

MINIMNYA PENDIDIKAN MENTAL



Disusun Oleh :

Yerika Puspita Sari

Alumni Ilmu Kimia - FMIPA Universitas Islam Indonesia 2021

- Edisi 6 Rabi'ul Awal 1445 H / 22 September 2023

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Teman-teman Pembaca buletin al-Rasikh, apakah kalian tahu tentang pendidikan mental? Mungkin bisa dikatakan bahwa masih minim pengetahuan seseorang mengenai bagaimana pendidikan mental. Meskipun masih minim, tapi belum terlambat ya, teman. *Alhamdulillah* kita masih diberikan kesempatan untuk belajar hingga detik ini.

Tujuan Allah Menciptakan Manusia

Tentu saja dalam kehidupan ini, Allah ﷻ menguji manusia dengan berbagai ujian dari segala arah. Namun, tujuan Allah ﷻ menguji hamba-Nya bukan untuk menjatuhkannya, namun untuk membuat ia lebih kuat melangkah kedepan dan memahami tujuan hidupnya. Adanya ujian akan membuat manusia belajar dan menaikkan derajatnya, selama ia ridha dan ikhlas atas setiap ketentuan yang Allah ﷻ berikan kepadanya.



Maka dari itu, menghadapi setiap permasalahan yang datang silih berganti, hilang dan muncul kembali tanpa permisi menjadikan kita lebih siap menerima takdir baik dan buruk dari Allah ﷻ. Mental kita memang perlu dididik agar tetap sesuai dengan arahan syari'at yang benar dan sesuai dengan tujuan Allah ﷻ menciptakan manusia.

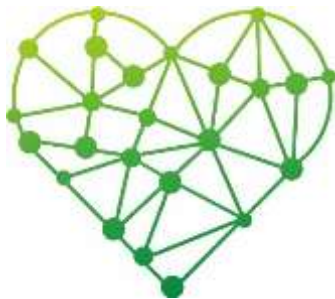
Allah ﷻ sudah menjelaskan dengan sangat gamblangnya di dalam al-Qur'an apa yang menjadi tujuan kita hidup di muka bumi ini. Cobalah kita membuka lembaran-lembaran al-Qur'an dan kita jumpai pada surat Adz Dzariyat ayat 56.¹ Di sana, Allah ﷻ berfirman,

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku." (QS. Adz Dzariyat [51]: 56)

Pendidikan Mental Untuk Kita

Belajar mengenai pendidikan mental bukan ditujukan untuk kalangan tertentu, namun setiap umat muslim perlu mempelajarinya guna mendidik dirinya sendiri. Pendidikan mental sangatlah penting untuk kita sebagai hamba yang lemah disisi Allah ﷻ karena menyangkut hati setiap orang. Seperti yang telah kita ketahui bersama bahwa Jika hati baik, maka baiklah anggota badan yang lain. Jika hati rusak, maka rusak pula yang lainnya. Baiknya hati dengan memiliki rasa takut, rasa cinta pada Allah ﷻ dan ikhlas dalam niat. Rusaknya hati adalah karena terjerumus dalam maksiat, keharaman dan perkara syubhat (yang masih samar hukumnya).²



Dari An Nu'man bin Basyir رضي الله عنه, Nabi ﷺ bersabda,

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)” (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).

Pendidikan mental yang baik itu, semakin seseorang mengenal Allah ﷻ dan syariat-Nya, maka ia akan semakin mudah juga memaknai setiap ujian yang datang dengan hati yang lapang dan ikhlas. Manusia dituntut untuk senantiasa menyucikan dan mendidik jiwanya, sesuai dengan firman Allah ﷻ,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

- Edisi 6 Rabi'ul Awal 1445 H / 22 September 2023

“Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. (Q.S. Asy-Syams [91]: 9-10)

Menyucikan diri bisa dengan melakukan ketaatan kepada Allah ﷻ dan mengotori jiwa bisa dengan melakukan maksiat. Pendidikan mental kepribadian adalah suatu tuntutan yang wajib dilakukan setiap orang, yang menginginkan sikap konsisten. Mengapa?

Karena jiwa manusia itu bagaikan binatang yang mana apabila terlepas tali kekangnya, maka pemiliknya akan keberatan dan apabila terkendali tali kekangnya, maka pemiliknya dapat mengaturnya sesuai kehendak sang pemilik. Sama seperti hati kita yang perlu dilatih dan dikendalikan. Orang yang lalai terhadap dirinya dan pendidikan mentalnya, akan merasakan kebingungan, gelisah, tidak memiliki pegangan, tidak tenang, tidak serius dalam mendidik dirinya apalagi di zaman sekarang yang penuh dengan lautan tipu daya dan fitnah sehingga dengan mudah dapat menenggelamkan kita secara perlahan.



Sarana yang Membantu Mendidik Jiwa

Lalu, apa saja sarana yang dapat membantu kita dalam mendidik jiwa kita? Yuk kita simak bersama!

1. Bersungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu. Melawan hawa nafsu adalah jalan menuju keselamatan, kebaikan dan ketenangan.
2. Menjaga shalat lima waktu dengan mengerjakan seluruh rukun dan kewajibannya.
3. Membiasakan diri untuk selalu membaca al-Qur'an setiap hari. Karena membaca al-Qur'an itu adalah perdagangan yang tidak pernah merugi. Mengapa?

• Edisi 6 Rabi'ul Awal 1445 H / 22 September 2023

- a) Satu hurufnya diganjar dengan 1 kebaikan dan dilipat gandakan 10 kebaikan
 - b) Setiap kali bertambah kuantitas bacaan, bertambah pula ganjaran pahala dari Allah ﷻ.
 - c) Bacaan al-Qur'an akan bertambah agung dan mulia jika terjadi di dalam shalat.
 - d) Membaca al-Qur'an akan mendatangkan kebaikan
 - e) Membaca al-Qur'an akan mendatangkan syafa'at
 - f) Salah satu ibadah teragung adalah membaca al-Qur'an
 - g) Kebaikan akan menghapus kesalahan
4. Melaksanakan shalat malam
 5. Banyak melakukan amalan-amalan sunnah seperti bersedekah, berpuasa, karena keduanya ini adalah amalan yang paling dicintai Allah setelah amalan wajib.
 6. Banyak berdoa dan membiasakan membaca doa



Itulah sarana-sarana yang bisa kita upayakan untuk mendidik jiwa kita. Percayalah setelah semua tahapan sudah dilakukan maka Allah akan berikan ketenangan di hati kita. Jangan lupa untuk selalu melibatkan Allah ﷻ dalam setiap langkah kehidupan kita, dan berdoalah agar diberikan kelapangan jiwa dan kekuatan dalam menghadapi segala takdir yang sudah Allah ﷻ tetapkan. Bagaimana? Sudah tergerak untuk mendidik jiwa kita? Yuk mulai dari sekarang, bertahap, *In syaa Allâh* Allah ﷻ akan berikan pertolongan. Semoga Allah ﷻ mudahkan kita dalam menjalankan perintah-Nya. *Barakallâhu fiikum.*

- Edisi 6 Rabi’ul Awal 1445 H / 22 September 2023

Marâjî’:

¹ Muhammad Abduh Tuasikal. “Untuk Apa Kita Diciptakan di Dunia ini”. <https://rumaysho.com/342-untuk-apa-kita-diciptakan-di-dunia-ini.html>. Diakses pada 10 September 2023.

² Muhammad Abduh Tuasikal. “Jika Hati Baik”. <https://rumaysho.com/3028-jika-hati-baik.html>. Diakses pada 10 September 2023.

Mutiara Hikmah



Allah ﷻ berfirman,

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ يُوحِي
بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرُفَ الْقَوْلِ غُرُورًا

“Dan demikianlah Kami jadikan bagi tiap-tiap nabi itu musuh, yaitu setan-setan (dari kalangan) manusia dan (dari kalangan) jin, yang mereka satu sama lain saling membisikkan perkataan-perkataan yang indah untuk menipu (manusia)” (Qs. al-An’am [6]: 112)

