

Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19 Melalui Tazkiyatun Nafs

**Muhammad Mush'ab M, Unik Hanifah Salsabila, Annisa Dwi Mukarromah
Hanindraswari, Annisa' A-syadza, Vika Sarika**

Universitas Ahmad Dahlan

muhammad1800031048@webmail.uad.ac.id, unik.salsabila@pai.uad.ac.id,
dwiannisa739@gmail.com, annisaasyadza@gmail.com, vikasarika1@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 sangat gencar dikalangan dunia. Covid-19 ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh jenis corona virus baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. Pada tanggal 30 Januari 2020 Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan wabah Covid-19 adalah keadaan darurat kesehatan masyarakat perhatian Internasional. Datangnya Covid-19 di Indonesia sejak maret, pemerintah mengumumkan untuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah, ibadah dari rumah agar dapat mengurangi penyebaran Covid-19. Virus Covid-19 berdampak langsung pada kesehatan fisik dan menjadi ancaman kesehatan mental yang sangat besar. Dengan aktivitas dirumah selama kurang lebih delapan bulan ini dapat mempengaruhi kejiwaan seseorang. Setiap masalah apapun yang dihadapi seorang muslim dikembalikan Al-Qur'an, As-Sunnah maupun Ijtihad para ulama yang menjadi acuan untuk mengobatinya. Tazkiyatun nafs merupakan metode banyak dikalangan ulama yang membahas tentang ilmu jiwa serta menyucikan dari berbagai masalah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah studi pustaka melalui buku, jurnal, dan hasil penelitian lapangan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menjaga kesehatan mental melalui tazkiyatun nafs yang terdiri hati, pikiran, dan ruh terkontrol dengan baik akan menciptakan kualitas diri yang stabil, serta berlandaskan terhadap iman.

Kata Kunci: Kesehatan mental; Covid-19; Tazkiyatun Nafs

Pendahuluan

Dikutip dari Worldometers per Minggu tanggal 01 November 2020 terdapat sebanyak 11.647.397 kasus baru Covid-19, sehingga total keseluruhan mencapai 49.495.558 orang. Dari total 49.495.558 kasus di dunia tersebut 1.201.942 orang meninggal dan 33.561.782 orang dinyatakan sembuh. Saat ini Indonesia berada pada peringkat ke-19 kasus Covid-19 dengan munculnya kasus baru sebanyak 2.696 orang sehingga total keseluruhan mencapai 412.784 jiwa.

Di awal bulan Maret presiden mengumumkan bahwa kebijakan untuk beraktivitas produktif di rumah guna mengurangi penyebaran Covid-19. Selain itu, juga menerapkan pola hidup sehat, penerapan physical distancing. Aktivitas ini bisa berupa bekerja, belajar, ibadah dan lain-lain dilakukan di rumah. Orang yang terkena Covid-19 akan mengalami permasalahan pada pernapasan dimulai dari

ringan sampai sedang dan kasus lainnya. Selain berdampak pada kesehatan fisik, bisa menyebabkan pada kesehatan mental.

Pada dasarnya kesehatan mental dipetik dari persepsi mental hygiene. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, yang artinya psikis, jiwa, atau kejiwaan.¹ Kesehatan mental sudah ada sejak abad-19 yang mana dikenal salah satu kajian ilmu kejiwaan.² Dikutip dari Ramayulis mengatakan bahwa pada abad-20 seiring berkembangnya teknologi yang maju berkembanglah kajian mengenai kesehatan mental.

Ketika Covid-19 muncul berbagai masalah diantaranya kecemasan, stress, gangguan mood, dan kesulitan belajar. Masalah kesehatan mental bisa dikatakan dengan masalah kejiwaan, karena jiwanya sedang tidak sehat. Banyak para pelajar maupun mahasiswa yang merasa belajar dari rumah terganggu mulai adanya kebosanan, bahkan orang-orang merasa khawatir dengan pekerjaan mereka, stress akibat melakukan aktivitas yang stagnan, dan lain-lain.

Pandangan Islam mengenai gangguan kejiwaan atau kesehatan mental pasti ada obatnya. Terkadang manusia ada yang mengetahui dan ada yang tidak mengetahui. Manusia harus menyadarinya karena Allah yang memberikan penyakit dan Allah yang mengobati. Tulisan ini akan membahas bagaimana menjaga kesehatan mental melalui tazkiyatun nafs.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental terdiri dari dua suku kata yaitu kesehatan dan mental. Kesehatan berarti keadaan (hal) afiat. Sedangkan mental adalah berkaitan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.³

Menurut Abdul Aziz El-Quusy kesehatan mental adalah keselarasan atau penyatuan antara fungsi-fungsi jiwa yang beraneka ragam bersamaan dengan kinerja untuk menghadapi getaran yang kecil, yang biasa terjadi pada setiap orang, disamping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.⁴

Menurut Zakiah Derajat kesehatan mental adalah terbentuknya keselarasan antara peranan kejiwaan dengan terbentuknya adaptasi diri sendiri pada manusia

¹ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA* vol.3, no. 2 (2019), h. 119.

² Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental, Duta Media Publishing* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019).

³ "Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)," KBBI, 2012, <https://kbbi.web.id>.

⁴ Abdul Aziz EL-Quusy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), h. 38.

dan lingkungan, yang berlandaskan iman dan taqwa, bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna bahagia dunia dan akhirat.⁵

Mengutip buku “Psikologi Agama karya Dr. Jalaluddin” bahwa kesehatan mental merupakan suatu ihwal jiwa yang mana dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan usaha untuk menemukan kedamaian jiwa diantaranya melakukan adaptasi diri secara tawakkal kepada Allah.⁶

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan jiwa dalam keadaan sehat untuk mendapatkan hati yang tenang dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Pemahaman Muslim Akan Masalah Kesehatan Mental

Islam memandang kesehatan mental merupakan bentuk keserasian antara peran jiwa dan adaptasi diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar yang berlandaskan Al-Qur’an dan As-Sunnah sebagai pedoman hidup di dunia menuju kebahagiaan akhirat.

Masalah kesehatan mental adalah bagian dari penderitaan manusia dan sering dianggap sebagai cara menebus dosa atau sebagai cobaan dan ujian dari Allah.⁷ Seorang muslim mengetahui bahwasannya masalah pada jiwa yang tidak sehat menandakan bahwa ini adalah ujian dari Allah dan percaya sakit yang diberikan dari Allah sebagai bentuk untuk menebus dosa yang telah dilakukan.

Dari Abu Said Al-Khudri dan dari Abu Hurairah Radhiyallahu’anhuma, dari Nabi Muhammad Shalallahu ‘alaihi wa sallam bahwa beliau bersabda :

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَىٰ وَلَا غَمٍّ حَتَّىٰ الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Tidaklah seorang muslim ditimpa suatu kelelahan, penyakit, kekhawatiran, kesedihan, gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahannya karenanya.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).⁸

Dari hadits diatas bahwasanya sekecil apapun musibah yang diberikan apabila seorang muslim mampu bersabar, maka Allah akan menghapus dosanya. Dan apabila seorang muslim ketika ditimpa musibah, lalu ia bersabar maka itu lebih baik.

Ciri-ciri mental yang sehat:

1. Bebas dari gangguan jiwa.

⁵ Susilawati, “KESEHATAN MENTAL MENURUT ZAKIAH DARADJAT” (UIN Raden Intan Lampung, 2017), h. 18.

⁶ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Syifa' MEDIKA* 3, no. 2 (2019): 119

⁷ G.Husein Rassool, *Konseling Islami* (Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2019), h. 74.

⁸ AL-Imam Asy-Syaikh Ahmad bin Abdurrahman bin Qudaimah Al-Maqdisy, *Minhajul Qashidin, Jalan Orang-orang yang Mendapat Petunjuk*, (Jakarta: Dar-Fikr, 2009), h.341

- Bebas dari gangguan jiwa yang bisa menyebabkan mental menjadi sakit.
2. Adaptasi diri.
Seseorang ketika ada masalah tahu cara mengatasi masalah tersebut secara wajar, tidak merugikan dirinya maupun lingkungan serta sesuai ajaran agama.
 3. Pemanfaatan potensi maksimal.
Seseorang yang sehat mentalnya akan mampu memanfaatkan potensi yang dimiliki dengan mengembangkan kualitas dirinya dengan hal yang positif.
 4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.
Orang sehat akan memberikan dampak positif bagi dirinya maupun orang lain. Segala aktivitas ditujukan untuk mencapai kebahagiaan.

Faktor Gangguan Mental Selama Masa Pandemi Covid-19

Banyak siswa yang stress akibat kebanyakan tugas, sehingga anak tidak mengembangkan bakat atau minatnya. Karena di masa pandemi ini, belajar menjadi kurang efektif. Dikutip dari suarajogja.id selain, anaknya orang tua juga ikut stress yang biasanya belajar di sekolah, hal ini merasa tertekan dengan kebiasaan baru untuk mengajarkan dan mengurus anak-anak belajar dari rumah.

Psikiater dari RS dr.H.Marzoeki Mahdi Bogor dan RS Siloam Bogor dr. Lahargo Kembaren, SpKJ menjelaskan, seseorang yang frustrasi biasanya menghadapi tekanan yang mempengaruhi kondisi jiwa seseorang misalnya ketika seseorang kehilangan pekerjaan.⁹ Depresi dimasa pandemi terjadi karena kehilangan minat, gangguan tidur, lelah berkepanjangan.

Kecemasan di masa pandemi bisa terjadi karena terlalu sering menonton berita dan takut yang berlebihan. Dengan adanya berita setiap hari tentang masalah Covid-19 yang tidak kunjung selesai, maka timbulah rasa cemas tersebut. Kecemasan ini menimbulkan kuatir berlebihan, sulit rileks, mudah marah¹⁰

Pengertian Tazkiyatun Nafs

Penyucian dikenal dalam bahasa Arab sebagai tazkiyah (تزكیه) yang merupakan ism mashdar dari zakka (زكى) sedangkan di dalam kamus Mahmud Yunus zakka bermakna tumbuh, suci, bertambah, dan baik.¹¹ Al-Nafs dipamahami

⁹ "Waspada! Ancaman Gangguan Jiwa di Tengah Pandemi Covid-19," JawaPos.com, 2020, <https://www.jawapos.com/kesehatan/27/05/2020/waspada-ancaman-gangguan-jiwa-di-tengah-pandemi-covid-19/>.

¹⁰ "Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia," diakses 19 November 2020, <http://pdsjki.org/home>.

¹¹ Aliyah, "Konsep Tazkiyatun Nafs Ibnu Taimiyah Dalam Perspektif Pendidikan Islam," (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019),h. 26.

sebagai organ rohani di dalam diri manusia, serta berpengaruh besar terhadap perintah organ jasmani untuk merespon sesuatu.¹²

Jika ditarik kesimpulan tazkiyah dan al-nafs tidak hanya mengatur tentang membersihkan jiwa tetapi juga pemeliharaan untuk selalu bersih dari perbuatan-perbuatan tercela. Dari segi jiwa pada aktivitas manusia sangat berpengaruh dalam membimbing perjalanan keimanan, keislaman dan keihisan seorang muslim. Urgentnya rohani dalam jiwa sangat membutuhkan untuk santapan rohani agar berkembang dengan sehat.

Sebagaimana Firman Allah :

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۗ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ ۘ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۙ ۙ
(الشمس/91:7-10)

“Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”¹³

Ayat diatas menjelaskan bahwasanya Allah menciptakan jiwa untuk menunaikan tugasnya, dengan jiwa bisa mengajak kebaikan dan keburukan. Kebaikan apabila ia terus menyucikannya maka, ia beruntung, sedangkan keburukan atau bahkan kemaksiatan itulah orang yang mengotori jiwanya termasuk orang yang merugi.

Sama halnya, ketika manusia ditimpa suatu musibah atau mengalami masalah dengan jiwa yang harus dilakukan yaitu mendekatkan kepada Allah, bukan untuk melakukan kemaksiatan, itulah yang namanya jiwa, yang harus bisa dikendalikan oleh pemiliknya.

Komponen Tazkiyatun Nafs

Di dalam diri manusia terdapat sebuah jiwa yang terdiri dari akal, qalbu, roh, dan nafsu. Tazkiyatun nafs diartikan ketika mampu mengelola keempat komponen jiwa tadi, yang secara point dijelaskan sebagai berikut.

1. Akal

Di negeri Arab akal biasa disebut sebagai kekangan, sehingga diambil dari kata al-Aqli berarti orang yang berakal, maksudnya mampu mengekang dirinya dari nafsu yang dapat menjerumuskan dirinya. Akal merupakan pembeda antara manusia dan hewan.¹⁴ Islam mengakui akal

¹² Kafrawi Ridwan, “Ensiklopedia Islam,” (Jakarta: PT. Ictiar Baru Van Hoeve, 1994).

¹³ “Qur’an KEMENAG in MS. Word” (Jakarta: TIM IT Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019).

¹⁴ M. Sayyid Muhammad Az-Za“balawi, “Pendidikan Remaja Islam Antara Ilmu Jiwa”, (Jakarta: Gema Insani, 2007),h.46.

sebagai pembeda antara manusia dan hewan sehingga menjadi penetapan hukum ketiga setelah Al-Qur'an dan As-Sunnah yaitu ijtihad.

Sebagaimana firman Allah Jalla Jalalu dalam surah Al-Baqarah ayat 164:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ ۗ وَتَصْرِيفِ الرِّيحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ (البقرة/2:164)

"Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang, kapal yang berlayar di laut dengan (muatan) yang bermanfaat bagi manusia, apa yang diturunkan Allah dari langit berupa air, lalu dengan itu dihidupkan-Nya bumi setelah mati (kering), dan Dia tebarkan di dalamnya bermacam-macam binatang, dan perkisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi, (semua itu) sungguh, merupakan tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang mengerti."¹⁵

Dari ayat diatas ini adalah contoh bahwasanya kejadian alam semesta ada yang membuat yaitu Allah Subhanahu wa ta'ala tidak mungkin terjadi dengan sendirinya. Ini menjadi bukti bahwa akal untuk memikirkannya atas tanda-tanda kebesaran Allah.

2. Nafsu

Nafsu merupakan suatu dorongan dari diri untuk melakukan sesuatu atau biasa disebut keinginan. Keinginan manusia bisa berpotensi baik ataupun buruk.

Didalam Islam nafsu digolongkan menjadi tiga, yaitu :

a. Nafsu Ammarah

Nafsu yang selalu mengajak pemiliknya untuk berbuat dosa, melakukan hal-hal yang dilarang, dan memotivasi pemiliknya untuk melakukan perbuatan tercela.¹⁶ Nafsu ammarah digambarkan sebagai keinginan yang belum mampu membedakan antara yang benar dan yang salah yang haq maupun bathil, mana yang manfaat, mana yang mudharat. Allah telah menjelaskan di dalam Al-Qur'an Surah Yusuf ayat 53:

وَمَا أْبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ٥٣ (يوسف/12: 53-53)

¹⁵ "Qur'an KEMENAG in MS. Word" (Jakarta: TIM IT Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

¹⁶ Ammi Nur Baits, "Macam-macam Nafsu dalam al-Quran," KonsultasiSyariah.com, 2019, diakses 8 November 2020, <https://konsultasisyariah.com/34052-macam-macam-nafsu-dalam-al-quran.html>.

"Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanmu. Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun, Maha Penyayang."¹⁷

b. Nafsu Lawwamah

Nafsu lawwamah adalah jiwa yang menyesal yaitu ketika berbuat maksiat merasakan penyesalan dan tidak berani melakukan secara terang-terangan. Nafsu ini tergolong sadar dan sudah bisa membedakan baik dan buruk namun, belum memiliki kekuatan untuk mengekang perbuatan maksiat. Nafsu lawwamah telah Allah firmankan di dalam surah Al-Qiyamah ayat 1-2:

لَا أَقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ ۙ وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ۚ (الْقِيَامَةِ/75 :1-2)

"Aku bersumpah dengan hari kiamat, dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali [dirinya sendiri]"¹⁸

c. Nafsu Muthmainnah

Nafsu muthmainnah merupakan jiwa yang tenang, yaitu jiwa yang terpelihara dan hati-hati terhadap maksiat dan keburukan. Amalan dan kebaikan senantiasa terjaga dari riya'. Jiwa yang tenang karena iman, amal sholih, dan ketaatan kepada Allah.

Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Fajr ayat 28:

ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۗ (الفجر/89 :28)

"Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya".¹⁹

3. Qalbu

Qalbu sering disebut dengan hati. Secara etimologi qalbu berasal dari bahasa Arab, yang berakar dari kata kerja qa-la-ba yang artinya membalik. Menurut terminologi qalbu berarti sesuatu yang berbolak-balik. Qalbu merupakan tempat yang telah dikaruniakan Allah Subhanu wa ta'ala kepada manusia. Hati inilah yang bersemayamnya niat. Niat selanjutnya diproses oleh akal agar dapat direalisasikan dengan baik oleh jasad dalam bentuk amal perbuatan.²⁰

Karakteristik qalbu yaitu:

- a) Adanya getaran yang menandai adanya kehidupan

¹⁷ "Qur'an KEMENAG in MS. Word" (Jakarta: TIM IT Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ *Ibid.*

²⁰ Abdullah Gymnastiar, *Memperbaiki Diri Lewat Manajemen Qalbu*, XVI.

Qalbu itu bergerak tanda masih hidup, jika qalbu sudah tidak bergerak tanda sudah mati.

b) Keimanan manusia ada yang naik dan turun

Qalbu di dalam agama seperti iman terkadang naik, terkadang turun. Iman naik disebabkan karena bertambahnya kebaikan, sedangkan iman turun dapat dirasakan ketika melakukan kemaksiatan.

Fungsi hati adalah organ rohani berhubungan dengan akhlak dan didalamnya terdapat suara hati untuk membenarkan atau menyalahkan perbuatan diri sendiri atau orang lain.

Rasulullah Shalallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ingatlah di dalam tubuh terdapat segumpal daging, apabila ia baik, maka akan baik seluruh tubuh. Dan apabila ia jelek maka jeleklah seluruh tubuh. Ingatlah itu adalah hati.” (HR. Bukhari Muslim)²¹

Hadits diatas menunjukkan jika di dalam hati manusia ada rasa takwa kepada Allah dan rasa takut kepada-Nya, tentu amalan lahir akan tegak lurus karena amalan lahir mengikuti gerakan hati.

Sebagaimana firman Allah di dalam surah Al-Hajj ayat 46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ٤٦ (الحج/ 22:- 46)

“Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.”²²

Dari ayat diatas menunjukkan fungsi hati adalah sumber segala perintah. Otak hanyalah sebagai penggerak untuk mempengaruhi amal perbuatan manusia. Dengan demikian, segala sesuatu berasal dari hati, lalu ditransfer ke otak dan otak yang menggerakkan badan. Maka, jika otak lemah, lemah pula segala sesuatunya

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa takwanya hati kepada Allah menunjukkan bentuk penghambaan hati memberikan

²¹ Isham bin Muhammad Asy-Syarif, “Syarah Kumpulan Hadits Shahih Tentang Wanita,” Pustaka Azzam (Jakarta: Buku Islam Rahmatan, 2006),h.42.

²² “Qur’an KEMENAG in MS. Word” (Jakarta: TIM IT Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019).

kecintaan, sikap tunduk dan keikhlasan, yang dilakukan ini semua bentuk ibadah hati.

4. Ruh

Al-ruh berasal dari huruf yang sama yaitu ra, waw, dan ha.²³ Ruh diartikan sebagai nyawa yang memiliki dua perspektif yang ditinjau dari sumbernya, yaitu yang terdapat dalam jiwa dan satunya yang bersifat rabbani namun tidak diketahui hakikatnya dan hanya Allah yang tahu²⁴

Sebagaimana firman Allah Q.S As-Sajdah ayat 7-10 :

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ۖ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ۚ ٨ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُّوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ۙ ٩ وَقَالُوا إِذَا ضَلَلْنَا فِي الْأَرْضِ أَإِنَّا لَفِي خَلْقٍ جَدِيدٍ ۚ بَلْ هُمْ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ كَفِرُونَ
(السَّجْدَةُ: 32/7-10) ١٠

"Yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan Yang memulai penciptaan manusia dari tanah. Kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina (air mani). Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalam (tubuh) nya roh (ciptaan) -Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur. Dan mereka berkata: "Apakah bila kami telah lenyap (hancur) di dalam tanah, kami benar-benar akan berada dalam ciptaan yang baru. Bahkan (sebenarnya) mereka ingkar akan menemui Tuhannya." 25

Hasil

Manusia tidak terlepas dari emosi yang menjadi dasar dalam sifat atau karakter seseorang. Di dalam Islam emosi berkenaan dengan jiwa, disinilah peran tazkiyatun nafs dalam mengontrol emosi dan rasa stress. Sebagaimana niat didalam hati akan mengalami penurunan, sehingga futur hendak dilawan dengan motivasi diri sendiri karena sangat berpengaruh terhadap kinerja diri. Pada hakikatnya orang yang mengalami stres adalah orang yang lupa mengingat Allah, karena tidak mungkin putus asa dari rahamat Allah Jalla Jalalu. Namun, konsep pembersihan jiwa ini sudah ada sejak zaman Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam yang biasa disebut "Targhib wa Tarhib" yaitu ketika sahabat sedang mengalami persoalan hidup maka akan diberikan motivasi yang terkait dengan hadiah atau manfaat, hukuman dan ganjaran. Eksistensi tazkiyatun nafs adalah taqwa kepada Allah karena apabila hati, pikiran, dan ruh terkontrol dengan baik akan menciptakan kualitas diri yang stabil, serta berlandaskan terhadap iman.

²³ 'Abd Allāh ibn Muslim Ibn Qutaybah, *Ta'wil Mushkil Al-Qur'an*, (Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1981).

²⁴ Totok Jumantoro Amin, Samsul Munir, *"Kamus Ilmu Tasawuf,"* AMZAH, 2005, h. 158.

²⁵ "Qur'an KEMENAG in MS. Word" (Jakarta: TIM IT Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

Dapat kita uraikan menjaga kesehatan mental ditengah pandemi melalui tazkiyatun nafs antara lain:

1. Jihad melawan nafsu dari hal yang buruk dengan menjaga nafsu yang baik

Kesehatan mental di masa Covid-19 perlu dijaga dengan melawan nafsu yang buruk semisal, ingin bunuh diri karena depresi hilangnya pekerjaan, stress karena banyak tugas, maka kita hindari perbuatan nafsu yang buruk dan diganti dengan nafsu yang baik seperti nafsu muthmainnah. Dengan nafsu muthmainnah seseorang yang tadinya ingin bunuh diri tidak jadi karena mengingat Allah dengan berdzikir bahwasanya bunuh diri adalah perbuatan yang tidak baik, tidak akan membuat permasalahan menjadi selesai. Jika kita berdzikir akan membuat hati menjadi tenang, meningkatkan kemampuan berpikir yang jernih dan emosi yang terkendali. Pada dasarnya yang mendatangkan rezeki adalah Allah, jadi tidak perlu khawatir dengan rezeki kita karena Allah telah menuliskan rezeki pada 50.000 tahun yang lalu. Jika seseorang mengalami stress akibat banyaknya tugas yang diberikan guru atau dosen, kita dapat menambah ketaatan kepada seperti sabar dan shalat. Sabar dari menentang hawa nafsu dan melalui shalat akan merasakan kehadiran Allah segala bentuk beban masalah kita lepaskan ketika shalat secara khusyuk. Maka dari itu, shalat menjadi obat bagi ketakutan yang muncul akibat stres.

2. Menjaga hati dengan niat yang ikhlas

Niat yang ikhlas harus tumbuh dengan baik, karena segala perbuatan apabila niatnya ikhlas dengan penilaian Allah akan selalu dijaga dari sifat hati manusia. Karena sifat manusia yang terkadang bisa menyebabkan hati menjadi sakit. Seperti kasus, para orangtua yang mengajarkan anak untuk belajar yang awalnya belajar di sekolah dengan guru, adanya Covid-19 orang tua menjadi pengganti guru. Banyak kasus stress juga untuk menghadapi anak dalam belajar. Sebagai peran orang tua hendaknya mampu mengelola kesehatan dengan menumbuhkan niat mengajarkan anak dengan ikhlas agar mendapatkan ketenangan apabila usahanya tidak berhasil sesuai yang diinginkan.

3. Mengontrol ruh dengan baik didasari iman

Islam telah mengatur untuk mengelola kesehatan mental dengan iman. Salah satunya ketika ujian datang seperti pandemi ini, kita tidak boleh merasa cemas dengan gejala takut yang berlebihan, diatasi dengan mengurangi membaca berita di medsos dan menebar manfaat kepada sesama.

Penutup

Penutup berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan menggambarkan jawaban dari hipotesis dan/atau tujuan penelitian atau temuan yang diperoleh. Kesimpulan

bukan berisi perulangan dari hasil dan pembahasan, tetapi lebih kepada ringkasan hasil temuan seperti yang diharapkan di tujuan atau hipotesis. Saran menyajikan hal-hal yang akan dilakukan terkait dengan gagasan selanjutnya dari penelitian tersebut.

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan dimensi utama dalam mewujudkan kesehatan secara holistik. Kesehatan mental merupakan bagian mendasar dari pengertian kesehatan. Berdasarkan kajian di atas menunjukkan beberapa gangguan kesehatan mental yang terjadi akibat adanya Covid-19. Masalah yang sering ditemui adalah kesulitan belajar, kecemasan, stress, dan gangguan mood antara lain depresi. Tidak dapat dipungkiri bahwa pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Interpretasi mengenai kesehatan mental sangat utama untuk diketahui oleh masyarakat karena ini berkaitan dengan kehidupan yang lazim. Kesehatan mental dimasa pandemi Covid-19 penting untuk diperhatikan mengingat banyak kegiatan yang terhambat dan berdampak pada kesehatan mental individu. Dampak dari adanya pandemi Covid-19 ini seluruh aktivitas dilakukan dengan kebiasaan-kebiasaan baru dengan dikerjakan cukup dirumah saja, seperti kegiatan pendidikan dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah dari rumah. Kebiasaan baru ini berpotensi menurunkan kualitas mental seseorang.

Menjaga kesehatan mental melalui tazkiyatun nafs antara lain:

- a. Jihad melawan nafsu dari hal yang buruk, menjaga nafsu yang baik.
- b. Menjaga hati dengan niat yang ikhlas.
- c. Mengontrol ruh dengan baik didasari iman.

Daftar Pustaka

- Al-Maqdisy, AL-Imam Asy-Syaikh Ahmad bin Abdurrahman bin Qudaimah. *Minhajul Qashidin, Jalan Orang-orang yang Mendapat Petunjuk. Pustaka Al-Kautsar*. Jakarta: Dar-Fikr, 2009.
- Aliyah. "Konsep Tazkiyatun Nafs Ibnu Taimiyah Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Raden Intan*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.
- Amin, Samsul Munir, Totok Jumantoro. "Kamus Ilmu Tasawuf." *AMZAH*, 2005.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA* 3, no. 2 (2019).
- Az-Za'balawi, M Sayyid Muhammad. *Pendidikan Remaja Islam antara Ilmu Jiwa. Gema Insani*. 1 ed. Jakarta: Gema Insani, 2007.
- Baits, Ammi Nur. "Macam-macam Nafsu dalam al-Quran." *KonsultasiSyariah.com*, 2019. <https://konsultasisyariah.com/34052-macam-macam-nafsu-dalam-al-quran.html>.
- EL-Quusy, Abdul Aziz. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental. Bulan Bintang*. Jakarta:

- Bulan Bintang, 1997.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing, Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Gymnastiar, Abdullah. *Memperbaiki Diri Lewat Manajemen Qalbu*. Mizan. Mizan, 2001.
- Isham bin Muhammad Asy-Syarif. "Syarah Kumpulan Hadits Shahih Tentang Wanita." Pustaka Azzam. Jakarta: Buku Islam Rahmatan, 2006.
- KBBI. "Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)," 2012. <https://kbbi.web.id>.
- "Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia." Diakses 19 November 2020. <http://pdsjki.org/home>.
- "Qur'an KEMENAG in MS. Word." Jakarta: TIM IT Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Qutaybah, 'Abd Allāh ibn Muslim Ibn. *Ta'wil Mushkil Al-Qur'an*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah. Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1981.
- Rassool, G.Husein. *Konseling Islami. Pustaka Belajar*. Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2019.
- Ridwan, Kafrawi. "Ensiklopedia Islam." Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994.
- Susilawati. "KESEHATAN MENTAL MENURUT ZAKIAH DARADJAT." UIN Raden Intan Lampung, 2017, 18.
- JawaPos.com. "Waspadai Ancaman Gangguan Jiwa di Tengah Pandemi Covid-19," 2020. <https://www.jawapos.com/kesehatan/27/05/2020/waspadai-ancaman-gangguan-jiwa-di-tengah-pandemi-covid-19/>.