

MEMBACA PIKIRAN MANUSIA: ANALISIS SISI NEGATIF PIKIRAN MANUSIA KAITANNYA DENGAN PENYAKIT TUBUH

Mulyana

(Pengajar di Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Kontak: Komplek Cibolerang, Blok. K. No. 51, Kota Bandung, telp. 022.5402405)

Abstract

Human mind is the first source for health, and the sickness of body is originated from his own mind. What is mean by this mind? Thinking positively will cause human body to be health, and thinking negatively will cause human body to be sick.

Key Words

mind, body, sickness, worry, anxiety, stress, nerve-wracking

A. Pendahuluan

Dalam tubuh manusia terdapat tiga komponen yang sangat vital: Kepala, dada, dan perut. Jika tidak memiliki salah satu dari ketiga komponen ini, manusia tidak akan pernah hidup. Oleh karena itu, manusia tidak boleh mengabaikannya.

Tulisan ini akan meneliti komponen vital manusia berupa kepala. Dalam kepala terdapat otak manusia, yaitu otak kanan dan otak kiri. Kedua otak ini merupakan anugerah Tuhan bagi manusia untuk dipergunakan sebagai alat berpikir.

Orang Islam beruntung karena selama satu hari satu malam memiliki kewajiban melakukan shalat lima waktu. Setiap shalat diwajibkan membaca surat al-Fâtiḥah. Salah satu ayatnya berbunyi, "*Berilah kepada kami hidayah yang lurus.*"¹³⁸ Ibn Qayyim (1292-

1350), membagi hidayah tersebut kedalam tiga bagian: Hidayah akal, hidayah ilmu pengetahuan, dan hidayah agama.¹³⁹ Oleh karena itu, untuk menjawab pertanyaan, "benarkah penyakit tubuh manusia ditimbulkan oleh pikiran manusia", kita harus membaca pikiran manusia atau akal manusia.

Tuhan memberi akal kepada manusia untuk membedakan dunia nyata yang saling berbenturan antara benar dan salah yang dihadapi manusia. Berdasarkan tinjauan filsafat, manusia berhadapan dengan dua hal: sehat dan sakit; hidup dan mati; senang dan sengsara. Seperti dua sisi mata uang yang berbeda, semuanya tidak akan terlepas dari kehidupan manusia.

Descartes (1596–1650), salah seorang pelopor Rasionalisme, berusaha menemukan suatu kebenaran yang tidak dapat diragukan lagi. Kebenaran itu, menurutnya, adalah dia

¹³⁸Q.S. al-Fâtiḥah [1]:6.

¹³⁹Ibn Qayyim, *Tafsir al-Fâtiḥah*.

tidak ragu bahwa dia ragu. Pernyataan tersebut terkenal dengan semboyannya *cogito ergo sum* (penulis ragu maka penulis ada). Ia yakin, kebenaran-kebenaran semacam itu ada dan dikenal dengan cahaya yang terang dari akal budi.¹⁴⁰

Pernyataan Descartes di atas sebetulnya berkaitan dengan pencarian kebenaran dalam kajian filsafat ilmu. Menurut teori ini, ilmu dibangun atas dasar akal pikiran manusia. Lalu, bagaimana dengan kesehatan manusia? Jawabannya tidak jauh berbeda. Pikiran manusia sebagai sumber awal bagi kesehatan manusia, demikian juga sakitnya tubuh manusia berawal dari pikiran manusia sendiri. Pikiran yang mana? Tentu pikiran yang sehat yang dalam bentuk *positive thinking* atau *husn al-zhann* akan memancarkan kesehatan ke seluruh tubuh manusia. Sebaliknya, pikiran negatif akan memancarkan pula penyakit ke seluruh tubuh manusia.

Akal yang memiliki kemampuan berpikir dan alatnya, yaitu 'otak insani', adalah sesuatu yang diberi tugas kepemimpinan oleh Allah, yang harus mendominasi 'otak hewani' di dalam dirinya, serta yang dengannya jiwa dapat merealisasikan berbagai keinginan dan dorong-annya.

Di dalam otak manusia ada beberapa pusat yang dinamakan 'otak baru' atau 'otak berpikir', serta beberapa pusat yang dinamakan 'otak hewani' yang menjadi sumber segala emosi serta berbagai gejala psikis dan fisik seperti perasaan marah, gembira, lezat, nikmat, tenang, dan sebagainya.¹⁴¹ Jadi, ada semacam daya kekuatan dalam pikiran kita sendiri dalam

rangka membangun tubuh manusia sehat atau sakit.

Dalam pembahasan ini, peneliti ajukan rumusan masalah sebagai berikut; *pertama*, benarkah penyakit tubuh manusia dapat ditimbulkan akibat dari pikiran manusia itu sendiri? Apa saja gangguan pikiran yang mendorong manusia menjadi sakit pikiran, sakit jiwa, dan bahkan sakit fisik?

B. Pembahasan

1. Pikiran Negatif Sumber Penyakit Manusia

Sumber penyakit pertama disebabkan oleh pikiran negatif. Oleh karena itu, jangan coba-coba berpikir negatif terhadap segala sesuatu. Berpikir negatif mengarahkan manusia kepada ucapan, perilaku, dan perbuatan negatif pula. Pada akhirnya, manusia bermuara dalam kesengsaraan dengan bermacam-macam masalah yang dipikulnya. Semakin banyak beban yang dipikul, semakin bertambah pula penyakit dalam tubuh manusia. Di sini Anda akan merasakan bahwa pikiran benar-benar pencipta penyakit yang sangat luar biasa dalam diri manusia. Demikian juga sebaliknya, pikiran juga benar-benar pencipta kesehatan tubuh manusia yang utama.

Mulai sekarang konsentrasikan pikiran Anda terhadap hal-hal yang positif dan jauhkan dari hal-hal yang negatif. Kemudian, dalam pikiran Anda tersimpan hanya ada Allah sajalah yang memberikan segala kekuatan, kesehatan, dan kebahagiaan. Kesampingkan alat kebahagiaan semuyang dapat menipu dan menjerumuskan Anda.

Untuk membuat orang jatuh sakit, tidak mesti dengan memakai golok atau senjata

¹⁴⁰ Amsal Bakhtiar, *Filsafat Agama*, Logos, Jakarta, 1997, hal. 45.

¹⁴¹ Adnan Syarif, *Psikologi Qur'ani*, terj., Pustaka Hidayah, Bandung, 2003, hal. 62.

tajam, atau senjata api, atau senjata lainnya. Sekarang, hanya cukup memakai pikiran saja. Anda lakukan, misalnya, setiap hari ketika berjumpa dengan sahabat di kantor atau di tempat kerja, Anda katakan kepada sahabat Anda, cukup dengan kata-kata yang menyenangkan, "Anda nampak, pagi ini kelihatan lebih ceria dari hari-hari kemarin". Sahabat Anda akan menyahut dengan kata-kata, "oh...ya...", dan akan mengucapkan, "terima kasih atas perhatian Anda."

Sahabat Anda tadi akan berpikir bahwa "penulis dalam pandangan teman-teman dipandang memiliki kesehatan yang prima." Nah, pikiran ini akan direspon oleh jiwanya dan akan terus merasakan bahwa ia adalah sehat. Pikiran ini tidak akan pernah berpikir bahwa dirinya adalah sakit, sekalipun ia salah seorang yang terkena suatu penyakit. Pengalaman seperti ini banyak dilakukan oleh orang-orang di alam semesta ini, yaitu mereka yang kaya akan pikiran positif, optimis dalam menghadapi kehidupan dan mereka yang banyak mendekatkan diri pada Allah Swt.

Banyak orang- yang, memiliki pikiran positif terhadap segala hal, termasuk ketika meng-hadapi penyakit. Orang seperti ini hanya memiliki konsentrasi tingkat tinggi, bahwa dirinya adalah sehat, dan segalanya diserahkan kepada Yang Maha Kuasa. Orang seperti ini tidak banyak mengeluh, tidak sering memanja-kan penyakitnya, dan juga tidak diumbar kepada orang lain, supaya yang lain mengeta-hui bahwa dirinya sedang sakit dan ingin diperhatikan.

Demikian juga, Anda dapat lakukan hal seperti ini kepada orang tua Anda, kepada kekasih Anda, yaitu istri Anda. Cukup Anda katakan pada malam hari atau setiap bangun pagi, dengan kata-kata yang dapat membuat pikiran istri Anda lebih nyaman, senang dan

bahagia. Katakan, misalnya, "waduh nampaknya istriku pagi hari ini ceria sekali dan cantik sekali." Secara spontan, istri Anda akan menjawab, "Terimakasih, suamiku atas perhatiannya." Tidak lama kemudian, hampir dipastikan istri Anda akan segera ke kamar dan langsung bercermin, istri Anda akan berkata dalam hatinya, "Apa benar aku ini ceria dan nampak cantik seperti ungkapan suamiku?"

Pikiran akan membangun sebuah surgawi kebahagiaan dan kesenangan. Pikiran positif akan mampu membangun jiwa dan tubuh akan lebih sehat dan atau sebaliknya. Oleh karena itu, para resi memiliki pendapat sederhana dalam debat pikiran-tubuh. Mereka berkata, semuanya berasal dari pikiran. Pikiran akan memproyeksikan dunia, persis seperti yang dilakukan proyektor film. Tubuh merupakan bagian dari sebuah film, begitu pula segala sesuatu yang terjadi pada tubuh kita.¹⁴² Lalu, Apa yang Anda pikirkan, itulah Anda. Jika Anda ingin sehat jasmani dan rohani, berpikirlah secara positif.¹⁴³ Berusahalah menghindari pikiran-pikiran negatif.

2. Gangguan Pikiran

Gangguan pikiran disebut juga dengan gangguan mental. Mental masuk ke dalam kategori kesiapan pikiran seseorang atau ketidak-siapan dalam menghadapi sesuatu hal di luar dirinya yang pernah diindera. Gangguan terhadap kesehatan mental dapat pula dipengaruhi pikiran, misalnya anak-anak menjadi bodoh di sekolah, pemalas, pelupa, suka membolos, tidak dapat berkonsentrasi,

¹⁴²Deepak Chopra, *Quantum Healing: Penyembuhan Quantum (ter)*, Nuansa, Bandung, 2002, hal. 216.

¹⁴³Positif thinking, dalam bahasa Arab disebut dengan *husn al-zhann*.

dan sebagainya. Adapun pada orang dewasa merasa bahwa kecerdasannya telah merosot, kurang mampu melanjutkan sesuatu yang telah direncanakannya baik-baik, mudah dipengaruhi orang lain, menjadi pemalas, dan apatis.¹⁴⁴

Mental berhubungan dengan pikiran, akal, dan ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal, dan ingatan seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan haram, bermanfaat dan mudharat, serta hak dan batil.¹⁴⁵

Berikut ini beberapa gejala gangguan pikiran yang dialami manusia, mulai tingkatan anak kecil sampai tingkatan dewasa, bahkan manusia lanjut usia.

2.1. Pikiran Kosong

Pikiran kosong dapat menciptakan suatu penyakit yang sangat luar biasa. Pikiran kosong yang terjadi secara terus menerus akan menjadi sebuah lamunan dan khayalan.¹⁴⁶ Ini

¹⁴⁴Rosihon Anwar dan Muhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf*, Pustaka Setia, Bandung: 2000, hal. 95.

¹⁴⁵M. Hamdani Bakhran al—Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik*, Fajar Pustaka, Yogyakarta, 2001, hal. 231.

¹⁴⁶Melamun: termenung-menung, memikirkan yang bukan-bukan. Lamunan fantasi, angan-angan yang bukan-bukan (lihat W.J.S. Poerwadarminta. *Kamus Umum bahasa Indonesia*). Lamunan menciptakan khayalan, yaitu yang diangan-angankan tadi, apa yang nampak atau kelihatan seperti benar-benar ada berwujud, tapi sebenarnya tidak ada. Atau melukiskan dalam angan-angan seperti mereka-reka, membuat fantasi. Inilah khayalan yang akan menciptakan penyakit fikiran dalam diri manusia. Lamunan dan khayalan ini bergabung dengan jiwa manusia sehingga secara psikis akan menciptakan penyakit baru. Misalnya, kasurupan sebenarnya terjadi akibat dari kekosongan fikiran. Lamunan tingkat tinggi yang kosong tanpa dibarengi keimanan akan membawa seseorang menjadi gila. Sekarang banyak orang yang

akan membangun suasana tubuh atau kondisi badan manusia secara fisik menjadi labil. Kelabilan ini dapat menciptakan kelemahan badan manusia secara fisik dan juga non fisik. Berikut dikemukakan beberapa kasus.

Kesurupan, menurut kepercayaan masyarakat, diakibatkan oleh kerasukan Jin. Padahal, penyakit semacam ini merupakan salah satu bentuk pikiran kosong. Peneliti pernah mengadakan diagnosis kepada seorang ibu yang mengamuk kesurupan dan juga seseorang yang kasurupan. Setelah didiagnosis ternyata, pikir-anlah yang menjadikan mereka seperti itu.

Dalam keadaan pikiran kosong ini, pikiran positif seseorang terkalahkan oleh pikiran negatif, sehingga ia melamun dan akhirnya terjadi sesuatu yang benar-benar menakutkan.

Kasus lain, seorang remaja putri tergeletak di tengah-tengah suasana hura-hura yang diiringi dengan suara gemuruh petir. Ia meraung-raung seperti kemasukan setan dan berkata ngawur. Ia menjerit-jerit. Matanya melotot seperti orang marah, bahkan seperti orang yang sedang sakaratul maut. Menurut kepercayaan orang, gejala ini adalah apa yang disebut dengan kesurupan. Kasus ini tidak berhenti pada seorang remaja putri saja, bahkan menjadi kesurupan masal.

Kenapa hal ini terjadi? Lagi-lagi, pikiran kosong sangat efektif menciptakan kesurupan tadi. Temannya berpikir rasa kekhawtiran akan menimpa dirinya, yang lainnya pun demikian. Pikiran ini membawa seseorang ke alam pikiran lain, sehingga terjadi kekosongan dalam pikiran masing. Di sini, sugesti sangat dominan dalam pikiran sehingga cepat tertular kepada yang lainnya,

gila akibat terpaan bermacam-macam masalah, kemudian dikhayali atau dilamuni.

seperti terdapat aliran listrik yang dapat menyetrum kepada aliran lainnya. Begitu hebatnya, sugesti ini dapat menerpa kepada orang-orang yang pikirannya kosong.

2.2. Ketakutan dan Kecemasan

Pikiran takut¹⁴⁷ atau ketakutan merupakan suatu fenomena yang biasa dialami manusia ketika menghadapi sesuatu yang sangat menakutkan. Ketakutan ini biasanya diciptakan oleh pikiran kita sendiri. Apalagi dalam hidup dan kehidupan ini manusia dihadapkan kedalam dua hal: Ketidakberdayaan dan ketidak-pastian. Kedua hal ini cukup bagi manusia untuk menciptakan bagi dirinya berbagai macam ketakutan dan kecemasan.¹⁴⁸

Sumardi Suryabrata mengatakan bahwa dinamika kepribadian untuk sebagian besar dikuasai oleh keharusan untuk memuaskan kebutuhan dengan cara berhubungan dengan obyek-obyek di dunia luar. Lingkungan menyediakan makanan bagi orang yang lapar dan minuman bagi orang yang haus. Di samping itu, lingkungan juga berisikan daerah-daerah yang berbahaya dan tidak aman. Jadi, lingkungan dapat memberikan kepuasan maupun mengancam; atau dengan kata lain, lingkungan mempunyai kekuatan untuk memberikan kepuasan dan mereduksi tegangan maupun menimbulkan sakit dan meningkat-

kan tegangan, dapat menyenangkan maupun mengganggu.

Biasanya reaksi individu terhadap ancaman ketidaksenangan dan pengrusakan yang belum dihadapinya ialah menjadi cemas atau takut. Orang yang merasa terancam umumnya adalah orang penakut.¹⁴⁹ Ketakutan yang berlebihan akan meningkat menjadi suatu kecemasan.¹⁵⁰ Biasanya, kekhawatiran meningkat menjadi rasa takut, dan kemudian seseorang menjadi cemas. Kecemasan ini muncul ketika dihadapkan ke dalam kondisi yang tidak terkendalikan, yaitu dua hal tadi, ketidak-berdayaan dan ketidak-pastian.

Kecemasan adalah fenomena yang paling banyak menyebar dan menggelisahkan. Sejak puluhan tahun, para ilmuwan sistem syaraf menemukan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku merupakan aktivitas kehidupan yang digerakan oleh aktivitas fisiologis sistem syaraf dan unsur-unsur kimiawi. Pada beberapa makhluk hidup yang dibekali sistem syaraf ditemukan pula beberapa pusat syaraf yang berpengaruh terhadap munculnya penyakit, ketakutan, kenikmatan, marah, gerak, dan bentuk-bentuk emosi lainnya. Pusat-pusat syaraf ini disebut dengan kumpulan *otak hewani* atau *otak nabati*.¹⁵¹ Dalam hal ini, penulis memiliki informasi dari orang-orang yang mengalami ketakutan dan kecemasan yang berujung kepada berbagai masalah penyakit.

¹⁴⁷Takut diartikan merasa tak berani (ngeri atau gentar) melihat dan sebagainya sesuatu yang pada perasaannya (Poerwarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*).

¹⁴⁸Menurut Freud, ada tiga macam kecemasan: Realistis, neurotis, dan moral atau perasaan berdosa (lihat Sumardi Surya Brata, *Psikologi Kepribadian*, PT Raja Grafindo, Jakarta, 2007, hal. 139). Dari ketiga macam kecemasan itu, yang paling pokok adalah kecemasan atau ketakutan yang realistis, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar, kedua kecemasan yang lain diasalkan dari kecemasan yang realistis ini. Demikian menurut Freud.

¹⁴⁹Sumardi Surya Brata, *Psikologi Kepribadian*, 2007, hal. 138-139.

¹⁵⁰Cemas: tingkat tinggi dari rasa gelisah, takut, dan khawatir. Kecemasan suatu keadaan yang menimpa pada seseorang yang sangat mengkhawtirkan tentang sesuatu yang difikirkannya; atau kegelisahan yang sangat berlebihan ketika seseorang memikirkan sesuatu yang diluar kemampuan dirinya; dan atau juga merasa ketakutan tentang sesuatu; misalnya takut mati, sakit, miskin, dan dosa, sehingga selalu berfikir untuk menghindarinya dan tidak diketahui orang lain.

¹⁵¹Adnan Syarif, *Psikologi Qur'ani*, hal. 89.

Fenomena ketakutan ini akan segera hadir dalam pikiran ketika terjadi penggabungan masa lalu dengan kenyataan *pikiran yang kacau*¹⁵²

Di sini penulis tegaskan bahwa rasa takut timbul akibat merasa akan terjadi sesuatu yang buruk atau bahaya. Padahal, "merasa akan terjadi" (antisipasi) berkaitan dengan kejadian-kejadian di masa mendatang yang mungkin atau tidak mungkin terjadi. Untuk kejadian yang sifatnya mungkin terjadi, kita sendiri atau orang lainlah yang menjadi penyebabnya. Seseorang yang mempunyai akal sehat tidak perlu takut pada kejadian-kejadian yang disebutkan tadi.¹⁵³

3. Beberapa Fenomena Ketakutan

3.1. Takut Miskin

Takut miskin biasanya dimiliki sebahagian orang kaya, tetapi kikir lantaran cinta dunia yang berlebihan. Oleh karena itu, ia takut miskin. Secara psikologis, ia disebut manusia ekonomi.

Sumardi Suryabrata mengatakan bahwa orang yang termasuk kelompok ekonomi ini selalu kaya akan gagasan yang praktis, tetapi kurang memperhatikan bentuk tindakan yang dilakukannya. Sebab, perhatiannya tertuju pada hasil, bukan tindakannya itu. Manusia semacam ini akan menilai segala sesuatu hanya dari segi kegunaan dan nilai ekonominya. Dia bersikap egosentris. Kepentingan sendirilah yang diutamakan. Orang lain menarik perhatiannya selama

berguna baginya. Penilai-annya terhadap orang lain didasarkan kepada kemampuan kerja dan prestasinya. Sikap jiwanya yang praktis itu memungkinkannya dapat mencapai banyak hal di dalam hidup-nya. Dia mengejar kekayaan. Dengannya dia akan mencapai apa yang diinginkannya.¹⁵⁴

Manusia ekonomi ini selalu merasakan ketakutan yang berlebihan, terhadap ketidakberdayaan dan ketidak-pastian, lantaran harta kekayaannya takut hilang dari genggamannya. Oleh karena itu, tidak sedikit manusia ekonomi rentan terkena penyakit, penyakit pikiran dan terus berlanjut terhadap penyakit bathin dan penyakit tubuh. Misalkan seseorang yang kaya raya, siang dan malam selalu berpikir ketakutan hartanya takut di curi oleh orang lain, sehingga ia pada malam hari selalu berjaga dan kurang tidur. Ini adalah awal bencana bagi dirinya akibat berlebihan sayang terhadap harta dan takut kehilangan kekayaannya. Biasanya, orang seperti ini bersifat kikir dan tidak mau mengorbankan hartanya untuk agama dan kesejahteraan orang lain. Orang seperti ini, tidak mau mengeluarkan zakat harta dan shodaqah, karena dalam pikirannya terdapat ketakutan dan kecemasan akan menimpa kemiskinan di kemudian hari.

Allah Swt. menginformasikan:

Mereka bakhil terhadapmu apabila datang ketakutan (bahaya). Kamu lihat mereka memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati; Dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat

¹⁵²Fikiran kacau muncul karena beberapa sebab: Disebabkan ketidak-mampuan dalam menyelesaikan pekerjaan, kekecewaan terhadap sesuatu, penyesalan, malu melakukan kesalahan, dan pernah melakukan berbuat dosa.

¹⁵³Ibn Miskawih, *Memuji Kesempurnaan Akhlak*, terj., Mizan, Bandung, 1998, hal. 183.

¹⁵⁴Sumardi Surya Brata, *Psikologi Kepribadian*, hal. 90-91.

*kebaikan. Mereka tidak beriman, maka Allah menghapus-kan (pahala) amalnya. Yang demikian itu mudah bagi Allah.*¹⁵⁵

Orang kaya takut miskin. Mereka biasanya kurang memiliki rasa solidaritas dan kurang memiliki rasa sosial terhadap sesama. Orang kaya seperti ini dikategorikan orang yang mendustakan terhadap agama.

*"Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Yaitu orang yang menghardik anak yatim dan tiada menganjurkan memberi makan orang miskin."*¹⁵⁶

Orang kaya yang takut miskin enggan memberi sesuatu kepada yatim dan miskin karena tidak terdapat sesuatu yang diharapkannya dari mereka. Anda dapat menjumpai sekian banyak orang yang memberi kepada mereka (orang kaya berderma kepada orang kaya) yang pada dasarnya tidak membutuhkan bantuan itu. Namun, pada saat yang sama, ia mengabaikan banyak lainnya yang justru sangat membutuhkannya dan akan sangat bergembira bila memperoleh bantuan walaupun sekecil apa pun.¹⁵⁷

3.2. Takut kehilangan Jabatan

Eduard Spranger (1882-1963)¹⁵⁸ mengatakan ada enam tipe manusia. Salah satu di antaranya adalah tipe manusia kuasa. Apa yang dimaksud dengan tipe ini? Ia mengatakan bahwa 'manusia kuasa' bertujuan mengejar kesenangan dan kesadaran akan kekuasaannya

¹⁵⁵Q.S. al-Aḥzāb [33]:19.

¹⁵⁶Q.S. al-Mā'ūn [107]:1-3.

¹⁵⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. xv, hal. 548.

¹⁵⁸Eduard Spranger adalah guru besar Ilmu Filsafat dan Ilmu pendidikan di berbagai universitas: Leipzig, Berlin, Tübingen. Ia membagi enam tipe manusia: Teori, ekonomi, estetis, agama, sosial, dan kuasa.

sendiri. Dorongan pokoknya adalah ingin berkuasa. Nilai yang lain diabdikan kepada nilai yang satu ini. Kalau 'manusia ekonomi' mengejar penguasaan akan benda-benda, 'manusia kuasa' mengejar penguasaan atas manusia.¹⁵⁹

*"... . masa (kejayaan dan kehancuran) itu kami pergilirkan di antara manusia (agar mereka mendapat pelajaran); dan supaya Allah membedakan orang-orang yang beriman (dengan orang-orang kafir) supaya sebagian kamu dijadikan-Nya (gugur sebagai) syuhada. Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim."*¹⁶⁰

Dalam masyarakat kita ada sebahagian orang yang kurang dan bahkan tidak menyadari pergantian kekuasaan. Setelah tidak berkuasa bukannya menikmati sisa hidup, malah ia menjadi sakit lantaran memikirkan jabatan dan atau kekuasaannya yang hilang darinya. Ia tidak rela melepaskan semua atribut yang pernah menempel ketika masih berkuasa. Inilah manusia kuasa yang selalu merasa takut kehilangan kekuasaannya.

Dalam hal ini, penulis pernah mengamati orang yang memiliki kekuasaan. Ia seorang kepala di suatu instansi yang tidak rela dengan pergantian dirinya oleh orang lain. Ia jatuh sakit. Setelah pensiun, ia mengalami *stroke* yang mengantarkannya kepada kematian.

Ini adalah bagian dari ketidakrelaan 'manusia kuasa' lantaran harus lengser dari jabatan atau kekuasaan tersebut. Ketidakrelaan ini bisa jadi dibayangi rasa takut dan cemas. Ia selalu gelisah dan kecewa.

¹⁵⁹Sumardi Surya Brata, *Psikologi Kepribadian*, hal. 92.

¹⁶⁰Q.S. Āli 'Imrān [3]:140.

Sebenarnya, orang-orang yang beriman kepada Allah dilarang melakukan hal ini.

*"Orang-orang mukmin dilarang bersikap lemah dan kecewa, karena lebih tinggi derajatnya jika benar-benar beriman. Orang-orang mukmin tidak patut merasa susah dan gelisah."*¹⁶¹

Di samping yang telah dikemukakan di atas, terdapat pula fenomena ketakutan atau kecemasan lain, seperti wanita cantik takut hilang kecantikannya; Orang tenar takut sirna ketenarannya; Pedagang takut rugi; Orang sehat takut sakit; Bahkan takut menghadapi kematian. Masih banyak lagi ketakutan-ketakutan lain atau kecemasan yang dihadapi oleh manusia sepanjang hidupnya.

4. Gangguan Was-Was

Apakah was-was atau si peragu merupakan bagian penyakit akal pikiran? Gangguan ini biasanya berawal dari pelupa. Ia lupa terhadap sesuatu yang paling sepele, kemudian meningkat kepada urusan yang agak besar. Semakin sering orang lupa, ia akan meningkat menjadi si pewa-swas.

Gangguan was-was akan menyerang bukan saja orang yang sudah tua, anak muda pun banyak mengalami penyakit ini. Kebanyakan gangguan ini dialami oleh para wanita, baik tua maupun muda.

Gangguan was-was derajatnya di atas lupa. Penulis memiliki pengalaman bersama orang-orang yang memiliki gangguan was-was. *Pertama*, penulis sering melihat orang melaku-kan wudu berulang-ulang sehingga membasahi pakaiannya. *Kedua*, penulis melihat orang yang melakukan shalat dengan was-was. Ia melaku-kan *takbiratul iħrām*

berulang-ulang sehingga hampir tak kunjung selesai. Celaknya, jika ia menjadi imam shalat, tindakannya tersebut akan merusak kekhusuan dan shalatnya menjadi batal.

Was-was yang terjadi terus menerus setiap hari dapat berakhir dengan penyakit hilang ingatan. Hilang ingatan merupakan bagian gangguan pikiran yang diawali dengan kepikun-an. Pikun sebetulnya merupakan salah satu bagian penyakit ketuaan, biasanya menimpa usia lanjut, baik wanita atau laki-laki. Akan tetapi, penyakit ini dapat juga menimpa seseorang yang masih muda. Tentang penyakit hilang ingatan penulis akan bahas dalam bagian selanjutnya.

5. Sakit Ingatan

Dr. Adnan Syarif menyebutkan bahwa sejumlah penyakit akal seperti sakit ingatan/gila (psikosis) yang berkala, halusinasi yang akut dan berlangsung lama, kepribadian ganda (*split personality*), dan lambat dalam berpikir, merupakan penyakit fisik akibat adanya disfungsi sel-sel otak sekalipun gejala-gejalanya tampak dalam pikiran, perasaan, dan perilaku.¹⁶²

Penulis kemudan terlebih dahulu contoh kasus penyakit hilang ingatan. Sakit ingatan biasanya didahului penyakit akal yang lain seperti ragu-ragu dan was-was yang sangat akut. Namun, ternyata terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan hilang ingatan, seperti *tengar kalongen*¹⁶³ yang sangat akut, kepikunan dini, dan beban pikiran yang terlalu berat.

¹⁶²Adnan Syarif, *Psikologi Qur'ani*, hal. 160.

¹⁶³Dalam bahasa sunda contoh *tengar kalongen* adalah ketika seseorang dipanggil, ia tidak cepat merespon.

¹⁶¹UII, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid II, hal. 56.

Pada mulanya seseorang terkena penyakit was-was dan ragu, kemudian meningkat menjadi sakit ingatan sampai kematian menjemputnya. Kejadian ini merupakan sesuatu yang sangat ditakuti semua manusia.

Di suatu kampung¹⁶⁴ terdapat orang yang mengalami penyakit sakit ingatan. Menurut cerita, ada beberapa faktor yang menyebabkan-nya sakit ingatan. *Pertama*, sejak kecil ia manja dan dimanja sehingga malas belajar. *Kedua*, ia memiliki kebiasaan tidur setelah Shubuh dan juga memiliki kebiasaan tidur sebelum Maghrib. *Ketiga*, ia memiliki tekanan berat dalam masalah keluarga karena gagal dalam membina rumah tangga. Ia pernah melakukan beberapa kali menikah dan beberapa kali mengalami kegagalan. *Keempat*, yang penulis tahu, ia pernah memiliki seorang suami yang galak. Suaminya hampir dalam satu minggu melakukan tindakan kekerasan terhadap istrinya.¹⁶⁵ *Kelima*, ia malas dalam memelihara akal pikiran, seperti membaca hal-hal yang bermanfaat, dan membaca ayat-ayat suci al-Qur'an.

Kita masih ingat bukan? Kata-kata orang bijak yang mengatakan, "Ilmu adalah cahaya, dan kebodohan adalah kegelapan". Orang yang berusaha selalu mengasah otak dengan cara membaca ilmu pengetahuan, belajar secara mandiri atau lewat orang lain, dan bahkan selalu membaca dan memahami al-Qur'an, *Insyallah* akan terpelihara akal pikirannya.

¹⁶⁴Penulis sengaja tidak menyebutkan nama kampungnya untuk menjaga nama baik kampung tersebut.

¹⁶⁵Menurut dr. Teddy, setiap 9 detik ada wanita yang mengalami kekerasan, atau dalam satu tahun ada 1,8 juta wanita menjadi korban kekerasan. Dari 217 juta rakyat Indonesia, 11,4% atau 24 juta wanita, terutama di desa, mengaku korban KDRT (H.U. *Pikiran Rakyat*).

Dengan demikian, manusia diberi akal untuk dipergunakan semaksimal mungkin dalam memahami ayat-ayat Allah, yaitu ayat kauniyah dan ayat qur'aniyah. Dengan ilmu, manusia memiliki cahaya kehidupan. Cahaya ini merupakan nur Illahi yang diberikan Allah kepada manusia. Bukankah kita selalu membaca surah al-Fâtihah setiap shalat. Di situ kita selalu mengucap, "*Tunjukilah kepada kami jalan/hidayah yang lurus.*"¹⁶⁶ Salah satu hidayah adalah akal sehat.

Orang yang memiliki akal sehat diwajibkan melaksanakan kewajiban-kewajiban yang diperintahkan. Jika tidak melakukannya, sementara ia memiliki akal sehat, maka secara bertahap tapi pasti ia akan mengalami gejala seperti orang yang tidak memiliki akal sehat. Ia memandang dunia ini gelap, dunia ini sempit, seperti orang kehilangan akal. Pada gilirannya, ia akan rentan terkena beberapa penyakit yang berkaitan dengan akal pikiran manusia seperti penakut, pelupa, peragu, cemas, khawatir, dan was-was. Lebih dahsyat lagi, ia akan mengalami sakit ingatan. Seperti halnya sepewas-was di atas tadi, ia mengakhiri hidupnya dengan membawa sakit ingatan.

6. Gangguan Syaraf

J. Maurus menyebutkan bahwa gangguan syaraf adalah penyakit orang-orang yang teng-gelam dalam hidupnya. Mereka juga mengalami banyak tekanan seperti terlalu ikut campur dalam aneka aktivitas, atau mereka tidak mampu menerima tekanan-tekanan kehidupan dengan santai. Apabila tekanan yang diterima sudah melebihi daya tahan tubuhnya, ia akan ambruk seperti bangunan

¹⁶⁶Q.S. al-Fâtihah [1]:6.

yang runtuh karena benturan angin yang terlalu kuat untuk ditahan.¹⁶⁷

Orang yang menderita gangguan syaraf berbeda dengan orang yang menderita penyakit kepribadian. Orang seperti ini dapat diketahui, dirasakan, dan diakui bahwa ia memang sakit, baik perasaan, pikiran, maupun perilakunya. Akan tetapi, ia jarang merugikan dan menyakiti orang lain. Bahkan, ia mungkin tetap berhubungan dan bergaul dengan orang di sekelilingnya sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku di tengah-tengah masyarakat. Hanya saja, ia perlu bantuan dan penyembuhan.¹⁶⁸

Salah satu penyakit gangguan syaraf yang paling banyak dialami manusia modern sekarang ini adalah stres. Penyebab stres adalah kehidupan modern yang tidak siap dilalui oleh sebahagian masyarakat di dunia ini. Intinya adalah harapan dan atau keinginan dalam diri manusia tidak sesuai dengan kenyataan. Hal ini menjadi masalah bagi dirinya. Sekali lagi penulis katakan bahwa manusia dihadapkan kedalam dua hal: Ketidak-pastian dan ketidak-berdayaan menghadapi hidup. Jika keinginan seseorang melebihi keadaan yang sesungguhnya, ia akan tenggelam dalam khayalan dan atau lamunan.

¹⁶⁷J. Maurus, *How To Win: Personal Efficiency*, terj., Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, hal. 104.

¹⁶⁸Adnan Syarif. *Psikologi Qur'ani*, hal. 159. Lebih lanjut Adnan Syarif menjelaskan bahwa kepribadian adalah kumpulan ciri-ciri perilaku, tindakan, perasaan yang disadari ataupun tidak disadari, pemikiran, dan konsepsi akal. Artinya kepribadian merupakan gagasan komprehensif yang tidak permanen atau tidak mapan yang dibuat oleh setiap manusia yang berasal dari dirinya maupun orang lain.

Sedangkan kepribadian yang sakit memiliki banyak istilah di dalam buku-buku psikologi. Kepribadian semacam ini dipelajari dengan menggunakan istilah seperti "gangguan kepribadian", "kepribadian yang tidak seimbang", dan "kepribadian yang tidak bermoral".

Ia aka berangan-angan. di luar kemampuannya. Keadaan seperti ini lebih dekat kepada stres.

Stres bisa jadi disebabkan oleh gelisah, marah, rasa bersalah, dan kelebihan aktivitas.¹⁶⁹ Oleh karena itu, stres dapat jadi disebabkan oleh beberapa faktor. Ketika seseorang meres-pon sesuatu stimulus, yang mana dirinya secara kognitif, konatif, dan afektif tidak siap menerima beban yang dipikulnya, ia akan mengalami stres. Ia berpikir secara negatif. Kemudian pikiran itu diolah oleh otak dan menimbulkan ketidak-seimbangan. Jiwanya mengalami kegoncangan dan ketidak-seimbangan metabolisme. Ketidak-seimbangan metabolisme ini dapat menimbulkan gejala-gejala stres, seperti sakit kepala,¹⁷⁰ maag, mual, bolak-balik ke kamar kecil, kepala terasa nyeri, tidak enak duduk, susah tidur, dan jadi pelupa.¹⁷¹ Ini adalah baru awal gejala stres. Jika tidak ditangani dengan segera dan serius, penderita-nya akan mengalami sesuatu yang sangat serius pula.

¹⁶⁹*Ibid.*, hal. 104.

¹⁷⁰Menurut Dadang Hawari, sebagian besar sakit kepala tidak berhubungan dengan penyakit organik yang nyata. Banyak orang rentan terhadap sakit kepala manakala orang itu mengalami stres emosional. Keluhan nyeri kepala lebih banyak bersifat subjektif daripada objektif. Karenanya amat sukar diketemukan kelainan organik, dan kemudian orang berfikir pada faktor-faktor psikologik yang menyebabkannya.

Berbagai stresor psikososial seperti problem perkawinan, pekerjaan, pengangguran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain sebagainya dapat menyebabkan kepala pusing disertai nyeri kepala. Nyeri kepala tipe tegangan atau *tension headache* adalah salah satu bentuk stres yang paling banyak dikeluhkan pasien. Stres dalam bentuk ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran maupun depresi mempengaruhi fisiologik fisik yang salah satunya adalah sistem *muskulo-skeletel* dan *vaskular* (lihat Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Prima Yasa, Jakarta, 1996, hal. 322.

¹⁷¹Dialog dengan dr. Yuke Ireka, pada tanggal, 17 Mei 2009.

Pada dasarnya, akar setiap penyakit syaraf kembali pada penyakit kejiwaan yang mendasar seperti penyakit takut mati, kikir, kurang kasih sayang, selalu merasa kurang, angkuh, menyimpan secara seksual, dan sebagainya.¹⁷²

C. Penutup

Ada beberapa saran untuk pembaca.

1. Hindari berang-angan yang melebihi di luar kemampuan.
2. Hindari marah yang berlebihan.
3. Hindari pikiran ambisi dalam melakukan segala hal
4. Hindari kegiatan di luar kemampuan Anda.
5. Bersantailah dalam menanggapi kehidupan ini, termasuk celaan, dan cemoohan. Anggaplah dunia ini sebagai permainan seperti halnya anak kecil sedang bermain di taman bunga yang indah. Hidup ini akan terasa indah manakala disambut dengan keindahan pula. Hidup ini akan terasa seperti neraka manakala disambut dengan ketegangan.
6. Beranikan membuang prasangka negatif yang menempel dalam pikiran.
7. Beranikan melawan dan membuang pikiran negatif yang menerpa dalam otak.
8. Beranikan melupakan kejadian-kejadian buruk atau negatif masa lalu supaya tidak membangkitkan hal-hal negatif dalam diri.
9. Beranikan membersihkan debu-debu yang menempel dalam pikiran, seperti debu kemunafikan, kemusyrikan, keangkuhan, dan debu-debu lain yang diciptakan Iblis untuk meruntuhkan bangunan kokoh dalam diri kita.
10. Lenturkan pikiran dengan santai, berkonsentrasi pada Allah, banyak membaca al-Qur'an, dan berzikir tiap hari.
11. Jangan membiarkan pikiran kosong. Jika pikiran kosong, makhluk lain akan masuk dalam pikiran. Makhluk itu adalah semacam makhluk halus, seperti setan dan iblis. Makhluk ini akan selalu membisiki pikiran manusia manakala lengah dan menjauh dari mengingat Allah.
12. Setiap pagi atau sore, bahkan setiap keadaan dalam kondisi apapun, tidak boleh lepas dari berzikir kepada Allah Swt., supaya selalu dan terus menerus dalam genggaman dan naungan-Nya.
13. Otak, sebagai alat berpikir, memerlukan siraman. Sirami dan asahlah otak dengan bermacam-macam kegiatan yang bersifat keilmuan.
14. Jangan sekali-kali menakut-nakuti anak-anak. Anak-anak yang masih kecil jangan selalu diberi konsumsi yang dapat menumbuhkan rasa takut.
15. Sejak dini anak-anak harus dilatih dengan keberanian. "Kamu sekalian harus berani karena benar."
16. Jika pikiran takut sudah melanda, hilangkanlah dengan cara bijaksana.

¹⁷²Adnan Syarif, *Psikologi Qur'an*, hal. 159.

17. Ketakutan dan kecemasan hanya akan merugikan diri sendiri padahal belum tentu terjadi.
18. Ketakutan dan kecemasan adalah kebohongan besar yang dapat meruntuhkan pikiran. Oleh karena itu, jangan senang dibohongi oleh ketakutan dan kecemasan yang diciptakan oleh diri kita sendiri.[]
- UII, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid II.

DAFTAR PUSATAKA

- Adnan, Syarif, *Psikologi Qur'ani*, terj., Pustaka Hidayah, Bandung, 2003.
- Amsal, Bakhtiar, *Filsafat Agama*, Logos, Jakarta, 1997.
- Anwar, Rosihon dan Muhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf*, Pustaka Setia, Bandung, 2000.
- Brata, Sumardi Surya. *Psikologi Kepribadian*, PT Raja Grafindo, Jakarta, 2007, hlm. 138-139.
- Chopra, Deepak, *Quantum Healing: Penyembuhan-an Quantum* (ter), Nuansa, Bandung, 2002.
- Dzaky (al-), M. Hamdani, Bakhran, *Psikoterapi dan Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik*, Fajar Pustaka, Yogyakarta, 2001.
- Maurus, J., *How To Win: Personal Efficiency*, terj., Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003.
- Miskawih, Ibn, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, terj., Mizan, Bandung, 1998.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Qur'an*, vol. xv.