”Mengobati “Kena Mental

Islam memandang manusia dari dua sisi, sisi ruhani dan jasmani. Kesehatan keduanya saling berkaitan satu sama lain. Seiring berjalannya kehidupan, manusia senantiasa di hadapkan pada masalah-masalah. Hal inilah yang tak jarang menjadi beban pikiran. Beban yang terus menumpuk inilah yang nantinya akan menjadi masalah mental. Masalah mental ini bisa menyerang siapa saja, tak kenal gender dan usia. Namun sayangnya, penyakit mental ini masih belum bisa diterima di tengah masyarakat dan mendapat stigma yang buruk. Dr. Jalaluddin dalam bukunya, “Kesehatan mental merupakan kondisi batin yang senatiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat .(dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri kepada Tuhan

Islam sendiri menaruh perhatian yang serius pada masalah kejiwaan, pengetahuan terhadap kejiwaan adalah pengetahuan yang sangat bermanfaat. Pengetahuan tentang Tuhan pun dimulai dari pengetahuan manusia tentang dirinya sendiri. Imam Ali as pernah berkata, “ Barang siapa yang mengenal dirinya maka ia akan mengenal Tuhannya.” Oleh karena itu jika seseorang tidak tahu dirinya maka dia tidak akan sampai pada kesempuirnaan mengenali Tuhan. Ketidak kenalan seseorang pada dirinya akan memicu pada masalah-masalah mental yang bisa membuatnya terpuruk pada kehancuran. Meski manusia sendiri terbatas pada pengetahuan tersebut, tapi tidak dipungkiri bahwa pada dasarnya manusia sebenarnya sudah dibekali pengetahuan tersebut sejak awal mula penciptaannya meski hanya secuil saja. Dalam ,Al-Quran surat Al-Isra ayat 85 Allah SWT berfirman

سْئَلُوْنَک عَنِ الرُّوح قُلِ الرُّوحُ مِنْ اَمِر رَبی وَ مَا اُوتْیتُمْ مِنَ الْعِلمِ إِلاَّ قَلیلاً

Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang ruh. Katakanlah, ‘Ruh itu termasuk“ ’.urusan Tuhanku, sedangkan kamu tidak diberi pengetahuan kecuali hanya sedikit

Di masa sekarang, ketika teknologi semakin canggih dan mutakhir, trigger penyakit mental manusia bisa muncul dari mana saja. Kata-kata “kena mental” adalah sesuatu yang lumrah bagi anak-anak muda zaman sekarang. Overthinking, anxiety, bipolar dan sejenisnya adalah santapan sehari-hari kaum muda mudi. Tak jarang yang berakhir hingga masuk rumah sakit jiwa, suicide, dan harus minum obat-obatan penenang sepanjang hidup. Mereka lari ke psikiater, psikolog dan praktisi-praktisi mental untuk menyembuhkan luka hatinya dan .menghabiskan usianya dalam keterpurukan

Islam, sebagai agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad Saw bahkan tak luput dari perhatian terhadap persoalan tersebut. Sebagai agama, Islam turut andil dalam masalah kesehatan mental ini. Dan tentunya berlandaskan Al-Quran juga hadis. Salah satu nasihat Islam dalam proses penyembuhan mental adalah dengan menguatkan spiritual. Kekuatan spiritual memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam membentuk manusia-manusia kuat yang tahan banting. Ketika seseorang percaya bahwa Tuhan adalah sandaran dan tempat berlabuh, ia akan meyakini bahwa semua yang terjadi dalam hidupnya sekalipun itu buruk tidak akan pernah keluar dari batas kemampuannya. Salah satu ayat Al-Quran yang terkenal dan selalu menjadi "mantra-mantra" penenang adalah ayat yang berbunyi "Setelah kesulitan, akan ada kemudahan." Disadari atau tidak, ayat-ayat tersebut mendorong kita sebagai manusia untuk terus berpikir positif terhadap masalah apapun yang terjadi dalam hidup kita. Allah SWT dalam ,Quran surat Al-Baqarah ayat 112 berfirman

بَلٰى مَنْ اَسْلَمَ وَجْهَهٗ لِلّٰهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهٗٓ اَجْرُهٗ عِنْدَ رَبِّهٖ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ

Tidak! Barangsiapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia " mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak ".bersedih hati

Manusia berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada Tuhan, namun karena banyaknya faktor yang muncul dalam kehidupan manusia, terkadang membuat manusia lupa akan hadirnya Tuhan yang menyertai hari-harinya. Keterasingan tersebut yang menjadi faktor munculnya anxiety, kegelisahan, perasaan terpuruk dan lain sebagainya. Padahal Tuhanlah yang menyelamatkan Yunus dari perut ikan paus, Tuhanlah yang mendinginkan api yang membakar Ibrahim, Tuhanlah yang menyelamatkan Musa dari kejaran Fira'un. Maka kasih sayang Tuhan ? mana lagi yang harus diragukan

Imam Ali Khamenei dalam sebuah ceramahnya berkata, " Nabi Musa as berkata pada kaumnya, " Mintalah pertolongan kepada Allah SWT dan bersabarlah," (Q.S. 7:128) Ketika itu mereka lari (dari Firaun) menuju ke laut, Ketika kedua kubu ini saling melihat satu sama lain, para pengikut Nabi Musa as berkata, "Sesungguhnya kita akan tersusul." Takkala mereka sedang melarikan diri dari kejauhan melihat bala tentara Firaun sedang mendekat, para pengikut Nabi Musa as sontak berujar, "
Sesungguhnya kita akan tersusul." Kita sudah terjebak. Tak ada jalan lagi. "Musa as berkata, 'Sekali-kali tidak' " (Q.S 26:62) Sesungguhnya Tuhan bersamaku. "Ialah yang akan membimbingku " (QS. 26:62). Allah yang akan membimbing kita. Dialah yang akan menuntun

kita untuk melakukan apa yang harus dilakukan dan kemana harus pergi. Apabila kita bisa menjaga diri kita, mampu memelihara motivasi dan keyakinan kita, mampu mejaga tekad baja dan menggunakan akal kita untuk berpikir maka ketahuilah strategi, makar serta taktik yang ”.digunakan para musuh akan sia-sia. Dan kita pun akan tampil sebagai pemenang

Di dunia ini, sepanjang hidup ini kita akan terus berhadap dengan diri kita sendiri, me vs me, lawan kita sebenarnya adalah diri kita sendiri, hawa nafsu, ketamakan, rasa takut, kegelisahan, kecemasan, hanya bisa dikontrol oleh diri sendiri. Psikiater, dokter, alim ulama, dan tabib manapun takkan mampu menyembuhkan “luka hati” kita, jika kita sendiri tak memiliki tekad untuk menyembuhkannya. Tak ada yang abadi di dunia ini, rasa sedih, kecewa dan menderita semuanya akan berlalu. Tak ada masalah yang besar, yang ada hanyalah Tuhan yang Maha .Besar

: Referensi

Khamenei.ir

Hawzah.net