harus belajar bagaimana berpikir positif dalam menerima kenyataan hidup." Pada tahap kelima, genggam eratlah kendali hidup Anda. Rata-rata individu yang mengalami tekanan jiwa akan berkata, "Aku gagal mencapai garis finish." Kata-kata ini menunjukkan kelemahannya dalam mengapresiasi kenyataan. Adapun orang-orang yang teguh dan tegas (self-determination) justru akan berkata, "Aku pasti mampu menyelesaikan semua masalah yang kuhadapi." Rasa memiliki kendali diri di hadapan segenap kesusahan merupakan senjata yang sangat ampuh bagi siapa pun

.Pada tahap keenam, berpikirlah terbuka untuk memetik pelajaran

Individu yang berusaha bertahan di hadapan permasalahan, saat berhadapan dengan tekanan dan kesusahan akan berusaha berpikir jernih dan terbuka. Mereka tidak terlalu risau dengan bagaimana harus hidup dan tidak pernah menganggap dirinya selalu benar

Kesalahan-kesalahan baginya adalah pelajaran yang harus dipetik agar tidak terulang kembali dan pada kesempatan berikutnya akan berusaha lebih keras ketimbang sebelumnya. Namun ungkapan-ungkapan seperti "manusia tak luput dari kesalahan" tidak boleh dijadikan alasan untuk menghindar dari tanggung jawab. Justru maksud kata-kata seperti itu adalah agar dirinya tidak berhenti begitu saja saat tergelincir ke dalam kesalahan, bukannya untuk menghindar dari tanggung jawab

Pada tahap ketujuh, anggaplah perubahan dan masalah sebagai medan tempur yang menantang. Individu yang menganggap perubahan dan masalah sebagai tantangan akan menghidupkan keberanian dalam dirinya, melakukan tindakan terbaik dalam menghadapi masalah-masalah, lalu berusaha menyelesaikan semuanya. Saat berhadapan dengan peristiwa yang baginya cukup menyakitkan dan menjengkelkan, individu harus kembali menengok apa yang ada dalam pikirannya. Jika itu bersifat negatif, fenomena tersebut benar-benar akan menjadi penghalang baginya. Namun jika positif dan menganggapnya sebagai sebuah kesempatan, lalu bertanya pada diri sendiri, "Bagaimana aku bisa memetik manfaat dari momen ini," maka yang terjadi justru sebaliknya. Dengan demikian, individu yang pada umumnya gampang patah arang dalam menghadapi masalah, niscaya akan berubah menjadi sosok pemenang yang siap menghadapi dan menuntaskannya.⁽¹⁾ Pada tahap kedelapan, biasakanlah untuk menciptakan percakapan positif dan baik. Dalam mengendalikan tekanan jiwa, ada baiknya memahami perbedaan antara percakapan baik-baik yang mampu menyelesaikan masalah, dengan percakapan buruk yang hanya akan menambah runyam masalah. Percakapan tidak baik akan semakin menambah beban derita tekanan jiwa. Namun percakapan baik-baik dan positif akan berujung pada tuntasnya masalah. Sejumlah orang terus menerus menyiksa diri dengan tidak pernah berhenti berpikir negatif. Dalam percakapan baik-baik dan positif, individu akan bertanya pada dirinya soal krisis apa yang sedang terjadi, dan apa jalan keluarnya.⁽²⁾ Pada tahap kesembilan, teruslah maju. Hendaknya individu memahami nilai-nilai dan jati dirinya sendiri. Berupaya memetik pelajaran dari segala peristiwa dan pengalaman apapun, serta terus berusaha menjadi yang terbaik

P: 157

.Ibid., hlm. 250 dan 251 -1

.Ibid., hlm. 251 - 253 -2

Pada tahap kesepuluh, bertanggung jawab. Terimalah konsekuensi pemikiran Anda sendiri dan saat mengalami kegagalan, janganlah menyalahkan orang lain

Berdasarkan penjelasan Al-Qur'an, terdapat sejumlah prinsip yang harus dipegang erat-erat dalam konteks bertafakur

Pertama, percaya bahwa berjalannya segala urusan berada di tangan-Nya dan; sebab, dalam pengaturan alam semesta, selalu saja kekuatan gaib ikut campur tangan

Dalam Islam, sumber energi dan gerak adalah Allah Swt.⁽¹⁾ Dia adalah pencipta alam semesta berikut segenap isinya.⁽²⁾ Tidak satupun peristiwa yang bersifat kebetulan. Dalam ajaran agama ini, kebaikan dan keburukan⁽³⁾, harta dan anak keturunan⁽⁴⁾, hidup dan mati⁽⁵⁾, dan semuanya merupakan bahan ujian Tuhan. Oleh karena itu, orang beriman, saat tertimpa musibah, akan mengatakan "inna li Allah-i wa inna ilaihi rajiun" (sesungguhnya kami dari Allah dan kepada-Nya kami kembali).⁽⁶⁾ Karena, di manapun seseorang berada, Allah Swt selalu bersamanya.⁽⁷⁾ Bahkan dengan manusia, Dia lebih dekat dari urat nadi.⁽⁸⁾ Meskipun manusia tidak dapat melihat Tuhan, namun Tuhan melihat dan menyaksikannya, "Sembahlah Allah seakan engkau melihat-Nya, karena meski kamu tidak bisa melihatnya Dia selalu melihatmu."⁽⁹⁾ Benar, manusia memiliki ikhtiar dan kehendak. Namun kekuasaan Tuhan meliputi segala keberadaan

P: 158

.QS. Al-Kahfi: 39 -1

.QS. Al-Fathihah: 1 -2

.QS. Al-Anbiya: 5 - 35 -3

.QS. Al-Taghabun: 15 -4

.QS. Al-Mulk: 2 -5

.QS. Al-Baqarah: 156 -6

.QS. Al-Hadid: 4 -7

.QS. Qaaf: 16 -8

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. ۷۴, hlm. ۷۴; R.M. (Imam) Khomeini, Adâb Al-Shalâh, hlm. ۳۸ -۹

Katakanlah bahwa tidak ada yang menimpa kami kecuali Allah telah mencatatnya untuk kami. Dia adalah Tuhan kami dan pada Allah orang-orang yang beriman
berserah diri (QS. Al-Taubah: 5)

Kedua, yakin bahwa Allah sedang mengawasinya. Berdasarkan prinsip ini, manusia selalu yakin bahwa dirinya sedang berada di hadapan dan di bawah pengawasan
Tuhan. Oleh karenanya, ia harus berhati-hati dalam berbuat

Ketiga, bersabar dalam kesulitan. Saat tertimpa musibah dan bencana, tiada upaya
yang lebih baik untuk dilakukan ketimbang bersabar

Keempat, meyakini bahwa tiada ada jaminan seputar keberhasilan usaha yang dilakukan manusia. Prinsip ini menjadikan individu tidak akan merasakan kesedihan mendalam saat gagal mencapai target usahanya. Karena, yang terpenting baginya adalah mengerjakan tugas; adapun masalah tercapai atau tidak tujuannya, semua
terserah Tuhan

Kelima, berserah diri pada Allah Swt. Orang bertawakal dan berserah kepada Allah Swt akan benar-benar merasakan perhatian Tuhan dalam hidupnya. Meskipun mengalami kegagalan, ia akan memetik hikmahnya serta menganggapnya sebagai
kemenangan.

Berpandangan Positif .1)

Point

Salah satu cara agar selalu terhindar dari gangguan dan tekanan jiwa, individu harus selalu menyikapi segala sesuatu dengan bijak dan memandangnya secara positif. Tidak hanya para psikolog saja yang menekankan masalah ini, Al-Qur'an juga demikian. Agar dapat berpandangan positif, individu harus menjalankan dua langkah penting, yakni berpandangan luas terhadap kondisi yang ada serta berprasangka
baik terhadap Allah

.a. Berpandangan Luas terhadap kondisi yang Ada

Kebanyakan tekanan jiwa dipicu sejumlah faktor seperti sikap menyesali masa lalu, hilangnya kesempatan, mengalami kekalahan, ketertinggalan, khawatir akan masa depan, dan sebagainya. Para Imam maksum mengajarkan para pengikutnya untuk merenung dan berpikir positif mengenai kondisi yang ada. Namun renungan dan pikiran ini haruslah membentang luas tanpa mengabaikan hakikat hakikat maknawi. Dalam dua ayatnya, Al-Qur'an melarang manusia berpandangan picik dalam menilai suatu permasalahan seraya mengingatkan ihwal yang gaib di balik yang tampak :secara material ini. Dalam Al-Hadid: ۲۲-۲۳, tertera

Tidak ada satupun bencana yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada diri kalian sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kalian jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kalian dan supaya kalian jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya .kepadamu. Dan Allah tidak suka orang yang sombong lagi berbangga diri

Al-Qur'an menekankan agar individu tidak picik dalam memandang suatu masalah. :Disebutkan dalam kitab suci ini

Dan mungkin saja kalian membenci sesuatu, padahal itu baik bagi kalian dan mungkin .(saja kalian menyukai sesuat, padahal itu buruk bagi kalian (QS. Al-Nisa: ۱۱

Dalam fikih Islam, terdapat sebuah kaidah yang dikenal dengan al-maysûr, yang bermakna “memandang kondisi yang ada”. Berdasarkan kaidah ini, individu seharusnya memahami dan menjalankan tugas-tugasnya serta menghindari kegelisahan dan

:ketidaktenangan. Rasulullah Saw bersabda

Jika aku memerintahkan sesuatu kepada kalian, lakukanlah; dan jika aku melarang
.kalian, tinggalkanlah

:Imam Ali as juga berkata

Suatu kewajiban tidak akan gugur hanya karena sulit dikerjakan (meski sulit, manusia harus berusaha mengerjakannya, karena itu merupakan kewajibannya; tak masalah, apapun hasilnya).⁽¹⁾ Riwayat-riwayat di atas menunjukkan bahwa manakala menghadapi masalah dalam hidupnya, seorang individu harus berusaha sekuat tenaga untuk menyelesaikannya. Dalam pada itu, seyogianya ia meminimalisasi kegelisahannya dengan cara menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Pada hakikatnya, pesan implisit dalam riwayat-riwayat di atas adalah sikap fleksibel dalam menjalani kehidupan. Dengan begitu, individu akan terhindar dari tekanan psikis dan ⁽²⁾ stres.

b. Berprasangka Baik terhadap Tuhan

Dalam perspektif riwayat Islami, individu yang sering berburuk sangka terhadap sesama justru memperlihatkan keburukan dirinya sendiri. Orang buruk selalu .berburuk sangka terhadap siapa saja

Imam Ali as berkata, Orang buruk tidak akan pernah berprasangka baik kepada ⁽³⁾ (siapapun, karena segala yang dilihat tak lain dari pantulan keburukannya sendiri)."

P: 161

.N.M. Syirazi, Al-Qawaid Al-Fiqhiyyah, jld. 3, hlm. 169 - 184 -1

.A. Husaini, op. cit., hlm. 195 dan 197 -2

.A. Amadi, op. cit -3

Sering berburuk sangka merupakan penyakit jiwa yang memicu terjadinya berbagai penyelewengan dan kegagalan dalam menempuh perjalanan spiritual. Dalam :sepucuk suratnya yang ditulis kepada Malik Asytar, Imam Ali as berkata

Sesungguhnya sifat pelit, pengecut, dan penakut adalah sifat-sifat buruk yang berpusat pada satu sifat; berburuk sangka kepada Allah." (1) Prasangka, merupakan :faktor kunci yang sangat signifikan bagi kesehatan spiritual. Imam Shadiq as berkata

Sesungguhnya Allah akan berbuat sesuai prasangka hamba-Nya, baik ketika hamba :berprasangka baik atau buruk.(2) Imam Ali as juga berkata

Prasangka baik adalah (sumber) ketenangan hati dan selamatnya agama.(3) Orang yang tidak mau berbaik sangka akan merasa takut kepada semua orang.(4) Prasangka baik terhadap Allah Swt tergantung pada kadar iman dan harapan seorang hamba terhadap-Nya.(5) Jika diperhatikan lebih jauh, akan dapat dipahami bahwa kecenderungan berprasangka baik terhadap Tuhan tidak akan dijumpai kecuali dalam diri individu yang benar-benar tidak menaruh harapan kepada selain ,Allah Swt.(6) Saat sukacita dan kesenangan dianugerahkan Allah Swt kepadanya

P: 162

.Nahj Al-Balaghah, surat ke-53 -1

A. Tabarsi, op. cit., tafsir surah Al-Fushilat (ayat ke-23); M. Kulaini, op. cit., jld. 2, hlm. -2
.72

.A. Amadi, op. cit -3

.Ibid -4

.Husain Nuri, Mustadrak Al-Wasail, jld. 2, hlm. 296 -5

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 70, hlm. 369 -6

ia akan bersyukur. Dan jika Allah Swt menimpakan musibah dan cobaan, ia pun :bersabar. (1) Dalam doa 'Arafah, Imam Husain as mengatakan

Apa yang dimiliki oleh orang-orang yang kehilangan-Mu? Dan apa yang tidak dimiliki oleh orang-orang yang memiliki-Mu?" (2) Jadi, orang yang selalu berprasangka baik terhadap Allah Swt tidak akan pernah menemui jalan buntu; apalagi sampai terjerumus dalam belitan stres dan tekanan mental. Semakin berat musibah dan .cobaan yang dihadapi, semakin besar pula kesabaran dan ketegarannya

Memperbaiki Perilaku

Point

Pembahasan kali ini berkisar pada perbaikan perilaku yang bersifat jasmaniah. Tepatnya, segala aktivitas dan latihan yang berhubungan dengan tubuh, yang bermanfaat bagi ketahanan fisik individu dalam menghadapi dan mengatasi tekanan .jiwa atau stres

Olahraga dan Latihan Fisik .1

Sebagaimana tidur dan istirahat sangat dibutuhkan tubuh untuk menjaga kinerja otak, begitu pula dengan olahraga. Olahraga dan latihan fisik berguna untuk mengendurkan urat syaraf dan melenturkan anggota tubuh. Olahraga juga dipercaya mampu menghindarkan pelakunya dari himpitan stres. Sebab, rata-rata orang yang giat berolahraga cenderung lebih sedikit menyisihkan waktu untuk melamun dan mengkhawatirkan sesuatu (yang ujung-ujungnya menghasilkan stres). Olahraga juga dapat memperkuat urat syaraf saat menghadapi ketegangan. Individu yang bekerja

P: 163

.Nahj Al-Balaghah, pidato ke-98 -1
."Abbas Qummi, op. cit., "Doa 'Arafah Imam Husain as -2

dan beraktivitas melibatkan gerak fisik, seperti berjalan kaki dan sebagainya, detak jantungnya cenderung lebih teratur, volume paru-parunya lebih besar, dan lebih sedikit berisiko terserang penyakit

Para Imam maksum menyarankan pengikutnya untuk sering-sering berjalan kaki ⁽¹⁾ karena hal tersebut berguna bagi kebugaran tubuhnya

Rasulullah Saw juga mendukung digelarnya perlombaan berkuda, menunggangi ⁽²⁾ unta, dan memanah. Pada peristiwa perang Tabuk, beliau pernah ikut dalam sebuah perlombaan bersama Usamah bin Zaid. Lalu orang-orang berkata, "Rasulullah Saw menang!" Namun beliau sendiri berkata, "Tidak, Usamah-lah yang menang." ⁽³⁾ Suatu hari beliau bertanding dengan seorang Arab badui. Tapi orang badui itu yang memenangkan perlombaan. ⁽⁴⁾ Beliau acapkali menyarankan sahabat-sahabatnya agar sering-sering berlatih memanah dan berenang. Beliau bersabda, "Ajarilah anak-anak kalian memanah dan berenang." ⁽⁵⁾ Olahraga berenang akan meringankan berat tubuh. Dalam hal ini, aktivitas-aktivitas fisik secara keseluruhan berguna bagi kebugaran dan keceriaan individu

Mendaki gunung juga sangat baik bagi kesehatan, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan jiwa pemberani dalam diri individu. Cerita seputar kebiasaan Rasulullah Saw menyendiri di Jabal Nur (gunung Nur) sedemikian termasyhur. Juga peristiwa turunnya Al-Qur'an di gua Hira, menunjukkan betapa cemerlangnya kebiasaan ini. Pada dasarnya kehidupan para nabi acapkali berkaitan dengan gunung-gunung; Nabi Adam as di gunung Sarandib, Nabi Nuh as di gunung Ararat, Nabi Isa as di gunung Sa'iyir, Nabi Ibrahim as dan Musa as di gunung Thur, Sa'iyir, dan Faran, lalu Nabi Muhammad Saw di gunung Nur. ⁽⁶⁾

P: 164

.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. 1, hlm. 392-1

Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. 13, hlm. 349-2

.M.B.Majlisi, op. cit., jld. 103, hlm. 191-3

.Ibid -4

.Muttaqi Hindi, Kanz Al-Ummal fi Sunan wa Al-Af'al, jld. ۳, hlm. ۱۵۲۳-۵

."QS. Al-Baqarah: ۱۸۵; Abbas Qummi, op. cit., "Doa Simat -۶

Olahraga memang bukan obat (yang secara langsung menyembuhkan) stres. Namun kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mencetak kesiapan dalam diri individu guna .menghadapi faktor- faktor pemicu stres

Tidur .۲

Otak adalah organ vital yang berfungsi mengatur keberlangsungan dan keseimbangan hidup. Agar otak bekerja dengan baik, individu membutuhkan istirahat yang cukup. Porsi terbesar dari istirahat adalah tidur. Jika tidak tidur dengan cukup, seorang individu akan bangun dari tidurnya dalam kondisi marah dan kelelahan. Dalam keadaan ini, ia tentu akan kesulitan untuk menyelesaikan pelbagai masalah dengan baik. Sebab, , dalam kondisi demikian, otaknya tidak sanggup menjaga keseimbangan kimiawi dalam tubuhnya.(۱) Lebih dari sepertiga usia manusia .dihabiskan untuk tidur

Namun demikian, sampai saat ini, banyak sekali rahasia dan misteri yang terkait dengan aktivitas tidur, khususnya mimpi, yang belum terungkap. Al-Qur'an menggunakan kata subat untuk menjelaskan soal bagaimana kondisi tubuh dan jiwa .seseorang saat tidur; yaitu

sebagian besar anggota tubuh dan jiwa berhenti beraktivitas. Imam Ali as berkata, "Tidur adalah kenyamanan untuk tubuh dan berbicara adalah kenyamanan untuk jiwa." (۲) Tidur berfungsi untuk memulihkan kekuatan dan energi serta menghilangkan kelelahan pada tubuh. Tidak tidur dalam kurun waktu cukup lama .sangat berbahaya bagi kesehatan manusia

Berdasarkan sejumlah penelitian ilmiah, tidur di malam hari jauh lebih efektif ketimbang di waktu lain. Namun jika ingin mendapatkan

P: ۱۶۵

.Pavel, loc. cit., hlm. ۱۹۷ – ۲۰۰ –۱

.Muhammad Mahdi Reysyahri, op. cit., jld. ۱۰, hlm. ۲۵۸ –۲

manfaat optimal dari tidur, individu tidak boleh merasa puas dengan tidur malam saja. Al-Qur'an juga menyinggung pentingnya tidur di malam dan siang hari

Dan yang termasuk dari tanda-tanda kebesarannya adalah tidurnya kalian di malam (dan siang hari) (QS. Al-Ruum: ٢٣)

Tidur di malam hari, terlebih di awal malam, diakui mengandung lebih banyak manfaat. Sebab, tidur malam lebih lelap dibanding tidur selain di malam hari. Imam Ali as berkata, "Para pengikut kami tidur di awal permulaan malam." (١) Para Imam umumnya juga menyarankan pengikut-pengikutnya untuk tidur beberapa saat di siang hari, yang dikenal dengan *qaylûlah*

Al-Qur'an juga menyebut malam hari sebagai momen yang penuh ketenangan (٢) serta tidur sebagai istirahat dan pemulih kekuatan; kemudian menyebut siang hari sebagai waktu beraktivitas

Dialah yang menjadikan malam bagi kalian agar kalian mendapatkan ketenangan di dalamnya dan menjadikan siang untuk mencari penghidupan (QS. Yunus: ٤٧; QS. Ghafir: ٤١; QS. Al-Naml (QS. Al-Qashash: ٧٣ ; ٨٤)

Dan kami jadikan tidur kalian sebagai ketenangan dan istirahat, Kami juga jadikan (malam kalian sebagai pakaian (selimut untuk beristirahat) (QS. Al-Furqan: ٤٧)

Tidur sesaat sebelum zuhur atau *qaylûlah* sering dikemukakan dalam teks-teks riwayat. Suatu hari, seorang Arab Badui mendatangi Rasulullah Saw dan mengadupadanya karena dirinya lupa

Rasulullah Saw berkata kepadanya, "Apakah engkau terbiasa tidur sesaat di siang hari?" Ia menjawab, "Ya." Kemudian beliau kembali bertanya, "Apakah engkau telah meninggalkan kebiasaan itu?" Ia

Allamah Hurr Amili, op. cit., jld. 5, hlm. 274-1

.Ibid., jld. 10, hlm. 271-2

menjawab, "Ya." Beliau lantas menasihatinya, "Kalau begitu, ulangi kebiasaan yang telah kau tinggalkan itu." Orang badui itu kembali membiasakan diri tidur qaylûlah di siang hari, lalu ingatannya pun pulih kembali.⁽¹⁾ Tidur dapat menghilangkan kegelisahan, rasa takut, dan tekanan jiwa. Dalam Al-Qur'an disebutkan soal ketakutan yang dirasakan sahabat-sahabat Nabi Saw dalam perang Badar

Ingatlah) saat Allah menjadikan kalian mengantuk sebagai sesuatu penenteraman) dari-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk menyucikan kamu dari hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan setan dan untuk .(menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kakimu (QS. Al-Anfal: 11

:Dalam ayat lain disebutkan

Katakanlah, "Terangkanlah kepadaku jika Allah menjadikan untukmu siang itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan malam kepadamu yang kamu beristirahat padanya? Maka apakah kamu tidak memperhatikan?" (QS

.(Al-Qashash: 72

.Namun perlu diingat bahwa terlalu banyak tidur juga tidak baik

Salah satunya mengakibatkan orang mudah bingung tanpa alasan yang jelas.⁽²⁾ Lebih dari itu, para imam maksum menasihati para pengikutnya untuk menghindari tidur di antara terbitnya fajar dan menyingsingnya matahari, juga tidur di sore hari. Mereka menyebut tidur di pagi hari mengakibatkan kesialan dan kemalangan, mencegah turunnya rizki, dan menimbulkan penyakit kuning.⁽³⁾ Adapun tidur di sore hari dapat menyebabkan kebodohan.⁽⁴⁾ Mereka menyarankan para pengikutnya terjaga pada ,sepertiga akhir malam

P: 167

.M.B.Majlisi, op. cit., jld. ٧٨, hlm. ٣٦٩ -٢

.Ibid., jld. ٧٨, hlm. ٢٨٠, dan jld. ٧٦, hlm. ١٧٩ - ١٨٠ -٣

.Ibid., bab IV -٤

lantaran bermanfaat bagi kesehatan. Mereka juga menyarankan untuk beribadah :pada momen tersebut. Imam Shadiq as berkata Shalat malam dapat mengindahkan wajah dan perangai, membuat jiwa bersih dan (menghilangkan kesedihan.)

Istirahat dan Relaksasi .

Point

Istirahat dan Relaksasi (2) Memang, salah satu cara lainnya untuk mengatasi stres . adalah beristirahat dengan cukup. Berdasarkan penelitian, orang-orang yang setiap harinya istirahat dengan cukup lebih kecil kemungkinan terjangkit penyakit. Dengan demikian, istirahat menjadi jalan terbaik untuk menghindari stres. Boleh jadi kebanyakan orang menempuh cara lain untuk menenangkan diri, semisal dengan menghisap rokok, mengkonsumsi obat-obatan, kokain, minuman beralkohol, teh, kopi, dan sebagainya. Namun, ketenangan yang dihasilkan semua itu pada dasarnya hanya bersifat temporal. Bahkan dalam jangka panjang, semua itu berpotensi (menimbulkan efek samping yang buruk.)

Beberapa Hal Penting

Meletakkan tubuh dalam posisi nyaman, seperti duduk di atas kursi empuk, berbaring .di tempat tidur sambil meletakkan bantal di bawah kedua lutut, dan sebagainya

Menghindari pakaian-pakaian ketat. Tanggalkan perhiasan- perhiasan (bagi perempuan) dan benda-benda tertentu agar tubuh Anda lebih leluasa dan terasa .nyaman

Memilih tempat yang tenang untuk beristirahat, tidak bergerak, tidak bising, dan tak .berbau menyengat

P: 168

Pembahasan tentang relaksasi tidak ditemukan dalam Al-Quran. Namun, lantaran –
para pakar psikologi sangat mementingkan pembahasan tersebut, kami terdorong
.untuk menjelaskannya pula dalam buku ini
.Martin C., op. cit., hlm. ٧١ – ١٠٣ –٣

Menentukan berapa lama Anda beristirahat. Istirahat dan olahraga ringan sebagai pelengkap, membutuhkan waktu sekitar 20 hingga 30 menit

Jalani program istirahat dengan teratur

Sedikit latihan fisik juga dapat memulihkan tenaga dan kejernihan pikiran Anda

Melakukan hal ini: tarik nafas dalam-dalam, kemudian pejamkan mata Anda. Tarik nafas lewat hidung, lalu keluarkan lewat mulut. Setelah diulang-ulang dan berlangsung selama tiga menit, mulailah menggerakkan tangan Anda berikut otot-ototnya. Setelah itu lakukan hal yang sama pada kaki berikut otot-ototnya. Kemudian putar-putar kepala Anda, lalu buka kedua mata Anda. Setelah itu duduklah dalam posisi tegak

Jangan lupa melemaskan otot-otot Anda secara keseluruhan

Pada 1938, Dr. J. Jackson, dalam buku yang berjudul Relaksasi Modern, menulis, (1) "Untuk melemaskan otot-otot, kita dapat meremas dan memijitnya, lalu .meregangkannya

Memperbaiki Suasana Kerja .f

Istirahat dan pola makan yang sehat dapat meningkatkan daya tahan tubuh dari serangan stres dan tekanan jiwa. Namun perlu juga diperhatikan pola kerja berikut lingkungannya. Oleh karena itu, perlu dicamkan betul beberapa poin di bawah ini

Prediksi waktu; berapa banyak waktu yang dibutuhkan untuk bekerja? Apakah tersedia cukup waktu untuk menyelesaikan pekerjaan Anda? Memperhatikan skala prioritas pekerjaan; saat tugas menumpuk, mana yang harus lebih dulu dikerjakan? Memiliki gaya bekerja yang khas; bagaimana Anda mengerjakan tugas Anda? Apakah Anda termasuk orang yang bersedia

P: 169

bekerja secara mendetail, seksama, dan sabar; ataukah acapkali marah-marah saat tenggelam dalam pekerjaan? Memperhatikan kualitas; pentingkah kualitas kerja? Pentingkah kepuasan konsumen bagi Anda? Bagaimana Anda menilainya? Bergulat dengan stres. Saat terserang stres, Anda seharusnya meneliti satu per satu faktor .yang membuat Anda sedemikian tertekan, untuk kemudian berusaha mengatasinya

Menjaga dan meningkatkan kesehatan. Bagi kebanyakan individu, kesehatan diri dan istirahat yang cukup merupakan bekal paling utama untuk menjalankan aktivitas .sehari hari

Oleh karena itu, stamina tubuh harus tetap terjaga agar Anda mampu menangani .situasi pelik yang kemungkinan bakal Anda hadapi

Mengenali kondisi emosional. Kondisi tersebut memiliki pengaruh terhadap kehidupan individu. Jika dikenali dengan baik, ia akan mampu menghadapi dan menjinakkannya dengan cara tepat. Masalahnya, kebanyakan individu tidak tahu menahu dan .mengabaikan soal itu

Tidak perlu memaki-maki keadaan buruk. Memaki-maki buruknya keadaan memang mudah. Namun, bagaimanapun, kenyataannya memanglah demikian. Yang terpenting bagi Anda adalah memikirkan cara bagaimana mengatasi masalah- .masalah yang Anda hadapi dengan benar

Memperhatikan orang-orang di sekeliling Anda. Saat ingin mengejar target dalam kurun waktu tertentu, perlu diperhatikan kondisi psikologis orang-orang di sekitar .Anda sebelum memutuskan apa yang harus dilakukan

Menciptakan kondisi yang positif di lingkungan kerja dengan cara menyampaikan pujian, ungkapan cinta, terimakasih, dan sikap melindungi sangat besar manfaatnya .bagi kelancaran aktivitas

Selain itu, harus pula berusaha sekuat tenaga untuk mengenyahkan

faktor-faktor negatif dari lingkungan kerja Anda. Umpama, kritik tidak sehat, sikap .sombong, permusuhan, penistaan, dan sebagainya

Suasana yang positif dan penuh cinta di lingkungan kerja akan menciptakan benteng pertahanan yang kokoh di hadapan serangan stres dan tekanan jiwa. Selain beberapa poin yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat pula sejumlah kaidah :tambahan yang kiranya juga perlu diperhatikan

a. Menunjukkan reaksi yang menyenangkan dengan segera

Ketika seseorang merampungkan pekerjaannya dengan baik, tunjukkanlah perasaan gembira Anda kepadanya. Jelasnya lagi, jika Anda memujinya, maka pujian tersebut harus sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Pujian yang tidak proporsional .malah akan menimbulkan kebingungan dan perasaan negatif

b. Anda harus cermat dalam segala hal. Hindari puja-puji yang tidak beralasan

.Berikanlah saran yang membangun dan sesuai dengan kenyataan

Imbauan samar-samar dan kabur tidak ada gunanya, kalau bukan malah akan menimbulkan dampak negatif. Bicaralah langsung pada poin utamanya, dan jangan berbelit-belit. Saran- saran yang membangun lebih baik ketimbang pujian yang tidak .proporsional

d. Berilah dorongan kepada orang lain untuk mengerjakan tugas dengan lebih baik. Jika anda tidak menemukan hal positif dalam kinerjanya, untuk sementara Anda lebih baik diam dan tidak berkomentar apa-apa. Bila kinerja mereka anjlok, Anda harus berusaha mencari pokok masalahnya seraya memberikan dorongan kepada mereka .dengan menunjukkan sejumlah keuntungan

e. Jika ingin mereka memahami Anda, maka Anda harus berusaha lebih dulu memahami mereka. Semua individu membutuhkan ikatan sosial yang kondusif. Tentu Anda akan merasa terpojok saat semua orang menyalahkan Anda; dan sebaliknya jika

mereka mendukung Anda. Selama tidak menghargai orang lain, Anda jangan mengharap mereka menghargai Anda. Apapun yang Anda sukai untuk diri sendiri, harus pula Anda sukai untuk orang lain; begitu pula sebaliknya

Anda harus mampu menciptakan perasaan positif dalam diri setiap orang. Kaidah ini sangat penting dan mendasar

Karena, jika tidak mampu mewujudkan perasaan positif dalam hati mereka, niscaya kelak Anda akan menghadapi banyak kesulitan.

Mewujudkan Mekanisme Perlindungan .5

Mewujudkan Mekanisme Perlindungan Kehidupan di dunia selalu diiringi dengan tekanan dan perubahan. Oleh karena itu, sangat dianjurkan agar individu saling membangun mekanisme perlindungan yang bertumpu pada nilai-nilai kemanusiaan. Jika Anda menyadari bahwa orang-orang melindungi Anda, niscaya Anda merasa lebih kuat bertahan di hadapan pelbagai tekanan. Leonardo Saim, dalam salah satu penelitiannya, menekankan pentingnya perlindungan sosial bagi kesehatan jiwa, seraya menyimpulkan, “Orang-orang yang tidak memiliki komunikasi yang baik dengan orang lain, jika dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki pergaulan yang baik, dua sampai tiga kali lebih besar risikonya mengalami kematian dengan cepat

Tidak hanya manusia, hewan seperti monyet, saat dikurung sendirian dan dihadapkan dengan pelbagai kesulitan, cenderung agresif ketimbang ditempatkan dalam bersama teman-temannya.” Dengan demikian, ikatan sosial yang kokoh dan mekanisme perlindungan kolektif menjadi faktor yang sangat penting sekali

Pernah dilakukan sebuah penelitian terhadap para mantan tawanan perang Vietnam. Dalam penelitian itu, terbukti tentang

P: 172

.Ibid., op. cit., hlm. 163 – 173 – 1

Pembahasan seputar keluarga dalam konteks krisis rumah tangga telah dibahas – 2

sebelumnya dalam bab "Faktor Tekanan Jiwa". Pembahasan kali ini hanya berkisar
.pada perlindungan keluarga

betapa pentingnya komunikasi antar-individu. Para tawanan mampu tetap hidup dalam penjara dikarenakan komunikasi yang dibangun satu sama lain, kendati hanya .berbentuk isyarat suara dan lirikan mata

Untuk membangun mekanisme perlindungan dalam kehidupan keluarga, harus diperhatikan beberapa poin penting di bawah ini: (1) Mengenali kemampuan masing-masing anggota keluarga sehingga Anda dapat mengamanatkan tugas sesuai .kemampuan masing-masing

Mentradisikan bermusyawarah dalam menentukan tugas dan peran masing-masing .anggota keluarga

.Memikirkan bagaimana seharusnya menyikapi mereka secara emosional

:Beberapa hal penting yang perlu diperhatikan

Perdebatan yang sehat dapat menghasilkan kedekatan dan sikap saling .menghormati

Saat muncul ketidakpuasan, jadikanlah itu sebagai momen untuk mengoreksi .kelemahan-kelemahan Anda di mata mereka

Perubahan, cekcok, dan krisis merupakan momen untuk pemicu pertumbuhan kepribadian individu. Misalnya, saat anak ingin menikah, orang tua harus lebih bijaksana menanggapi (terhadap perubahan status anak yang semula seorang .(anak, kini akan menjadi suami atau istri

.Bertanggung jawab penuh terhadap apa yang Anda lakukan

Jelasnya lagi, janganlah mengecam orang lain jika kesalahan itu bersumber dari diri .Anda

Arif dalam mengambil keputusan—yang sekiranya tidak akan menjatuhkan • .martabat dan kehormatan anggota keluarga

Selalu menyemangati dan melindungi. Anda perlu sering- sering mendengarkan dan •

memahami orang lain, serta

P: 173

.Shamlou, op. cit., hlm. 194 – 204 – 1

menunjukkan sikap empati kepada mereka. Dengan begitu, mekanisme perlindungan keluarga akan terbangun.⁽¹⁾ Mekanisme perlindungan keluarga yang ditekankan Al-Qur'an didasarkan pada prinsip-prinsip di bawah ini

Pertama, mengenal dan mengawasi anggota keluarga. Sebagai contoh, Nabi Ya'qub as pernah menasihati anaknya dengan kata-kata, “Janganlah kau ceritakan mimpimu ini kepada saudara-saudaramu, (karena jika kau ceritakan kepada mereka) mereka akan bertipu muslihat kepadamu.... (QS. Yusuf: 5). Ayat ini menunjukkan bahwa Nabi Ya'qub as memahami betul karakter anak-anaknya, sehingga menasihati .Nabi Yusuf as seperti itu

Kedua, menghormati orang tua sebagai poros bagi tegaknya rumah tangga. Al-Qur'an sangat menekankan sikap menghormati orang tua: “Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada bapak ibu kamu dengan sebaik-baiknya. Jika salah satu di antara keduanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan 'ah' dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia. (QS. Al-Isra: 23

Ketiga, berusaha konsisten dan menjaga keberlangsungan mekanisme perlindungan keluarga sejauh hal itu memungkinkan

Sebagai contoh, sikap memaafkan Nabi Yusuf as terhadap saudara-saudaranya⁽²⁾, perlindungan Nabi Nuh as demi menyelamatkan anaknya⁽³⁾, doa Nabi Luth as untuk keluarganya⁽⁴⁾, doa Nabi Ibrahim as untuk ayahnya, kecuali memang terbukti ia benar-benar tidak mau beriman⁽⁵⁾, istighfar Nabi Ya'qub as untuk anak-anaknya berikut

P: 174

.Martin C., op. cit., hlm. 175 – 197; Victor E. Frankl, loc. cit., hlm. 21 – 1

.QS. Yusuf: 92 – 2

.QS. Huud: 42 – 46 – 3

.QS. Al-Syu'ara: ١٦٩-٤

QS. Al-Taubah: ١٤-٥

nasehatnya kepada mereka agar tidak masuk ke gerbang kota secara bersamaan⁽¹⁾,
.dan sebagainya

Suasana Nyaman .6

Secara geografis, tempat-tempat tertentu terletak di kawasan berudara sejuk, nyaman, bercuaca stabil, dan tenteram. Keadaan ini mesti dimanfaatkan sebaik-baiknya sebagai terapi penyembuhan atau dijadikan tempat melepas lelah dan .menghirup ketenangan

Tempat-tempat nyaman seperti di daerah pegunungan, pantai, perkebunan, dan hutan, benar-benar kaya ion negatif. Dalam pelbagai penelitian, terbukti bahwa ion negatif berguna bagi makhluk hidup untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan terhindar dari stres-berkebalikan dengan ion positif. Udara yang terpolusi dipenuhi dengan ion positif.⁽²⁾ Oleh karena itu, wajar saja jika kehidupan di kota yang padat .dan lingkungan yang tercemar sarat dengan tekanan jiwa

Menata Hati

Point

Menata hati merupakan usaha mengatur perasaan serta emosi dengan cara .mengendalikan diri dari dorongan-dorongannya

.Terdapat beberapa cara yang dianjurkan Islam dalam upaya menata hati

Melampiaskan Emosi .1

Point

Maksudnya adalah melampiaskan emosi dengan cara yang benar, seperti bertaubat, berdoa, bermunajat, menangis, berziarah, dan seterusnya. Melampiaskan emosi dengan benar akan menyelesaikan masalah, lebih menguatkan hati, dan masih .banyak lagi manfaatnya

:Cara-cara yang dapat digunakan dalam usaha ini, antara lain

.QS. Yusuf: 98-1

.Pierre Hendri Lou, op. cit., hlm. 217 - 218-2

Langkah pertama untuk membangun jiwa yang sehat adalah melepaskan beban dosa dengan cara bertaubat. Rasulullah Saw bersabda, “Apakah kalian ingin aku jelaskan apa saja obat dan apa saja penyakit?” Mereka menjawab, “Ya, wahai Rasulullah.” Kemudian beliau menjelaskan, “Penyakit kalian adalah dosa-dosa dan obat kalian adalah taubat.” (1) Dalam Islam, taubat pada hakikatnya merupakan hal yang rasional, yakni membenahi kesalahan-kesalahan yang telah lalu

Seringkali tekanan jiwa timbul dikarenakan kebencian terhadap diri sendiri yang telah melakukan dosa-dosa. Selama beban dosa tertimbun dalam lubuk hati dan terus bertambah, kegelisahan juga akan kian menjadi-jadi. Jalan keluar dari masalah ini adalah taubat

Karena Allah Swt menerima taubat hamba-hamba-Nya (2) dan pelaku taubat bagaikan sosok tanpa dosa yang dicintai Tuhannya

Orang yang telah bertaubat dari dosa bagaikan orang yang tidak memiliki dosa. (3) Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat (QS

(Al-Baqarah: 222

Ketika seseorang menyesali masa lalunya dan memutuskan untuk bertaubat, kegelisahan dan tekanan jiwa dengan sendirinya akan berkurang. Itulah rahasia mengapa Allah Swt memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk bertaubat: "Hendaknya semua orang yang beriman bertaubat dan kembali menuju Allah, agar (mereka mencapai keselamatan (QS. Al-Nur: 31

P: 176

.H.M.Syarqawi, Gomi Farosuye Ravonsyenyosi Eslomi, hlm. 297-1

.QS. Al-Syura: 25-2

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 2, hlm. 348-3

Tolok ukur taubat adalah rasa sesal dalam hati (1) atas segala perbuatan buruk yang telah dilakukan. Al-Qur'an memerintahkan manusia bertaubat secara nashuhah.(2)Merujuk beberapa riwayat, makna dari taubat nashuhah adalah manusia :hendaknya

Tidak lagi mengulang dosa-dosanya.(3) Rasa sesal dalam hati diungkapkan secara verbal dan ditunjukkan dengan tekad kuat.(4) Perilakunya menggambarkan dirinya (benar-benar telah meninggalkan [perbuatan] dosa.(5)

b. Menangis

Saat mengalami musibah, penderitaan, atau momen-momen kedukaan, tak jarang individu menjadikannya sebagai kesempatannya untuk meluapkan emosi dan perasaannya. Momen-momen tersebut dialami, misalnya dalam peringatan tragedi kesyahidan Imam Husain as, mengiring jenazah ke pemakaman dengan mengenakan pakaian serba hitam, dan sebagainya. Berbelasungkawa dan hadirnya sanak keluarga saat seseorang mengalami musibah, tak diragukan lagi sangat berpengaruh dalam membesarkan hati pihak yang sedang didera musibah. Dengannya pula, ikatan kekeluargaan dan persahabatan akan lebih erat.(6) Islam tidak hanya menjadikan kesabaran sebagai solusi, melainkan juga mengajarkan sikap pasrah terhadap gadha dan qadar, berserah diri pada kehendak Ilahi, menangis dan meluapkan emosi, dan sebagainya. Jika kesedihan yang mengendap dalam lubuk hati tidak disalurkan, niscaya akan berdampak buruk bagi keselamatan tubuh dan jiwa. Tangisan pada dasarnya hal biasa namun sangat berguna, dan Islam :memberikan arahan mengenainya

P: 111

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 6, hlm. 20 -1

.QS. Al-Tahrim: 8 -2

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 2, hlm. 20 -3

.Ibid., jld. 78, hlm. 48 -4

.Ibid., jld. 6, hlm. 22 -5

.M. Robin D'Amato, op. cit., jid. 2, hlm. 741 – 742 –6

Ketika kalian bersedih saat tertimpa musibah, ingatlah juga musibah-musibah yang menimpa para Imam dan anak cucu mereka." Persoalan ini mengandung banyak hikmah, antara lain

.Menyebabkan tersalurkannya emosi yang mengendap dalam hati

Menjadikan seseorang merasa kesedihannya belum seberapa jika dibandingkan kesedihan yang dialami para imam

Menciptakan keterikatan emosional yang erat antara dirinya dengan para imam.⁽¹⁾ Al-Qur'an menegaskan bahwa tangisan bukan hanya berhubungan musibah semata, melainkan juga: pertama, karena takut pada Allah Swt. Tangisan ini merupakan sebetuk kekhusukan dan ketundukan di hadapan-Nya. Dalam Al-Qur'an disebutkan, "Orang-orang yang beriman di hadapan tanda-tanda kebesaran Ilahi akan khusuk hatinya lalu bersujud (QS. Maryam: ayat 58). Juga, "Mereka bersujud di atas tanah dengan air mata yang berlinang karena takut kepada-Nya, dan rasa takutnya selalu bertambah (QS. Al-Isra: 109). Kedua, menyesali diri lantaran dosa-dosa yang telah dilakukan.⁽²⁾

c. Berduka Mengenang Imam Husain as

Diadakannya acara-acara khusus peringatan duka mengenang tragedi-tragedi yang menimpa para imam, khususnya Imam Husain as, menjadi tradisi para imam maksum yang sangat ditekankan

:Imam Muhammad Baqir as berkata

Di hari Asyura, adakanlah acara-acara peringatan dukacita dan hendaknya kalian saling mengingatkan satu sama lain ihwal

P: 178

M. Robin D'Amato, jld. 2, hlm. 780 - 781; M.B. Majlisi, op. cit., jld. 93, hlm. 266-328; jld. - 1 .44, hlm. 279-296

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 93, hlm. 233-234 - 2

musibah yang menimpa kami di hari ini." (1) Tradisi ini turun menurun dipraktikkan dan kini telah mengalami perkembangannya sedemikian rupa, hingga menjadi piramida penjaga Islam. Imam Khomeini mengatakan, Setiap ajaran yang di dalamnya tidak terdapat hal seperti ini, yakni memukul dada, ratapan, dan peringatan-peringatan seperti ini, tidak akan terjamin kelanggengannya." (2) Acara-acara khusus memperingati tragedi yang menimpa Imam Husain as, umumnya diisi dengan pembacaan kronologi, puisi, dan sebagainya. (3) Seraya pula mengenakan pakaian-pakaian serba hitam yang menghanyutkan hati dalam suasana kesedihan. Di satu sisi, upaya tersebut akan menciptakan suasana yang mendorong orang-orang saling menolong (terutama, menolong orang lemah) (4) Dan di sisi lain, menjadi ajang pelampiasan emosi dengan menangi Imam Husain as. Dengan begitu, endapan .emosi akan terlampiaskan dan menguap

Mengatur Keseimbangan Hati .5

Salah satu cara menanggulangi atau menghadapi tekanan jiwa adalah mengatur keseimbangan emosi dan perasaan dengan mengambil garis tengah di antara .dorongan-dorongan emosional

Kapasitas psikologis individu berkaitan langsung dengan bentuk pemikiran dan kepribadiannya, yang pada gilirannya mempengaruhi gaya hidupnya. Islam menyebut Muslimin sebagai ummat-an wasath-an (5) (umat yang berposisi tengah), yang senantiasa mengajak untuk

P: 179

.Ibnu Qulawaih, Kamil Al-Ziyarat, hlm. 175-1

.R.M. (Imam) Khomeini, Sahifeh-e Nur, jld. 8, hlm. 69-70-2

.Murtadha Muthahhari, Nehdhat-e Eslomi dar Sad Sal-e Akhir, hlm. 89-3

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. 79, hlm. 113-4

Az Saba ta Nima, jld. 1, hlm. 322; Jabir Anashiri, Daromadi bar Namoyesy dar Iran, -5 hlm. 86; Dairatul Maarif Tasyayu', jld. 4; Honar, vol. 2 (musim dingin 1361 HS), hlm. 33, 37, 106; dan vol. 4 (musim gugur 1362 HS), hlm. 29; Fadhil Darbandi, Asrar Al-Syahadah,

bersikap adil dan seimbang. Imam Ali as berkata, Kanan dan kiri itu sesat, jalan di tengah itu jalan yang benar. (1) Melangkah di jalan yang lurus, memperhatikan keseimbangan (menjauhi sikap berlebihan), dan menimbang kadar kemampuan tubuh dan jiwa dalam melakukan apapun, sangat penting untuk diperhatikan. Karenanya, Imam Ali as menyebut orang yang tidak tahu kadar dirinya sebagai orang bodoh. (2) Menurut beliau, keseimbangan tidak mesti dalam hal-hal material saja, Sesungguhnya hati ini adakalanya bersemangat, adakalanya pula malas. Maka pekerjakanlah hatimu saat ia bersemangat, dan jangan paksa bekerja saat ia malas, karena akan membuatnya semakin keruh. (3) Jadi, salah satu jalan terbaik untuk menghindari tekanan jiwa dan stres adalah menata dan menyucikan hati, seraya melangkah di jalur ketakwaan. (4) William James mengatakan bahwa kunci kebesaran hati kuncinya terdapat pada mengatur emosi dan berperangai mulia berdasarkan aturan-aturan agama, "Dalam diri orang-orang yang terikat dengan ajaran agama terdapat ketenangan, kewibawaan, kelembutan, cinta, dan pengorbanan." (5)

Ketegaran .3

Beberapa peneliti Barat berkomentar soal ketegaran, "Orang-orang yang tegar menghadapi cobaan, lebih kecil risikonya terserang penyakit-penyakit dan tidak mudah mengalami stres

P: 18.

.Nahj Al-Balaghah, pidato 16, poin ke-7 -1

.Nahj Al-Balaghah, hikmah 149 -2

.Ibid., hikmah ke-193 -3

.Sayyid Abul Qasim Husaini, op. cit., hlm. 132 -4

.Ibid., hlm. 136 -5

Ketegaran mengandung tiga unsur; tekad kuat untuk bekerja, upaya mencari solusi permasalahan, dan menyambut perubahan seraya menganggapnya sebagai momen untuk berkembang dan lebih maju.⁽¹⁾ Islam merupakan agama yang sangat menekankan ketegaran dan kesabaran dalam menghadapi pelbagai masalah⁽²⁾ serta segala bentuk ketidaknyamanan. Selain pula menegaskan agar manusia bersabar dalam upayanya mengatasi segenap problema yang merupakan ujian Ilahi.⁽³⁾ Dengan cara itulah, Islam mencetak pribadi-pribadi yang handal dan kekar bak gunung karang. Imam Shadiq as berkata, Sesungguhnya orang beriman lebih kuat dari sepotong besi. Karena besi akan tetap meleleh jika dipanaskan; sementara orang beriman, meskipun mati terbunuh, kemudian hidup lagi, kemudian mati lagi, (imannya tak akan pernah berubah.⁽⁴⁾

Bersabar dan Bertahan .f

Ketidaksabaran dalam menghadapi berbagai faktor pemicu stres, mengakibatkan masalah-masalah yang dihadapi menjadi lebih rumit. Selain pula masalah-masalah kecil akan menggelembung menjadi besar. Menurut prinsip classical conditioning, jika seseorang bersabar menghadapi suatu perkara, pada kali berikutnya, saat menghadapi perkara yang sama, ia akan lebih kuat; vice versa. Karena itu, kesabaran (sangat penting untuk menurunkan bobot tekanan jiwa seseorang.⁽⁵⁾

P: ۱۸۱

.Naqhs e Din dar Behdasht e Ravan (bunga rampai), hlm. ۲۹ –۱

.QS. Al-Baqarah: ۱۵۵ –۲

.QS. Al-Insyiqaq: ۶ –۳

.M.B.Majlisi, op. cit., jld. ۶۸, hlm. ۳۰۴ –۴

.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. ۲, hlm. ۷۶۲ dan ۷۶۳ –۵

:Banyak pakar psikologi yang melakukan penelitian bahwa

Sebagian pakar psikoterapi di bawah tema generalisasi masalah perasaan keharusan tidak adanya kesendirian orang yang sakit dalam berhadapan dengan masalah-masalah perasaan dan sibuk menyembuhkan para pasien secara kelompok atau .individu

:Cukup banyak ayat yang berbicara tentang kesabaran

.(Kami telah menciptakan manusia dalam kesengsaraan (QS. Al- Balad: ٤

Wahai manusia, sesungguhnya engkau menuju Tuhanmu dan engkau akan bertemu .(dengan-Nya (QS. Al-Insyiqaq:٩

Umat manusia bagaikan kafilah yang berbondong-bondong berjalan menuju Tuhannya. Sepanjang perjalanan itu, mereka harus berhadapan dengan pelbagai .kesukaran dan kesulitan; inilah karakter kehidupan

Al-Qur'an menjelaskan bahwa kehidupan ini pada dasarnya dipenuhi dengan kesusahan dan jerih payah, yang tak lain dari ujian Ilahi. Karenanya, tak ada senjata yang lebih ampuh untuk di- gunakan dalam kehidupan ini selain dari kesabaran.

:Dalam pandangan Al-Qur'an, terdapat tiga poin penting terkait dengan kesabaran

Orang-orang yang bersabar dalam menempuh ujian disebut sebagai pihak yang berhasil. Kabar gembira akan disampaikan para malaikat surga kepada orang-orang yang bersabar dan mengucapkan "inna li Allah-i wa inna ilaihi raji'un". (١) Kesabaran merupakan ujian yang dicurahkan kepada para nabi ulu al-'azmi.(٢) Kesabaran merupakan prasyarat bagi mantap dan kokohnya pelbagai perkara.(٣) Dalam pada itu, para nabi yang dijadikan suri teladan umat manusia, tak lain dari orang-orang yang selalu bersabar menghadapi kaum penentang dan segala

kejadian menyakitkan yang mereka alami. Mereka adalah nabiyin yang tangguh dengan kesabaran yang tinggi. Seperti Nabi Dawud as (1), Nabi Ya'qub as (2), Nabi Ayub as (3), Nabi Ismail as, Nabi Idris as, Nabi Dzulkifli as, (4) Nabi Nuh as, Nabi Yunus as, dan Nabi Zakariya as. (5) Al-Qur'an menghimbau orang-orang beriman untuk meminta bantuan pada kesabaran dan shalat. (6) Berkat kesabaran itulah, kalangan yang jumlahnya sedikit sanggup mengalahkan kalangan jumlahnya lebih banyak. (7) Bekal hakiki bagi perjalanan batin dan kearifan adalah kesabaran. (8) Semua poin ini dapat disimpulkan dalam satu ayat: "Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sungguh bersama kesulitan itu ada kemudahan (QS. Al-Insyirah: 5 - 6

Perlindungan Emosional .5

Salah satu faktor yang dapat menyelamatkan individu dari pukulan keras yang diakibatkan peristiwa-peristiwa buruk dalam kehidupan adalah perlindungan dari sesama, baik itu kawan, kerabat, maupun keluarga. Perlindungan tersebut terdiri dari tiga bentuk

Perlindungan antar-kerabat atau keluarga dalam bentuk materi (finansial dan fisik), misalnya membantu dengan memberi pinjaman uang, membelikan sesuatu yang tidak mampu dibelinya, mengerjakan sesuatu yang tidak mampu dikerjakannya, dan seterusnya

P: 183

.QS. Al-An'am: 3 - 1

.QS. Yusuf: 83 dst - 2

.QS. Shaad: 44 - 3

.QS. Al-Anbiya: 91 dan 76 - 4

.Ibid - 5

.QS. Al-Baqarah: 45 - 153 - 6

.QS. Al-Baqarah: 250 - 7

.QS. Al-Kahfi: 67 - 112 - 8

Perlindungan dengan cara berbagi informasi dan bekerja- sama agar tujuan-tujuan yang diinginkan tercapai serta sebisa mungkin terhindar dari bahaya dan kerugian

Perlindungan dengan memberi kepercayaan kepada orang lain seraya menunjukkan kepantasannya untuk mengemban tugas

Bentuk perlindungan semacam ini sangat penting sekali untuk mendidik dan mendewasakan individu. Dengan memberi perlindungan emosional pada sanak saudara, seseorang akan membantunya membangun dan memiliki pandangan hidup yang benar, menemukan jalan yang positif, serta menjadikannya tegar dalam menghadapi setiap persoalan

Kalangan peneliti membuktikan, berdasarkan hasil pengamatannya terhadap generasi muda, bahwa perlindungan orang tua terhadap kondisi emosional anak-anak perempuannya sangat penting bagi kesehatan jiwa mereka. Terlebih bagi mereka yang jiwanya tertekan lantaran tidak mendapatkan atau kehilangan suami. (1)

Perlindungan Sosial .6

Point

Islam menganggap kaum Muslim hidup bersama sebagai sebuah keluarga besar. Kalangan yang usianya lebih dulu dianggap sebagai orang tua, sementara yang lebih muda dipandang sebagai anak-anak. (2) Dalam kehidupan sosial, diperlukan berbagai bentuk perlindungan, antara lain

a. Perlindungan Sesama Muslim

Islam menjadikan sikap mendahulukan persoalan sesama Muslim sebagai tolok ukur keislaman individu. Nabi Muhammad Saw bersabda

P: 184

.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. 2, hlm. 590-593-1

.M.B.Majlisi, op. cit., jld. 74, hlm. 9-2

Barangsiapa bangun dari tidurnya di pagi hari namun tidak memikirkan perkara sesamanya, bukanlah termasuk bagian dari kaum Muslim.⁽¹⁾ Jika setiap Muslim saling memperhatikan satu sama lain, niscaya tak seorangpun yang akan merasa kesepian atau tersisihkan

.Demikianlah ajaran suci agama ini

b. Perlindungan Kalangan Manula dan Kaum Lemah

Di tengah masyarakat, orang-orang yang sudah lanjut usia dan tertimpa musibah merupakan kaum lemah yang perlu mendapat perhatian khusus. Islam sangat menekankan diberikannya perlindungan materi dan ruhani kepada mereka.⁽²⁾ Islam memerintahkan pemeluknya membayar khumus⁽³⁾, zakat⁽⁴⁾, sedekah⁽⁵⁾, dan infak⁽⁶⁾ untuk maksud ini. Dan Islam menekankan pada semua penganutnya untuk membantu mereka, baik secara terang-terangan ataupun diam-diam.⁽⁷⁾ Agama Islam menekankan kecintaan terhadap sesama, saudara seiman. Dalam pada itu, semakin tinggi kecintaan kepada saudara, makin tinggi pula iman seseorang.⁽⁸⁾ Mengunjungi saudara seiman bagaikan berziarah ke rumah Tuhan⁽⁹⁾ dan itu akan .membuahkan ketenangan yang tiada tara

P: 185

.Muhammad ibn Ya'qub Kulaini, op. cit., jid. 2, hlm. 164-1

.QS. Al-Baqarah: 267-2

.QS. Al-Anfal: 41-3

.QS. Al-Baqarah: 177-4

.QS. Al-Baqarah: 273-5

.QS. Al-Baqarah: 274-6

.QS. Al-Baqarah: 271-7

.M. Kulaini, op. cit. jid. 3, hlm. 253-293-8

.Ibid., hlm. 254-9

c. Perlindungan Tetangga

:Imam Ali as berkata

Rasulullah Saw sangat menekankan dan menganjurkan untuk memuliakan tetangga; sampai-sampai kami menyangka para tetangga juga bakal mendapatkan bagian dari warisan yang akan kami tinggalkan.⁽¹⁾ Dalam ajaran agama ini, disebutkan bahwa berbuat baik kepada tetangga akan menyebabkan melimpahnya rizki.⁽²⁾ Namun, siapa yang dimaksud dengan tetangga? Islam menjelaskan bahwa ٤٠ rumah yang berada di sekitar rumah seorang Muslim adalah tetangganya.⁽³⁾ Dalam ajaran ini, jika seseorang dapat nyenyak tidur dalam keadaan kenyang sementara tetangganya (kelaparan, bukanlah Muslim.⁽⁴⁾

d. Perlindungan Keluarga

Ayat-ayat Al-Qur'an dan serangkaian riwayat menekankan umat Islam untuk saling bersilaturahmi. Dalam pandangan para Imam maksum, silaturahmi menjadi penyebab dipanjangkannya umur, tercurahnya berkah, serta makmurnya kampung halaman. Adapun memutuskan tali silaturahmi akan memendekkan umur dan menuai siksa neraka.⁽⁵⁾ Jika mampu dan memang memungkinkan, Islam mewajibkan pemeluknya menafkahi keluarga terdekat, seperti anak, cucu, kakek, dan nenek.⁽⁶⁾ Di sisi lain, mereka tidak hanya wajib diberi perlindungan finansial semata, melainkan juga perlindungan dalam segenap maknanya. Seandainya salah satu di antara mereka melakukan kesalahan dengan membunuh seseorang, saudaranya harus berusaha

P: ١٨٦

.Nahj Al-Balâghah, surat ke-٤٧ -١

.M. Kulaini, op. cit., jld. ٢, hlm. ٤٩٠ -٢

.Ibid., hlm. ٤٩٣ -٣

.M.B. Majlisi, op. cit., jld. ٧٤, hal ٣٨٧ -٤

.QS. An-Nisa: ١ -٥

.R.M. (Imam] Khomeini, Tahrir Al-Wasilah, jld. ٢, hlm. ٣٢٤-٣١٩ -٦

membayarkan diyat (denda) kepada hakim syar'i. (1) Silsilah urutan warisan juga berdasarkan silsilah urutan kekeluargaan. (2) Dalam ajaran Islam, hadiah yang telah diberikan kepada salah satu di antara mereka tidak berhak untuk diambil kembali. (3) Rangkaian hukum ini menunjukkan tentang betapa pentingnya perlindungan terhadap keluarga. Dalam hal ini, Islam sangat menjunjung tinggi hak-hak keluarga.

(4)

e. Perlindungan Anak Yatim

Anak yatim merupakan bagian dari masyarakat yang perlu diberi perhatian khusus. Al-Qur'an sangat mementingkan perlindungan terhadap anak yatim, dan ini tercermin :dari banyaknya ayat-ayat yang menyinggung masalah ini

.(Dan muliakanlah anak-anak yatim (QS. Al-Dhuha: 19

Berperilakulah kepada mereka bagai kalian berperilaku kepada saudara-saudara
.(kalian (QS. Al-Baqarah: 22.

Jadikanlah keadilan sebagai kebiasaan kalian dalam berhadapan dengan mereka (QS.
.(Al-Nisa: 127

.(Jangan kalian sakiti mereka (QS. Al-Dhuha: 9

.(Berikanlah sebagian harta kalian kepada mereka. (QS. Al-Baqarah: 215

Kecuali dengan cara yang paling baik, janganlah kalian mendekat kepada harta“
.(mereka sampai mereka besar dan baligh (QS. Al-An'am: 152

Dan ketika mereka telah mencapai baligh, berikanlah harta mereka secara“
.(sempurna (QS. Al-Nisa: 6

:Orang mukmin dilarang keras memakan harta anak yatim. Allah Swt berfirman

P: 187

.Ibid., hal ۳۶۳ –۲

.Ibid., hal ۵۸ –۳

.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. ۲, hlm. ۷۶۲ –۴

Mereka yang memakan harta anak yatim dengan tidak benar, pada hakikatnya mereka memasukkan api ke dalam perut mereka dan dengan segera mereka akan .(dilemparkan ke dalam api jahanam. (QS. Al-Nisa: 10

f. Perlindungan Tawanan dan Kaum Marjinal

Dalam Islam, seseorang diperintahkan untuk memberi perhatian dan bantuan terhadap para tawanan (pada zaman dulu), kepada orang-orang yang tersisih, dan .orang yang berhijrah

Maka berilah kepada kerabat yang terdekat akan haknya, demikian (pula) kepada fakir miskin dan orang-orang yang dalam perjalanan. Itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang mencari keridhaan Allah; dan mereka itulah orang-orang .(beruntung (QS. Al-Dahr: 8

Ketahuiilah, sesungguhnya apa saja yang dapat kalian peroleh sebagai rampasan perang maka sesungguhnya seperlima untuk Allah, rasul, kerabat rasul, anak-anak yatim, orang-orang miskin, dan ibnu sabil, jika kalian beriman kepada Allah dan kepada apa yang Kami turunkan kepada hamba kami (Muhammad) di hari Furqan, .yaitu di hari bertemunya dua pasukan

.(Dan Allah Mahakuasa atas segala sesuatu (QS. Al-Anfal: 41

g. Perlindungan Kalangan Cacat Mental

Al-Qur'an juga memerintahkan orang-orang beriman untuk berbaik hati dan memberikan perlindungan kepada orang-orang yang mengalami keterbelakangan :mental dan gangguan jiwa

Dan janganlah kalian serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya, harta (mereka yang ada dalam kekuasaan kalian) yang dijadikan Allah sebagai pokok kehidupan. Berilah mereka belanja dan pakaian (dari hasil harta itu) dan ucapkanlah .(kepada mereka kata-kata yang baik (QS. Al-Nisa: 5

Point

Salah satu cara yang harus selalu diaplikasikan dalam menghadapi masalah-masalah yang muncul sepanjang mengarungi samudera kehidupan ini adalah menguatkan dimensi spiritual; yakni menjalin hubungan erat secara spiritual dengan sumber kekuatan, yaitu Allah Swt. Usaha ini hanya dapat dicapai lewat pendekatan diri :kepada-Nya dengan cara-cara berikut

a. Doa dan Zikir

Doa merupakan permintaan tolong kepada dari Allah Swt, Pemilik kekuatan tanpa batas. Saat berdoa kepada Tuhannya, individu akan merasakan ketenteraman dan berkobarnya api harapan. Ia juga dapat merasakan adanya kekuatan mahabesar di atasnya karena telah menyatukan hatinya dengan Sang Pemilik kekuatan tak terbatas. Apalagi jika individu berada dalam kondisi penuh bahaya yang kecil sekali kemungkinan untuk selamat; saat itu pula fitrahnya akan langsung menyeru dirinya bersimpuh dan berdoa agar Allah Swt menyelamatkannya.⁽¹⁾ Adapun sebaliknya, orang yang enggan berdoa dan mengingat Allah Swt akan mengalami kehidupan yang penuh sengsara.⁽²⁾ Dalam pada itu, orang beriman dan selalu mengingat Tuhan tidak menganggap materi segala-galanya. Karenanya, walaupun sampai mengalami .kerugian material, ia tidak akan terkapar dan kehilangan kesabaran

Dalam berdoa, terjadi semacam jalinan batin antara hamba dengan Tuhan. Tentunya bobot jalinan ini berbeda-beda, tergantung pelakunya masing-masing. Umumnya individu tidak dapat mengadu dan mencurahkan isi hatinya sekalipun kepada orang terdekat; namun di hadapan Tuhan, ia bebas mengadukan apapun. Dengan

P: 189

QS. Yunus: 22, "Dan (apabila) gelombang dari segenap penjuru menyimpannya, dan - 1 mereka yakin bahwa mereka telah terkepung (bahaya), maka mereka berdoa kepada ".Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya semata-mata

"Abbas Qummi, op. cit., "Doa Kumail –۲

.demikian, beban derita yang dipikulnya akan terasa lebih ringan

Imam Ali as berkata, "Wahai yang Nama-Nya obat dan zikir-Nya adalah
(kesembuhan)." (1)

b. Shalat

Shalat tak lain dari meminta pertolongan kepada Allah Swt melalui adab-adab tertentu yang ditetapkan. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa orang beriman hendaknya mencari pertolongan dari sabar dan shalat. (2) Banyak sekali penelitian yang telah dilakukan terhadap ritual ibadah dalam berbagai mazhab, dan terbukti .bah- wa ibadah dan doa berdampak sangat positif pada diri manusia

Dengannya, ketenangan semakin terasa, semangat hidup semakin besar, stres berkurang, pikiran tambah jernih, jiwa semakin bugar, dan seterusnya. Bahkan ibadah- ibadah semacam ini dapat dika- tegorikan sebagai obat penenang jiwa yang sangat mujarab. (3) Shalat mampu mengatasi persoalan yang sedang dihadapi :seorang hamba, karena

Saat berdiri untuk mengerjakan ibadah shalat, pikiran dan in- gatan seorang hamba akan teralih dari kesusahan dan tekanan yang sedang dialami, dan hatinya hanya fokus pada Tuhan. Saat individu tidak hanyut dalam perasaan sedih sewaktu .mengha- dapi masalah, saat itu pula beban persoalan tersebut terasa le- bih ringan

Dalam shalat, terjalin ikatan emosional antara hamba dengan Tuhannya. Ikatan inilah .yang menciptakan kekuatan dalam hatinya sehingga dapat merasakan ketenangan

Shalat memiliki serangkaian adab yang dapat mengantarkan jiwa manusia ke dalam .suasan penuh ketenangan

P: 190

.Ibid -1

QS. Al-Baqarah: 45 dan 153, "Dan carilah pertolongan (dari Allah) melalui perantara -2 sabar dan shalat. Sesungguhnya yang seperti itu adalah berat kecuali bagi orang-

"orang yang takut pada Tuhannya
.Naqsh-e Din dar Behdosyt-e Ravon, hlm. ۲۸۶-۳

Memahami dan menghayati setiap zikir yang diucapkan dalam shalat. Khususnya ayat yang berbunyi: "Hanya kepada-Mu kami menyembah dan hanya pada-Mu kami minta pertolongan." Inilah ayat yang mengilhamkan tekad dalam diri hamba untuk tidak pernah menyerah, tunduk, dan menyembah selain Allah Swt. (1) Agungnya ketenangan jiwa individu yang menghayati shalat dan hanyut dalam cinta Ilahi tidak mudah untuk dilukiskan. Suatu hari, Abu Darda bercerita

Beberapa saat sebelum fajar menyingsing, aku melihat Imam Ali as di tempat ibadahnya tergeletak di atas tanah

Aku mendekatinya dan menggerakkan tubuhnya. Namun aku melihatnya tidak bergerak sedikit pun. Aku bergegas ke rumahnya dan mengabarkan istri beliau, Fathimah Zahra

Sesampainya di rumah beliau, putri nabi itu bertanya, 'Siapa kamu?' Aku menjawab, 'Aku, Abu Darda, pembantumu. Ia bertanya, 'Ada apa gerangan?' Aku menjawab, 'Aku menemukan Imam Ali as. tergeletak meninggal dunia dalam kondisi beribadah! Mendengar itu, Fathimah Zahra hanya menanggapi, 'Biarkan saja, ia memang seperti itu saat beribadah karena saking takutnya kepada Allah Swt.'" (2) Contoh menarik lainnya adalah dicabutnya sebatang anak panah dari tubuh Imam Ali as yang saat itu sedang shalat tahajjud

Dikarenakan shalatnya sedemikian khusuk dan mendalam, beliau sama sekali tidak merasakan sakit saat anak panah dicabut dari tubuhnya. (3) Alexis Carel mengakui bahwa shalat menciptakan ketenangan dan ketenteraman batin. Keadaan inilah yang sangat dibutuhkan

P: 191

.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. 2, hlm. 761 -1

.Syaikh Thusi, op. cit., Pertemuan ke-18 -2

.Muhammad Dashti, Ulguho-ye Raftori-e Emom Ali, hlm. 342 -3

orang yang sedang mengalami tekanan jiwa. Tak jarang individu memperoleh .kesembuhan di tempat dimana dirinya beribadah

Sertbut, psikolog Inggris, sependapat dengan William James perihal shalat, seraya berkata, "Dengan shalat, kita mampu menggapai banyak sekali kebahagiaan yang [\(tidak akan mampu diraih kecuali dengan cara itu.\)](#)"[\(1\)](#)

C. Tawasul

Salah satu pilar keyakinan yang dimiliki umat Islam adalah tawasul, yang merupakan cara meringankan beban perasaan dalam hati. Keyakinan terhadap tawasul (bahwa para hamba-hamba terdekat dengan Tuhan atau kekasih-Nya, dapat membantu kita – penerj.) menghasilkan kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini hanyalah kehendak Allah Swt (tauhid af'ali) dan para wali-Nya merupakan perantara-Nya dalam mencurahkan rahmat dan karunia. Selain itu, permohonan mereka juga niscaya didengar Tuhan, dan dapat memberikan syafaat dengan seizin-Nya.[\(2\)](#) Oleh karena itu, saat sedang berada dalam kesusahan, disarankan untuk bertawasul kepada mereka (para kekasih Allah Swt). Dalam pada itu, mereka adalah agensi bagi tercurahnya rahmat dari sisi Allah Swt. Fakta didukung banyak bukti yang tak terbantah. Sudah banyak hamba-hamba Allah Swt yang bersimpuh lalu mengadu kepada mereka mendapatkan pertolongan dan hajat-hajatnya terpenuhi. Bertawasul dapat menguatkan ketawakalan (penyerahan diri kepada Allah Swt) individu. Dengan menjalin hubungan dengan wali-wali Allah Swt yang punya kedudukan tinggi di sisi-Nya, serta memiliki pengaruh dalam mekanisme alam semesta, jiwa individu akan [\(merasa tentram dan tidak kesepian.\)](#)[\(3\)](#)

P: 192

.Naqsy-e Din dar Behdosyt-e Ravon, hlm. 106-1
."Abbas Qummi, op. cit., "Doa Ziarah Jami'ah Kabirah -2
.M. Robin D'Amato, op. cit., jld. 2, hlm. 762-3

Ibadah yang dilakukan secara bersama-sama, dipastikan berpengaruh khusus bagi .berkurangnya tekanan jiwa individu

Kegiatan semacam ini sudah dipraktikkan jauh sebelum Islam- bahkan sejak sejarah belum dicatat. Mereka berkumpul bersama dan menpertautkan rasa, juga saling dekat satu sama lain, serta saling berbagi kebahagiaan dan kesedihan. Dengan semua itu, rasa sakit yang mereka rasakan dengan sendirinya semakin berkurang. Salah satu jenis kegiatan ini adalah berziarah bersama. Saat ini pun dapat disaksikan fenomena semacam itu; sejumlah orang berkumpul dengan mengenakan pakaian rapi, bersih, wangi, lalu beribadah bersama dengan khusuk dan khidmat. Mengingat esensi yang dikandung ajaran ini, kesucian dan keagungan dari kegiatan kolektif itupun terlihat dengan jelas.⁽¹⁾ Dalam Islam, terdapat sejumlah tempat suci, seperti kota Makkah, Madinah, Atabat, Masyhad, Qom, Gua Hira, Sumur Zamzam, Mina, Arafah, Shafa, Marwa, dan masih banyak lagi. Semua itu merupakan tempat ziarah hamba-hamba Allah Swt yang sebagiannya bersifat wajib, sementara sebagian .lainnya disunahkan, kendati dengan disertai penekanan penuh untuk melakukannya

Ziarah merupakan upaya untuk mengikat janji, bertumpu pada tauhid, dan menyatukan jiwa dengan kebenaran wahyu. Ziarah adalah baiat dan sumpah setia .kepada para imam dan wali Allah Swt yang paling dekat dengan-Nya

Dalam Islam, khususnya mazhab Syiah, aktivitas ziarah sangat ditekankan bagi para pemeluknya. Berziarah ibarat berada di rumah orang yang dicintai, sekaligus dapat memahami rasa sakit dan deritanya. Di situ ia mengadukan segenap persoalan yang dihadapinya. Di rumah itu, dirinya akan merasa tenteram karena merasa tidak lagi sendiri dan sedang berada di bawah naungan rahmat dan kekuatan Allah Swt. Naraq
:menulis

Arwah-arwah kudus yang memiliki kekuatan khas, khususnya arwah para nabi, para imam, dan para wali Allah Swt, setelah terbebas dari kurungan jasad ini, terbang ke .alam tajarrud

Di alam itu, mereka menghuni puncak ufuk tertinggi, di mana pengetahuan mereka mampu menjangkau segala hal yang eksis di kehidupan dunia. Apa yang terjadi di dunia dapat dengan jelas mereka saksikan. Mereka juga memiliki pengaruh dengan seizin Allah atas urusan-urusan duniawi. Mereka menyaksikan orang-orang menziarahi mereka. Mereka memahami betul apa yang diinginkan para peziarahnya. Kemudian, dengan ziarah itu, Allah Swt menghembuskan angin rahmat kepada mereka, memenuhi kebutuhan, mengampuni dosa, dan menjauhkan mereka dari kesusahan. Arwah-arwah suci itu dengan seizin- Nya dapat memberikan syafaat untuk mereka. Inilah rahasia mengapa ziarah nabi dan para imam sangat ditekankan."[\(1\)](#) Selama ini, dan sampai kapan pun, aktivitas ziarah terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam upaya memecahkan masalah paling pelik dalam kehidupan ini. O

P: 194

Daftar Pustaka

.Abadi, Mahmud Najm: Tarikh-e Tebb dar Iran pas az Eslom

.Abdul Ali: Anggizesh, Astan e Qods e Razavi, ۱۳۶۶ HS

.Adab Al-Thuff

Ahmadi, Sayyid Ahmad: Musyovereh wa Ravondarmani, Universitas Isfahan, cet. ke-
.۳, ۱۳۷۱ HS

.Akhawaini, Ahmad: Hidayat Al- Muta'allimin fi Al-Thibb, ۱۳۷۱ HS

.Alexis Carrel: Ensan Mavjud-e Nosyenokhteh

Amili, Muhammad bin Hasan Hurr: Wasail Al-Syi'ah, Ketabforushi e Eslamiye,
.Teheran, ۱۴۰۳ H

Amuli, Abdullah Jawadi: Enson dar Eslom, Markaz-e Nashr-e Far- | hanggie Raja, ۱۳۷۲
.HS

.Amuli, Hasan Zadeh: Enson dar Qoran, Entesharat e Az-Zahra, ۱۳۶۴ HS

.Amuli, Hasan Zadeh: Miftah Al-Falah, Hikmat, ۱۳۶۶ HS

Andre, Logal: Negaroni va Ezterob (terj. Muhhammad Reza Shooja), Astan e Qods e
.Razavi, ۱۳۷۵ HS

Anggizesh va Shakhsiyat (terj. Ahmad Rezvani), Dar Al-Kutub Al- Islamiyyah,
.Teheran, ۱۳۸۹ HS

.Asadi, Abdul Wahid: Ghurar Al-Hikam wa Durar Al-Kalim (terj

.Muhammad Ali Anshari), Qom, Dar Al-Kitab

.Atsir, Ibnu: Al-Kamil

.Az Shaba ta Nima

Bern, Aidi: Syenokht-e Darman-e Afsurdegi (terj. Hasan Farvazande Jani), Astan e Qods e Razavi, ۱۳۷۴ HS

.Bernez: Ravan Shenashi-e Afsurdegi (terj. Qarce Daghi), Roushan-gharan, ۱۳۷۰ HS

.(Brait, Aramesy-e Akhlak (terj. Qarace Daghi

Bustani, Mahmud: Eslam va Ravan Shenashi (terj. M. Hushaim), Astan-e Qods e Razavi, ۱۳۷۲ HS

.C., Martin: Feshar-e Ravani (terj. Parvin Blurci), Poshang

Cooper: Feshar-e Ravani (terj. Mahdi Qarace Daghi dan Nahid Syarif Zade), Khushrang, ۱۳۷۳ HS

.Dairat Al-Maarif Dawud, Ibnu: Sunan

D'Amato, M. Robin: Ravan Shenashi-e Salamat (terj. Dr. Kiyanush Hashemiyan), Semat, Tehran, ۱۳۷۸ HS

.Durrant, Will: Tarikh Tamadun

.(Edward, Brown: Tebb-e Eslami (terj. Mahmud Rajab Niya

Farid, Qasim Zadeh: Estres, Risheyabi Awamel e Ejad Konandie va Rahhaye Moqabele ba Anan, Talie e Salamat, ۱۳۷۶ HS

.Farmudi, Abul Hasan: Ebn Sina va Amradh-e Asabi Ravani

.Faslname-e Andishe va Raftar, vol. ۱-۲ (musim gugur), ۱۳۷۴ HS

.Faslname-e Honar, vol. ۲ (musim dingin), ۱۳۶۱ HS. dan vol. ۴ (musim gugur), ۱۳۶۲ HS

.Fattah, Thabarah Afif Abdul: Ruh Al-Shalat fi Al-Islam

.Fazel, Darbandi: Asrar Al-Syahadah

Frankl, Victor E.: Ensan dar Jostejoue Ma'na (terj. Shalehiyan dan Moarezi),

.Universitas Teheran, ۱۳۵۴ HS

Frankl, Victor E.: Khoda dar Nakhudagah (terj. Ibrahim Yazdi), Moasese- e Khadamat-
.e Farhanggi, ۱۳۸۵ HS

.Hamadani, Hasan bin Syu'bah: Tuhaf Al-Uqul, Jamiah Mudarrisin, Qom, ۱۴۰۴ H

P: ۱۹۶

- Hindi, Alauddin Ali Muttaqi: Kanz Al-Ummal fi Sunan Al-Aqwal wa Af'al, Beirut, Muasasah Ar-Risalah, ۱۴۰۹ H
- Husain, Thabathabai Sayid Muhammad: Tafsir Al-Mizan, Dar Al-Kutub Al-Islamiyah, Teheran, ۱۳۸۵ HS
- Husaini, Sayid Abul Qasim: Oshul-e Behdasht-e Ravani, Astan-e Qods e Razavi, ۱۳۷۴ HS
- Husaini, Sayyid Abul Qasim: Barresi-e Moqadamati Ravan Shenashi e Eslami, Astan-e Qods-e Razavi, ۱۳۶۴ HS
- Huwaizi, Ali bin Jumah Arusi: Tafsir Nur Al-Tsaqalain, Al-Ilmiyah, Qom, ۱۳۸۲ HS
- Isfahani, Raghib: Al-Mufradat Islami, Nasab Ali: Ravan Shenashi-e E'temad be Nafs, Miqdad, ۱۳۷۳ HS
- Jabir, Anashiri: Daramadi bar Namayesh dar Iran
- James, William: Din va Ravan, (terj. Mahdi Qaeni), Dar Al-Fikr, Teheran
- Jarjani, Sayid Ismail: Zakhire Khwarazmshahi
- Jumah, Arusi Huwaizi Ali bin: Ruh Al-Ma'ani
- Jung, Carl Gustav: Ravansheansi va Din (terj. Fuad Ruhani), Sherkat e Ketabhaye Jibi, ۱۳۷۶ HS
- Kashani, Mula Muhsin Faidh: Tafsir Al-Shafi, Muasasah Al-A'lami, Beirut, ۱۳۹۹ HS
- Kashani, Mulla Muhsin Faidh: Al-Wafi, Isfahan, Maktabah Imam Amir Al-Mu'minin, ۱۳۷۴ HS
- Khomeini, Sayyid Ruhullah Musawi: Adab Al-Shalat, Moeaseseh-e Tanzim va Nashr Asar-e Emam Khomaini, cet. ke-۱, ۱۳۷۰ HS
- Khorasani, Akhund: Kifayat Al-Ushul, cet. ke-۳, Ketab Forushi e Eslamiye

.Kulaini, Muhammad Ya'qub: Ushul Al-Kafi, Maktabat Al-Islamiyyah, ١٣٩٤ HS

P: ١٩٧

Legenhausen, Muhammad: Din va Cehsmandazihaye Now (terj. Ghulam Muhsin Tawakuli), Daftar-e Tabilgaht-e Eslami-e Hauzeh-e Imiyeh, Qom, ۱۳۷۶ HS

.Lou, Pierre Hendri: Estres-e Daimi (terj. Abbas Qarib), Derak- sheshs

.Mahdi, Benab Muhyiddin: Ravan Shenashi Anggizesh va Hayajan, Dana, ۱۳۷۴ HS

.Majah, Ibnu: Sunan

Majaleh-e Daru va Darman, tahun ۱۰, no. ۹ (۱۰ Bahman ۱۳۷۱ HS) tahun ke-۱۱ (۱۰ Efund ۱۳۷۱ HS)

.Majlisi, Muhammad Baqir: Al-I'tiqadad

.Majlisi, Muhammad Baqir: Bihar Al-Anwar, Muasasah Al-Wafa, Beirut, ۱۴۰۳ H

Maktabhaye Ravanshenashi va Naqd-e on, Daftar e Hamkari e Hauzeh va Daneshgah, Semat, Teheran

Maslow, Abraham: Ofoqhaye Walatar Fetrat-e Ensan (terj. Ahmad Rezvani), Astan e Quds e Razavi, ۱۳۷۴ HS

.Muhaditsi, Jawad: Ziyarat, Farhang e Eslami, ۱۳۷۱ HS

.Muhammad, Dashti: Olgu Haye Raftariye Emam Ali

.Muhaiqiqi, Mahdi: Filsuf e Rey

.Muhsin, Amin: A'yan Al- Syi'ah

Muri: Anggizesh va Hayajan (terj. Muhammad Taqi Barahini), Entesharat-e Sherkat-e Sahami Cehr, ۱۳۶۳ HS

.Murtadha, Sayyid: 'Amali, Dar Al-Tsaqafah, Qom, ۱۴۱۴ H

.Muthahhari, Murtadha: Ehya-e Fekr-e Dini

Muthahhari, Murtadha: Eslam va Moqtazeyat-e Zaman Muthahhari, Murtadha: Fetrat,

Anjoman-e Eslami-e Daneshjuyan-e Madrese-e Ali Sakhteman, ۱۳۶۱ HS

.Muthahhari, Murtadha: Nehzathaye Eslami dar Sadr-e Resale-e Akhir

.Nahj Al-Fashahah

P: ۱۹۸

.Naghs e Din dar Behdasht-e Ravan (bunga rampai), Navid-e Eslam

.Naraq: Jami Al-Saadat

Nejati, Muhammad Osman: Qoran va Ravanshenasi (terj. Abbas Arab), Astan-e Qods-e Razavi

.Nezad, Syu'ari: Ravanshenashi-e Roshd, Moasese-e Etealaat, cet. ke-9

.Panahi, Mohammad Karim Khoda: Anggizesh va Hayajan, Semat, Teheran, ۱۳۷۴ HS

Pavel: Feshar e Ravani va Ezterab (terj. Abbas Bakhsyi Pur dan Hasan Shaburi Moqadam), Astan e Qods e Razavi, ۱۳۷۷ HS

.Qumi, Syaikh Abbas: Safinat Al-Bihar, Kanun e Entesharat e Abidi

.Qurthubi: Tafsir

Radhi, Sayyid (ed.): Nahj Al-Balaghah (kumpulan ucapan Imam Ali as), Nashr e Emam Ali, ۱۳۶۹ HS

.Razi, Fakhr: Tafsir Kabir

Reyshahri, Muhammad Muhammadi: Mizan Al-Hikmah, Maktab Al- A'lam Al-Islami, .cet. ke-2, ۱۳۶۷ HS

.Shaduq, Syaikh: Khishal, Jamiah Mudarrisin, Qom, ۱۴۰۳ H

.Shaduq, Syaikh: Ma'ani Al-Akhbar, Jamiah Mudarrisin, Qom, ۱۳۶۱ HS

Shahifah Al-Sajjadiyah (Kumpulan doa dan munajat Imam Ali Zainal Abidin), Golbarg, .۱۳۷۷ HS

.Shamlou: Behdasht e Ravani, Rushd, Teheran, cet. ke-1.

Sharqawi, Hasan Muhammad: Gami Farasuye Ravanshenashi-e Eslami (terj. Dr. Sayyid Muhammad Baqir Hujjati), Daftar-e Nashr-e Farhang-e Eslami, ۱۳۶۵ HS

Stora: Tanidegi va Estres (terj. Poryarkh Dadestan-e Sazman), Rushd, Teheran, ۱۳۷۷

.HS

.Suyuthi: Dur Al-Mantsur

.Syirazi, Nashir Makarim: Al-Qawaid Al-Fiqhiyah

P: ۱۹۹

Syirazi, Nashir Makarim: Tafsir-e Nemuneh, Dar Al-Kutub Al-Islamiyyah, cet. ke-17,
1372 HS

.Taqi, Ja'fari Muhammad: Wojdan, Moasese-e Matboate Eslami, Teheran, 1374 HS

Thabarsi, Syaikh Abu Ali Fadhl bin Hasan: Tafsir Majma' Al-Bayan, Ihyau Al-Turats,
Beirut, 1339 HS

.Thalab, Muhammad Reza Rezvan: Parashtesh-e Agahane, Mehr, Qom, 1375 HS

.(Thusi, Khwajah Nashiruddin: Akhlaq-e Noshiri, diteliti oleh Jalal Humai

Tushi, Muhammad bin Hasan: Tafsir Al-Tibyan, Ihyau Al-Turats Zozf, Murni: Ruh va
Aramesh-e Darun(terj. Husyar Razm Ara), Sepanj, 1374 HS

American Psychiatric Association

ajaran eksistensi" 68"

APA) 16)

abid 59

Asfal al-Sâfilîn 65

Abidin, Zainal as. Imam 56, 67, Asyura 130, 178

199, 80

,aturan 5, 10, 34, 49, 50, 62, 96, 97

Abû Hamzah Al-Tsumâîfî 201

,146, 139, 125, 109, 99, 98

180S

Abuqrat 6

achieved 66

Adore, Alferd 53

Agresif 24, 94, 107, 172

(Badan Kesehatan Dunia (WHO

Akhlaq 56

3

Akhlôq-e Nôshiri v

,batin ٢٤, ٧٨, ١٢٧, ١٥٠, ١٥١, ١٨٣

Aksiden ١٤

١٩١, ١٨٩

aktualisasi ٣١, ٥٨, ٤٣, ٤٤, ٤٧, ٧١ Beck, Dr. ١٥٥

Aktualisasi Diri vi, ٤٣, ٢٠١

berdosa ٩٢, ٩٥, ١٠١, ١١٨, ١١٩

Al-Aghradh Al-Thibbiyah v

Berduka ١٤٠, ١٧٨

Al-Ayâsyî, Tafsir ١١

Berduka Mengenang Imam

Al-Huzn wa Asbabuh v

Husain ١٧٨

Al-Qânûn fi Al-Thibb v

Bergson, Henri ١٠, ١٤٤

al-sayr al-nuzuli ١٣٥

,Berlebihan ٣, ٤, ١٧, ٢٨, ٣٤, ٣٧, ٤٤

al-sayr al-ufuqi ١٣٥

,١١٤, ١٠٢, ٨٤, ٨٥, ٤٣, ٥٠, ٤٤

Alexander (direktur Institut

١٨٠, ١١٨

Psikologi Chicago) ١٤, ٢٣

,j bersabar ١٩, ٨٤, ١٢٠, ١٢٨, ١٤٥, ١٥٩

,Ali as, Imam ١٢, ٤٣, ٤٤, ٤٩, ٥٠, ٥٤

١٨٢, ١٨١, ١٤٣

,٨١, ٧٨, ٧٧, ٧٠, ٦٥, ٥٧, ٥٦, ٥٥

Bersabar dan Bertahan ١٨١

,١٣١, ١٢٦, ١١٤, ١١٣, ١١١, ٩١

Bertaubat ١٧٥, ١٧٦, ١٧٧

,١٦٥, ١٦٢, ١٦١, ١٥٢, ١٤٣, ١٣٥

bohong ٥٥, ١٠٣, ١٠٤, ١٢٠, ١٢١

١٩٩, ١٩١, ١٩٠, ١٨٦, ١٨٠, ١٦٦

Borowsky ٤

Ali Ashgar ٩١

Bronson, J ١٨

Ali bin Rabban Thabari (١٩٢ – ٢٤٧

Brown ٢١, ١٩٦

H) ٤

Budha ٨, ١٤٦

P: ٢٠١

Bukhari (Abu Bakar Rabi' bin Dzulm ۱۴۸

Ahmad Akhwaini Bukhari Dzulqarnain ۶۰, ۶۱

w. ۳۷۳ H) ۷, ۱۳۸)

D

,efek ۷, ۱۹, ۲۵, ۲۷, ۲۸, ۳۱, ۳۷, ۴۵

cacat ix, ۸۲, ۱۴۱, ۱۸۸

۱۶۸, ۱۵۱, ۱۱۰, ۷۵

Cacat Mental ix, ۱۸۸

Efek Baik ۲۵

Cahor Maqoleh Arudhi ۷ Efek Buruk ۲۷

Cakupan Kuratif ۱۱

Egosentris ۴۶

Campbell ۲۱

Einstein, Albert (Fisikawan) ۶۸

Cannon, Walter ۱۷, ۷۴

,Ekonomi ۵, ۲۰, ۱۰۵, ۵, ۲۰, ۱۰۴

Cara Berpikir ۱۳۴

۱۰۵

Carel, Alexis ۵۷, ۱۹۱

,emosi ۶, ۷, ۱۸, ۴۲, ۷۵, ۸۰, ۱۰۷, ۱۷۵

cinta 7, 31, 37, 39, 42, 50, 51, 52, 177, 178, 179, 180

,emosional 4, 16, 26, 50, 54, 80, 87, 170, 94, 71, 64, 62, 55, 54, 53

191, 180, 171

,178, 173, 170, 139, 93, 88

classical conditioning 129, 181

190, 184, 179

etika 146

Evaluasi 23

Dar Al-Qarar' 256

Daf' Al-Ghamm wa Al-Hamm 7

dengki 53, 70, 119, 123

,faktor 4, 16, 21, 22, 23, 25, 30, 32

,Depresi 2, 3, 4, 14, 28, 30, 50, 155 74, 75, 82, 85, 86, 87, 88, 96

Dikuasai 102

,108, 107, 103, 102, 101, 100

Din va Ravon 9, 68

,160, 154, 143, 126, 120, 117

,doa 44, 46, 47, 56, 57, 67, 68, 69, 162, 165, 170, 171, 172, 181

183, 189, 174, 165, 163, 149, 141

199, 192, 190

Falkow ۴

Doa 'Arafah ۱۶۳

Fathimah Zahra ۳۸, ۹۱, ۱۹۱

Donald Meichenbaum, Dr. ۱۵۶ finansial ۱۸۳, ۱۸۶

dosa ۵, ۳۵, ۳۹, ۴۴, ۶۸, ۸۴, ۱۱۸, ۱۲۱, Firdaus Al-Hikmah ۶, ۲۰۴

,fisik ۳, ۶, ۱۹, ۲۱, ۲۴, ۶۹, ۷۸, ۸۶, ۱۷۸, ۱۷۷, ۱۷۶, ۱۵۲, ۱۵۱, ۱۴۱

۱۹۴

۱۶۹, ۱۶۴, ۱۶۳, ۱۴۴, ۱۲۱

Doyle ۱۹

,fisiologis ۱۷, ۲۲, ۲۴, ۲۷, ۳۱, ۳۲, ۳۳

Dzakhirah-e Khorazmsyohi v

۷۴, ۷۱, ۶۴, ۴۶, ۵۰

dzikrullah ۱۴۰

,Fitrah viii, ۹۹, ۱۳۴, ۱۳۵, ۱۳۶, ۱۳۷

P: ۲۰۲

G

148, 141, 140, 139, 138

, 172, 162, 159, 154, 145, 144

, Frankl E, Victor 3, 121, 144, 145, 175, 176, 177, 178, 179, 180

196, 174, 155

192, 188

Freud, Sigmund 16, 35, 55 Hekmat-e Ilmi v

, Hendri 17, 18, 22, 28, 69, 75, 81

, 102, 101, 99, 97, 96, 85, 82

gaib 80, 158, 160

204, 198, 175, 146

gangguan 2, 3, 4, 17, 21, 22, 24, Hendri Lang, Hendri (Psikolog

Inggris) 69, 78, 76, 69, 55, 49, 46, 28, 27

Hetherington 19, 143, 119, 114, 96, 89, 87, 82

188, 167, 159

-Hidayat Al-Muta'allimin fi Al

Gangguan Jiwa 2, 3

Thibb v

GAS (General Adaptation Hincle 17

Syndrome) 16

,Husain as, Imam ٤٣, ٩١, ١٣٠, ١٤٣

Gejala ١٤, ١٥, ٢٣, ٢٤, ٩٥, ١١٨, ١٢١, ١٧٧, ١٧٨, ١٧٩

General Psychopathology ١٤

Genetis ٤٤

George ١٨

Irfan ٥'

ghall ٩٨

,ibadah ١٢, ٤٤, ٤٢, ٤٨, ٤٩, ٧٠, ٧٧

ghamarat al-mawt ١٣١

١٩٣, ١٩٠

given ٤٤

Ibad Al-Rahman ٤١

Goldstein, Kurt ٤٣

Ibnu Abbas (Ali bin Abbas Majusi

Ahwazi (٣١٨ - ٣٨٤ H) ٤

,ikatan ٥١, ٧٨, ٩٨, ١٧٢, ١٧٧, ١٩٠

Hanîf ١٣٧

١٩٠, ١٧٧, ١٧٢, ٩٨, ٧٨, ٥١

harapan ١٠, ٢٥, ٤٥, ٤٤, ٤٧, ٧٤, ٧٩, Ilm Al-Nafs (Ilmu Jiwa) ٥

ilusi ٩, ١٨, ١٤٥, ١٣٢, ١٢٤, ١٢٠, ٩٢, ٨٠

189, 162, 150, 146

,iman 9, 43, 52, 103, 112, 125, 145

harmoni 8, 74, 80

185, 162, 150, 148, 147, 146

Hasan as, Imam 43, 57

,insting 35, 39, 40, 42, 43, 74, 121

hasil 35, 66, 75, 88, 121, 144, 154, 136

188, 184, 156

Ishr 98

,hati 11, 12, 37, 40, 41, 52, 53, 67, istirahat 163, 165, 166, 168, 169

170, 106, 93, 91, 90, 89, 81, 80, 77

,123, 117, 116, 115, 114, 113

I, 142, 141, 140, 138, 134, 128

H

P: 203

Jabatan vii, ٨٤, ٨٧, ٢٠٥

,kebutuhan ٩, ٣٠, ٣١, ٣٢, ٣٣, ٣٤

Jabr ١٥١

,٥٠, ٤٩, ٤٨, ٤٧, ٤٦, ٤٣, ٤٢, ٣٥

Jackson J, Dr ١٤٩

,٧٤, ٧١, ٤٨, ٤٤, ٤٣, ٥٩, ٥٨, ٥٣

Jahûl ٤٧

١٩٤, ١٠٤, ١٠٤, ٩٠

Jalinus ٤, ٢٠٥

,kebutuhan manusia ٩, ٣٠, ٣١, ٣٤

James, William ٨, ٩, ٤٨, ١٨٠, ١٩٢, ٤٢, ٤٧, ٤٩, ٥٠, ٥٨, ١٠٤

١٩٧

kedokteran ٤, ٧, ٧٨, ٧٩

,Jarjani, Isma'il. Sayyid (٣٥١) – ٤٣٤ kedudukan ٤٤, ٥٩, ٤٤, ٤٥, ٤٤, ٨٤

H) ٧, ١٩٧

١٩٢, ١٢٨, ٨٧

jasmani ٧٨

,kehormatan ٥٥, ٥٤, ٥٧, ٥٨, ٩٠

Jasper, Karl ١٤

١٧٣, ١٢٠

jiwa 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, keindahan 2, 9, 35, 61, 62, 71

kekosongan 9, 117, 121, 25, 24, 23, 22, 21, 20, 19, 18

Kekosongan Moral 117, 43, 39, 38, 36, 30, 28, 27, 26

kekosongan spiritual 121, 66, 61, 60, 55, 52, 49, 46, 44

Kelaziman v, 25, 82, 81, 80, 79, 78, 77, 74, 69

,kelelahan 4, 20, 75, 76, 77, 78, 96, 94, 89, 88, 87, 86, 85, 83

162, 106, 105, 103, 101, 99, 97

Kelly 18, 121, 120, 118, 117, 108, 107

,keluarga 2, 4, 18, 40, 47, 52, 82, 129, 128, 126, 125, 124, 123

,95, 92, 91, 90, 88, 87, 83, 140, 139, 137, 135, 134, 130

,174, 173, 172, 131, 106, 105, 150, 147, 146, 145, 143, 142

187, 186, 184, 183, 177, 159, 157, 156, 154, 153, 151

,kematian 17, 21, 37, 58, 59, 74, 167, 165, 164, 163, 162, 160

,129, 120, 104, 93, 92, 88, 87, 176, 175, 172, 171, 169, 168

,151, 149, 142, 132, 131, 130, 188, 184, 181, 180, 179, 177

193, 192, 191, 190

172, 154, 153

Jung, Carl Gustav 9, 197

Kematian Buah Hati 91

Kematian Istri/Suami 90

Kematian Orang Tua ٩٣

Kamil Al-Shina'ati Thibbiyah ٤ Kembali ke Fitrah ١٣٤

,Karakteristik Fitrah viii, ١٣٧ kemuliaan ٥٥, ٥٦, ٥٧, ٥٨, ٦٠, ٦٤

keamanan ١٣, ٢٢, ٣٠, ٤٢, ٤٦, ٤٧, ١٠٦, ١٠٨

Kemunafikan ١١٢, ١١٥, ١٠٤, ٧١, ٦٨, ٦٤, ٥٠, ٤٩, ٤٨

١٤٨, ١٤٧, ١٤٦

Kepercayaan Sesat ١٢٦

Kebimbangan ١١٥

,kepribadian ١٦, ١٩, ٢٣, ٥٦, ٦٩, ٧٤

K

P: ٢٠٤

173, 120, 108, 107, 85

, 101, 90, 88, 87, 172, 87, 157

kerja iv, 3, 4, 85, 86, 87, 96, 97, 104, 105, 157, 172, 173

Krisis Ekonomi-Politik vii, 104 171, 170, 169, 108, 104

kesehatan 4, 8, 18, 28, 30, 43, 46, Krisis Rumah Tangga vii, 87

kronis 27, 45, 82, 84, 162, 148, 140, 81, 79, 69, 69

kualitas 86, 170, 184, 172, 170, 168, 165, 164

Keseimbangan Hati ix, 179 Kuratif 11

(Keseimbangan Hidup (Fisiologis

vi, 32

kesembuhan 9, 10, 11, 12, 33, 35, Ladunni 60

192, 190, 85

Latihan Fisik ix, 163, 169

kesiapan 17, 25, 109, 165 lelah 25, 46, 75, 76, 77, 175

Kestabilan vi, 46

Leonardo Saim 172

,Ketakseimbangan 23, 74 lingkungan 4, 6, 16, 23, 61, 71

,Ketakseimbangan Hayati Tubuh 74, 86, 88, 99, 105, 138, 143

vi, 74

175, 171, 170

ketegaran 26, 145, 180, 181 liqa' 154

ketenangan 8, 10, 13, 14, 24, 25, Louis, Saint 69

, 113, 76, 75, 63, 60, 44, 36

M, 150, 147, 140, 132, 117, 115

Mahdi as, Imam 13, 14, 180, 175, 168, 166, 162, 154

191, 190, 185

, Makârim Al-Akhlâq 46, 47, 57

ketentruman 9, 13, 14, 36

67

keteraturan 46, 48, 49, 50, 74 maksumin 35

Ketiadaan viii, 121

malakah 66

Ketiadaan jatidiri 121

Malik Asytar 162

kewajiban 34, 43, 60, 77, 98, 99, Marabahaya vi, 43

161, 154, 143

Marjinal ix, 188

, Keyakinan Religius viii, 126 Maryam, Sayyidah 40, 41, 52, 81

Khawfwa Raja 207

178, 124, 120, 82

Khomeini, Imam 207

Mas'adah bin Shadaqah 11

Kitab Kesembuhan v, 10

,masalah 3, 5, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 26

kolektif 172, 193

,87, 86, 82, 62, 58, 51, 46, 41

Konfusius 8, 146

,107, 102, 98, 95, 94, 89, 88

kontradiktif 19

,117, 116, 115, 113, 110, 109

,krisis 87, 88, 90, 101, 104, 105, 121, 122, 134, 139, 140, 142

P: 205

Meyer, Adolf 16, 160, 159, 157, 156, 154, 143

Migrasi (Perubahan Lingkungan, 181, 176, 175, 170, 165, 161

194, 190, 189, 187, 182

dan Kultur) vii, 99

Maslow, Abraham 9, 10, 31, 46, Mitos 8, 126

Moral 117, 119, 146, 63, 61, 59, 58, 55, 53, 50, 48

,motivasi 9, 30, 31, 55, 56, 70, 71, 104, 86, 81, 71, 68, 67, 64

198

155, 100

mazhab 8, 190, 193

muhallil 9.

medis 6, 96

,Muhammad Baqir as, Imam 51

mekanisme 21, 26, 139, 145, 151, 82, 109, 110, 178

192, 174, 173, 172

Mulki, Al- 6

Mekanisme Perlindungan ix, murjifun 103, 104

172

Murray, Henry 30, 32, 51

Melampiasikan ix, 175

mustahab ۷۷

Melampiasikan Emosi ix, ۱۷۵ Muthahhari, Murtadha. Syahid

melankolia ۷

۱۹۸, ۱۷۹, ۱۳۶, ۶۹, ۶۸

Memahami Masalah viii, ۱۴۲

Memandang Positif Kematian N

viii, ۱۵۳

Nabdh, Al- ۷

membenci ۵۵, ۱۱۶, ۱۶۰

nafs lawwamah ۱۳۹, ۱۴۰

menangis ۹۲, ۹۳, ۱۰۶, ۱۲۴, ۱۴۹, nafs mutmainnah ۱۳۲

naluriah ۷۱, ۷۴, ۱۲۴, ۱۰۶, ۹۳, ۹۲, ۱۷۷, ۱۷۵

۱۷۷, ۱۷۵, ۱۴۹

nashuhah ۱۷۷

Menarik Perhatian vi, ۶۲

Neraca ۱۳۸, ۱۳۹

Menata Hati ix, ۱۷۵

Nietzsche ۱۴۴

Mencari Makna viii, ۱۴۴

Mencari Sandaran Jiwa (Harapan

dan Iman) viii, ۱۴۶ obat-obatan ۴۵, ۱۵۵, ۱۶۸

Mencela ۱۳۹

Ofoqho-ye Volotarez Fetrat-e

Menghidupi Keluarga vii, ۹۵

Enson ۷۱

mengingat ۶۹, ۸۰, ۱۲۴, ۱۴۰, ۱۵۴, Olahraga ۶۹, ۱۶۳, ۱۶۴, ۱۶۵, ۱۶۹

۱۸۹

Osler, William ۲۰

Mengingat Hal Tak

Menyenangkan vii, ۱۱۷

mental ۴, ۳۰, ۴۸, ۱۶۳, ۱۸۸ Paykel ۱۷

Merenung ۱۵۴, ۱۶۰

Pelopor Riset ۵

P: ۲۰۶

Pemahaman dan Pembuktian vi, ۶۴, ۶۶, ۹۶, ۹۷, ۱۰۷, ۱۳۹, ۱۶۳

,perlindungan ۱۳, ۱۸, ۴۵, ۸۷, ۸۸

,pemicu ۳۰, ۷۴, ۸۲, ۸۵, ۸۶, ۸۷, ۸۸, ۹۴, ۱۰۵, ۱۷۲, ۱۷۳, ۱۷۴, ۱۸۳

۱۸۸, ۱۸۷, ۱۸۶, ۱۸۵, ۱۸۴, ۱۰۴, ۱۰۳, ۱۰۲, ۱۰۱, ۹۶, ۹۰

Perlindungan Anak Yatim ۱۸۷, ۱۲۴, ۱۲۳, ۱۲۱, ۱۲۰, ۱۱۷, ۱۰۷

Perlindungan Emosional ۱۸۳, ۱۸۱, ۱۷۳, ۱۶۵, ۱۴۳, ۱۲۶

Pencernaan ۲۴, ۲۸

Perlindungan Kalangan Cacat

penenang ۳, ۴, ۳۶, ۷۵, ۱۳۴, ۱۴۰, Mental ۱۸۸

Perlindungan Kalangan Manula

Penenang Jiwa viii, ۱۴۰

Pengaruh Institusi vii, ۸۵ Perlindungan Keluarga ۱۸۶

pengetahuan ۲۳, ۵۸, ۵۹, ۶۰, ۷۹, Perlindungan Sesama Muslim

۱۹۴, ۱۴۳, ۱۴۲

Penguasa ۱۰۱, ۱۰۲

Perlindungan Sosial ۱۸۴

penyakit ۳, ۴, ۶, ۷, ۱۱, ۱۶, ۱۷, ۱۸, Perlindungan Tawanan ۱۸۸

Perlindungan Tetangga ۱۸۶, ۴۵, ۴۴, ۴۳, ۳۹, ۲۸, ۲۶, ۲۴, ۲۰

Pernafasan ۴, ۲۷, ۸۷, ۸۶, ۸۴, ۸۳, ۸۲, ۷۹, ۷۸, ۷۵

Perspektif Al-Quran ۷۵, ۱۱۵, ۱۱۴, ۱۰۷, ۱۰۲, ۹۶, ۹۱, ۸۸

,Perubahan vii, viii, ۹۹, ۱۵۰, ۱۵۱, ۱۶۲, ۱۴۱, ۱۳۷, ۱۳۴, ۱۱۹, ۱۱۸

۱۸۰, ۱۷۶, ۱۶۸, ۱۶۷, ۱۶۴

۱۷۳

Penyakit Kronis vi, ۸۲

Perubahan dalam Batin ۱۵۰

Penyebarluasan Isu ۱۰۳

pesimisme ۸, ۶۷, ۷۸, ۷۹

Penyimpangan Fitrah viii, ۱۴۱ Piaget ۱۸

Peran fitrah ۱۳۴, ۱۳۵

Pierlac ۷۵

,Perang Urat Syaraf vii, ۱۰۳ Pierre ۱۷, ۱۸, ۲۲, ۲۸, ۷۵, ۸۱, ۸۲

,perasaan ۱۹, ۲۴, ۲۵, ۴۰, ۴۲, ۴۳, ۵۳, ۸۵, ۹۶, ۹۷, ۹۹, ۱۰۱, ۱۰۲, ۱۴۶

, ۹۸, ۹۷, ۹۴, ۹۲, ۹۰, ۸۹, ۷۵, ۵۵

۱۹۸, ۱۷۵

Plato ۱۴۶, ۱۲۳, ۱۱۹, ۱۱۸, ۱۱۵, ۱۱۴, ۱۱۲

pola hidup ۵, ۱۵۳, ۱۸۲, ۱۷۹, ۱۷۵, ۱۷۲, ۱۷۱, ۱۲۴

192,190

Politeis 212

,perasaan terasing viii, 123, 124 politik 48, 74, 100, 101, 102, 104

Peraturan 49, 97

,101, 100, 74, 48, 119, 105

perceraian 17, 87, 88, 89, 90, 92

119, 105, 104, 102

Peredaran Darah 27

Politikus vii, 101

Perhatian Sosial vi, 45

polusi 25, 74, 96, 97

perilaku 8, 19, 24, 31, 35, 42, 55, Polusi Suara 96

P: 207

,48 ,47 ,46 ,44 ,43 ,39 ,33 ,32

,Positive Thinking (Berpikir 50, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62

Positif) 43

,101 ,98 ,81 ,80 ,79 ,70 ,67

prasangka baik 47

,123 ,119 ,118 ,117 ,104 ,103

,prasangka baik terhadap Tuhan 126, 129, 130, 131, 140, 144

161

,167 ,164 ,156 ,154 ,147 ,146

pribadi 18, 74, 78, 85, 107, 108, 177, 178, 193

Rasa Berdosa 118 181 ,155 ,125 ,122 ,112

Pribadi Pesimis 112

,rasa sakit 31, 43, 81, 118, 129

Pribadi Tipe A 107

193

Pribadi Tipe B 107, 108

Rasio 144

primitif 8,68

Rasio Keseimbangan (Mencari

Promosi Jabatan ٢١٠

Makna) ١٤٤

Proyeksi Fitrah viii, ١٣٤

Razi (Abu Bakar Muhammad bin

psikiatri ٤

Zakariya Razi (١١٣ – ٢٥١

psikologi ٢, ٤, ٧, ٨, ١١, ٣٠, ٣٢, ٣٥, H)) ٤, ١٢٥, ١٩٩

,reaksi ١٤, ١٧, ١٨, ٢١, ٢٢, ٣١, ٣٨, ٥٨, ٩٤, ١٤٣, ١١٨, ٧٤, ٤١, ٤٣, ٣٧

١٧١, ١٣٩, ٩٧, ٧٥, ٣٥, ٣٢, ٣٠, ١١, ٨, ١٢٩, ٧, ١٤٨

Reilly ١٧, ١٢٩, ١١٨, ٩٤, ٧٤, ٤١, ٤٣, ٣٧

١٨٢, ١٤٨, ١٤٣

Relaksasi ١٤٨, ١٤٩

psychophysiologic disease ١٤ religius ٩, ٤٣, ٤٨, ١٢٤

Psychosomatic ١٤

Representasi ٨

putus asa ٤٣, ٤٤, ١١٢, ١٤٤, ١٥٤ Rubab ٩١

qadar ١٥١, ١٥٢, ١٥٣, ١٧٧

stabilitas internal" ٧٥"

qadha ١٥١, ١٥٢, ١٥٣, ١٧٧

Sajjad as, Imam ٤٤, ١٢٩

qahr ٩٤

sakarāt al-mawt ١٣٠, ١٣١

qanâ'ah ١٢٤

sandaran ١٠, ١١٤, ١٢٤, ١٢٥, ١٤٤

qaylûlah ٧٤, ١٤٤, ١٤٧

Sandaran Jiwa (Harapan dan

Iman) viii, ١٤٤

Sara San ١٨

,Revolusi Besar Ketiga" ٣ seksual ٣٥, ٣٤, ٣٧, ٣٨, ٣٩, ٥٠, ٨٧"

râdhiyah mardhiyyah ١٣٢

٩٠

rajf ١٠٤

self-determination ١٥٤

,rasa ٣, ١٣, ٢٠, ٢٤, ٢٤, ٢٧, ٣٠, ٣١, Selye, Hans ١٤, ١٧, ٢٠, ٢١, ٧٥

R

P: ٢٠٨

Suasana Kerja ۸۵, ۸۷, ۱۶۹

Sertbut ۱۹۲

Suasana Nyaman ix, ۱۷۵

sesal ۱۱۷, ۱۳۱, ۱۴۰, ۱۷۷

subat ۱۶۵

sesat ۸, ۱۰۵, ۱۴۰, ۱۴۷, ۱۸۰

Sukainah, Sayyidah ۹۱

Shadiq, Ja'far, Imam ۸۳, ۹۷, ۱۰۷, summum bonum ۱۳۸

۱۴۲, ۱۱۱

Supranatural ۶۹

shalat ۳۴, ۴۴, ۶۲, ۷۰, ۷۶, ۷۸, ۱۶۸ syafaat ۵۹, ۱۹۲, ۱۹۴

Syahid ۶۹ ۱۹۷, ۱۹۲, ۱۹۱, ۱۹۰, ۱۸۳

shirat al-mustaqim ۱۴۰

syahwat ۳۷, ۶۳, ۱۳۴, ۱۳۵

Sikap Terburu-buru ۱۱۰

Syâkilah (keadaan) ۶۶

Sistem Syaraf ۲۷

Syaraf v, vii, ۲۷, ۱۰۳

solusi ۸, ۴۹, ۸۴, ۱۰۹, ۱۱۰, ۱۲۶, ۱۷۷, Syifa', Al- ۲۱۳

syubhat 47

Solusi Terbaik 8, 109, 110 syuhada 59

,sosial 3, 5, 8, 17, 18, 37, 45, 48

T 97, 117, 118, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000

tafakur 154 184, 172, 143, 119, 104, 102

spiritual 8, 10, 11, 121, 124, 125, tahrif (penyelewengan) 10

189, 162, 146, 142

tajarrud 194

spiritualitas 44, 68

taklif 66

Stein, Waller 18

Takut Mati viii, 129

,Stora 3, 4, 16, 17, 19, 20, 74, 80, 85, tanggung jawab 36, 86, 126, 127

199, 101, 117, 116

156, 128

stpingene 19

Taqhar 94

Stres vi, 3, 21, 28, 80, vi, 3, 21, 28, Taqi Ja'fari, Muhammad 139

vi, 3, 21, 28, 80, 80

taubat 68, 140, 176, 177

stres 4, 16, 17, 19, 20, 21, 28, 69, tauhid af'ali 192

tawakal 67, 153, 21, 90, 88, 86, 85, 82, 75, 74

tawanan 91, 125, 173, 1888, 96, 90, 88, 21, 86, 155, 96

Tawasul ix, 192, 104, 103, 102, 101, 100, 97

,tekanan 2, 4, 5, 14, 18, 19, 20, 21, 143, 134, 121, 115, 108, 107

,48, 30, 28, 27, 25, 24, 23, 22, 165, 163, 161, 155, 154, 153

,82, 80, 79, 75, 74, 71, 70, 52, 180, 175, 171, 170, 169, 168

190, 181

,97, 96, 95, 88, 87, 86, 85, 83

,Suasana 4, 85, 87, 97, 169, 171, 99, 101, 103, 105, 106, 107

179, 175

,121, 120, 119, 117, 112, 108

P: 209

,tidur ۴, ۲۰, ۴۴, ۷۵, ۷۶, ۹۹, ۱۰۱, ۱۶۳, ۱۳۰, ۱۲۹, ۱۲۸, ۱۲۶, ۱۲۴, ۱۲۳
, ۱۶۸, ۱۶۷, ۱۶۶, ۱۶۵, ۱۶۶, ۱۶۵, ۱۴۶, ۱۴۴, ۱۴۳, ۱۳۹, ۱۳۴, ۱۳۲
۱۸۶, ۱۵۷, ۱۵۶, ۱۵۴, ۱۵۳, ۱۵۱, ۱۵۰

Toesca, Maurice ۱۴۶, ۱۶۹, ۱۶۷, ۱۶۳, ۱۶۱, ۱۶۰, ۱۵۹

tuduhan ۸۱, ۱۲۰, ۱۲۱, ۱۸۰, ۱۷۹, ۱۷۶, ۱۷۵, ۱۷۲, ۱۷۱

۱۹۳, ۱۹۲, ۱۹۰, ۱۸۱

Tuduhan Bohong ۱۲۰

,tekanan jiwa ۲, ۴, ۵, ۱۴, ۱۸, ۱۹, ۲۰, tugas ۴۸, ۷۷, ۸۶, ۱۲۷, ۱۲۸, ۱۵۴

, ۱۷۳, ۱۷۱, ۱۷۰, ۱۶۹, ۱۶۰, ۱۵۹, ۳۰, ۲۸, ۲۷, ۲۵, ۲۴, ۲۳, ۲۲, ۲۱

۱۸۴, ۸۶, ۸۵, ۸۳, ۸۲, ۸۰, ۷۹, ۷۴, ۵۲

Tumpuan ۱۲۱, ۱۲۴, ۱۰۳, ۱۰۱, ۹۹, ۹۷, ۹۶, ۸۸, ۸۷

, ۱۲۰, ۱۱۷, ۱۰۸, ۱۰۷, ۱۰۶, ۱۰۵

U, ۱۲۹, ۱۲۸, ۱۲۶, ۱۲۴, ۱۲۳, ۱۲۱

ulu al-'azmi ۱۸۲, ۱۵۰, ۱۴۶, ۱۴۳, ۱۳۹, ۱۳۴, ۱۳۰

ummat-an wasath-an ۱۷۹, ۱۵۹, ۱۵۷, ۱۵۶, ۱۵۴, ۱۵۳, ۱۵۱

Umru'alqais ۹۱, ۱۷۵, ۱۷۱, ۱۶۹, ۱۶۷, ۱۶۳, ۱۶۰

,urat syaraf ۱۰۰, ۱۰۳, ۱۰۴, ۱۶۳, ۱۹۳, ۱۹۲, ۱۸۱, ۱۸۰, ۱۷۹, ۱۷۶

Tekanan Tanggung Jawab ۸۷, ۱۶۴

۱۲۶

Tempat Suci ۱۹۳

Terapi 175

verbal 177

,terasing 50, 82, 123, 124, 50, 82

124, 123

W

,teratur 9, 17, 24, 25, 48, 68, 71, wali 26, 53, 114, 132, 145, 192

194, 193, 48, 25, 24, 17, 9, 169, 164

169, 164, 71, 68

was-was 114, 115, 144

terburu-buru 24, 107, 110, 111 Wolf 17

Tersisih 188

the stage of alarm/ alarm reaction

21, 17

the stage of exhaustion 22

yadu' al-yatim 94

the stage of resistance 22 Yang [Rela] Dikuasai 102

Thibb Al-Nufûs 6

Thusi (Khajah Nashiruddin Z

Thusi (597 – 672 H)) 7, 12, Ziarah 192, 193, 194

zikir 140, 189, 190, 191

Tiadanya Sandaran 124

Zoroaster 6

V

Y

P: 210

Bismillahirrohmanirrohim

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

?Apakah sama antara orang yang berpengetahuan dan tidak berpengetahuan

Quran Surat Az-Zumar: ٩

Pendahuluan

Yayasan penelitian Komputer Qaimiyah Isfahan, sejak tahun ١٣٨٥ S, dibawah naungan Ayatullah H.Sayyid Hasan Faqih Imami, telah secara aktif dan sukarela memilih para pelajar terbaik dari Universitas dan Hauzah untuk bekerja keras menjalankan kegiatan pengembangan penelitian dalam bidang kebudayaan, madzhab, dan keilmuan

Yayasan Penelitian Komputer Qaimiyeh Isfahan, memberikan fasilitas serta kemudahan yang cepat kepada para peneliti untuk mengakses hasil penelitian dan aplikasi riset dalam bidang keislaman. Dengan mempertimbangkan banyaknya pengembang dalam bidang ini, referensi yang melimpah serta sulitnya akses bagi para peneliti, maka kami melihat perlunya upaya serius —dengan mengesampingkan sikap fanatisme, problem sosial, politik, perbedaan kelompok dan individu— untuk menciptakan sebuah rencana dalam kerangka “Manajemen Hasil Karya dan Publikasi dari seluruh pusat Keilmuan Syiah” sehingga seluruh karya kitab, riset para ahli, makalah penelitian, dan hasil diskusi dapat dimanfaatkan oleh seluruh lapisan masyarakat dalam beragam bahasa dunia. Lebih dari itu, kami menggunakan format file yang berbeda untuk seluruh karya dan disebarakan online agar bisa dimanfaatkan secara gratis oleh mereka yang membutuhkan

:Tujuan

Menyebarkan budaya dan pengetahuan berharga Tsaqalain (Kitabullah dan Ahlul .
(Bayt as
Memperkuat semangat masyarakat, utamanya generasi muda untuk meneliti .
.beragam masalah agama
Menggantikan aplikasi yang tidak berguna dengan aplikasi yang bermanfaat .
.diberbagai ponsel, tablet dan computer
.Dibimbing serta diasuh oleh para peneliti, mahasiswa dan para pelajar agama .
.Memperluas budaya belajar dan membaca di tengah masyarakat .
.Mendorong para penerbit dan penulis untuk digitalisasi karya mereka .

:Teknis pelaksanaan

.Aktivitas berdasarkan Peraturan yang berlaku .
Kerjasama dengan berbagai pusat penelitian .
Menghindari pekerjaan ganda .
Fokus pada pengerjaan Referensi Ilmiah .

Menyebutkan Sumber Penerbitan sehingga dapat dipastikan bahwa tanggung .
.jawab seluruh karya ada ditangan penulis

:Aktivitas Yayasan

.Mencetak dan menerbitkan buku, modul dan majalah bulanan .
.Mengadakan lomba baca buku .

Mengadakan pameran online: tiga dimensi, Panorama tempat-tempat keagamaan, .
.rekreasi dll

.Memproduksi animasi, permainan komputer dll .

Pembuatan website Qoimeyah dengan alamat www.ghaemiyeh.com .

.Produksi gambar, ceramah dll .

Melaksanakan, mendukung dan memfasilitasi program tanya jawab keilmuan Syar'i .
.meliputi fikih, akhlak serta akidah

Merancang sistem perhitungan, Pembangunan media, Pembuatan aplikasi mobile, .
.automatisasi sistem Bluetooth manual, web kios, sms dll
.Mengadakan program pelatihan internet untuk umum .
.Mengadakan program pelatihan internet untuk guru .

Memproduksi ribuan software penelitian yang dapat dijalankan di berbagai platform komputer, Tablet, smartphone dalam bentuk format

a. JAVA

b. ANDROID

c. EPUB

d. CHM

e. PDF

f. HTML

g. CHM

h. GHB

Dan 4 buah platform penjualan dengan nama Kitab Qaimiyah versi

Android. 1

IOS. 2

Windows Phone. 3

Windows. 4

Dalam 3 bahasa, yaitu Persia, Arab dan Inggris dan diletakkan di dalam website secara gratis

:Penutup

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak meliputi seluruh kantor Marja' Taqlid, seluruh departemen, Lembaga penerbitan, yayasan, para penulis, dan semua pihak yang telah membantu kami merealisasikan pekerjaan dan program ini

:Alamat kantor pusat

Isfahan, Jl. Abdurazak, Bozorche Hj. Muhammad Ja'far Abadei, Gg. Syahid
.Muhammad Hasan Tawakuli, Plat. No. 129/34- Lantai satu

Website: www.ghbook.ir

Email: info@ghbook.ir

Nomor Telepon kantor pusat: 031-34490125

Kantor Tehran: ۰۲۱-۸۸۳۱۸۷۲۲

Penjualan: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

Pelayanan Pengguna: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

Center of Computer

Researches



Ghaemiyeh

Isfahan



For Getting Other Professional Libraries,
refer to the Center Address Please:

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

For Order, Connect us:

0913 2000 109

