



## **BULETIN HOLISTIK KEHIDUPAN**

Alamat Redaksi: IKIA An-Najm Jln. Kelapa Dua Wetan No. 42 , Ciracas  
Jakarta Timur.

Email: [holistikkehidupan@gmail.com](mailto:holistikkehidupan@gmail.com)

### **Redaksional**

---

## **KENALI JIWA DALAM PANDANGAN UNIVERSAL**

Jiwa (nafs) merupakan salah satu komponen yang tersirat dalam diri manusia. Berdasarkan firman-firman Allah dalam Al Qur'an, terdapat 133 ayat dan 58 panggilan dalam bahasa Arab yang menerangkan tentang makna "Jiwa" atau "Diri" (Susilawati Susmono, *Jiwa Tauhid*, 2009). Beberapa istilah yang digunakan antara lain *anfusahum*, *anfusikum*, *nafsin*, *anfusakum*, *anfusihi*, *nafs*, *nafsi*, *anfukum* dan lain sebagainya.

Mengacu pada QS Al-Mu'minuun 23: 12-14, disampaikan bahwa proses pembentukan jasmani manusia, adalah melalui pertemuan air mani (sperma) laki-laki dengan sel telur (ovum) dari perempuan. Kemudian setelah sempurna kejadiannya, Allah meniupkan Ruh ke dalamnya dan Allah memberikan pendengaran, penglihatan, hati, akal pikiran dan perasaan (QS As-Sajadah 32:9). Pembentukan jiwa (nafs) berjalan mengalir ke seluruh tubuh manusia dari ujung rambut sampai dengan pori-pori dan ujung jari manusia. Uap tersebut mengalir dari iradat awal hubungan manusia laki-laki dan perempuan.

Penciptaan jiwa bukanlah dari cahaya, tetapi dari unsur uap tanah, uap air, uap angin/udara dan uap api. Uap tanah adalah yang kita makan setiap hari berupa sayuran, buah-buahan dan umbi-umbian yang kesemuanya dibutuhkan untuk pertumbuhan hidup manusia; uap angin adalah udara atau oksigen yang kita hirup untuk bernafas; uap air adalah uap yang kita butuhkan untuk menyuburkan jasad manusia. Tanpa minum, jasad manusia akan kering; uap api mengalir dalam diri manusia, sebagai sumber energi yang berfungsi untuk memanaskan tubuh. Semua unsur tersebut membuat manusia tumbuh dan berkembang serta memiliki nafsu makan, nafsu minum, nafsu biologis, nafsu untuk beraktivitas dan lain-lain sesuai sunnatullah. Nafsu yang sunnatullah diturunkan dalam ukuran yang pas sebagaimana disampaikan dalam QS Ar-Rad 13: 17, dimana Allah berfirman bahwa "*menaqalir air itu di lembah-lembah menurut ukurannya*".

Apabila sesuai sunnatullah, maka jiwanya akan muthmainnah dan dapat mengingat Allah. Namun apabila unsur-unsur uap tersebut tidak sesuai sunnatullah dan berlebihan, maka buih-buih yang menggelembung ini akan menyumbat hatinya sehingga ia akan lalai kepada Allah dan melakukan hal-hal yang melanggar hukum Allah dalam kehidupannya.

Yang perlu kita pahami adalah bahwa ketika terjadi peleburan antara 2 (dua) manusia, laki-laki dan perempuan, kondisi keduanya pada saat itu, akan menentukan karakter anaknya, apakah nantinya memiliki Jiwa Rendah, Jiwa Muthmainnah ataukah Jiwa Tauhid. Pada saat anak masih belum mencapai akil baligh, maka belum begitu tampak karakternya, karena Ruh masih dominan dalam dirinya. Ketika menginjak akil baligh, manusia cenderung tidak dapat menjaga kefitrahannya sehingga mulai-lah ada keinginan-keinginan yang didorong oleh hawa nafsu rendah, penyakit hati dan gangguan makhluk, yang kemudian mempengaruhi kesehatan jiwanya.

Ketika manusia didominasi oleh *Jiwa Rendah*, maka dampak negatifnya sangat besar terhadap lingkungan disekitarnya, contohnya mereka menjadi perampok, koruptor, pengguna narkoba, pecundang, penghasut, culas, curang dan sebagainya. Apabila manusia memiliki *Jiwa Muthmainnah* (tenang dan tenteram), maka dampak negatifnya relatif kecil bagi lingkungan disekitarnya. Mereka ingin mengajak orang pada kebaikan, namun jika hal ini dilakukan dengan tergopoh-gopoh, tidak dengan kebijaksanaan serta memaksakan kehendak, maka terkadang akan muncul kemarahan dalam dirinya. Bagi manusia yang sudah mencapai tataran Jiwa Tauhid, yaitu jiwa yang selalu berserah diri dan hanya meng-Esakan Allah, yang selalu bertaubat dan mensucikan diri, yang mencintai Allah dan selalu ingin dicintai Allah (Susilawati Susmono, *Jiwa Tauhid*, 2009), maka ia akan membawa dampak yang baik, bersikap bijaksana, mampu menahan diri dan memberikan solusi bagi lingkungan disekitarnya.

Dalam artikel yang pertama, penulis menguraikan lebih lanjut tentang kondisi jiwa manusia dalam perspektif sehari-hari; mengapa jiwa kita sakit; hal-hal yang menyebabkan jiwa kita sakit; serta bagaimana cara untuk memelihara kesehatan hati dan jiwa agar tetap sehat. Ketika seseorang istiqomah di dalam membersihkan hati dan jiwanya, maka ia akan menjadi tenang dan tenteram sebagaimana disampaikan dalam QS Al-Fajr: 27-30. Oleh karena itu, kita harus menjaga kesehatan jiwa kita, yang dimulai dari diri kita sendiri dengan mengacu pada tuntunan Rasulullah, sebagaimana disampaikan dalam buku *Riyadah* (Susilawati Susmono, 2005).

Kemudian dalam artikel kedua, penulis menyampaikan bahwa hanya Allah, Tuhan Yang Maha Esa, yang dapat mengobati orang-orang yang sakit jiwa, sebagaimana tercantum dalam QS Az-Zumar 39: 42. Penulis juga memberikan penjelasan mengapa manusia ada yang terlahir sempurna dan tidak sempurna;



bahwa baik dan buruk adalah ujian bagi manusia yang memiliki anggota keluarga dengan kelainan fisik dan penyakit jiwa; pentingnya mujahadah dalam menghadapi anggota keluarga yang memiliki kelainan fisik dan penyakit jiwa serta peran riyadah dalam memelihara kesehatan jiwa.

Melalui Buletin Edisi ke-11 yang diterbitkan bertepatan dengan Hari Kesehatan Jiwa Internasional pada 13 Oktober 2016, kami juga mengangkat seorang Tokoh Kesehatan yaitu Ibnu Sina (908-1037). Beliau seorang filsuf, ilmuwan dan dokter kelahiran Persia yang sering disebut sebagai Bapak Pengobatan Modern.

Semoga dengan mengenali jiwa dalam pandangan universal yang disampaikan melalui artikel-artikel dalam buletin Edisi ini, kita semua dapat istiqomah dalam memelihara kesehatan jiwa kita, sehingga kita dapat memberi dampak yang baik bagi masyarakat dan lingkungan di sekitar kita. (heveati).

## Referensi

Susilawati Susmono, *Jiwa Tauhid*, Yayasan Riyadhatul Ihsan, Jakarta, November 2009

Susilawati Susmono, *Suara Lolong Jiwaku*, Yayasan Riyadhatul Ihsan, Jakarta 2008

Susilawati Susmono, *Qolbu & Sifat-Sifatnya*, Yayasan Riyadhatul Ihsan, Jakarta, 2006

Susilawati Susmono, *Mengenal Diri*, Citra Adhikara Widyadhana, 2005

Susilawati Susmono, *Riyadah*, Citra Adhikara Widyadhana, 2003

Helmi Azhar, *Terapi Penyakit Hati Dan Jiwa Menurut Al-Quran Dan Hadits*, Yayasan Riyadhatul Ihsan, Juni 2015

## JIWA MANUSIA DALAM PERSPEKTIF SEHARI-HARI

Negara Indonesia yang kita cintai, dengan penduduk yang mayoritas beragama Islam namun tingkah laku masyarakatnya sangat memprihatinkan. Hampir setiap hari kita lihat dan dengar berita-berita tentang demo, tawuran antar warga, korupsi, merusak alam, saling curiga, fitnah, adu domba, perampokan, pembunuhan, terorisme, penipuan ketergantungan napza/narkoba, perkosaan, kecemasan, depresi sampai gangguan jiwa berat seperti schizophrenia (gila) dan sebagainya.

Manusia secara sadar atau tidak sadar telah merusak dirinya sendiri, sehingga kasus penyakit hati dan jiwa makin bertambah banyak. Kelompok gangguan penyakit hati dan jiwa mulai derajat: ringan, sedang, berat dan sangat berat, mewarnai kehidupan, baik di desa, kota maupun di pelosok sekalipun.

Gangguan pada proses pembentukan jasmani di dalam rahim ibu dan juga gangguan yang didapat setelah lahir dapat menimbulkan gangguan penyakit hati dan jiwa terutama gangguan yang terjadi pada otak.

Gangguan pada anatomi otak sebagai perangkat keras sulit disembuhkan dengan sempurna, umumnya bila diobati masih ada gejala-gejala sisa pada penderita. Gangguan fungsional otak umumnya dapat disembuhkan dengan mujahadah meningkatkan keimanan kepada Tuhan sesuai tuntunan Al-Qur'an dan hadits Nabi.

Unsur-unsur jiwa mudah menguap habis, sesuai QS. Ar-Ra'd 13: 17 : "Dia yang menurunkan air hujan dari langit, lalu mengalir air itu di lembah-lembah menurut ukurannya, dan banjir, membawa buih yang menggelembung. Dan dari (benda) yang mereka lebur dalam api, untuk dibuat perhiasan dan barang keperluan lain, terdapat pula buih itu. Begitulah Allah membuat perumpamaan kebenaran dan kepalsuan. Adapun buih itu hilanglah sebagai barang yang tiada berharga, dan apa yang berguna bagi manusia tinggal tetap di muka bumi. Begitulah Allah membuat perumpamaan. Apabila uap api berlebihan atau menggelembung menimbulkan nafsu angkara murka, gelisah, pikiran kacau, tidak jernih, berperilaku buruk, menyusahkan orang lain, jika uap sangat banyak dalam diri maka bertingkah laku zalim dan menimbulkan kehancuran dirinya juga lingkungannya. Sifat uap api selalu naik, jika uap ini masih dalam batas wajar tidak berlebihan hal ini perlu untuk meningkatkan semangat, optimisme, kreatifitas, tetapi jika berlebihan muncullah kepalsuan. Uap tanah jika melampaui batas dapat menimbulkan malas berpikir, malas bekerja, rakus, egois, tamak mementingkan diri sendiri. Uap air jika berlebihan, menimbulkan sikap pura-pura, memiliki pamrih dan nafsu sex meningkat dan sebagainya.

Uap udara atau angin, jika berlebihan maka jiwanya gelisah, pikiran kacau munafik dan sebagainya (Helmi Azhar, Terapi Penyakit Hati Dan Jiwa Menurut Al-Quran Dan Hadits 2015). Unsur nafsu adalah uap tidak kekal, bila terjadi pada kehidupan manusia sehari-hari akan menimbulkan penyakit hati dan jiwa pada masyarakat, adapun jenis-jenis nafsu rendah adalah sebagai berikut:

1. Nafsu hayawaniah, penuh dengan nafsu kebinatangan, misalkan perilaku seperti hewan anjing, kera, ternak, tidak punya malu, rakus, penjilat, penipu, perampok dan lain-lain
2. Nafsu angkara murka, penuh dengan nafsu zalim, berperilaku keji, bengis, sadis, pembunuh, teroris
3. Nafsu syahwat, penuh dengan nafsu rendah yaitu: perzinahan, pelacuran, homoseks, lesbian (LGBT)
4. Nafsu mutawasilah, penuh dengan kebatilan, baik-buruk atau sebaliknya, cenderung salah: bersikap plin-plan, munafikun, penipu, pemalsu, pencandu narkoba.
5. Nafsu sufiah, penuh cinta dunia yang berlebihan misal: nafsu riya, belanja berlebihan, pamer, sombong, makan minum berlebihan



6. Nafsu lawammah, nafsu tercela dan mencela, kadang-kadang berperilaku baik kadang buruk, bolak balik hatinya tidak ajeg.
7. Nafsu muthmainah, nafsu yang penuh ketenangan, hati dan jiwa tenang tidak banyak gejala

Apabila uap atau buih nafsu tersebut diatas berlebihan, baik jumlah dan kadarnya yang tidak sesuai dengan sunnatullah, akan menyebabkan qalbu tertindih. Akibatnya RuhKu yang suci bersih akan tertindih dan terpasung, sehingga sifat-sifat RuhKu akan terganggu dan karena pusat jiwa sangat dekat dengan akal pikiran. Akal pikiran sangat mudah dipengaruhi oleh nafsu rendah manusia dan ruhanipun tidak akan mampu menjadi pemimpin. Dampaknya akal pikiran jadi kusut, jahat, tidak jernih, perasaan jadi tidak peka, penglihatan tertutup dalam melihat kebenaran, pendengaran menjadi penuh bisikan syeitan dan anggota badan melakukan kekejian dan kedzaliman.

Untuk menjaga dan memelihara kesehatan hati dan jiwa, harus berjuang melawan hawa nafsu rendah dengan sungguh-sungguh dan istiqomah dengan melakukan latihan ruhani (riyadah) agar kita mampu mengalahkan nafsu-nafsu yang selalu mengganggu.

Jika perjuangan kita mematikan hawa nafsu rendah telah tuntas, maka jiwa kita menjadi tenang. (TitinK)

## **HANYA ALLAH SANG MAHA PENYEMBUH**

Allah Maha Kuasa atas segala ciptaanNya, dan sebenarnya segala urusan itu milik Allah, jadi tugas kita berupaya untuk memahami pemberianNya dengan segala keikhlasan, keridhoan, menjalaninya sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan melalui Al Quran yang mulia.

Sesuai dengan Al Quran (QS Al Isra 17: 82): “Dan kami turunkan dari Quran itu apa yang menjadi obat dan rahmat untuk orang-orang yang beriman, dan itu untuk orang-orang yang bersalah hanya menambah kerugian”.

Sang Maha Penyembuh (Allah) mutlak memberikan kesembuhan, jika Dia berkehendak mudah belaka. Wilayah penyembuhan yang diberikan dari Al Quran sebagai obat dan rahmat. Selebih dari hal tersebut hanyalah penyembuhan semu dari orang-orang yang bersalah. Bila kita renungi dengan seksama ayat tersebut, sesungguhnya banyak sekali hal-hal yang dilakukan manusia dalam kesalahan bukan dalam kebenaran Tuhan itu sendiri. Semua hal yang menyimpang dari kebenaran adalah merupakan penyakit jiwa, maka manusia akan lari dari obat yaitu Al Quran itu sendiri dimana satu-satunya Sang Maha Penyembuh adalah Allah yang Maha Esa.

Jiwa itu sangat abstrak maka banyak sekali penyimpangan jiwa dalam masyarakat karena manusia telah lari dari rahmat Tuhan itu sendiri. Sesungguhnya jiwa yang sehat dan tidak sehat merupakan cobaan agar kita dapat menempuh ujian (QS Al Anbiya 21: 35). Data Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013) disebutkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah Penduduk Indonesia, 2,03% pasien gangguan jiwa tersebut berada di kota Jakarta.

Sungguh sangat memprihatinkan adanya peningkatan kunjungan jumlah pasien yang berobat ke Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerjan sekitar 200 jiwa per hari. Faktor lingkungan, gaya hidup/life style dalam keluarga sangat mempengaruhi. Bagi keluarga yang berpandangan hidup sehat, bersandar kepada Allah dan berpedoman pada Al Quran dan Sunnah Rasul SAW sebagai cahaya penuntun hidupnya, gangguan kesehatan jiwa dapat disikapi dengan baik. Karena gangguan kesehatan jiwa tersebut diyakini dapat teratasi bila bersamaNya. Hanya Allah yang menyembuhkan. Tetapi sebaliknya, yang berpandangan hidup tidak sehat, hanya bersandar pada akal, ilmu, dan obat-obatan, akan berbeda dalam menyikapi gangguan kesehatan jiwanya. Inilah salah satu contoh jiwa-jiwa yang sakit, jiwa-jiwa yang rapuh yang selalu berada dalam kesalahan bukan dalam kebenaran dalam menyikapi setiap cobaan bukan masalah cobaan dari Allah tapi dalam menyikapinya yang tidak berpijak pada rel kebenaran. Pendekatan terapi melalui ruhani/jiwa pada jiwa-jiwa yang terlahir tidak sempurna sesuai dengan QS Al Hajj 22: 5 sungguh membutuhkan kesabaran yang banyak dari kedua orang tua.

Manusia yang menolak cobaan buruk dari Allah akan stres berkepanjangan. Masalah dan stres berkepanjangan, merupakan bagian gangguan kesehatan jiwa orang tua apabila menolak cobaan bagi anaknya dan cobaan buruk lainnya. Sebagaimana diceritakan salah seorang keluarga penulis yang anaknya menderita autisme. Terapi berdasar ilmu kedokteran semata, tanpa menyandarkan kepada Allah adalah terapi yang sia-sia. Yang terpenting dalam menyikapi cobaan buruk, manusia harus memiliki pandangan hidup sehat yaitu harus memiliki jiwa yang tauhid.

Ada hikmah pelajaran yang sangat berharga. Perubahan jiwa tauhid menjadi dasar perubahan tersebut. Jiwa-jiwa rapuh adalah jiwa-jiwa yang hanya bersandar pada pemikirannya sendiri, jauh dari bersandar kepada Allah. Tetapi jiwa-jiwa tauhid, adalah jiwa-jiwa yang bersandar sepenuhnya kepada Allah, berupaya mencari jalan mendekatkan diri kepada Allah.

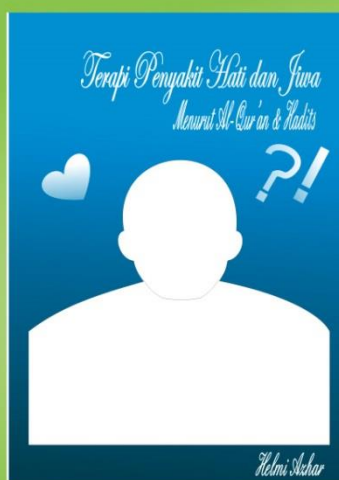
Jadi cobaan bagi orang tua yang memiliki anak yang autisme yang dianggap sebagai salah satu cobaan yang terburuk dari hidup mereka diharapkan, dengan adanya Buletin Holistik Kehidupan ini, dapat membuka pandangan hidup yang lebih baik.



Banyak sekali kisah nyata tentang anak-anak yang disebut dengan autis dianggap anak-anak yang bermasalah oleh orang tuanya padahal dibalik autis dan indigo para pakar atau ahli tasawuf banyak mengkaji bahwa mereka sebetulnya bukan anak-anak yang bermasalah. Jika mengetahui rahasia Allah dibalik penderitaan tersebut karena di balik keburukan tersebut terselip kebaikan Allah yang banyak. Inilah kisah nyata yang penulis hadapi dari saudara penulis tentang anak autis. Di balik penderitaannya ada rahmat Allah dikucurkan bagi kedua orang tuanya.

Dalam QS Az Zumar 39: 42, bagi Allah mudah belaka untuk merubah jiwa-jiwa manusia dari yang tidak sempurna, cacat, rapuh, buruk dan lain sebagainya untuk digantikan dengan jiwa yang baru. "Allah yang mengambil jiwa ketika wafatnya, dan ketika tidurnya sebelum wafat. Lalu ditahanNya jiwa yang telah wafat dan dilepaskanNya kembali jiwa yang lain, sampai waktu yang ditentukan. Sesungguhnya hal itu menjadi bukti bagi kaum yang berpikir" (QS Az Zumar 39: 42). Inilah obat satu-satunya bagi jiwa-jiwa manusia termasuk autis. Tetapi yang lebih penting lagi dalam mengkaji ayat ini adalah sebagian besar manusia menderita penyakit jiwa tetapi tidak menyadarinya sehingga tidak mampu menyerahkan kepada Allah untuk mewafatkan jiwa-jiwa yang sakit tersebut. Penyakit jiwa dalam masyarakat yang sangat berdampak buruk pada masyarakat seperti korupsi, narkoba, semakin lama semakin bertumpuk karena tidak pernah menyerahkan kepada Allah untuk diganti dengan jiwa yang lain. Inilah menjadi solusi bagi bangsa jika ingin merubah yang terpuruk menjadi bangkit.

Demikian salah satu cara Allah menarik diri manusia agar mendekatkan diri padaNya. Semoga pandangan hidup sehat, bersandar hanya kepada Allah sambil tetap berbuat kebaikan, dapat kita bangun dalam diri serta keluarga kita masing-masing. (Murni Hayati)



## **Terapi Penyakit Hati dan Jiwa Menurut Al-Qur'an dan Hadits**

**Karya Helmi Azhar**

## IBNU SINA



Abu Ali Al Husayn bin Abdullah bin Sina atau Ibnu Sina (980 M – 1037 M), adalah seorang filsuf, ilmuwan dan dokter kelahiran Persia. Beliau dikenal sebagai Bapak Kedokteran Modern dan sejak usia 10 tahun banyak mempelajari Ilmu Agama Islam dan hafal Al Quran. Sebagian besar karyanya adalah di bidang kedokteran, filsafat, agama, kebudayaan dan ketuhanan.

Berkat ketekunannya dalam mempelajari ilmu kedokteran, Ibnu Sina banyak berhasil dalam mengobati orang-orang yang sakit. Setiap kali menghadapi kesulitan, ia memohon kepada Allah agar diberi petunjuk, sehingga di dalam tidurnya Allah memberikan pemecahan terhadap kesulitan-kesulitan yang sedang dihadapinya. Karyanya yang sangat terkenal adalah Al Qanun fi At Thibb yang merupakan referensi di bidang kedokteran selama berabad-abad karena mengupas kaidah-kaidah umum ilmu kedokteran. (Heveati)



### PENGURUS

Dewan Penasihat: Hj. Nuzulia Hasanah, Dr. rer. nat. Ir. Krisnani Setyowati, Dr.H. Sugijanto, Pemred: Yuni Budiastuti SE., MBA. Redaktur Pelaksana: Bima Himawan ST, MM; Heveati Hilman MBA; Ir. Sandra Rina Sahelangi MBA. Kontributor: Anggota IKIA An Najm Jakarta. Humas: Ayu Anjartika SKPm, Drg. Murni. Design Grafis: Saskia Tasnim Utami, Produksi: Tomi Tri Andianto.

Bagi yang ingin berlangganan hubungi: Ayu Anjartika SKPm (Humas) No Hp: 081297803943  
Harga: Rp 5.000/Bln (2x terbit)