

POLA PIKIRAN FAKTOR GANGGUAN JIWA (Analisis Al-Qur'an dan Psikologi)

Khoirul Ibad

Stai Al-Ittihad Cianjur

Ibadkhoirul92@gmail.com

Abstrak

Realitas pikiran sebagai inti dari manusia memiliki kekuatan yang sangat besar dalam membentuk jiwa/mental seseorang. Jika selama ini potensi pikiran dan perasaan cenderung diabaikan maka penulis terdorong untuk mengulas secara detail kedahsyatan pikiran dalam terapi jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh rumusan yang utuh tentang cara pandang Al-Qur'an terhadap pola pikiran manusia dengan pengaruh kejiwaannya. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode tafsir tematik dengan pendekatan psikologis dan analisis filosofis konsep Qur'ani tentang diri manusia, gangguan jiwa, dan faktor-faktor penyebabnya tersebut. Maka berdasarkan hasil penelitian ini bisa diformulasikan ke dalam sejumlah definisi, bahwa istilah gangguan jiwa/menta disebabkan buruknya pikiran manusia yang mempengaruhi anggota tubuhnya. Hal ini juga dibenarkan secara ilmiah dengan penelitian-penelitian terkait merosot mentalitas seseorang. Karena pola pikiran bisa berimplikasi terhadap psikologis dan kesehatan mental/jiwa. Sehingga menurut peneliti dengan analisis ilmiah dan Al-Quran serta *manage* pola pikiran yang positive bisa menjadi terapi yang efektif bagi siapa saja yang mengalami gangguan mental.

Kata Kunci: Pola Pikiran, Terapi Jiwa, Terapi mental Perspektif Al Qur'an

A. Pendahuluan

Manusia didalam dirinya tersusun beberapa komponen diantaranya Aqal, ruh, hati, jiwa dan anggota badan. Dari komponen-komponen tersebut hatilah yang menjadi kepala dari komponen-komponen tersebut, Tat kala hati (jiwa) kedudukannya bagi badan seperti raja yang berkuasa mengatur pasukannya, semua pergerakannya berasal dari perintahnya dan sang raja menggerakkannya sesuai dengan kehendaknya maka semua (anggota badan) di bawah pengaturan hati (jiwa) dan kekuasaannya. Dari hati inilah dihasilkan kelurusan dan penyimpangan. Badan mengikuti tekad kuat hati atau mengikuti sesuatu yang tidak dikehendaki oleh hati. (Ahmad Farid: 2001)

maka ketika hati manusia baik maka baiklah semua komponen yang ada dalam diri manusia namun sebaliknya jika hatinya rusak “sakit” maka rusaklah seluruh badanya sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW :

أَلَا إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ؛ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ :

“Ingatlah sesungguhnya di dalam jasad terdapat segumpal daging, apabila segumpal daging itu baik maka baik pula seluruh jasad, namun apabila segumpal daging itu rusak maka rusak pula seluruh jasad. Perhatikanlah, bahwa segumpal daging itu adalah hati!” (al-bukhori, 2002)

Namun jika ditelusuri lebih jauh bahwa *ma`na* rusaknya (sakit) hati dalam hadis tersebut bukanlah sebab sakit secara fisik melainkan sakit secara batin sehingga dapat merusak seluruh unsur komponen dalam diri manusia sebagaimana dalam Al-Qur`an surah al-Baqoroh :

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَرَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ [البقرة: 10-10]

Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. [Al Baqarah:10]

Dalam ayat tersebut secara jelas bahwa maksud sosok munafik hatinya sakit bukanlah sakit secara fisik buktinya ketika mereka ketika dibawa kedokter atau rumah sakit untuk diperiksa tubuhnya pastinya tidak ada sakit didalam organ hatinya.

Namun jika ditelusuri lebih jauh bahwa seseorang yang munafik itu ketika hatinya rusak maka kejiwaanya pun terganggu dengan bukti mereka selalu tidak bisa berkata jujur dalam bersikap dan berkata, ketika bertemu si A mereka berkata demikian dan ketika bertemu dengan si B mereka berkata dengan perkataan yang lain, ketidakjujuran didalam berbicara dan bersikap inilah bukti

rusaknya mentalitas dan kejiwaanya yang merambat kepada seluruh anggota tubuh dan Hakikat manusia ialah jiwa yang tertanam didalam tubuhnya sebagaimana pernyataan imam Ghazali:

لَطِيفَةُ رَبَّانِيَّةٍ رُوحَانِيَّةٌ لَهَا بِهَذَا الْقَلْبِ الْجُسْمَانِيُّ تَعْلُقُ وَتَلُكُ اللَّطِيفَةُ هِيَ حَقِيقَةُ الْإِنْسَانِ وَهُوَ الْمُدْرِكُ الْعَالِمُ الْعَارِفُ مِنَ الْإِنْسَانِ وَهُوَ الْمُخَاطَبُ وَالْمُعَاتَبُ.

“Karunia Tuhan yang bersifat rahasia dan ruhaniah yang berkaitan dengan hati (qalb) jasmani. Dan karunia tersebut adalah hakikat diri manusia. Dialah yang punya kekuatan untuk mengetahui, mengerti dan memahami sesuatu. Dialah yang mendapat perintah, mendapat sangsi. (Al-Ghazali, 2011)

Pernyataan al-Jurjani tersebut bisa di *ma`nai* bahwa hati adalah hakikat manusia dialah yang bisa mengontrol kejiwaan manusia yang tentunya bermula dari akal sebagai alat untuk mengetahui hal-hal yang abstrak dan hal-hal yang konkret.

Ibn al-Qayyim juga menambahkan aktifitas *tafakkur* adalah tugas hati (al-qalb), Hati ialah organ tubuh manusia yang sangat mulia maka kinerjanya lebih mulia dibanding organ tubuh yang lain. Maka berpikirkpun seyogyanya mengarahkan kepada keimanan bukan kekufuran. (al-Hajjaj,1988) Sementara letak hati sanubari ialah di dada sebelah kiri sebagaimana dijelaskan oleh al-Jurjani sebagai berikut :

الْقَلْبُ: لَطِيفَةُ رَبَّانِيَّةٍ لَهَا بِهَذَا الْقَلْبِ الْجُسْمَانِيُّ الصَّنَوْبَرِيُّ الشَّكْلُ الْمُوَدَّعُ فِي الْجَانِبِ الْأَيْسَرِ مِنَ الصَّدْرِ تُعْلَقُ، وَتَلُكُ اللَّطِيفَةُ هِيَ حَقِيقَةُ الْإِنْسَانِ، وَيُسَمِّيَهَا الْحَكِيمُ: النَّفْسَ النَّاطِقَةَ، وَالرُّوحَ بَاطِنَهُ، وَالنَّفْسَ الْحَيَوَانِيَّةَ مُرَكَّبَةً، وَهِيَ الْمُدْرِكُ، وَالْعَالِمُ مِنَ الْإِنْسَانِ، وَالْمُخَاطَبُ، وَالْمُطَالَبُ، وَالْمُعَاتَبُ.

“Muhammad al-Jurjani mengatakan bahwa qalb adalah lathifah rabbaniyah (perasaan halus ketuhanan). Ia berhubungan dengan (al-qalb al-jasmani) jantung yang berada di dada sebelah kiri. Ia adalah hakikat manusia. Ia disebut dengan (an-nafs al-natiqah), jiwa yang berakal yang merupakan substansi tersembunyi di dalamnya, dan (an-nafs alhayawaniyyah) jiwa kebinatangan merupakan tanggungannya, Qalb bagi manusia adalah yang meng-idrāk, yang mengetahui, yang diajak bicara, yang diperintah dan yang dicela”. (al-Jurjani,1983)

Dari dsekripsi ini maka bagaimana ilmu psikologi dan Al-Qur`an dalam menjelaskan pentingnya pola pikiran dalam mempengaruhi gangguan jiwa maka perlu adanya analisis antara ilmu psikologi dengan Al-Qur`an dalam menganalisis pentingnya kosep pikiran sehingga bisa didapatkan kesimpulanya.

B. Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif yaitu “penelitian yang berlandaskan pada teori teori dan riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Menurut Ruslan dikutip Bakhtiar yaitu menggambarkan karakteristik (ciri ciri) individu, situasi, atau kelompok tertentu.” (Ruslan, 2008) serta penelitian *kualitatif*, yaitu penelitian lebih menekankan analisis pada proses penyimpulan *deduktif* dan *induktif* serta analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati. (Raco, 2010), Lebih praktikal penulis menggunakan metode *maudu’i* (tematik) dengan menggunakan pendekatan *filosofis*, berupaya menjelaskan inti, hakikat, atau hikmah mengenai suatu yang berada di balik objek formalnya. (Nata, 2011)

C. Pentingnya Olah pikiran dalam terapi jiwa

Analisis Psikologi

Pikiran manusia didominasi oleh pikiran bawah sadar yang kekuatannya berkali-kali lipat lebih kuat dari pikiran sadar. Ilmu pengetahuan berhasil membuktikan bahwa kualitas kekuatan *elektro magnetic* jantung 5000 kali lebih kuat daripada kekuatan otak dengan kata lain, kalau *positive thinking* memakai tenaga 1 watt maka *positive feeling* menggunakan tenaga 5000 watt, karena inilah mengapa *positive feeling* lebih *powerfull* dan efektif dibanding *positive thinking*. (Sentanu, 2008).

Pikiran manusia tidak hanya terbagi dalam segi *functionalnya* saja melainkan juga berdasarkan kesadarannya, dengan membagi dua lapis pikiran manusia: (Pikiran alam sadar) yang kinerjanya dipermukaan otak dan (pikiran alam bawah sadar) yang aktifitasnya berada di poros tengah otak tengah jantung. (Admin dkk, 2012)

Para ahli psychology mengklasifikasikan pikiran manusia tidak hanya dalam segi *functionalnya* saja melainkan juga berdasarkan kesadarannya dengan membagi 2 lapis pikiran manusia: (Pikiran alam sadar) yang kinerjanya dipermukaan otak dan (pikiran alam bawah sadar) yang aktifitasnya berada diporos tengah otak tengah jantung. (Admin dkk, 2012)

Pikiran alam sadar bekerjanya lebih didominasi anggota badan dengan panca inderanya, semua kinerjanya berdasarkan masukan dari panca indera itulah yang dinamakan dengan “pikiran sadar” atau alam sadar seseorang terbentuk oleh sebab itu segala sesuatu yang tidak bisa ditangkap oleh pnaca indra disebut ghaib, supranatural dan yang lainnya. sehingga diwilayah ini ilmu sains berpacu dengan bukti-bukti yang kasat mata jika tidak maka akan dikatakan dengan tidak *saintifik*.

Pikiran alam bawah sadar kinerjanya disini dikuasai oleh kekuatan jiwa, hanya sebagian yang bisa dideteksi dengan panca indera secara kasat mata, sebagian bisa dirasakan dan sebagiannya tidak bisa dirasakan dan disadari karena demikian maka dinamakan alam bawah sadar, alam 'samar-samar' dan alam ini tidak pernah istirahat atau berhenti bekerja dalam kondisi apa saja, sementara pikiran objektif atau otak kiri bisa otomatis akan istirahat ketika manusia tertidur karena otak kiri kinerjanya melalui paca indra, dan otak bawah sadar memiliki kemampuan yang biasa disebut kemampuan "indra keenam" dengan kata lain setiap orang mempunyai kemampuan ini yang dibawa sejak lahir, hanya saja kebanyakan mereka tidak mengerti cara untuk mengaktifkannya, menurut Jose Silva, seorang ahli otak mengatakan bahwa setiap manusia mempunyai ESP (Extra Sensory Perception) indra keenam, (alenmarlis & rarr, 2009) dan pikiran bawah sadara inilah yang dimaksud dengan kerja aktivitas hati. (Sentanu, 2008). Maka dengan pikiran tersebut seseorang dapat menerapi jiwa semisal dengan hipnoterapi terapi, motivasi mental dan sebagainya.

Selain itu Pikiran alam bahwa sadar adalah central kekuatan manusia bagian yang sangat dahsyat dari diri manusia, Pikiran bawah sadar juga merupakan indra keenam yang bersifat spiritual yang tidak memiliki batasan-batasan melainkan atas apa yang ditempatkan oleh pikiran bawah sadar, pikiran bawah sadar ini merupakan anugrah yang tidak ternilai yang diberikan tuhan kepada manusia.

Potensi yang dahsyat dan luar biasa ini semuanya sudah di built-in kepada manusia tidak boleh disia-siakan karena jika potensi ini dimaksimalkan akan menjadi hal yang luar biasa yang akan terjadi dalam hidup. (Khoirul ibad, 2020)

Analisis al-Quran

Didalam al-Qur'an dengan diulang-ulangnya sumber pikiran yaitu kata *a'ql* dalam al-Qur'an terulang sebanyak 49 tempat dan kesemuanya merupakan kata kerja hal ini mengindikasikan bahwa akal harus *functional* agar aktivitas kehidupannya bernilai lebih baik. (Abd Al-Baqy, 1984)

Didalam hadis yang lain dijelaskan perbedaan nyata orang mukmin dan munafik ialah didalam pola pikiranya, Sebagaimana Hasan Al-Bashri *rahimahullah* berkata :

إِنَّ الْمُؤْمِنَ أَحْسَنَ الظَّنِّ بِرَبِّهِ فَأَحْسَنَ الْعَمَلِ وَإِنَّ الْمُنَافِقَ أَسَاءَ الظَّنِّ بِرَبِّهِ فَأَسَاءَ الْعَمَلِ

"Bahwasanya seorang mukmin jika berbaik sangka kepada Tuhannya, maka dia akan memperbaiki amalnya. Sementara orang buruk, dia berprasangka buruk kepada Tuhannya, sehingga dia melakukan amal keburukan". (An- nahlawi, 1986)

Dari hadis diatas ada keterkaitan antara pikiran dan jiwa (mental) bahwa kerusakan mental orang munafik disebabkan pola pikir yang buruk dan jelaek sehingga mempengaruhi mereka didalam beramal,hal ini karena ada konektivitas antara pikiran dengan hati sebagaimana al-Ghazali berkata *Al-qalb* secara spiritual adalah kekuatan yang sangat halus, *latifah*, bersifat *ilahiah*, pusat kesadaran tertinggi. Dengan definisi ini, ia dinamai “hati nurani” sebagai hakekat/jati diri manusia itu sendiri. (Abd Syakur, 2007), Imam ar-Razi menambahkan bahwa proses mengingat dan berpikir ialah ibadah hati, pikiran dan *ruh* (ar-Razy, 2012) artinya pikiran dengan jiwa memiliki konektivitas yang sangat kuat sehingga pikiran sangat mempengaruhi kondisi jiwa seseorang. Hal ini juga ditegaskan dalam Al-Qur`an surah al-Baqoroh ayat 10 :

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ [البقرة:10-10]

Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. [Al Baqarah:10]

Didalam ayat diatas mempertegas bahwa orang munafik ialah orang yang sakit hatinya (hati), bahkan penulis mengistilahkan tidak hanya sakit tapi gangguan jiwa buktinya orang-orang munafik selalu *mudzabdzab* “plin plan” (QS an-nisa:134) dalam berkata dan bersikap.

D. Kesimpulan

Setelah memaparkan pembahasan pokok konsep pola pikiran dalam sudut pandang Al-Qur`an dan psikologi, penulis membuat garis besar penelitian ini:

1. Al-Qur`an memerintahkan manusia agar mengoptimalkan pikirannya. Hal ini diisyaratkan dengan terulangnya kata *aqal* (pikiran) sebanyak 49 tempat, dan kesemuanya merupakan kata kerja hal ini mengindikasikan bahwa akal harus *functional* agar aktivitas kehidupannya bernilai lebih baik
2. *Relevansi* konsep pikiran dengan ayat-ayat Al-Qur`an ialah konsep pikiran secara tidak langsung mempengaruhi jiwa seseorang sebagaimana al-Qur`an menyebutkan sosok munafik sebagai sosok manusia yang terkena gangguan jiwa sebab buruk pola pikirannya.
3. Sementara secara psikologi di jelaskan bahwa pikiran yang timbul dari alam bawah sadar memiliki kekuatan yang dahsyat jika pikiran sadar hanya memiliki kekuatan 1 watt maka pikiran bawah sadar memiliki kekuatan 5000 watt, maka terapi bawah sadar sangat efektif dalam mengatasi orang-orang yang terkena gangguan jiwa/mental.

Daftar Pustaka

Sumber buku

- an nahlawi, Abdurrahman, *a'lamu tarbiyah fi tarikhill islam*, (Dimasq: Dar al-fikr, 1986,cet 1), hal 277.
- ar-Razy, Fahrudin, (2012) *Mafatih al-Ghoib*, Kairo: Dar el-hadith, Jilid 9,
- bin Muhammad, Ali bin Ali al-Zain al-Syarif al-Jurjani, (1983) *atta`rifat*, (Beirut: Dar al-kutub ilmiyah, , cet 1, jilid 1
- Erbe Sentanu, (2008), *Quantum ikhlas*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo,
- Farid, Ahmad,(2001) *Tazkiyatun nafs wa tarbiyatuha*, Solo:Pustaka Arafah, cet 1 hal 24
- G.R. Raco, (2010), *Metode penelitian Kulaitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulan* Jakarta: Grasindo
- Hamid, Abu, Al-Ghazali, (2011), *Ihya Ulumuddin*, Jeddah :Darul Minhaj, cet 1,
- bin Ali, Hasan bin Hasan al-Hajjaj. (1988). *Al - Fikr at-Tarbawi inda Ibn al - Qayyim* , Jedah: Dar Hafiz hal 270.
- Ibad, Khoirul, 2020, *Law of Attraction*, Nadi Pustaka yogyakarta,
- Muhammad bin Ismail al-bukhori, (2002) *Sohih bukhori*, Dimasyq; Daar Ibn al-Katsir,
- Muhammad Fuad Abd Al-Baqy, (1984) *Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*. Turkey: Maktabah islamiah,
- Nata, Abuddin, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, cet.18, 2011), hal 42.
- Ruslan, (2008), *Metode Penelitian Public Relatiaon dan Komunikasi*, Edisi 1, Cet. IV, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,
- Syakur, Abd,*Metode ketenangan, Suatu Perbandingan antara al-Ghazali dan Sigmund Freud*, (jurnal Islamica,Vol. 1, No. 2, Maret ,2007), hal 168 Qalb ini juga disebut Ruh al-idofi yang bertempat di hati sanubari lihat Ismail Haqi, *Ruh al-Bayan*, jilid 8,

Sumber internet

- alenmarlis & rarr;, L. S. (2009, December 5). *KEKUATAN PIKIRAN*. Selamat Datang Di Alenmarlisblog. Retrieved February 7, 2023, from <https://alenmarlissmpn1gresik.wordpress.com/2009/12/05/apa-yang-dimaksud-dengan-kekuatan-pikiran/>(Accessed: January 18, 2023).
- Admin, Says:, R.P. and says:, mbah jenary (@M.J. (2012) '*mengintip' EKSISTENSI ruh : Ruh 'bersemayam' di Alam Tak Sadar*, *Jual Buku Agus Mustofa* /

0811.3303.645 berTanda Tangan Penulis / Serial Diskusi Tasawuf Modern.
Available at:
<https://catatanagusmustofa.wordpress.com/2012/01/19/mengintip-eksistensi-ruh-ruh-bersemayam-di-alam-tak-sadar/> (Accessed: January 18, 2023).