

5 PERKARA OBAT HATI : SOLUSI MENTAL HEALTH ISLAMI



Disusun Oleh :

Muhammad Irfan Dhiaulhaq AR

- Edisi 20 Rabi'ul Awal 1445 H / 6 Oktober 2023

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Dewasa ini sangat marak kasus yang menyebabkan hilangnya nyawa seseorang, entah karena depresi berat maupun berlandaskan hawa nafsu yang menyelimuti sehingga tidak dapat mengontrol dirinya. Kejadian tersebut disebabkan karena kelalaian individu dalam menjaga kesehatan berfikirnya, baik secara Jasmani maupun Rohani. Kesehatan mental atau dalam istilah yang sangat familiar sekarang disebut sebagai “*Mental Health*” merupakan salah satu unsur atas fikiran rohani seorang manusia.

Untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh secara menyeluruh, kita tidak bisa hanya berfokus pada kesehatan fisik kita saja. Kesehatan mental juga mengambil peran penting dalam tubuh. Dengan menjaga kesehatan mental diri, kita dapat merasakan sebuah suasana hati yang tenang dan damai.¹

Dalam Islam, kita telah mengenal cara mengobati penyakit yang bersarang pada kesehatan mental adalah melalui 5 perkara obat hati. Selayaknya, sebagai seorang muslim ketika hendak menjaga kesehatan mentalnya dengan baik maka ia akan berusaha untuk mengonsumsi 5 obat perkara hati ini yang menjadi hakikat kesehatan mental Islami.

Membaca dan Memaknai Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah wahyu Allah ﷻ yang amat dahsyat. Sebuah pedoman hidup yang Allah ﷻ turunkan untuk selalu beribadah kepada-Nya dan menjaga hamb-Nya dari segala mala petaka.

Dr.Al-Qadhi, melalui penelitiannya yang secara Panjang dan serius pada Klinik Besar Florida Amerika Serikat (AS), telah berhasil membuktikan bahwa dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Qur'an, seorang Muslim, baik bagi mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, bisa merasakan suatu perubahan fisiologis yang



- Edisi 20 Rabi'ul Awal 1445 H / 6 Oktober 2023

sangat besar. Dari uji cobanya ia pun berkesimpulan, bahwa bacaan al-Qur'an sangat berpengaruh hingga 97% dalam menciptakan ketenangan pada jiwa dan dalam penyembuhan penyakit.²

Lebih lagi ketika kita memaknai apa yang kita baca didalam al-Qur'an tersebut. Seakan-akan kita bercerita dengan Rabb pencipta alam semesta. Makna-makna yang terkandung didalam al-Qur'an jikalau kita pelajari secara mendalam dapat menyejukkan hati pembacanya.



Mendirikan Shalat Malam

Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seorang muslim ketika mendirikan shalat malam tak terbandingkan. Ketenangan yang dihasilkan dapat mengobati kesehatan mental hati seorang muslim. Malam dimana seluruh orang tertidur pulas, seorang muslim menggelarkan sajadahnya dan meminta kepada Rabb sang pencipta.

Allah ﷻ berfirman,

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

"Dan pada sebagian malam hari bershalat tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji." (Q.S. Al-Isrâ'[17]: 79).

Ayat tersebut merupakan dasar disyariatkannya shalat malam atau shalat *tahajjud*. *Tahajjud* berarti bangun dari tidur dengan bersungguh-sungguh akibat beratnya godaan setan ketika hendak bangun. Ketika itu, ibarat sinyal wifi yang terkoneksi dengan perangkatnya yang terhubung. Tidak ada perangkat lain dimalam itu, sehingga arus sinyal yang didapat sangatlah besar, begitupun shalat malam. Waktu yang sangat *mustajab* untuk berdoa.

- Edisi 20 Rabi'ul Awal 1445 H / 6 Oktober 2023

Berkumpullah dengan Orang Shalih

Lingkungan yang baik akan menghasilkan atmosfer dan pergaulan yang baik juga. Manusia itu laksana sekawan burung, memiliki koloni untuk berkumpul dengan sejenisnya. Oleh karena itu, jika kita ingin menjadi orang shalih, hendaklah berusaha berkawan dan berkumpul dengan orang-orang shalih.³



Perkumpulan orang shalih menjadikan kita dapat saling mengobati kesehatan mental satu sama lain. Seorang muslim yang shalih akan senantiasa mengingatkan saudaranya tentang kebaikan dan ibadah serta melarangnya melakukan perbuatan yang kurang baik.

Allah ﷻ berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّٰدِقِينَ

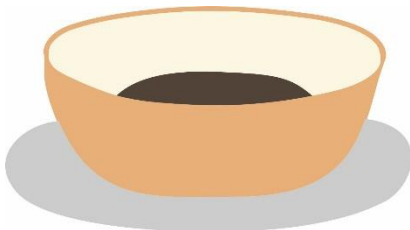
“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar (jujur).” (Q.S. At-Taubah [9]:119)

Pengaruh pergaulan menjadi salah satu sebab terbentuknya kesehatan mental. Jika seorang muslim bergaul dengan lingkungan yang tidak baik, maka kegiatan yang dihasilkan juga tidak baik sehingga kesehatan mental mereka dapat terpengaruh oleh kegiatan yang tidak baik tersebut.

Perbanyak Puasa

Tak hanya puasa wajib Ramadhan, seorang muslim dapat melakukan ibadah puasa diluar bulan Ramadhan yang hukumnya sunnah seperti puasa Senin Kamis, Daud, Asyura dan lain sebagainya. Berpuasa adalah salah satu ibadah yang dapat menahan hawa nafsu serta bisa menghindari seorang muslim dari perbuatan tercela.⁴

- Edisi 20 Rabi'ul Awal 1445 H / 6 Oktober 2023



Ketika seorang muslim berpuasa maka ia akan segan untuk melakukan perbuatan tercela apalagi dosa. Karena minimalnya, ia takut puasanya akan batal ketika melakukan perbuatan tersebut dan tidak bernilai apapun. Maka, berpuasa adalah salah satu jalan untuk mengobati kesehatan mental dengan menahan hawa nafsu untuk melakukan perbuatan yang tidak ada gunanya. Karena sejatinya menahan hawa nafsu lebih sulit daripada sekedar menahan untuk tidak makan dan minum dari fajar hingga waktu berbuka tiba.

Berdzikir Kepada Allah ﷻ

Puncak ketenangan hati adalah dengan mengingat Allah ﷻ. Ketika seorang hamba telah mengingat sang pencipta, maka ia tidak akan tertinggal dari pengawasan-Nya. Sehingga kesehatan mental yang dicapai dengan ketenangan hati yang tenteram akan menjadi cerah dan terhindar dari penyakit buruknya mental serta perilaku yang negatif.

Allah ﷻ berfirman,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingat, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'd [14]: 28)

Marâjî':

¹ Florencia, D. G. (2023, May 25). *9 Cara Sederhana Menjaga Kesehatan Mental*. Retrieved from halodoc.com: <https://www.halodoc.com/artikel/9-cara-sederhana-menjaga-kesehatan-mental>. Diakses pada 1 September 2023.

² Sodikin. (2020, September 3). *Terbukti Secara Ilmiah, Al-Qur'an bisa Membuat Tenang*. Retrieved from ISLAMPOS: <https://www.islampos.com/terbukti-secara-ilmiah-alquran-bisa-membuat-tenang-193987/>. Diakses pada 1 September 2023.

³ Al-Atsari, A. I. (2016, December). *Berkawan Dengan Orang Shalih*. Retrieved from almanhaj: <https://almanhaj.or.id/6786-berkawan-dengan-orang-shalih.html>. Diakses pada 1 September 2023.

⁴ Ini, B. H. (2021, Januari 19). *5 Perkara Obat Hati yang Wajib Diketahui Umat Islam*. Retrieved from kumparan.com: <https://kumparan.com/berita-hari-ini/5-perkara-obat-hati-yang-wajib-diketahui-umat-islam-1v0Z3YNr4VI/full>. Diakses pada 1 September 2023.

Mutiara Hikmah

Allah ﷻ berfirman,

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ
فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا

“Sesungguhnya Allah telah ridha terhadap orang-orang mukmin ketika mereka berjanji setia kepadamu di bawah pohon, maka Allah mengetahui apa yang ada dalam hati mereka lalu menurunkan ketenangan atas mereka dan memberi balasan kepada mereka dengan kemenangan yang dekat (waktunya).” (QS. Al Fath [48]: 18)