

Kuliah Dzuhur Unisa | Ibu Dr. Mamnu'ah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillahilabbil alamin wasalatu wasalamu ala asrofiliya wal mursalin waa alihi wa asabihi amma ba alhamdulillahil rabbil alamin puji syukur mari kita panjatkan ke hadirat Allah subhanahu wa taala pada siang hari ini kita diberi kesempatan atan diberikan iman Islam, diberikan kesehatan untuk bisa berkumpul dalam jemaah salat zuhur. Tak lupa semoga berkah barokah dilupakan kepada Nabi kita Muhammad sallallahu alaihi wasallam. Jemaah salat zuhur yang dirahmati Allah.

Pada kesempatan yang singkat ini, izinkan saya menyampaikan satu tema, yaitu pentingnya kesehatan jiwa dalam Islam. Islam adalah agama yang menyeluruh, mencakup seluruh aspek kehidupan termasuk di dalamnya adalah kesehatan. Tidak hanya kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan jiwa. Nah, ini nanti akan saya bahas tentang kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa yang di sini yang dimaksud adalah kenapa jiwa yang sehat itu akan melahirkan akhlak yang mulia, pikiran yang jernih, dan ibadah yang khusyuk. Seringkali kita tidak menyadari

adanya masalah kesehatan jiwa. Kalau masalah fisik mungkin jemaah semua mudah ya mengenali ya. Misalnya sakit perut itu sudah pasti tahu. Termasuk obatnya apa juga sudah tahu. Sakit kepala juga sudah tahu ya dan harus mencari obatnya ke mana. Tetapi ketika kita itu merasa kok rasanya pengen marah-marah terus gitu ya, kok rasanya pengen nangis terus atau bangun tidur rasanya kok nggak punya semangat. Nah, itu sebetulnya ada sesuatu gitu ya dengan jiwa kita. Nah, ini yang seringkali tidak disadari

bahwa sebetulnya kesehatan jiwa itu ada yang bermasalah di kita. Mungkin jemaah kalau mendengar lagu Indonesia Raya ya itu kan ada ya bangunlah jiwanya dulu baru bangunlah badannya. Jadi ternyata di negara kita itu jiwa itu juga di nomor satukan gitu. jemaah salat subuh yang berbahagia yang dirahmati Allah. Di dalam surah Al Baqarah ayat 150, Allah berfirman, "Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada

orang-orang yang sabar. Jadi hidup kita itu memang tidak selalu ya lurus-lurus gitu ya. Ya, kadang ada kerikil ya ketemu kerikilnya yang tajam atau kerikilnya yang kecil ya kadang ada ganjalan. Nah, seperti itulah disampaikan oleh Allah bahwa kita hidup itu akan ada gitu apa tadi ya? Ya, diuji dengan hal-hal yang tadi disampaikan oleh Allah. Tetapi kabar gembiranya adalah tadi kita disuruh disuruh sabar begitu kalau Nah, sabar itu apa toh gitu ya. Sabar adalah menahan diri dari keluh kesah,

tetap teguh dalam ketaatan dan menjauhi larangan Allah. Jadi dalam menghadapi kesulitan, kesusahan, ujian, kita diminta untuk tetap bersabar ya. Dan ternyata sabar itu enggak ada batasnya, gitu ya. Jemaah zuhur ada di surah Assam ya ayat 9 sampai 10. Audzubillahimasyaitonirrojim. Bismillahirrahmanirrahim. Qod aflaha man zakkaha waq manasseh. Sungguh beruntung orang yang mensucikan jiwanya dan sungguh merugi orang yang mengotorinya. Kemudian Rasulullah juga bersabda, "Ketahuilah dalam tubuh manusia ada segumpal daging.

Jika ia baik, maka akan baiklah seluruh tubuh. Jika ia rusak, maka akan rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah bahwa itu adalah hati. Nah, hati ini banyak ulama menerjemahkannya disebutnya hati. Tapi ulama ini menafsirkannya hati sebagai pusat spiritual atau psikologis. Artinya di sinilah inti dari kesehatan jiwa tadi ya. Mari kita lihat apa sih ciri jiwa yang sehat itu di dalam Islam. Yang pertama adalah sabar dalam menghadapi ujian. itu setiap orang itu ujiannya berbeda-beda ya. Ada yang diuji dengan

sakit, ada yang diuji dengan kemewahan ya, ada diuji dengan jabatan, ada diuji dengan kesedihan. Nah, ini bermacam-macam. Nah, bagaimana dengan diuji itu kita tetap sabar ya? Ketika diuji sakit maka kita akan mencari hikmahnya. Jadi tidak mengeluh gitu ya. Oh, ternyata saya diberi sakit itu supaya lebih dekat sama Allah gitu. Jadi selalu dicari hikmahnya apa sih dari setiap pujian atau setiap kejadian yang terjadi pada diri kita ya. Kemudian yang kedua, syukur saat diberi nikmat. Nah, ini ya. Jadi kalau dikasih nikmat, bagaimana

cara mensyukurinya? Ya, bisa dengan secara lafaz kita mengucapkan alhamdulillah dan kita yakin bahwa nikmat yang kita terima itu adalah dari Allah ya. Bukan karena hasil kerja keras kita ya. Jadi kita mengutamakan Allah. Jadi apa yang kita terima itu ya karena dari Allah begitu. Dan juga nantinya nikmat ini akan meningkatkan ketaatan kita dan pada akhirnya kita juga akan berbagi dengan orang lain ya. Jadi tidak untuk sendiri gitu. Kemudian yang ketiga ciri sehat jiwa yaitu ikhlas dan tenang dalam

beribadah. Nah ini ini agak susah gitu ya. Apalagi dikejar target ya untuk ibu-ibu, bapak-bapak biasanya nanti saatnya malu kesusu-susu gitu. Padahal kalau di sini kalau ciri jiwa yang sehat itu ketika beribadah pun gitu ya dalam kondisi ikhlas dan tenang. Kemudian yang keempat, tidak mudah marah ya, tidak iri hati, tidak gampang cemas dan putus asa. Nah, ini tidak mudah ya, nggak mudah marah itu. Kadang-kadang ada informasi sedikit kita tersinggung ya atau ada sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan kita. Nah, ini akhirnya

membuat kita itu jadi marah gitu. Padahal sebetulnya kalau ada sesuatu itu bisa kita tanya dulu kebenarannya betul atau tidak. Kalau ternyata kok benar ya jangan langsung dimarahi juga gitu ya. Tapi ditanya kenapa toh gitu ada apa penyebabnya apa gitu ya. Jadi orang berperilaku seperti itu itu karena apa sih gitu kita juga harus tahu ya karena mungkin ada sesuatu yang kita gak tahu penyebabnya apa. Sehingga kalau kita tahu kemudian kita bisa memaklumi ya insyaallah bukan kemarahan yang akan keluar gitu ya tapi mungkin malah kita

akan ikut mencarikan jalan keluar yang akan membantu orang tersebut. Nah, kemudian yang kelima, selalu baik sangka pada Allah dan kepada sesama manusia. Nah, ini nggak mudah juga gitu ya. Baik sangka pada Allah. Kok jodohnya nggak datang-datang, kenapa Allah nggak ngasih-ngasih gitu ya. Nah, kalau kita baik sangka pada Allah, maka kita akan enak gitu ya. Oh, mungkin Allah sedang mencarikan gitu ya, jodoh yang paling baik gitu di waktu yang tepat. atau ketika kita apa di diuji dengan yang lain gitu ya.

Juga begitu kita akan mencari sesuatu ya karena kata Allah aku sesuai dengan persangkaan hambaku kepadaku. Jadi kalau kita bersangka berprasangka baik Allah maka Allah akan memberikan yang baik itu. Ya. Kemudian berprasangka baik pada sesama manusia. Nah, ini juga sesuatu yang perlu latihan juga ya. Karena kebiasaan kita itu berpikinya negatif gitu ya pada orang. Jangan-jangan kayak ke sini mau ngutang gitu ya. Jangan-jangan kayak ke sini mau apa gitu ya. Nah, itu padahal ini juga kalau kita

tadi ya mau sehat jiwanya gitu berprasangka baik pada orang lain. Kenapa berperan sangka baik pada orang lain ini juga menjadi ciri bahwa kita sehat jiwa ini menurut Islam gitu ya. Jadi kita tidak boleh menilai orang lain itu dari tampilan atau dari satu kejadian. Karena ada satu kejadian yang mengecewakan gitu ya. Kemudian kita akhirnya selalu berprasangka tidak baik pada orang tersebut. Wah kayak gini di kerjaan ora beres gitu ya. Lalu terus nggak dikasih lagi. Nah itu kan artinya prasangka tidak baik ya. Jadi tetap

karena kita itu tidak pernah tahu ada apa gitu ya di balik sikap orang seperti itu. Kemudian dengan berprasangka baik itu akan mempererat hubungan ya karena pasti ya kemudian menghindari konflik dan menciptakan lingkungan sosial yang sehat. Ini kayaknya enak banget gitu kalau semua orang

berprasangka baik dengan manusia lainnya. enggak ada konflik gitu ya. Nah, karena apa? Melihat orang itu selalu yang positifnya saja gitu. Enggak pernah dilihat yang negatifnya itu kemudian dimaklumi, dicarikan jalan keluar.

Nah, saat kita berusaha memahami orang lain dengan nilai baik gitu ya, kita lebih mudah memberi maaf dan juga akan lebih mudah untuk membantu orang lain gitu. Nah, sekarang bagaimana cara menjaga kesehatan jiwa dalam Islam supaya kita tetap sehat, sehat jiwa gitu ya. Yang pertama menjaga hubungan dengan Allah, hablum minallah. Caranya ya dengan salat, zikir, doa ya baca Quran itu hablum minallah. Kemudian yang kedua dengan hablum minannas. Menjaga hubungan baik dengan sesama manusia. Dengan cara

apa tadi? Saling tolong-menolong. silaturahmi ya. Kemudian ya berbagi cerita ini juga boleh ya terutama cerita-cerita yang baik yang mampu meningkatkan semangat ya yang menimbulkan motivasi. Nah, yang ketiga berpikir positif dan bertawakal ini tadi ya. Karena apa tadi kata Allah itu Allah tidak akan menguji seseorang di luar kemampuan orang tersebut. Jadi yakinlah kalau kita itu diuji, diberi cobaan, sebetulnya itu karena Allah tahu gitu loh, kita mampu gitu ya, kita bisa. Jadi jangan jangan bersedih gitu karena Allah sudah

mengukur ya kemampuan hambanya. Ini Rasulullah saja gitu ya menjadi orang yang beliau itu sangat penuh kasih ya. Suka mendengarkan keluh kesah para sahabatnya. Nah, kesehatan jiwa ini sebetulnya tidak hanya dari tadi ya, juga dipengaruhi oleh keluarga, masyarakat sehingga nanti peran keluarga, peran masyarakat di sekitar kita itu juga menjadi penting. Tidak mengolok-olok, tidak membuat apa ya kalimat-kalimat yang mungkin menurunkan semangat. Justru berikanlah kalimat-kalimat yang menyemangati ya,

yang memberikan motivasi. Nah, itu dan nanti kalau ada yang ya rodo-rodo stres gitu ya atau ada pasien yang nanti kalau saya itu biasa ya temu pasien gangguan jiwa itu juga nanti silakan dibantu untuk mencarikan jalan keluar ya diajak apa kontrol kemana gitu. Jemaah zuhur yang dirahmati Allah, demikian apa yang bisa saya sampaikan. Mari kita jaga jiwa kita, jiwa orang-orang di sekitar kita. Tidak hanya menjaga makanan yang halal dan sehat, tapi juga pikiran yang bersih, hati yang lapang,

dan perasaan yang stabil. Bila ada di antara kita yang tadi ya mengalami masalah, mari kita dampingi, kita doakan, dan kita bantu untuk mencari pertolongan. Semoga kita semua termasuk orang-orang yang sehat, tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Karena keduanya itu adalah nikmat yang luar biasa yang semoga nanti akan bisa dibawa sampai dunia dan akhirat. Wallahuamab. Cukup sekian.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.