

Muhammad Faiq Haqqoni, M.Pd
Ketua Himpunan Dai Muda Indonesia (HDMI) Jakarta
Founder Sekolah Berbasis Qurani (SBQ) Izzati

لِسْلَام عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ لَهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. اما بعد
قال الله تعالى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا. يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا
أَمَّا بَعْدُ

Salah satu kenikmatan terbesar yang Allah berikan kepada hamba-Nya ialah nikmat Kesehatan. Dan Ketika Islam berbicara tentang Kesehatan makai ia bukan sekedar berbicara tentang sehat fisik semata, melainkan seluruh anggota tubuh. Termasuk di dalamnya ialah Kesehatan jiwa atau yang lebih dikenal pada saat ini Kesehatan mental.

Kesehatan mental berkaitan dengan pelbagai persoalan hidup masa kini yang terus menggantung pada pikiran lalu terbawa hingga tubuh kita dan itu yang tereaksi sehingga menjadikan kehampaan makna pada jiwa kita. Sebagaimana Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengatakan *"Sesungguhnya dalam hati manusia terdapat kekosongan yang tidak bisa diisi kecuali dengan mendekat kepada Allah. Jika seseorang tidak mengisinya dengan Allah, ia akan terus merasa gelisah, sedih, dan tidak tenang."* [Madarij as-Salikin, 3/187]

Sebagaimana Allah Ta'ala berfirman

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ^{قُلْ} أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ^{قُلْ}

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” [QS. ar-Ra’d : 28]

Ternyata munculnya kegundahan dan kegelisahan dalam diri kita disebabkan karena jauhnya kita dari mengingat Allah. Maka solusinya ada *taqarrub illallah* (mendekat kepada Allah)

Tema kita pada siang hari ini **3 Cara Islam Menjaga Mental Health.**

Pertama, Memperbaiki diri sendiri / Islahu an-Nafsi

Sejatinya bagaimana kehidupan kita ditentukan dari bagaimana diri kita memandangnya. Bila kita selalu berpikiran baik maka segalanya akan menjadi baik. Sebagaimana Allah berfirman dalam sebuah hadits qudsi

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

“Aku sesuai persangkaan hamba-Ku” [Muttafaquun ‘alaih]

Berapa banyak pasien yang ketika berobat kedokter namun tidak ditemukan satupun penyakit serius, namun akhirnya dokter hanya berpesan “jangan banyak pikiran ya pak”. Kadang kita suka lalai bahwa diri kita sendiri ternyata bisa menjadi sumber dari penyakit. Begitulah Allah memberikan kita peringatan

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

“dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?” [QS. az-Zariyat : 21]

Mulai dari sekarang perbaikilah diri kita, dengan senantiasa menjalankan segala perintah Allah supaya Allah selalu jaga kita dari marabahaya. Karena Allah sudah memberikan kita peringatan di dalam Alquran sebanyak 24 kalimat afala ta’qilun (kenapa kalian tidak menggunakan akal), 22 kalimat afala ya’qilun (kenapa mereka tidak berpikir), 3 kalimat afala tatafakkarun (apakah kamu tidak berpikir). Ini semua bekal untuk kita mau memperhatikan petunjuk Allah Ta’ala

Kedua, Jangan jauh dari Alquran

Perintah syari’at yang pertama kali turun bukanlah sholat, bukanlah haji, bukan juga berpuasa. Namun perintah pertama kali yang Allah turunkan adalah Iqro! – Bacalah!. Namun perintah ini jangan sekedar diterjemahkan secara kontekstual semata, melainkan perintah ini bersifat mencerdaskan.

Sebagaimana Allah Ta’ala berfirman, Ketika Ia menyuruh kita bertanya kepada orang yang lebih paham bilamana kita tidak tahu akan suatu persoalan.

فَسَلُّوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“ .. maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui” [QS. an-Nahl : 43]

Ada seorang ulama bernama Syekh Muhammad Abduh dari Mesir, beliau bercerita suatu hari ia sedang beristirahat di cafe sambil bersantai dengan sebuah roti dan kopi dalam safarnya ke Prancis, kemudian ada seorang pemuda lokal yang mengetahui bahwa Muhammad Abduh adalah seorang Muslim karena terlihat dari jubah yang digunakan

Lantas pemuda ini bertanya "hei anda seorang muslim kan?, aku pernah mendengar bahwa kitab kalian memiliki solusi atas setiap permasalahan dunia, benarkah?"

"Ya, tentu itu benar" jawab Syekh dengan tenang. "Kalau begitu" tantang pemuda tersebut "tunjukkan kepada saya, apakah ada satu ayat yang menerangkan bagaimana cara membuat roti?" Dalam seyumnya Syekh menjawab "ada, mari kuberi tahu"

Kemudian beliau berdua berjalan menuju pabrik roti, dan sesampainya disana, Syekh bertanya secara detail cara membuat roti lalu Syekh Abduh ini sampaikan kembali kepada pemuda tadi. "Kau mau meledekku" ujar pemuda ini merasa dibohongi "jadi apa jawaban dari kitabmu, engkau barusan hanya bertanya kepada pembuat roti itu saja, "Tapi Alquranlah yang menuntun kita kesini" pungkas Syekh menjelaskan, "jika tanpa Alquran kita tidak akan bertekad berjalan dan bertanya. Sebab itulah ayat Alquran yang menjelaskan cara membuat roti" Syekh menjelaskan dengan lembut

"Memang apa yg kitabmu katakan tentang membuat roti ini?" Dengan nada yang masih penasaran sang pemuda bertanya. "Alquran mengatakan" kemudian Syekh Abduh membacakan Surah An-Nahl ayat 43

فَسَلُّوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“ .. maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui”

Maka dari kisah ini kita memahami bahwa benarlah, apapun persoalan hidup ini sudah ada solusinya di dalam Alquran. Namun kini permasalahannya, apakah kita mau mencari solusi itu dari Alquran atau tidak?

Ketiga, Menjaga lingkungan agar tetap berada dalam kebaikan

Islam juga sangat memperhatikan terkait dengan *support system* atau *bi'ah* (lingkungan). Berapa banyak orang jahat lahir dari lingkungan yang jahat, dan berapa banyak orang jahat

yang akhirnya mampu untuk berhijrah karena berada pada lingkungan yang menuntunnya menuju kebaikan.

Sebagaimana nasihat yang disampaikan oleh imam al-Ghazali

الصُّحْبَةُ تُغْدِي، فَصَاحِبُ أَهْلِ الصَّلَاحِ تَصْلُحُ، وَاجْتِنَابُ أَهْلِ
السُّوءِ تَسْلُمُ

“Pergaulan itu menular; maka bergaullah dengan orang saleh, niscaya engkau akan menjadi baik. Jauhilah orang buruk, niscaya engkau akan selamat.”

Karena bagian yang termahal dalam kehidupan manusia itu adalah lingkungan yang baik. Kalau kita berpikir sejenak kenapa sekolah bagus itu relative lebih mahal dari sekolah biasa, dan kenapa perumahan elite itu bisa lebih mahal dari perumahan biasa?

Teryata jawabannya hanya satu yaitu karena “lingkungan”. Sekolah bisa mahal karena lingkungan asri, fasilitas pendukung terjamin, keamanan terdepan, kurikulum terbaik, Sehingga dengan ini muncul lingkungan yang ‘mahal’.

Kenapa perumahan elite itu bisa lebih mahal? Karena punya taman bermain dan kolam renang, system perumahan one gate/cluster, keamanan dan cctv 24 jam. Sehingga dengan segala pendukung ini terciptallah lingkungan yang ‘mahal’

Tapi itu semua hanya urusan keduniaan, Maka mulai dari saat ini mari kita ciptakan lingkungan yang ‘mahal’ itu dalam kehidupan kita dengan cara memperbaiki diri, mendekatkan diri kepada Allah, dekat dengan Alquran.

Dan selalulah berdoa meminta diberikan tempat yang terbaik, sebagaimana doa yang diutarakan oleh nabi Nuh as yang Allah abadikan di dalam Alquran ketika bahteranya berlabuh di gunung juddi

وَقُلْ رَبِّ انْزِلْنِي مُنْزَلًا مُّبْرَكًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ

“Dan berdoalah, “Ya Tuhanku, tempatkanlah aku pada tempat yang diberkahi, dan Engkau adalah sebaik-baik pemberi tempat.” [QS. al-Mu’minun : 29]

Semoga Allah Ta’ala senantiasa memberikan kita Kesehatan fisik, Kesehatan jiwa dan keistiqomahan dalam mengarungi bahtera kehidupan dunia yang penuh dengan ujian.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلْ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

[Khutbah 2]

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، نبينا محمد و آله وصحبه ومن والاه، وأشهد أن لا
إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله . أَمَّا بَعْدُ

Jama'ah yang dirahmati Allah, mengulang pada khutbah yang pertama di atas. Tentang 3 Cara
Islam Menjaga Mental Health :

1. Memperbaiki diri sendiri / Islahu an-Nafsi, Sejatinnya bagaimana kehidupan kita
ditentukan dari bagaimana diri kita memandangnya.
2. Jangan jauh dari Alquran, perintah lqro jangan sekedar diterjemahkan secara
kontekstual semata, melainkan perintah ini bersifat mencerdaskan.
3. Menjaga lingkungan agar tetap berada dalam kebaikan, Islam sangat memperhatikan
terkait dengan *support system* atau *bi'ah* (lingkungan). Pilihlah lingkungan yang terbaik.

Semoga Allah Ta'ala senantia menjaga kita semua dalam Kesehatan jasmani dan Rohani, agar
kita senantiasa mudah dalam menjalankan perintah-perintahnya.

إِنَّ اللَّهَ أَمَرَكُمْ بِأَمْرِ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ، وَتَنَى بِمَلَائِكَتِهِ الْمُسَبِّحَةِ بِقُدْسِهِ. فَقَالَ
إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ،
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَالًا طَاقَةً لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْهُدَى ، وَالتَّقَى ، وَالْعَفَافَ ، وَالْغِنَى
اللَّهُمَّ اكْفِنَا بِحِلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَأَغْنِنَا بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ
اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ
اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجَذَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

اللَّهُمَّ أَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا، وَأَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْآخِرَةِ
رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ،
يَعْظُمُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ