

**PROBLEMATIKA KEJIWAAN DALAM ERA MILENIAL DAN UPAYA
PENANGGULANGANNYA
(PENDEKATAN PSIKOLOGI DALAM AL-QUR'AN)**

**Nur Yasin
STAI Bustanul Ulum Lumajang**

Abstract

Happiness is the hope of every human being. Happiness is a gift from God s.w.t. However, happiness is not a free product that is just obtained. It is the atmosphere and conditions that are fought for. Not a few people who risk their lives to achieve happiness. Some people have succeeded in achieving happiness and some others have failed. Or some groups of people have managed to achieve half happiness and some others have achieved complete happiness. And the measure of human happiness is found in his soul. A happy soul will feel calm and peace. And it is not because of the advancement or lack of progress, technological sophistication or backwardness. Because it could be technological sophistication is the cause of human unhappiness. Living in millennial times does not guarantee that people will be happy despite the fantastic technology.

Keywords: soul, technological progress, happiness.

Abstrak

Kebahagiaan merupakan harapan setiap manusia. Kebahagiaan merupakan anugerah dari Allah s.w.t. Namun begitu, kebahagiaan bukan barang gratis yang begitu saja didapatkan. Ia merupakan suasana dan kondisi yang diperjuangkan untuk mencapainya. Tidak sedikit orang yang mempertaruhkan jiwa untuk meraih kebahagiaan. Beberapa golongan manusia ada yang berhasil meraih kebahagiaan dan beberapa yang lain ada yang gagal. Atau beberapa golongan manusia ada yang berhasil meraih kebahagiaan separuh dan beberapa yang lain ada meraih kebahagiaan utuh. Dan ukuran kebahagiaan manusia terdapat pada jiwanya. Jiwa yang bahagia akan merasakan ketenangan dan kedamaian. Dan hal itu bukan karena kemajuan atau ketidakhadiran zaman, kecanggihan atau keterebelakangan teknologi. Karena bisa jadi kecanggihan teknologi menjadi penyebab ketidakbahagiaan manusia. Hidup di zaman milenial tidak menjamin orang menjadi bahagia meskipun teknologi serba fantastis.

Kata kunci: jiwa, kemajuan teknologi, kebahagiaan

A. Pendahuluan

Dalam era kehidupan, setiap manusia mengalami episode-episode perubahan zaman tersendiri dan merasakan menu yang berbeda. Sebagai makhluk hidup, secara global manusia tersusun dari tiga unsur yaitu ruh, jasad dan nafs. Jasad manusia yang terdiri dari unsur tanah yang duniawi bersifat materi. Hal ini tidak mengherankan jika manusia cenderung kepada materi. Hal ini berkaitan dengan kehidupan manusia pada umumnya. Setiap era menyajikan



fasilitasnya masing-masing yang menggoda manusia. Setiap era menyajikan gaya kehidupan masing-masing yang menggiurkan manusia. Zaman memang seperti kolong halus kehidupan manusia. Jika manusia terpesona dengan gemerlap dan kenikmatan suatu zaman, hal itu masih normal. Tapi jika manusia terjerat dengan pesona-pesona tersebut maka disinilah problemnya. Manusia tidak dilarang untuk menikmati fasilitas dunia karena hal itu memang menjadi anugerah Allah s.w.t. Yang dilarang bagi manusia adalah menjadikan dunia sebagai tujuan hidupnya. Dunia hanyalah fasilitas sementara yang memiliki jatuh tempo.¹

Dalam menjalani kehidupan di dunia memang tidak mudah tapi juga tidak perlu dibuat sulit. Dunia memiliki magnet yang kuat ke kutub negatif dan kutub positif. Sehingga membutuhkan kelihaihan jiwa untuk menempuh lorong kehidupan dunia agar tidak terperangkap jaring yang berbahaya. Manusia sebagai makhluk yang penuh misteri membawa segudang potensi dalam tubuhnya. Manusia meskipun dikatakan sebagai makhluk yang berakal tetapi dia tidak mengetahui sepenuhnya siapa dirinya. Jangankan terhadap perangkat yang halus di dalam tubuhnya, terhadap perangkat yang kasar saja manusia tidak memahaminya. Manusia tidak bisa memahami badannya yang dibawa setiap hari. Manusia tidak bisa melihat kerja syaraf-syarafnya, pergesekan persendian tulangnya, proses pencernaan makanannya dan lain-lain yang senantiasa bekerja aktif setiap waktu dalam tubuhnya. Ketidaktahuan tersebut, menunjukkan bahwa manusia dikepong oleh kebodohan-kebodohan.²

Namun sebagai makhluk yang diamanati kepemimpinan oleh Allah, maka manusia disediakan solusi untuk mengatasi kebodohan tersebut. Karena rupanya, manusia memang sudah takdir untuk tidak mengetahui dirinya secara sempurna. Sehingga Allah memberikan pedoman hidup untuk dijadikan lampu petunjuk dalam mengarungi hidup di bumi yang penuh jebakan ini. Manusia tetap menjadi makhluk kesayangan Allah dengan ar-Rahman dan al-Rahim-Nya. Manusia tetap diharapkan menjadi makhluk yang baik, menjadi hamba-Nya sehingga masuk dalam surga-Nya.³

1

لِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ إِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ فَلَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ ﴿٤٩﴾ يونس: ٤٩

“Tiap-tiap umat mempunyai ajal. Apabila telah datang ajal mereka, maka mereka tidak dapat mengundurkannya barang sesaatpun dan tidak (pula) mendahulukan(nya).” (QS. Yunus, 10: 49)
Lihat Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur’an dan Terjemahnya dalam al-Qur’an digital Versi 2.0, 2004

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ²

﴿النحل: ٧٨﴾

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.” (QS. An-Nahl, 16: 78)

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ ³

لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾ آل عمران: ١١٠



Era milenial merupakan era yang fenomenal. Di era ini kecanggihan teknologi memang melebihi dari era-era sebelumnya. Era ini menjadi era tombolik karena seakan-akan hampir semua kebutuhan manusia tersedia dengan hanya menekan tombol handphone. Bagi orang yang mengalami kehidupan pra dan pasca milenial tentu akan dapat membedakan dengan jelas. Betapa pada zaman pra milenial, anak kecil jika ingin mendapatkan cerita-cerita hebat dan lucu masih menunggu cerita-cerita dari orangtuanya. Itupun sebagai pengantar tidur. Tetapi saat ini kebutuhan itu dapat diakses dengan mudah hanya dengan main tombol laptop dan setiap saat tersedia. Nikmat Tuhan saat ini telah benar-benar bagaikan surga. Namun, kita diingatkan satu hal bahwa saat ini kita masih hidup di era dunia. Terbatas dan maya.⁴

Teknologi canggih yang sedang on the track di era milenial telah membantu percepatan kinerja manusia dalam memenuhi tugasnya. Namun di lain sisi juga telah menyebabkan munculnya problem pribadi maupun sosial. Seperti misalnya, kerja di era ini memang menyajikan kecepatan tetapi dalam kecepatan tersebut banyak manusia terjajah psikisnya sehingga memiliki sifat terburu-buru dan tersiksa dengan sesuatu yang dianggapnya terlambat. Hal ini merupakan situasi yang kontradiktif dan ganjil. Seharusnya manusia sekarang tenang dan nyaman dengan fasilitas teknologi yang ada. Karena pekerjaan terbantuan secara digitalized. Namun angka depresi masyarakat justru meningkat. Dalam hal ini, siapa yang menjadi penyebab problem. Tehnologi atau manusianya sendiri. Rasanya tidak arif jika teknologi dijadikan kambing hitam. Sebab teknologi merupakan benda reaktif-pasif yang jika tidak dirangsang oleh manusia maka tidak akan bereaksi. Manusia adalah pengendali teknologi bukan sebaliknya.

Jika demikian halnya maka manusia berperan dan bertanggung jawab besar dalam memanfaatkan teknologi. Tehnologi merupakan produk manusia yang kecanggihannya jauh di bawah manusia. Semisal handphone, kalo direnungkan kecanggihannya kalah hebat dengan manusia yang telah menghasilkan handphone karena handphone tidak akan pernah menghasilkan manusia. Handphone cara kerjanya bersifat elektrik sementara manusia bersifat beyond elektrik. Handphone sangat inferior di bawah manusia seharusnya. Tetapi faktanya terkadang handphone menjadi superior di atas manusia. Ia berposisi sebagai pengendali. Pemandangan seperti ini sudah bertebaran di mana-mana. Di setiap sudut tempat saat ini, hampir setiap orang terbelenggu pandangannya ke arah handphone. Meskipun mereka berkumpul dengan sahabat-sahabatnya di saat santai tidak lagi berbincang ria dengan gayeng, tapi

“Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.” (QS. Ali Imron, 3: 110)

Ibid.

4

كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾

Semua yang ada di bumi itu akan binasa. (QS: ar-Rahman,55: 26)

Ibid.



sibuk dengan permainan masing-masing. Sehingga bukan refreshing yang didapatkan, tapi bisa jadi pikiran semakin penat tanpa terasa.

Sebagai agama, Islam juga membahas tentang jiwa manusia. Karena jiwa manusia merupakan anugerah besar yang berisi potensi-potensi besar. Jiwa inilah yang akan menjadi neraca kebahagiaan atau kesengsaraan seseorang. Jika jiwa manusia terbelenggu akan terbentuk manusia yang sengsara bathin. Dan jika jiwa manusia menang dari gangguan maka akan terbentuk manusia yang tenang bathinnya. Manusia yang berakal sehat pasti memahami bahwa ketengan jiwa menjadi cita-cita idela manusia.

B. Nafs dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an telah memberikan penegasan bahwa tidak ada suatu apapun yang lepas dari sorotan kitab samawi tersebut.⁵ Jiwa merupakan ciptaan Allah yang menduduki bagian penting dalam perjalanan dunia. Maka tentu jiwa akan menjadi pembahasan dominan dalam al-Qur'an. Jiwa seseorang sangat berefek ke dalam dan ke luar. Jiwa yang cacat akan berefek negatif ke dalam diri manusia sendiri maupun ke luar. Sebaliknya jiwa yang sempurna akan memberikan manfaat positif ke dalam diri manusia dan terhadap lingkungannya. Jiwa yang baik bukanlah jiwa yang di atur oleh keadaan. Tapi jiwa yang baik adalah jiwa yang mampu mengendalikan keadaan.

Di era milenial, jiwa yang seharusnya lebih baik dengan fasilitas teknologinya namun justru terbelenggu dan didikte. Dalam al-Qur'an jiwa yang disebut nafs dibagi menjadi empat, yaitu nafs ammarah, nafs lawwamah, nafs musawwalah, dan nafs muthma'innah. Namun dalam tulisan ini hanya akan membahas dua nafs yang sudah mewakili, karena keduanya berada mewakili nafs yang terbelenggu dan nafs yang merdeka, antara lain.

1. Nafsu *Ammārah*

Manusia sebagai makhluk memiliki unsur ruh dan dan jasad. Unsur ruh merupakan produk azali yang bersih. Sementara jasad merupakan produk duniawi yang penuh unsur materi. Ketika jasad telah diisi dengan ruh, kemudian bergabung maka terbentuklah nafs atau jiwa. Itulah jiwa manusia yang berenergi rohani dan jasmani. Energi rohani yang datang dari tiupan malaikat tentu energi meta dari alam ukhrawi. Sementara energi jasmani tentu energi fisika yang beralam duniawi. Jadi didalam manusia telah terjadi penyatuan dua energi dengan jenis yang berbeda.

5

مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ (الأنعام: ٣٨)

"Tiadalah Kami alpakan sesuatuapun dalam Al-Kitab, kemudian kepada Tuhanlah mereka dihimpunkan."
(QS. al-An'am, 6: 38)

Ayat ini sebagai penegasan bahwa Allah tidak membiarkan sesuatu yang terkecil apapun bentuknya. Karena ayat di awali dengan pembicaraan mengenai jaminan hidup binantang melata. Apalagi terhadap jiwa manusia. Jiwa manusia adalah *jauhar al-Aqli* yaitu akal abadi sebagai anugerah Allah. meskipun ia tidak berwujud benda tapi sumbernya adalah sumber bumi. Lihat George N. Atiyah, *al-Kindi: Tokoh Filsuf Muslim*, (Bandung: Pustaka, 1983), 64.



Perbedaan energi di atas bukan otomatis bekerja sama. Tetapi justru saling bertentangan merebut pengaruh masing-masing. Jika lebih dominan kepada energi jasadi yang duniawi tersebut maka manusia menjadi makhluk yang hedonis. Makhluk yang mementingkan kepuasan jasad dan kebahagiaan bukan lagi diukur dari bathin. Karena bathin sudah dianggap sesuatu yang utopis. Jika lebih dominan kepada energi rohani maka manusia menjadi makhluk yang rohaniyah. Yang terakhir ini jika menafikan signifikansi eksistensi jasad maka juga mengakibatkan ketidakstabilan manusia. Karena manusia bukan makhluk halus seperti malaikat.

Namun dominasi dari energi jasadi lebih membahayakan dari pada dominasi energi rohani. Karena pada sisi inilah gangguan syetan bersarang. Dominasi energi jasadi membuat manusia menjadi hedonis seperti di atas. Jiwa hedonis inilah yang sangat melemahkan manusia. Dengan jiwa hedonis manusia akan senantiasa dibelenggu oleh tarikan-tarikan materi. Dan manusia akan selalu diperintah-rintah (*ammārah*) oleh hawa nafsu.⁶

Firman Allah dalam al-Qur'an

وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ

إِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ [١٢:٥٣]

“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.” (QS. Yusuf, 12:53)

Dalam status jiwa yang seperti ini manusia telah terjajah secara mengenaskan oleh nafsu. Tidak ada lagi unsur ketulusan dalam hal apapun dalam kehidupan manusia. Segalanya serba diukur dengan materi. Jiwa yang seperti ini telah menjadi jiwa kerdil yang memandang kehidupan sebagai sesuatu yang kebetulan saja dan tidak perlu dicari hakekatnya. Hanyalah orang-orang yang menggunakan akal dan hatinya serta mendapatkan rahmat dan perlindungan Allah s.w.t yang bisa aman dari tipu daya nafsu jenis ini.⁷

Nafsu ammarah telah menghilangkan jatidiri (fitrah) manusia yang suci dan sisi kehanifannya. Di dalam diri manusia terdapat unsur fitrah dan unsur hanif. Dengan fitrahnya manusia senantiasa selalu ingin berbuat baik. Dan dengan hanifnya manusia senantiasa ingin mencari tahu tentang ilmu. Jika kedua unsur ini telah hilang maka manusia akan mudah untuk melakukan kejahatan. Diceritakan dalam al-Qur'an tentang mudahnya Qabil membunuh Habil, saudara

⁶ Dalam teori psikoanalisa Sigmund Freud bahwa perilaku manusia di atur oleh insting atau nalusi. Jika nalurinya hewani maka dia akan seperti hewan. Lihat Hasan Langgulung, Teori-Teori Kesehatan Mental (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1992), 93.

⁷ Muhammad Alī al-Shaukānī, *Fath al-Qadīr al-Jāmi' baina Fannī al-Riwāyah wa al-Dirāyah min 'Ilmi Tafsi'r*, Vol. 4 (t.t: t.p., t.th), 43.



kandungnya sendiri, karena fitrahnya telah tertutupi oleh nafs ammarah. Firman Allah dalam al-Qur'an

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ [٥:٣٠]

“Maka hawa nafsu Qabil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnyalah, maka jadilah ia seorang diantara orang-orang yang merugi.” (QS. al-Maidah, 5:30)

2. Nafs *Muṭmainnah*

Nafs ini dalam al-Qur'an berada pada tingkat tertinggi. Nafs ini merupakan nafs yang lulus dan legitimated di hadapan Allah. Firman Allah dalam al-Qur'an

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي
وَادْخُلِي جَنَّتِي

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku” (QS. al-Fajr, 27-30)⁸

Jiwa yang tenang memiliki tiga status dari Allah s.w.t. Pertama, status jiwa yang diridhai. Kedua, status diakui kehambaannya. Ketiga, status menjadi ahli surga. Status ini adalah status ideal yang diimpikan manusia secara umum. Para ahli tafsir berpandangan berbeda mengenai arti nafs *Muṭmainnah*. Namun intinya sama, hanya berbeda pada stressingnya saja. Dalam tulisan ini akan diambil satu pendapat saja yaitu pendapatnya al-Qushairī (465 H), bahwa nafs *Muṭmainnah* adalah ruh yang tenang pada jiwanya. Yakni nafs yang tenang dengan makrifat kepada Allah s.w.t, nafs yang tenang dengan berdzikir kepada Allah s.w.t.⁹ Suasana jiwa tersebut menggambarkan tidak ada kecenderungan apapun selain kepada Allah s.w.t.

C. Evaluasi Jiwa Milenial

Tehnologi menyediakan berbagai kebutuhan manusia dalam setiap tingkatannya, kebutuhan primer, sekunder dan tersier. *Pertama* kebutuhan primer, kebutuhan ini memang kebutuhan pokok manusia. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka manusia akan mengalami kesulitan bahkan kebinasaan. Sehingga kebutuhan ini harus terpenuhi. Antara lain makan-minum, pakaian, tempat tinggal dan lain sebagainya. *Kedua* kebutuhan sekunder, kebutuhan ini jika tidak terpenuhi manusia akan mengalami kesulitan seperti kendaraan

⁸ Ayat ini turun berkaitan dengan sayyidina Usman RA. Nabi bersabda “Barang siapa yang membeli sumur Raumah untuk minum kaum muslimin, maka Allah s.w.t mengampuni dosa-dosanya.” Lalu sumur tersebut dibeli oleh sahabat Usman. Nabi berkata kepada Usman, “Apakah engkau menjadikan sumur itu untuk minum bagi semua manusia?” Usman berkata, “Iya.” Kemudian Allah s.w.t menurunkan ayat di atas. Lihat Jalāl al-Dīn bin Abī Bakr al-Suyūṭī, *Lubāb al-Nuqūl Fī Asbāb al-Nuzūl* (Beirut: Dār Ihyā' al-'Ulūm), 228

⁹ Abd al-Karīm al-Qushairī, *Latāifu al-Ishārāt*, Vol. 3 (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyah, 2007), 421.



bermotor. *Ketiga*, kebutuhan tersier, kebutuhan ini jika tidak terpenuhi maka manusia akan merasakan ketidak sempurnaan dalam hidupnya. Seperti mobil dan lain-lain.

Seiring perubahan dan perkembangan zaman, kebutuhan-kebutuhan di atas memang bisa jadi berubah level. Kebutuhan sekunder bisa jadi akan menjadi kebutuhan primer bahkan kebutuhan tersier akan menjadi kebutuhan primer. Hal ini menjadi sumber problem bagi manusia.. Untuk mencermati hal ini minimalnya ada dua sorotan menarik untuk diurai, antara lain:

1. Rancunya Respon Jiwa Manusia Terhadap Tehnologi

Semisal dalam HP. HP bagi manusia modern merupakan kebutuhan nyata. Perangkat HP menyediakan kebutuhan primer, sekunder dan tersier. Tapi jiwa manusia sudah tidak bisa membedakan urgensi dari ketiga kebutuhan tersebut di dalam HP. Sehingga HP lebih dominan sisi tersiernya yang mempengaruhi manusia bahkan membelenggunya. Terkadang sisi primer dari HP menjadi korban. Dan lebih parah tehnologi saat ini menjadi ladang menebar fitnah. Dengan kasus ini kemajuan tehnologi telah menjadi pembius kesadaran akal sehat manusia milenial.

Fenomena ini bukan tidak bisa dicarikan solusinya. Nafs ammarah dalam penjelasan di atas, bukanlah harga mati. Ia masih bisa ditawarkan agar tidak membelenggu manusia. Nafs ammarah adalah penyakit kejiwaan yang membahayakan. Namun bagaimanapun dia bukanlah seperti penyakit pikun yang tidak ada obatnya. Maka keberadaanya sebagai penyakit masih bisa diobati. Dan pengobatan suatu penyakit adakalanya dengan medis dan adakalanya dengan non medis. Karena keduanya sama-sama direkomendasikan oleh Islam.

Al-Qur'an sebagai kitab suci diwahyukan selain sebagai peraturan hidup (*the way of life*), ia juga direkomendasikan sebagai obat jiwa. Firman Allah dalam al-Qur'an:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

الإسراء: ٨٢

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS.al-Isra', 17: 82)

Pengobatan dalam al-Qur'an tentu ada penjelasan-penjelasan khusus mengenai cara-cara dan metodenya. Dalam prakteknya kemudian banyak ritual-ritual pengobatan Islami (*ruqyah*) yang menggunakan bacaan al-Qur'an oleh ahlinya. Namun gejala anomali kejiwaan saat ini agak masif sehingga membutuhkan tahapan-tahapan mulai dari yang umum sampai khusus. Kiranya tahapan awal dari solusi ini adalah pengalihan kiblat manusia. Kiblat manusia saat ini adalah tehnologi seluler. Barangkali ini yang harus diselesaikan lebih dahulu.

Secara umum diakui oleh umat Islam bahwa al-Qur'an menyimpan obat. Hal ini merupakan kebenaran universal dalam kalangan umat Islam. Setiap golongan atau sekte apapun dalam Islam



mengakui daya obat dan penawar yang dimiliki al-Qur'an. Hal ini merupakan konsensus umat Islam. Umat Islam dari golongan apapun mengakui al-Qur'an merupakan kitab induk umat Islam yang harus menjadi imam dalam hidupnya. Begitu juga umat Islam yang baik dan tidak baik mengakui bahwa al-Qur'an kitab keramat dan meyakini adanya kekuatan magic di dalamnya. Maka dengan ini tidak ada pertentangan diantara umat Islam. Jadi konsensus ini harus menjadi sebuah kesadaran bersama bahwa umat Islam harus berkiblat kepada al-Qur'an. Bukan kepada teknologi. Apalagi terhadap bagian teknologi seperti handphone. Dengan konsensus harus ada gerakan bersama untuk kembali memutar kiblat dari handphone kepada al-Qur'an. Dengan kesadaran ini maka manusia akan membaca al-Qur'an.

Kesehatan jiwa merupakan target semua manusia dan menjadi konsensus manusia. Kesehatan jiwa adalah kemerdekaan jiwa. Tentu jiwa yang merdeka akan merasakan ketenangan. Namun hal itu perlu diproses dengan langkah-langkah empiris dalam aktifitas Islami dalam tahapan penyembuhan (*curative*), perawatan (*preserve*), dan pencegahan (*preventive*) bagi yang sudah terkena penyakit. Seharusnya memang harus pencegahan lebih dulu dari pada pengobatan baik.

2. Ketidakpuasan Jiwa Terhadap Porsi Kebutuhan Hidup

Secara hakiki, setiap level kebutuhan baik primer, sekunder maupun tersier tetap tidak berubah. Keadaan jiwa manusialah yang menyebabkan kebutuhan tersier berubah menjadi kebutuhan primer. Padahal kasus ini telah menimbulkan masalah besar. Antara lain terjadinya kemacetan di kota tidak lain karena manusia telah merubah kebutuhan tersier menjadi kebutuhan primer. Gaya hidup (*life style*) telah menjajah manusia untuk tidak puas dengan apa yang sebenarnya telah terpenuhi dalam hidupnya.

Budaya memakai mobil di perkotaan telah menjadi fenomena massif yang tampak di mana-mana. Manusia tidak lagi mengindahkan kesehatan demi mengejar gaya hidup. Padahal kesehatan merupakan bekal utama untuk bisa menikmati anugerah Allah senikmat-nikmatnya. Dengan memakai mobil di perkotaan telah menciptakan kemacetan yang membahayakan terhadap kesehatan. Manusia lebih memilih gaya hidup dengan mengorbankan kesehatan. Setidaknya kemacetan diperkotaan telah berakibat buruk pada kesehatan. *Pertama*, polusi semakin meraja lela dan hal ini berakibat pada kesehatan badan. *Kedua*, dengan kemacetan manusia menjadi stres karena melihat pemandangan yang tidak elok dipandang mata serta menaikkan tensi emosi yang berakibat kepada kesehatan jiwa.

Maka sebenarnya manusia milenial sedang terkena syndrome kufur yaitu kufur nikmat terhadap anugerah Allah. Dalam hal ini tidak ada lagi pengobatan yang paling ampuh selain mengurangi rasa cinta terhadap *life style* yang merusak. Syndrome kufur nikmat sangat berbahaya sekali bagi manusia dalam bermasyarakat. Seharusnya di zaman milenial yang serba digital ini penuh dengan rasa sukur karena



penuh dengan kemudahan dalam berkomunikasi dan akses-akses lainnya. Tapi tidak dipungkiri di zaman modern ini tidak sedikit manusia yang mengalami *split personality*, yakni penumpukan banyak hal dalam pikiran.¹⁰

Penumpukan ini menimbulkan kecemasan-kecemasan atau ketegangan jiwa lainnya. Situasi dan kondisi ini berimplikasi pada apa yang disebut dengan *destruktif-substantif* yakni suatu tindakan yang menuju kepada tindakan negatif, misalnya mudah marah karena emosi tidak terkendali, sikap terburu-buru, konsentrasi pecah karena terlalu banyak yang yang diurusi, hilangnya rasa hormat kepada orang, syndrome sukur (sukur ngomong) seenaknya lewat hanphone yang akhirnya membentuk sikap yang kaku terhadap lingkungannya. Kata-kata yang tertulis bisa menjadi barometer kebahagiaan seseorang karena jiwa mengkondisikan seseorang menjadi benar dan salah.¹¹

Penyakit kejiwaan semacam di atas merupakan penyakit yang disebabkan oleh faktor internal yakni manusia itu sendiri karena manusia itu memang lemah. Faktor eksternal juga mempengaruhi karena kekalahan jiwa manusia dalam menghadangnya. Hanya saja dalam kasus di atas faktor internal lebih dominan. Oleh karena itu pengobatannya dengan cara mengembalikan manusia pada akal sehatnya membuka kembali kenormalan hidupnya. Hal ini dalam agama Islam masyhur dikenal dengan istilah *taubah* yakni jika diartikulasikan dalam bahasa milenial, mengembalikan manusia kepada fitrahnya yang normal yakni fitrah manusia sejati sebagai hamba Allah s.w.t bukan hamba teknologi.

D. Penutup

Perubahan zaman memang tidak bisa dibendung. Jiwa manusia akan selalu berhadapan dengan kecanggihan dan segala resikonya. Namun jiwa manusia bukanlah jiwa kelas bawah. Ia adalah anugerah besar ilahi yang memiliki kecanggihan di atas teknologi. Hanya saja manusia sebagai operatornya harus bisa mengoperasikan dengan sebaik-baiknya. Karena jiwa manusia membawa potensi baik dan potensi buruk. Manusia yang sebelah sisinya mengandung unsur jasadi memang tetap membutuhkan teknologi sebagai alat untuk mempermudah kehidupan di alam dunia. Manusia tanpa bantuan makhluk lain tidak akan bisa bekerja dengan sempurna. Hanya saja manusia perlu menyadari bahwa manusia dengan jiwanya yang canggih lebih mulia dari pada teknologi. Jika jiwanya kalah maka akan menjadi budak teknologi namun jika jiwanya menang maka teknologilah sebagai pelayannya. Melayani jiwa menang dan tenang.

¹⁰ Zakiyah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 12.

¹¹ Muhammad Muhyidin, *Kecerdasan Jiwa: Rahasia Memahami dan Mengobati Sakit dalam Jiwa* (Yogyakarta: Ar-Ruzz, 2005), 6.



DAFTAR PUSTAKA

- Atiyah, George N., *al-Kindi: Tokoh Filsuf Muslim*, (Bandung: Pustaka, 1983), 64.
- Darajat, Zakiyah, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 12.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya dalam al-Qur'an digital Versi 2.0*, 2004
- Jaya, Yahya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental* (Jakarta: CV Ruhama, 1993)
- Langgulong, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1992), 93.
- Muhyidin, Muhammad, *Kecerdasan Jiwa: Rahasia Memahami dan Mengobati Sakit dalam Jiwa* (Yogyakarta: Ar-Ruzz, 2005)
- Qushairi (al), Abd al-Karīm, *Latāifu al-Ishārāt*, Vol. 3 (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyah, 2007), 421.
- Shaukāni (al), Muhammad Alī, *Fath al-Qadīr al-Jāmi' baina Fannī al-Riwāyah wa al-Dirāyah min 'Ilmi Tafsīr*, Vol. 4 (t.t: t.p., t.th), 43.
- Suyūfī (al), Jalāl al-Dīn bin Abī Bakr, *Lubāb al-Nuqūl Fī Asbāb al-Nuzūl* (Beirut: Dār Ihyā' al-'Ulūm), 228
- Tabarī (al), Muhammad bin Jarīr. *Jāmi' al-Bayān Fī Ta'wīl al-Qur'ān* (t.t.: Mu'assasah al-Risālah, 2000)
- Zaini, Syahminan, *Penyakit Rohani dan Pengobatannya* (Jakarta: Kalam Mulia, 1996)

