

# Padang Ekspres

Koran Nasional dari Sumbang



JUMAT ■ 3 JULI 2015 ■ 16 Ramadhan 1436 H

## Teras Ramadhan

### Ramadhan dan Terapi Kesehatan Jiwa

KEISTIMEWAAN bulan Ramadhan adalah diturunkannya Al Quran oleh zat yang maha



**Wakidul Kohar**

Wakil Dekan I Fakultas Dakwah & Ilmu Komunikasi

awal, berfungsi sebagai petunjuk dan obat jiwa (QS. Al Baqarah: 186 dan Al Isra': 82). Fungsi tersebut sebagai lalu lintas kehidupan umat manusia yang bertujuan untuk menenangkan jiwa, yaitu jiwa tenang. Ketenangan tersebut diberikan oleh yang maha pencipta ke dalam sanubari orang-orang yang beriman. (Al Fath: 4)

Namun dalam realitas kehidupan sehari-hari,

terdapat gejala orang yang tidak sehat jiwanya, di antaranya: Pertama, orang selalu menunda pekerjaan tanpa penyebab akibat tidak mempunyai visi dan cita-cita, serta tidak pernah mempunyai target pekerjaan.

► Baca *Ramadhan...* Hal 2

# Ramadhan dan Terapi Kesehatan Jiwa

Sambungan dari hal. 1

Bila jiwa sudah sakit, pasti-lah semuanya jadi masalah dan menyiksa.

Kedua, selalu protes tanpa alasan dengan bahasa tidak baik. Itulah sebabnya, di media sosial terdapat kelompok "maota" berisi protes atas semua hal. Mulai protes kebijakan, situasi, hingga pencera-mah dan tim Ramadhan, serta kendaraan parkir membeli per-bukaan pun tidak luput dari protesnya.

Ketiga, orang yang selalu membuat alasan. Bila terlambat datang ke kantor di bulan Ramadhan misalnya, mereka akan mencari alasan, sakit perut, pusing, ketiduran, macet, ada urusan keluarga, ke bengkel, logistik kurang, membayar listrik dan lainnya. Anahnya, alasan tersebut terjadi pada setiap hari.

Keempat, selalu bermuka murung, suram dan pandangan kosong. Puasa selalu jadi alasan bermuka murung dan suram, malas menyapa, berkomunikasi, menatap orang-orang yang ditemuinya. Padahal, semua yang ditemui boleh jadi juga sedang berpuasa.

Untuk menyehatkan jiwa yang lebih prima secara Qurani dan sunah, dapat dilakukan teknik dan mekanisme sebagai berikut; Pertama, membiasakan memilih secara benar walaupun sulit.

Masyarakat terkadang lebih sering memilih yang enak walaupun salah, sehingga mereka terjerumus dalam lembah kesesatan. Jiwa yang sehat terbiasa mengatasi kesulitan, kekurangan rezeki, ketidakhayamanan situasi kerja atau tempat berdomisili, dan tahan ujian hidup, sehingga dipuji oleh Allah, dijanjikan nilai keutamaan, serta limpahan rahmatnya, seperti inspirasi dalam QS Al Baqarah ayat 155-157. Intinya, jiwa yang sehat adalah orang yang sanggup menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataannya buruk.

Kedua, menikmati dengan puas dan mensyukuri apa yang dimiliki. Segala usaha pasti ada hasilnya. Bila dinikmati, bisa membuat hati seseorang lega,

bersyukur, dan merasakan secercah kebahagiaan. Tuhan yang maha pemberi rezeki, memberikan garansi bila seseorang bersyukur, maka nikmat selanjutnya akan segera menyusul. Namun, jika mengku-furinya, maka akan mendapat siksa yang pedih. (QS. Ibrahim: 7). Intinya, agar jiwa menjadi sehat, seseorang harus mampu merasakan kepuasan dari usaha-hanya dan perjuangan hidupnya. Mereka memperoleh kepuasan dari usahanya atau perjuangan hidupnya, bukan imbalannya. Hidup adalah pertarungan, pergulatan, perjuangan dan pendakian, sebagaimana pesan spiritual Ramadhan, yaitu iman yang mempunyai wahana perjuangan, kesabar-an dan kecerdasan.

Ketiga, membiasakan diri berbagi dan peduli, mengubah paradigma dari penerima menjadi pemberi. Segala nikmat yang diberikan Allah kepada seseorang, tidak untuk dinikmati sendiri, harus ada kemauan untuk berbagi dengan yang lain, terutama di Bulan Ramadhan. Bila sudah terukir sikap dermawan, maka kepuasannya terletak ketika ia memberi bukan meminta. Untuk membentuk watak dermawan tidak harus menunggu menjadi hartawan. Semua keadaan seseorang bisa memberi, sebagaimana informasi dalam QS. Al Baqarah ayat 177. Mereka merasa lebih puas memberi daripada menerima. Iman yang mampu mewartakan, dan memberi ruang untuk berenergi memberi pertolongan, solusi, merasa menjadi khalifah, mengabdikan dan berusaha, sehingga sehat. Orang yang sehat jiwanya, selalu memberi inisiatif terhadap persoalan, yaitu mencari kesempatan untuk bisa berbuat terbaik, selalu ada jalan.

Keempat, membiasakan diri untuk berpikir dan berzikir. Jika setiap insan memandang dan merenungkan alam semesta, maka akan sampai pada fenomena betapa sangat luas alam semesta ini. Betapa Maha Besar Sang Pencipta. Semakin banyak berpikir akan semakin kuat daya adaptasi seseorang dari *stressor* yang dialaminya. Jiwa yang sehat mampu menjadikan *stressor*. Sebagai mitra tanding yang menguatkan dan memantapkan, sebagai

mana pesan, QS. Ar Ra'd: 28.

Kelima, membiasakan bekerja sama dan bersinergi. Manusia tidak akan dapat hidup secara mandiri. Oleh karena itu, sudah sepantasnya manusia saling tolong menolong dalam kebaikan. Karena sebaik-baik manusia adalah orang yang paling besar manfaatnya bagi orang lain seperti dalam QS Al Maidah ayat 2. Intinya, "Ia dapat berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memberi manfaat." Bukti mampu sinergi ketika mereka sanggup berkomunikasi dengan orang lain dengan cara saling menolong yang berkualitas, yaitu buah iman yang mampu memotivasi orang lain untuk berbuat baik. Ia yakin bahwa kebaikan itu akan berpihak kepada orang baik, dan untuk menjadi orang baik, berkomunikasi dengan baik kepada orang lain.

Keenam, belajar melihat hikmah di balik musibah. Hidup ini memang tidak pernah lepas dari ujian. Namun, seseorang harus mampu melewati ujian itu dengan sabar. Adanya hambatan yang harus dilalui pasti akan ada manfaatnya yang mungkin masih belum diketahui seperti dalam QS. Al In-syirah: 5-6, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Mereka merasa bebas secara relatif dari ketegangan dan kecemasan, karena dekatnya kepada Allah. Iman yang berubah kesadaran atau keyakinan untuk mampu menyulap atau mengubah kepahitan, menjadi obat kekuatan jiwa, sehingga jiwa seseorang sehat. Ingat kisah Nabi Ibrahim AS, ketika meninggalkan keluarganya, yaitu Hajjar dan Ismail. Ringkasnya orang yang sehat jiwanya, adalah orang yang dapat menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.

Ketujuh, membiasakan diri untuk memberi reaksi positif walaupun terhadap aksi negatif. Ajaran Islam menganjurkan bersikap sebagaimana pohon mangga, bila dilempar dengan batu, namun buah mangga yang diberikan kepada pelemparnya. Dalam arti mem-balas kejahatan seseorang de-

ngan kebaikan seperti dalam QS Al Furqan: 63, "*Hambalahamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan.*" Intinya, mereka dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif. Musuh itu sebenarnya hanya ada dalam alam pikiran. Sebenarnya tidak ada orang yang bermusuhan dengan seseorang. Namun karena mereka saling berprasangka, orang lain pun menjadi musuh. Maka rasa permusuhan tidak boleh semakin disemai, ditabur bahkan disuburkan. Rasa permusuhan dikikis habis dengan cara menyemai dan menaburkan rasa empati yang lebih besar, hingga Idul Fitri datang.

Kedelapan, menyebar kasih sayang seluas-luasnya. Dari semua *asma al husna*, paling sering disebut adalah Ar Rahman dan Ar Rahim yang artinya Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

Hal ini berarti Allah menghendaki umat manusia agar menyayangi sesama makhluk. Sebagaimana pesan dalam Al Balad ayat 17: dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang. Intinya, jiwa yang sehat ketika seseorang mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

Kesembilan, memberi maaf. Banyak orang yang tidak bersedia minta maaf, apalagi memaafkan. Alasannya, mereka tidak merasa bersalah, gengsi ketika harus memaafkan, apalagi urusannya senior dan yunior, serta merasa bahwa kesalahan apa pun akan terselesaikannya oleh waktu, padahal ketika waktu telah habis, kesalahan belum selesai. Islam mengajarkan agar setiap insan memberi maaf kepada orang yang sudah menyinggungnya. Seperti dalam QS At Taghabun ayat 14, "*Maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka dan jika kamu memaafkan dan tidak memarahi, serta mengampuni (mereka). Maka, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*" (\*)