

## PEMBANGUNAN FISIK DAN MENTAL BERBASIS KOMPETENSI

### Abstrak:

*Manusia memiliki dua dimensi yaitu jasmani dan rohani. Keduanya sangat memerlukan kebutuhan yang harus dipenuhi demi kelangsungan menjalani kehidupannya. Ada di antara manusia yang hanya lebih mementingkan untuk memenuhi kebutuhan lahiriyah/jasmaniyah, ada pula yang lebih mengutamakan kepentingan kebutuhan rohaniyah saja. Bila manusia hanya memilih jalan hidup semata-mata untuk memenuhi aspek jasmaniyah atau aspek rohaniyah belaka, maka hidupnya berada dalam kondisi timpang atau tidak seimbang. Ajaran Islam yang memberikan doktrin prinsip keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani adalah merupakan solusi dan alternatif pemecahan masalah yang terbaik guna mengantarkan kehidupan manusia bahagia lahir dan batin, bahagia di dunia dan di akhirat.*

*Dalam ajaran Islam, Allah Swt memerintahkan umatnya untuk memenuhi kebutuhan fisik baik berkaitan dengan kesehatan jasmani seperti sandang, pangan, papan dan olah raga, maupun bersifat material yang berhubungan dengan produk budaya dalam bidang sosial, ekonomi, politik dan berbagai aspek kehidupan lainnya. Oleh karena itu, umat Islam tidak boleh mengabaikan pembinaan mental melalui kegiatan spiritual dan moral, dan dalam melaksanakan aktivitas guna memenuhi kebutuhan hidupnya untuk memperoleh kesejahteraannya tetap harus berlandaskan pada norma dan nilai-nilai ajaran agama.*

**Kata Kunci:** *Pembangunan, Fisik, Mental dan Kompetensi*

### Pendahuluan

Pembangunan adalah upaya yang dilakukan oleh dan untuk masyarakat guna mengubah kehidupannya menjadi lebih sejahtera<sup>1</sup>. Dengan demikian, hakikat dari pembangunan adalah adanya perubahan untuk mencapai kondisi yang lebih diinginkan, karena kondisi yang sedang berlaku atau yang sedang dihadapi kurang memuaskan. Dengan kata lain bahwa perubahan itu sebagai suatu proses yang mengakibatkan

keadaan sekarang berbeda dengan keadaan sebelumnya<sup>2</sup>. Untuk itu, bahwa dalam proses perubahan terlihat dengan jelas adanya unsur perekayasa dalam hal menciptakan atau menimbulkan kondisi perubahan itu. Faktor yang menyebabkan adanya perubahan itu karena ada kekuatan-kekuatan dinamik internal dan eksternal yang turut menyebabkan adanya keharusan untuk menciptakan perubahan tersebut<sup>3</sup>. Ruang lingkup perubahan itu mencakup unsur-unsur kebudayaan\* baik yang bersifat immaterial maupun yang bersifat material. Perubahan itu secara umum menyangkut perubahan-perubahan struktur, fungsi budaya dan perilaku masyarakat<sup>4</sup>. Jadi, pembangunan yang awal keberangkatannya bermula dari proses perubahan itu mempunyai sasaran akhir yang ingin dicapainya yaitu kesejahteraan masyarakat yang ditandai dengan adanya berbagai indikator seperti semakin meningkatnya income percapita masyarakat, meningkatnya kesehatan fisik dan mental, pertumbuhan peluang kerja yang seimbang dengan kenaikan jumlah angkatan kerja, peningkatan kualitas pendidikan dan peningkatan sarana dan prasarana yang mendukung terhadap peningkatan kesejahteraan fisik dan non fisik<sup>5</sup>.

Pembangun fisik dapat dilalukan melalui berbagai aktifitas budaya yang tidak saja menciptakan nilai terhadap karya budaya, tetapi juga terkait dengan nilai-nilai lain baik nilai estetika, logika maupun etika. Aktifitas budaya tidak semata-mata soal fisik saja, karena di dalamnya tersimpan suatu tujuan sebagai penjelmaan dari idea. Ia bahkan merupakan medan kegiatan yang amat luas meliputi berbagai aspek kehidupan manusia; sosial, ekonomi, politik, pendidikan, kesenian, ilmu dan teknologi serta kegiatan menciptakan sarana bagi usaha manusia melaksanakan ajaran agama. Setiap manusia satu sama lain mempunyai kemampuan yang berbeda-beda baik kualitas, kuantitas maupun bidang kegiatannya. Oleh karena itu, apa pun yang diperbuat manusia dari aktifitas budayanya secara moral harus dipertanggungjawabkan di hadapan manusia lainnya maupun di hadapan Allah Swt. Setiap perbuatan manusia akan selalu dihadapkan dengan penilaian baik dan buruk. Tidak ada perbuatan yang bebas nilai, sehingga orang yang tidak berbuat pun dinilai sebagai orang yang berbuat untuk tidak berbuat. Mau tidak mau secara kudrati, manusia tidak punya pilihan lain kecuali berbuat. Manusia bergerak antara dua sisi yaitu berbuat yang baik atau berbuat yang buruk. Manusia tidak selamanya berada pada satu sisi perbuatan yang baik saja atau yang buruk saja, tetapi masalahnya bagaimana manusia dapat memperbanyak jumlah perbuatan baiknya dan memperkecil perbuatan jeleknya<sup>6</sup>.

Kecenderungan manusia untuk berbuat baik atau buruk itu, lantaran pada diri manusia memiliki struktur kepribadian. Struktur kepribadian ini, menurut Mujib tidak lain adalah struktur fitrah yang memiliki tiga dimensi kepribadian 1) Dimensi fisik disebut fitrah jasmani, 2). dimensi psikis disebut fitrah rohani dan 3). dimensi psikologis disebut fitrah nafsani. Substansi fitrah jasmani tidak dapat membentuk kepribadian sendiri, sebab keberadaannya tergantung kepada substansi lain, sedangkan fitrah rohani meskipun belum menyatu dengan jasmani, ia memiliki eksistensi tersendiri di alam arwah. Adapun fitrah nafsani merupakan dimensi psikopisik manusia. Ia memiliki tiga daya pokok yaitu Qalbu (struktur supra kesadaran), akal (struktur kesadaran) dan nafsu (struktur bawah sadar). Masing-masing daya memiliki dua natur yaitu natur kejasmanian dan kerohanian. Aspek psikis berasal dari fitrah rohani sedang aspek psikis berasal dari fitrah jasmani. Untuk itu, kepribadian ideal adalah kepribadian yang sehat lahir dan batin. karenanya kedua aspek ini harus dipenuhi kebutuhannya oleh manusia<sup>7</sup>. Menurut versi Al Ghozali, Manusia itu tersusun dari unsur materi dan immateri atau jasmani dan rohani yang berfungsi sebagai abdi dan khalifah di bumi. Ia lebih menekankan pengertian dan hakikat kejadian manusia pada rohani atau jiwa manusia itu sendiri. Jiwalah yang membedakan manusia dengan makhluk-makhluk Allah lainnya. Dengan jiwa, manusia bisa merasa, berfikir, berkemauan dan berbuat lebih banyak. Jiwa itulah yang menjadi hakikat yang hakiki dari manusia karena sifatnya yang latif, rohani, robbani dan abadi sesudah mati. Keselamatan dan kebahagiaan hidup manusia di dunia dan di akhirat banyak tergantung pada keadaan jiwanya<sup>8</sup>.

Di antara manusia ada yang menjalani kehidupannya tenggelam dalam kenikmatan material dan apa yang bisa memuaskan indranya serta hanya terpusat pada ambisi pribadi. Mereka tidak memperdulikan segala bentuk nilai, idealisme, keyakinan, suka merendahkan, membuat celaka dan menipu orang lain. Mereka hanya untuk mengejar dunianya yang sesaat dan untuk egonya yang jelas-jelas tidak baik. Mereka memilih jalan sekuler dimana tuntutan kerohanian itu tidaklah dapat dipenuhi sehingga berjalan di muka bumi ini dengan satu pandangan hidup keindraan yang memuncak menjadi materialisme dan hedonisme. Sebagai akibat dari itu, maka semua kegiatan duniawi yang bersifat sosial, politik, ekonomi maupun kebudayaan, semuanya dilucuti dari cahaya kerohanian itu dan dunia pun diliputi dengan tindak kedzoliman-kedzoliman dan ketidakadilan. Sebaliknya, ada pula manusia yang lebih mementingkan sisi kerohanian dengan mengabaikan aspek duniawi. Mereka melakukan pengunduran atau penjauhan diri dari keduniawian dan malah melakukan

penyiksaan diri sebagai wujud dari pertumbuhan, perkembangan dan penyempurnaan kerohanian. Mereka melakukan berbagai latihan rohani dan praktek-praktek pertapaan yang akan mematikan nafsu badaniah dan membuat tubuh tiada berasa dan tidak berguna. Mereka menganggap hutan-hutan belantara, gunung-gunung tinggi dan tempat-tempat sunyi-sepi lainnya sebagai tempat yang ideal buat perkembangan kerohanian, karena di bawah-bawah pohon yang sunyi-sepi dan gua-gua yang gelap itu, keributan dan kesibukan peradaban dunia tidak lagi dapat mengganggu semadi dan praktek-praktek kerohanian mereka. Mereka tidak dapat membayangkan ada cara-cara lain untuk memperkembangkan kerohanian itu selain cara-cara tersebut<sup>9</sup>.

Dalam konsep Islam, bahwa hidup harus menganut sistem keseimbangan antara aspek materi dan immateri (fisik dan mental). Di mana manusia dalam upayanya untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat perlu bimbingan agar seimbang dan tidak terlalu berat dan tidak terjadi penderitaan baik di dunia maupun di akhirat. Hakikat manusia membutuhkan hubungan dengan manusia lainnya, hubungan dengan alam dan terutama dengan Allah sang pencipta. Manusia membutuhkan alam dan benda berupa makanan dan minuman untuk menjaga kelangsungan hidupnya, memerlukan pakaian untuk melindungi tubuhnya dari udara panas dan dingin, memerlukan payung untuk melindunginya dari hujan dan membutuhkan rumah tempat berlindung, beristirahat, tidur dan sebagainya. Akan tetapi, terkadang manusia tidak mampu mencapai kebahagiaan dan ketentraman hidup, karena disamping adanya kebaikan, ia dilekati pula oleh keburukan, karena manusia terkadang condong kepada memperturutkan hawa nafsunya yang menyeremnya terjerumus kepada perbuatan-perbuatan hina yang akan menyebabkan dimurkai Allah dan dihina oleh masyarakat lingkungannya. Bila dirinya merasa berkuasa dan mempunyai kekuatan, sedangkan bimbingan agama tidak diperhatikannya, maka dia dapat berbuat apa saja yang diinginkan, dia mungkin akan mengambil segala hak dan harta orang lain, dia akan melakukan perbuatan buruk lainnya yang akan merusak harga diri dan martabatnya sendiri atau dia melecehkan dan menganggap remeh orang lain, bisa jadi orang yang diremehkan tadi sekecil apapun dia, semiskin atau serendah apapun statusnya dalam masyarakat, dia tetap mempunyai harga diri yang butuh perlakuan baik, maka jika dia tersinggung dapat saja dia membalas dan melakukan pembelaan terhadap dirinya dengan caranya sendiri. Oleh karena itu hubungan baik dengan sesama manusia perlu dijaga dan dapat mengendalikan jiwa yang menjadi motor penggerak dalam perbuatan dan tingkah laku. Untuk itu, manusia butuh Allah yang memberi petunjuk

dan arahan dalam kehidupannya agar manusia dapat hidup baik dan tidak ditimpa oleh bahaya dan kesengsaraan<sup>10</sup>.

Dalam realitas kehidupan, bahwa manusia dan secara spesifik umat Islam meski tidak secara keseluruhan, bukanlah tidak faham atau tidak tahu terhadap ajaran Islam bahkan mungkin bisa pula terjadi bagi orang yang berpredikat intelektual muslim. kiai, atau ulama, apalagi yang lainnya yang berpeluang besar untuk melakukan penyimpangan masih saja terjebak pada pengaruh hawa nafsu, meski secara lahiriyah dia beribadah dan menunaikan kewajiban-kewajiban agama, tetapi semua itu dilakukan bersifat formalistik dan rutinitas saja, tanpa dijiwai sepenuh hati substansi dari ajaran agamanya itu. Oleh karena itu, perlu ditanamkan kompetensi dalam membangun fisik dan mental umat ini agar setiap individu muslim dapat merefleksikan pengetahuan, keterampilan, nilai, sikap, kebiasaan berfikir dan bertindak, serta kemampuan yang dikuasainya menjadi bagian dari dirinya, sehingga ia dapat melakukan perilaku-prilaku kognitif, afektif dan psikomotorik dengan sebaik-baiknya<sup>11</sup>.

### **Pembangunan Fisik dan Mental**

Umat manusia pada saat ini sedang memasuki era globalisasi yang ditandai dengan kemajuan modernisasi dan kecanggihan teknologi yang suka atau tidak suka, siap atau tidak siap perubahan itu bakal terjadi. Era ini akan memberikan perubahan besar pada tatanan dunia secara menyeluruh dan berdampak pula bagi perubahan tatanan kehidupan dan peradaban manusia. Seiring dengan kemajuan modernisasi dan perkembangan teknologi itu, manusia dihadapkan kepada problem dan malapetaka yang mengancam tatanan nilai yang selama ini dianutnya.

Dalam kondisi seperti ini, manusia akan mengalami konflik batin sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara kemampuan iptek yang menghasilkan kebudayaan materi dengan kekosongan rohani. Kegoncangan batin ini diperkirakan akan mempengaruhi kehidupan psikologis manusia dan akhirnya mereka akan mencari penentram batin dan jiwanya.

Bagaimana mungkin hal tersebut tidak dapat mempengaruhi beban psikologi manusia, sebab era globalisasi masuk dalam proses kehidupan manusia secara mendunia, kemajuan iptek terutama dalam bidang transportasi dan komunikasi serta terjadinya lintas budaya dapat mendukung terciptanya berbagai kemudahan dalam hidup manusia. Mobilitas menjadi cepat dengan adanya kemajuan di bidang transportasi dan memperoleh kemudahan dalam berhubungan serta memperoleh

informasi lebih cepat berkat adanya teknik komunikasi yang canggih. Apa yang terjadi di suatu tempat, di wilayah tertentu dengan mudah dan cepat tersebar dan diketahui masyarakat dunia, hampir tak ada yang tersembunyi. Pengaruh ini ikut melahirkan pandangan yang serba boleh. Apa yang sebelumnya dianggap sebagai tabu, selanjutnya dapat diterima dan dianggap biasa. Sementara itu, nilai-nilai tradisional mengalami pengikisan. Manusia mengalami proses perubahan sistem nilai bahkan kehilangan pegangan hidup yang bersumber dari tradisi masyarakatnya termasuk sistem nilai yang bersumber dari ajaran agama.

Era globalisasi seakan menawarkan manusia alternatif kehidupan baru, yakni kekaguman terhadap hasil rekayasa ilmu pengetahuan dan teknologi yang menjanjikan kemudahan dan kenikmatan kebendaan, namun pada pihak lain manusia juga dihadapkan pada upaya untuk mempertahankan sistem nilai yang sudah mereka anut. Nilai sebagai sesuatu yang dianggap benar dan diyakini serta perlu dipertahankan, sementara mereka juga memerlukan produk teknologi yang menjanjikan kemudahan, keamanan dan kenyamanan hidup, maka kondisi semacam ini dapat menimbulkan keraguan dan kecemasan kemanusiaan. Dalam situasi cemas ini manusia harus mencari pilihan lain yang diyakini dapat menentramkan jiwanya.

Dalam kegalauan itu, bisa terjadi berbagai kemungkinan; Pertama, Mereka tidak ikut larut dalam pengaguman yang berlebihan terhadap rekayasa teknologi dan tetap berpegang teguh pada nilai-nilai keagamaan dan akan lebih meyakini kebenaran agama. Kedua mereka yang longgar dari nilai-nilai ajaran agama dan mengalami kekosongan jiwa. Golongan ini sulit menentukan pilihan guna menentramkan gejala dalam jiwanya, sehingga adakalanya mereka melampiaskan pelariannya kepada agama-agama yang memiliki tradisi mistis, karena terkait dengan kebutuhan psikologis yang sedang mengalami kegoncangan, adakalanya pula tetap bertahan dan larut dalam keterikatannya dengan pengaguman terhadap kecanggihan teknologi. Kecemasan batinnya dinetralisasi dalam kenikmatan duniawi, sehingga pelariannya kepada alkohol dan obat bius yang dianggap mampu menentramkan kegelisahan batin. Karena sifatnya sementara, maka golongan yang salah pilih ini akan menghancurkan kehidupannya sendiri. Ketiga, mereka menciptakan agama baru, melalui berbagai ritus dan upacara yang disakralkan. Bila mereka dapat mempengaruhi dan mengumpulkan banyak pengikut, akan muncul menjadi semacam gerakan keagamaan. Berbagai macam gerakan semacam ini, pada hakikatnya merupakan tindakan kompensatif, sekedar menentramkan batin dan mengisi jiwa yang mengalami kekosongan nilai-nilai ruhaniyah<sup>12</sup>.

Fenomena kehidupan dengan semakin majunya peradaban yang dapat melahirkan kegelisahan hidup itu, diperlukan solusi yang terbaik untuk mengantarkan kehidupan manusia ke arah yang menjanjikan kehidupan menjadi tenang. Tiada pilihan lain kecuali manusia kembali kepada nilai ajaran agama (Islam), karena Islam adalah agama yang memiliki karakteristik atau prinsip tawazun (berkeseimbangan). Abul 'Ala Al Maududi menyatakan bahwa Tuhan menjadikan manusia sebagai satu kesatuan jiwa dan raga. Ia telah mengukurni diri manusia dengan kekuasaan tertentu dan memberikan tanggungjawab tertentu. Untuk pelaksanaannya tanggungjawab itu bukan saja dipikul oleh jiwa melainkan juga oleh tubuh dan badan. Tempat sebenarnya dari pertumbuhan, perkembangan dan peninggian kerohanian itu terletak justru di tengah-tengah kegiatan hidup yang melahirkan peradaban, kebudayaan dan sistem-sistem sosial<sup>13</sup>.

Dalam pada itu, sungguh keinginan dan hawa nafsu manusia sangat banyak, sehingga manusia seakan-akan sebagai bagian dari nafsunya. Manusia tidak pernah tahu bahwa dirinya adalah khalifah Allah di muka bumi ini yang harus mampu memimpin dirinya sendiri atau hakim bagi dirinya sendiri, bukan justru menjadi yang dihakimi oleh nafsu syahwatnya<sup>14</sup>. Dengan demikian, kecenderungan-kecenderungan untuk mengejar kepentingan kebendaan itu sangat dominan. Sebaliknya, tidak bisa dinafikan begitu saja, ada pula manusia yang lebih mengutamakan kerohanian dan mengabaikan aspek materi dengan anggapan bahwa lingkungan raga/tubuh dan benda adalah penjara, kegiatan-kegiatan keduniaan dipandang sebagai rintangan yang memperbudak jiwa dan menghambat pertumbuhannya. Untuk itu, semakin jelaslah bahwa tanpa dapat dielakkan telah membawa kita kepada klasifikasi alam ini ke dalam bagian rohaniah dan duniawiyah, yang spiritual dan sekular. Abul 'Ala Al Maududi mengemukakan bahwa Pertentangan jiwa dan raga ini, pertikaian jasmani dan rohani, mengakibatkan tumbuhnya dua ide yang berbeda-beda buat penyempurnaan manusia. Bagi yang mengejar kesempurnaan kebendaan dan kemewahan duniawi tidak lain hayalah mencari kesenangan dan kemewahan material semata-mata, sehingga hidupnya melebihi dari hewan, sedangkan bagi yang mengutamakan kepentingan kesempurnaan kehidupan rohani sedemikian rupa, maka bukan saja perasaan ditekan dan ditaklukkan, tetapi kekuatan batin luar biasa malah dibangkitkan dan pembatasan-pembatasan dunia rasa dilenyapkan sama sekali., padahal dua sisi rohani dan jasmani itu satu sama lain saling melengkapi dan saling membutuhkan<sup>15</sup>.

Memang harus diakui, bahwa materi adalah alat kekuasaan manusia di setiap waktu dan tempat. Penguasaan ini tidak ada putusnya dan tidak ada batasnya serta orang tidak akan mampu menahan diri darinya. Manusia dapat saja berbuat kesewenangan dan melampaui batas sehingga terjebak untuk melakukan pengrusakan. Harta, keinginan untuk meraih kesenangan dunia, kehormatan dan kekuasaan merupakan sesuatu yang tetap ada pada diri manusia sebelum memiliki pegangan, pandangan dan tempat berpijak. Sungguh suatu hal yang perlu disadari bahwa materi adalah sebagai perhiasan kehidupan dunia, dan pada suatu saat akan hilang dan sirna, harta dunia hanyalah ujian untuk mendapatkan tempat dan derajat nanti di kemudian hari. Oleh sebab itu, tidak layak bagi manusia membangga-banggakan kesuksesan dan berputus asa dari kegagalan<sup>16</sup>.

Islam sebagai agama yang memberikan perhatian seimbang pada aspek lahiriyah dan aspek batiniyah manusia, memerintahkan umatnya untuk membangun fisik baik berkaitan dengan kesehatan jasmani maupun segala sesuatu yang bersifat material yang menjadi hajat dan kebutuhan hidup manusia, maupun yang berhubungan dengan kepentingan rohani atau pembentukan sikap mental yang dapat memberikan kenyamanan, kesejukan dan ketentraman jiwa dalam mengarungi hidup dan kehidupan ini. Rasulullah Saw memberikan dorongan yang kuat kepada umat Islam untuk mengajarkan kepada anaknya dengan berbagai keterampilan dan kemahiran, seperti kemahiran memanah dan berkuda yang pada zaman rasul dipandang sebagai simbol kekuatan fisik seseorang. Di samping itu, Rasul pun memerintahkan umatnya untuk tidak mengabaikan pembinaan mental melalui kegiatan spiritual dan moral. Pembentukan moral sama pentingnya dengan pembinaan fisik yang dilakukan secara kontinyu<sup>17</sup>, demikian pula penyucian jiwa sama pentingnya dengan memenuhi tuntutan kehidupan dunia.

Berbeda dengan pola pemikiran barat yang berorientasi pada materialisme, selalu mengalami kegagalan dalam menyembuhkan berbagai permasalahan sosial, sebab mereka telah gagal dalam mendeteksi sebab-sebabnya. Semua pemecahan yang diajukan barat berpijak di atas perhitungan angka dan eksprimen ilmiah serta efektifitas obat-obatan penenang tanpa memperhatikan aspek rohaniah.

Sebab-sebab kegagalan mereka, karena beberapa faktor;

1. Kelemahan materialisme; Pemikiran materialisme dan keingkaran mereka terhadap nilai-nilai spiritualis akan mendorong hilangnya keimanan kepada Allah, qodho dan qodar-Nya, yang pada gilirannya

akan menghilangkan kesenangan dan ketegangan jiwanya. Kondisi seperti ini akan lebih banyak mendatangkan keguncangan jiwa, putus asa dan kriminalitas serta ketamakan.

2. Kegersangan jiwa dari pemikiran dan keimanan; Tidak adanya aktifitas berpikir dan tak adanya dasar-dasar keimanan akan mendorong seseorang kepada kejenuhan hidup, cenderung mencari yang enak-enak, suka minum dan mengisap ganja dan lebih cenderung melakukan penyimpangan-penyimpangan moral dan seks. Ganja/morpin dan yang sejenisnya merupakan problem sosial dan kesehatan. Mereka melakukan perbuatan tersebut bukan karena miskin atau tidak berpendidikan, melainkan sebagai pembuktian bahwa mereka mengalami kegersangan dan bersikap acuh tak acuh terhadap aspek kerohanian sehingga mereka terjebak kepada penyelewengan-penyelewengan tersebut.
3. Hilangnya ketahan moral dan agama; Perasaan tidak aman, permusuhan dan pertentangan antar individu sehingga terjadi tindak kriminal dan bahkan menghilangkan nyawa orang lain, memang dapat dilihat terjadi di negara-negara berkembang, namun faktor penyebabnya berbeda bila dibandingkan dengan negara barat yang maju. Andai orang mencuri lantaran miskin dan kelaparan, tetapi mereka sebagai pencurian milyardër diakibatkan karena ketamakan, kekuasaan atau kedengkian. Mereka membuat geng-geng yang kuat, teratur, rapi dan menguasai para hakim dan menteri.
4. Tidak ada kasih sayang dalam masyarakat mereka; Nilai egoisme antara sesama manusia, bahkan antara individu dalam sebuah keluarga telah melampaui batas kewajaran. Seorang saudara tidak lagi membantu saudaranya, seorang ayah tidak lagi memperhatikan hajat anak-anaknya setelah usia tertentu, tidak ada saling tolong menolong sesama tetangga atau memperhatikan problemnya, yang kuat tidak lagi manaruh belas kasihan kepada yang lemah, yang kaya tidak mau ikut memperhatikan nasib si miskin. Kedengkian, ketamakan dan hilangnya toleransi sesama manusia seperti ini menjadikan seseorang merasa tersaing dari yang lainnya. Inilah yang kemudian menyebabkan tumbuhnya ketegangan dan keguncangan.
5. Faktor ekonomi yang menimbulkan ketegangan dan keguncangan; sering kita dengar, bahwa para milyardër di negara-negara industri maju jatuh sebagai korban berbagai penyakit dalam (jantung atau paru-paru), karena keguncangan jiwa mereka lantaran harta atau disebabkan tidak stabilnya bursa atau ketidak menentuannya kondisi bisnis. Ketegangan seperti ini hanya akan menimpa mereka yang kaya,

oleh karena keamanan hidupnya terganggu oleh kekuatan pemilik modal besar, akhirnya tidak ada pilihan lain kecuali harus bersikap materialistis dan tidak memiliki rasa belas kasihan.

6. Alat transportasi dan komunikasi modern; Kecanggihan teknologi alat transportasi dan komunikasi mengakibatkan hiruk pikuk dan kebingungan kehidupan kota baik siang atau pun malam<sup>18</sup>.

Dalam mengatasi ketegangan dan berbagai keguncangan mental manusia, Islam telah memberikan jalan keluarnya, di antaranya;

- a. Ajaran penting yang dibawa oleh Islam adalah perhatiannya terhadap aspek spiritual dan metafisika bagi manusia. Dalam Islam, manusia adalah perpaduan antara jasmani dan rohani. Jasmani membutuhkan makanan mental spiritual, maka kapan saja saatnya kebutuhan material melampaui batas, ia akan membunuh aspek kemanusiaannya dan sesudah itu jiwanya akan tertimpa tekanan, penyakit putus asa tanpa sebab musabab atau alasan yang tepat. Walau begitu, besar perhatian Islam terhadap aspek mental spiritual, namun Islam tidak melupakan aspek material. Islam memperhatikan kedua aspek tersebut secara simultan.

Islam memerintahkan untuk berlaku zuhud, qona'ah, tidak berlebih-lebihan dalam makanan, sederhana dalam berpakaian, tidak boros, tidak tamak dan dengki. Namun, Islam juga mendidik kita agar tidak melupakan kehidupan di dunia dengan memilih pakaian yang baik, memilih makanan yang baik, giat bekerja untuk meningkatkan taraf hidup, menggariskan masa depan, dan bersenang-senang dengan kenikmatan yang telah digariskan kepadanya dalam hidupnya.

- b. Islam mengajarkan bahwa dalam menghadapi kesulitan hidup dan keputusan adalah dengan bersabar dan beriman serta menganggap bahwa bencana dan penyakit yang menimpanya merupakan cobaan Allah yang bagi manusia tidak pantas menghadapinya dengan kemarahan, panik dan keluh kesah. Pada saat yang bersamaan, di samping Islam mengajarkan kepada kita untuk berlaku sabar dan rido terhadap bencana, namun Islam juga memerintahkan untuk berusaha memperbaiki kondisi dan tidak menyerah begitu saja terhadap apa yang terjadi.
- c. Islam mengajarkan kepada pemeluknya untuk berjihad dan melarang kekosongan diri dari aktivitas berpikir dan kekosongan aqidah. Logika dan perasaan hati harus digunakan untuk membina kasih sayang sesama manusia. Orang yang memiliki aqidah dan prinsip, tidak mungkin akan lepas dari aktivitas berikrar, atau terpikir dalam

pikirannya untuk melakukan bunuh diri, meminum khamr atau mengisap ganja, karena ia mengakui bahwa dirinya adalah penyampai risalah. Ia memiliki rasa tanggung jawab terhadap kemanusiaan, bangsa dan negara, masyarakat serta keluarga.

- d. Islam mengajarkan kepada umatnya untuk saling tolong menolong, kasih mengasihi sesama manusia. Islam mewajibkan kepada orang-orang yang mampu untuk membantu memecahkan kesulitan orang-orang yang lemah, memelihara hak-hak bertetangga, tidak merendahkan suatu kebajikan walau disampaikan oleh saudaranya yang lebih rendah sekalipun, dan seorang muslim tidak akan merasa terisolasi, tersingkir atau terasing dari yang lain sebagaimana terjadi dalam masyarakat barat, bahkan benar-benar terasa bahwa kaum muslimin adalah ibarat satu tubuh yang utuh.
- e. Islam mencegah timbulnya kerusakan dan berusaha menghapuskan setiap unsur yang mendatangkan penyelewengan. Islam melarang secara mutlak terhadap khamr, ganja, perzinaan, riba, judi dan kriminalitas lainnya.
- f. Islam mengajarkan berbagai model ekonomi yang berbeda dengan undang-undang perekonomian di dunia barat. Ekonomi Islam berpijak pada aspek etika, toleransi, bisnis dan rizki bukan berdasar pada aspek perhitungan angka dan pajak yang tidak mengenal kasih sayang dan belas kasihan. Islam mendorong umatnya untuk memperbaiki kondisi ekonomi dalam hidupnya, Islam tidak membenci harta, karena kekayaan itu tidak membahayakan bagi orang yang bertaqwa. Islam hanya melarang umatnya untuk menumpuk kekayaan dengan jalan;
  - Merampas jerih payah orang lain dengan jalan yang tidak benar, seperti pekerjaan kotor, riba, judi atau bisnis yang membahayakan, seperti ganja, pelacuran, minuman keras dan lain-lain.
  - Persaingan yang tidak sehat seperti menumpuk barang dagangan, komersialisasi jabatan, suap dan lain-lain.
  - Harta yang dinafkahkan dengan berlebih-lebihan, pesta pora dan bermegah-megahan yang tidak memiliki manfaat yang hakiki.
  - Harta yang ditumpuk, tidak diputar untuk kepentingan perekonomian umat.
  - Harta yang disimpan untuk kepentingan musuh-musuh negara, bukan untuk kepentingan tanah airnya.

Islam bermaksud menghilangkan sifat iri dan dengki dan tidak membiarkan tumbuhnya kebencian dan jurang pemisah antara si kaya dan si miskin.

- g. Islam memberikan jaminan keamanan dan ketentraman jiwa. Islam datang dengan pemikiran baru guna membebaskan jiwa manusia dari ketakutan dan perasaan tertekan akibat dosa waris. Qur'an menempatkan manusia sebagai manusia bukan malaikat. Sebagai manusia ia dapat khilaf dan Allah tidak akan menyiksa kesalahan yang tidak disengaja. Sedangkan seorang muslim yang bebas dari dosa akan dapat hidup dengan tenang, di dunia mendapat pengampunan Allah dan ridho-Nya, dan di akhirat mendapatkan surga yang penuh dengan kenikmatan.
- h. Islam menyerukan kesejahteraan rakyat di negeri dan masyarakat sendiri. Kesejahteraan dalam hidupnya, dalam pekerjaannya, mudah rizkinya dan hartanya, kebebasan, kehormatan dan kemuliannya tidak boleh terganggu karena pendapat atau keyakinan yang berbeda.

Dengan demikian, Islam adalah merupakan terapi terbaik bagi segala permasalahan dan ketegangan bagi masyarakat<sup>19</sup>.

Begitu besar perhatian Islam terhadap kesehatan, sehingga menjadi pentinglah olah raga dan makanan yang bergizi. Untuk menjaga agar tubuh tetap berada dalam kondisi yang sehat sehingga jiwa dan rohnya juga menjadi sehat, maka Islam telah memberikan tuntunan bahwa Islam telah melarang makanan tertentu karena dampaknya yang buruk, serta menghalalkan sesuatu yang lain yang suci, baik dan bersih. Setiap orang dianjurkan memakan barang-barang yang baik dan suci bersih, tidak tergiur kepada barang-barang yang tidak suci, jelek dan berbahaya. Berkenaan dengan kriteria untuk menetapkan apakah sesuatu itu suci atau tidak, harus diperhatikan segala sesuatu itu asalnya suci, yang dipandang bersih menurut hukum Islam, atau yang tidak merusak rasa enak atau secara universal tidak dipandang sebagai sesuatu yang tidak sesuai dengan pandangan manusia beradab-budaya. Ada empat hal yang diharamkan oleh Islam yang alasannya hanya Allah yang mengetahuinya. Namun demikian, penelitian terhadap hal-hal tersebut telah menunjukkan bahwa beberapa dari padanya sangat merusak kesehatan manusia (seperti bangkai, darah dan daging babi) dan lainnya membahayakan jiwa manusia (seperti makanan yang dibuat dengan menyebut nama selain Allah). Alkohol juga diharamkan karena bahayanya lebih besar daripada manfaatnya. Kejahatan moral, fisik, sosial dan rohaniah akibat mabuk dan perjudian adalah jelas sekali ditunjukkan oleh al qur'an<sup>20</sup>.

Apabila diperhatikan norma-norma dan aturan Islam yang tersebar dalam kitab suci al qur'an dan hadits nabi, banyak ditemukan berbagai aturan dan prinsip untuk menjaga dan memelihara kesehatan ini. Ahmad Syauqi Al Fanjari menyatakan :

Bab-bab pokok yang terkandung dalam syari'at Islam tentang kesehatan sebagai berikut:

1. *Sanitation and personal hygiene* (kesehatan lingkungan dan kesehatan perorangan), yang meliputi kesehatan badan, tangan, gigi, kuku dan rambut. Demikian juga kebersihan lingkungan, jalan, rumah, tata kota, saluran, irigasi, sumur serta tebing-tebingnya.
2. *Epidemiologi* (preventif penyakit menular). Melalui karantina, preventif kesehatan, tidak memasuki suatu daerah yang terjangkau wabah penyakit, tidak lari dari tempat itu, mencuci tangan sebelum menjenguk orang sakit dan sesudahnya, berobat ke dokter dan mengikuti semua petunjuk preventif dan terapinya.
3. Memerangi binatang melata, serangga dan hewan yang menularkan penyakit kepada orang lain. Oleh karena itu diperintahkan agar membunuh tikus, kalajengking dan musang serta membunuh serangga yang berbahaya seperti catak, kutu, lalat dan makruh memelihara anjing di rumah, menajiskan air liurnya, diperintahkan membunuh anjing liar dan anjing gila. Sedangkan babi secara mutlak dimasukan sebagai binatang yang haram.
4. *Nutrition* (Kesehatan makanan). Masalah ini terbagi kepada tiga bagian, yaitu:
  - a. Menu makanan yang berfaedah terhadap kesehatan jasmani, seperti tumbuh-tumbuhan, daging binatang darat, daging binatang laut, segala sesuatu yang dihasilkan dari daging, madu, kurma, susu dan semua yang bergizi.
  - b. Tata makanan, Islam melarang berlebih-lebihan dalam hal makanan, makan bukan karena lapar hingga kekenyangan, diet ketika sedang sakit, memerintahkan berpuasa agar usus dan perut besarnya dapat beristirahat dan tidak terbuka dengan berlebih-lebihan atau melampaui batas.
  - c. Mengharamkan segala sesuatu yang berbahaya bagi kesehatan, seperti bangkai, darah dan daging babi.
5. *Sex hygiene* (Kesehatan seks).  
Yaitu meliputi hal-hal yang berkaitan dengan seks, embrio dan perkembangannya, pendidikan seks, cara memilih istri bahkan

program pendidikan tentang hubungan seks yang aman. Demikian juga tentang kebersihan seks, seperti mandi setelah bersetubuh, *istinja* setelah kencing dan berak, tidak menggauli istri ketika haid, diharamkan zina, homoseks atau onani. Diperbolehkan talak dan poligami dalam perspektif kesehatan bagi orang yang mampu.

6. *Mental and psychic hygiene* (Kesehatan mental dan jasmani).

Yaitu ajaran-ajaran untuk mencegah sebab terjadinya stress. Untuk itu, Islam mengajarkan percaya kepada Allah dan bersabar dalam menghadapi berbagai penyakit yang kritis, tidak putus asa, bunuh diri, kehilangan kepercayaan atau zalim, saling tolong menolong, kasih mengasihi sesama untuk meringankan beban hidupnya. Islam melarang segala sesuatu yang dapat merusak tatanan masyarakat seperti judi, riba dan yang menimbulkan keributan. Islam juga melarang semua benda yang dapat menghilangkan kesadaran dan melemahkan intuisi, seperti *khamar*, narkoba dan lain-lain.

7. *Body built* (Bina raga)

Islam mendorong untuk memiliki keterampilan dan olah raga, seperti menunggang kuda, renang, memanah, gulat dan perlombaan dengan segala macam olah raga yang bermanfaat. Sebaliknya Islam melarang fitness, shrivel dan indolence.

8. *Occupational medicine* (Kesehatan kerja)

Yaitu jaminan untuk menjaga upah pekerja, petani atau pembantu rumah tangga, menjaga buruh dari hal-hal yang membahayakan dalam bekerja, mengganti kerugian terhadap musibah (kecelakaan) kerja, termasuk proses pengobatan, penyembuhan, tempat tinggal yang sehat, batas jam kerja, uang lembur pada setiap penambahan jam kerja dan memberikan upah sebelum kering keringatnya.

9. *Geriatrics* (memelihara manula)

Geriatrics merupakan salah satu cabang ilmu kedokteran modern. Kedokteran Islam sebenarnya yang pertama kali mempromosikannya. Banyak ayat-ayat al-qur'an dan sunah Rasul yang memerintahkan agar memelihara ayah, ibu, nenek dan orang-orang yang telah lanjut usianya atau yang seumur dengannya (jompo), menghormati kekurangan mereka, sabar terhadap mereka terlebih-lebih dalam keadaan sakit.

10. *Maternal and Child health* (Kesehatan ibu dan anak)

*Maternal and Child health* adalah pemeliharaan kesehatan ibu secara umum, ibu yang sedang hamil atau yang sedang menyusui, tidak membebaninya dengan tugas-tugas yang berat sebagaimana laki-laki, tidak memberi tugas berperang di medan laga. Islam menganggap bahwa menyusui anak merupakan suatu perjuangan, sama halnya dengan jihad kaum pria, sedangkan mati ketika sedang menyusui anak sama dengan orang mati syahid di medan pertempuran. Demi kesehatan anak, dan untuk menjarangkan kelahiran, biasanya menyusui dilakukan sepanjang dua tahun penuh.

11. Peraturan-peraturan untuk melayani kesehatan dan dispensasi pelayanan.

Islam adalah agama pertama yang memerintahkan agar tidak menyerahkan perawatan kesehatannya kecuali kepada yang ahli (profesional). Barang siapa yang merawat kesehatan sedang itu bukan ahlinya maka ia disalahkan dan harus bertanggung jawab terhadap kesalahannya. Islam menghendaki keahlian, mendorong untuk mengutamakan ilmu medis, pengobatan dan dokter, serta tidak membatasi dengan do'a dan mantera untuk menyembuhkan penyakit.

12. Metode teologis untuk menciptakan masyarakat yang sehat.

Islam adalah agama yang menciptakan dan yang pertama kali melaksanakan metode ini. Ia merupakan metode yang menghubungkan antara pendidikan kesehatan dengan akidah umat, memanfaatkan pengaruh akidah dan ketaatan seseorang serta mengharap pengorbanan mereka untuk tetap konsisten mengikuti perintah kesehatan<sup>21</sup>.

Di samping Islam menuntun umat manusia agar sehat fisiknya, melainkan manusia diperintah pula untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya agar memperoleh kesejahteraan berlandaskan pada norma dan nilai-nilai yang ditetapkan Islam. Al Qur'an telah menunjukkan bahwa materi bukanlah sesuatu yang kotor dan tanpa nilai. Alam semesta yang amat luas adalah ciptaan Allah dan al Qur'an mengajak manusia untuk menyelidikinya, mengungkap keajaiban dan kegaibannya serta berusaha memanfaatkan kekayaan alam yang melimpah ruah untuk kesejahteraan hidupnya. Pengingkaran terhadap adanya Allah sebagai pencipta alam semesta ini dan tidak melaksanakan norma yang ditetapkan Allah terkait dengan pendayagunaan potensi kekayaan alam yang diperuntukkan bagi

kesejahteraan manusia itu akan membawa kepada sikap menyalahgunakan sumber-sumber kekayaan alam untuk menghancurkan manusia dan nilai-nilai hidupnya. Mereka mengeruk sepenuhnya keuntungan materi dari karunia Allah dan menikmati kehidupan mewah yang melimpah ruah tanpa rasa syukur atas nikmat dari Allah, mereka itu tidak akan memiliki kedamaian jiwa dan kebahagiaan hakiki dalam dirinya. Kelimpahan dan kekayaan materi saja tidak akan memberikan kepuasan mental dan spiritual kepada manusia<sup>22</sup>.

Islam mendorong umat manusia untuk mewujudkan struktur masyarakat yang dinamis, kreatif dalam melahirkan gagasan-gagasan atau ide demi mewujudkan kepentingan manusia dalam berbagai sektor kehidupan. Suatu masyarakat yang sudah mengalami proses perubahan berarti ia sudah mengalami kemajuan, karena kemajuan merupakan cerminan dari taraf hidup dan cara hidup dari sebuah masyarakat. Dalam proses pembangunan sangat melekat pada upaya transformasi sosiokultural dalam menghantarkan suatu masyarakat dari yang semula masih tradisional dan terbelakang menuju ke arah yang lebih maju dan modern, baik di bidang ekonomi, sosial maupun di bidang politik<sup>23</sup>. Perubahan yang terjadi di masyarakat belum memberikan harapan yang menggembirakan, karena peradaban dan kebudayaan modern sekarang ini adalah peradaban serba benda yaitu suatu peradaban sekular. Ia lebih menekankan kepada urusan dan kepentingan duniawi sesaat saja, kurang memperhatikan atau bahkan menganggap sepi nilai-nilai moral dan agama. Karenanya, manusia yang hidup dalam peradaban semacam ini mengalami kekosongan moral, kekosongan spiritual dan yang menjadi tujuan hidupnya adalah kepentingan dunia belaka. Peradaban serta benda dapat membelenggu manusia pada jalan kehidupan rendah yang tidak wajar dan melemahkan jiwa, sebaliknya Islam menampilkan kebenaran dan keadilan. Pesan seruannya menembus jantung dan menggetarkan jiwa. Islam sanggup membebaskan manusia dari kurungan Tuhan-Tuhan palsu. Islam mampu memanggil revolusi dalam hati dan jiwa manusia dan mengantarkan kepada zaman yang damai dan berkemakmuran<sup>24</sup>.

Perubahan yang terjadi di masyarakat agar tidak terjebak kepada jalan kehidupan rendah dan tidak bermartabat, maka sudah seharusnya dilakukan pembinaan mental.

Jalaluddin menyatakan bahwa keimanan, ketakwan, amal sholeh, berbuat yang makruf, menjauhi perbuatan keji dan munkar adalah merupakan faktor penting dalam usaha pembinaan mental<sup>25</sup>. Zakiah Darajat menyebutkan bahwa ada tujuh prinsip dalam melakukan pembinaan mental itu yaitu tauhid, tawakkal, syukur, sabar. Taubat, Hidayat Allah

dan Zikrullah<sup>26</sup>. Abul A'la Al-Maududi mengemukakan bahwa jalan yang ditempuh Islam dalam menuju kepada perkembangan kerohanian manusia dalam rangka kehidupan duniawi harus menempuh empat langkah: Langkah pertama; Iman. Semakin kuat dan mendalam iman seseorang, maka dia akan mampu menempuh jalan hidup kerohanian dengan penuh kesabaran dan ketegasan, sehingga dia akan dapat menghadapi segala macam perubahan nasibnya di dunia ini. Langkah kedua; Thaat (Ketaatan dan kepatuhan). Ini berarti bahwa manusia melepaskan dirinya dari kebebasan kehendaknya sendiri dan menerima pengabdian kepada Tuhan dalam praktek hidupnya setelah memproklamasikan kepercayaan kepada Allah yang membawa konsekwensi bahwa sepanjang usianya harus hidup sesuai dengan kehendak Tuhan, sesuai dengan perintah-perintah dan ajaran-ajarannya. Langkah Ketiga; Taqwa yaitu manifestasi pelaksanaan kepercayaan kepada Tuhan dalam kehidupannya sehari-hari. Taqwa adalah penolakan terhadap segala sesuatu yang dilarang Tuhan dan menerima perintah-perintahNya serta memperhatikan perbedaan antara yang halal dan haram, antara yang benar dan salah dan antara yang baik dan buruk dalam kehidupan manusia. Langkah keempat; Ihsan, pada tingkat ini manusia telah sampai pada mengidentifikasi kehendaknya dengan kehendak Tuhan dan telah melaksanakan segala sesuatu di dunia ini, setidak-tidaknya mengenai dirinya seirama dengan kehendak Tuhan, dengan akibat ia mulai menyenangi apa yang disenangi Tuhan dan membenci apa yang dibenci Tuhan<sup>27</sup>. Sementara itu, menurut Al Ghozali bahwa pembinaan mental harus ditempuh dengan tiga cara; 1). Mengosongkan jiwa dari sifat tercela, 2). Mengisi jiwa dengan sifat terpuji dan 3). Bersikap Syuhud dan Tsubut yakni menyaksikan cahaya kebesaran Allah dengan sepenuh jiwa<sup>28</sup>. Tujuan dari pembinaan mental itu meliputi; Dalam aspek ibadah : membentuk manusia yang alim, mu'min, abid, muqarrib, mau beramal, berdo'a, berdzikir, sadar akan keterbatasan umur, menjadikan al-qur'an sebagai pedoman hidup, menjadikan seluruh aktifitas hidup bernilai ibadah kepada Allah Swt. Dalam aspek Muamalah: membentuk manusia yang berakhlaq dan beradab dalam bermuamalah (bergaul) dengan sesamanya, yang sadar akan hak dan kewajibannya dalam hubungan dengan kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat negara dan agama. Memenuhi kebutuhan makan, minum dan seks, termasuk kebutuhan ekonomi, sosial, politik dan spiritualitas (rohani). Dalam aspek keseimbangan : membentuk manusia bersikap seimbang dalam menggunakan segala potensi yang dimilikinya seperti menggunakan nafsu, syahwat, marah, rasa cinta sesuai batas kewajaran. Dalam aspek Akhlaq: Membentuk manusia berakhlaq mulia,

seperti sikap sabar, syukur, khaof, roja, zuhud, tauhid, tawakkal, kasih, ridho, ikhlas, jujur, benar, mengingat mati, *mahasabah*, *muroqobah* dan lain-lain. Inti dari semua itu adalah membentuk manusia yang taat, taqwa dan beramal sholeh dalam hidupnya baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, negara dan agama<sup>29</sup>. AF. Jaelani dengan mengutip berbagai pendapat menyebutkan bahwa pembinaan mental itu;

1. Menumbuhkan dan memperbaiki jiwa dengan sifat-sifat yang terpuji (Said Hawa)
2. Membersihkan hati dengan iman (Ibnu Abbas).
3. Memperkuat motivasi seseorang dalam beriman dan beramal sholeh (Fakhr al Rozi).
4. Pendidikan jiwa yang kesempurnaannya dapat dicapai dengan pensucian akal dari aqidah yang sesat dan akhlaq yang jahat (Muhammad Abduh).
5. Memiliki dampak yang nyata dalam kehidupan, prakteknya harus diterapkan pada semua bidang (aqidah, ibadah, akhlaq dan muamalah).
  - a. *Tazkiyat al Aqidah* = harus bersih dari kemusyrikan, tahayul, khurafat dan harus bertauhid murni.
  - b. *Tazkiyat al ibadah* = harus benar-benar bersumber dari syari'at.
  - c. *Tazkiyat al akhlaq* = Prilaku muslim harus sejalan dengan norma-norma Islam dengan mencontoh akhlaq Rasulullah.
  - d. *Tazkiyat al muamalat* = dalam hubungan sehari-hari dengan masyarakat tidak terlepas dari sikap ta'abbudi kepada Allah dan dalam masalah duniawiyah tidak boleh melakukan hal yang dilarang oleh syari'at (Abdurrohman Nur).
6. Pembangunan karakter (watak) untuk transformasi dari personalitas manusia, di mana seluruh aspek kehidupan memainkan peranan penting dalam prosesnya (Sardar).
7. Upaya psikologis dari si agen moral untuk mengatasi konflik batin antara nafs lawwamah dan nafs ammarah (Ansari)
8. Metode pembentukan orang-orang yang bertaqwa (Hasan Langgulong),

9. Mengosongkan diri dari akhlaq tercela dan mengisinya dengan akhlaq terpuji dan mendekatkan diri kepada Allah (Ahli Tasawwuf)<sup>30</sup>.

Keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani atau aspek fisik dan mental ini telah ditunjukkan oleh ajaran Islam untuk membimbing jalan hidup manusia bukan saja untuk kebahagiaan akhirat, melainkan dalam kehidupan dunia yang sedang dijalannya di bumi Allah ini. Ajaran Islam memberikan jaminan kepada manusia untuk dapat hidup dalam suasana damai, sejuk, tentram, harmonis dalam berinteraksi sosial dan menghindari berbagai perilaku dan tindakan destruktif yang dapat merugikan pihak lain. Namun sedemikian indahnnya ajaran Islam, masih saja ditemukan [bahkan hampir-hampir di setiap komunitas masyarakat muslim] berbagai tindak kriminal, penyimpangan terhadap syari'at dan bentuk-bentuk lain yang merugikan masyarakat luas baik dilakukan oleh anggota masyarakat maupun pejabat publik atau birokrasi. Perbuatan tersebut bukan karena mereka tidak memahami ajaran Islam, melainkan pengamalan terhadap ajaran Islam itu sendiri masih sebatas formalitas, sehingga lebih pantas disebut sebagai Islam kulit, karena pengamalan ajaran Islam itu sendiri belum menyentuh hati nurani dan belum dapat dijadikan jiwa dalam kehidupan. Artinya hidupnya seakan-akan telah mati, karena jiwanya sendiri telah dimatikan dan tidak difungsikan. Apabila dalam kenyataannya umat Islam tidak memperlihatkan sikapnya sejalan dengan tuntunan syari'at Islam, bararti patut diduga ada faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi dan mendorong orang untuk melakukan tindakan yang mengakibatkan hilangnya rasa tanggungjawab terhadap agama, terpinggirkannya nilai-nilai moral dan terlupakannya eksistensi Tuhan. Ruang, peluang dan celah-celah yang dapat dimasuki oleh ambisi dan syahwat manusia yang mengantarkan ke arah perbuatan yang menyimpang tersebut bisa ditimbulkan oleh akibat kurang memahami ajaran agamanya sendiri bahkan nilai-nilai agama itu belum menyatu dengan jiwanya, sehingga ketika terjebak kepada perbuatan yang melanggar norma, tidak ada pemikiran rasa bersalah, rasa berdosa, dan rasa penyesalan, karena dalam benaknya telah terobsesi oleh keinginan bagaimana hidup ini dapat memberi kepuasan baginya, hidup dipandang terhormat menurut orang-orang di sekitarnya dan mengejar popularitas lainnya. Peluang lainnya bisa jadi diakibatkan oleh kesalahan atau kekeliruan sistem, kultur dan penegakkan hukum. Bagaimana mungkin hal tersebut tidak bisa memberi celah bagi terjadinya bentuk pelanggaran dan penyimpangan sepanjang masih ada ruang gerak untuk kemungkinan orang berpeluang melakukannya.

Dalam sebuah sistem di dunia usaha maupun di birokrasi masih dirasakan ada kesempatan orang melakukan manipulasi dan semacamnya seperti bentuk kolusi, korupsi dan nepotisme. Dengan demikian, sistem sebagai suatu tatanan yang dapat mengatur dan memanaaj suatu mekanisme kelembagaan, tetapi sistem itu pula yang terkadang membuat suatu tatanan menjadi rusak, sarang kedzoliman dan ketidakadilan. Oleh karena itu, sistem tersebut perlu dianalisis dan dicarikan alternatif pemecahannya serta perlu dirumuskan sistem yang dapat meminimalisir bahkan dapat menghapuskan adanya peluang-peluang terjadinya tindak penyimpangan.

Kultur juga memberikan andil bagi terbukanya kesempatan orang untuk melakukan tindakan yang destruktif, misalnya, sikap menghormati orang lain yang menjadi bagian dari akhlaq Islam. Namun dalam kondisi tertentu, rasa hormat yang berlebihan pada gilirannya menimbulkan sikap fanatisme dan pengagungan terhadap manusia. Dampaknya menimbulkan efek negatif berupa yang lemah tak berdaya untuk meluruskan kesalahan yang kuat dan sebaliknya yang kuat akan bertindak sewenang-wenang di luar batas kemanusiaan dan etika terhadap yang lemah. Sikap premanisme salah satu bagian kecil dari kultur yang dapat mengarah kepada tindakan di luar norma.

Lemahnya penegakkan hukum berakibat tidak akan mampu memberantas tindak kejahatan dan pelanggaran, yang pada akhirnya tidak akan bisa mengantarkan kepada kondisi masyarakat yang kondusif dan terwujudnya masyarakat yang ideal. Oleh karena itu, perlu dibangun komitmen yang tinggi bagi aparat penegak hukum bahwa melaksanakan tugas jabatan yang amat mulia ini sebagai pengabdian kepada Allah dan sebagai bagian dari kontribusinya untuk menciptakan keadaan masyarakat terhindar dari rasa kecemasan dan ketakutan serta terciptanya keadaan masyarakat yang aman, tertib dan damai. Bila yang terjadi, orientasi penegak hukum lebih mengedepankan kepentingan materi dengan cara menerima sesuatu tidak pada proporsinya, sehingga hukum diterlantarkan, maka yang akan rusak adalah masyarakat secara keseluruhan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk menata kehidupan sesuai dengan ajaran Islam itu sehingga terjadi keseimbangan antara kepentingan fisik dan mental, menjadi suatu keniscayaan apabila setiap individu dapat mendalami dan menghayati ajaran Islam, kemudian diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, baik dorongannya timbul dari motivasi sendiri (Intrinsik) maupun dorongan dari pihak luar (ekstrinsik). Di samping itu diperlukan adanya perubahan dari keadaan yang selama ini berkembang kepada keadaan dimana peluang-peluang

dan kesempatan orang untuk melakukan sesuatu di luar norma dapat dihindari dan bahkan dihapuskan. Karenanya, sistem yang kurang baik, kultur yang buruk dan penegakkan hukum yang lemah harus segera dilakukan perubahan secepatnya guna mengantarkan masyarakat pada kehidupan yang aman, damai dan sejahtera.

## Penutup

Dari paparan di atas, dapat diambil intisari sebagai berikut:

1. Manusia tersusun dari unsur materi dan immateri atau jasmani dan rohani. Di antara manusia ada yang menjalani kehidupannya tenggelam dalam kenikmatan material dan apa yang bisa memuaskan jasmaninya serta terpusat pada ambisi pribadi, sehingga tidak memperdulikan nilai, moral, dan idealisme. Ada pula orang yang lebih mementingkan sisi kerohanian dengan mengabaikan aspek duniawi yang menjadi bagian dari kehidupannya.
2. Islam adalah agama yang membangun keseimbangan antara aspek materi dan immateri (fisik dan mental). Manusia membutuhkan alam dan benda untuk memenuhi kebutuhan lahiriahnya, namun jiwalah sebagai pengendali yang menjadi motor penggerak dalam kegiatan dan tingkah laku agar dalam kehidupannya memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat serta tidak ditimpa bahaya.
3. Era globalisasi dan transformasi sosiokultural akan cenderung membawa perubahan dan pergeseran nilai bagi umat manusia. Sebagai akibat dari hal tersebut dapat melahirkan keraguan dan kecemasan kemanusiaan, sehingga ada yang masih konsisten mempertahankan nilai-nilai keagamaan dan tidak larut dalam pengagungan terhadap rekayasa teknologi. Ada yang longgar dari nilai-nilai ajaran agama dan mengalami kekosongan jiwa, sehingga pelarian untuk memperoleh ketenangan jiwanya mengambil alternatif masuk pada tradisi mistik dan kemungkinan lainnya yang lebih berbahaya adalah bahwa kecemasan batinnya dinetralisasi dalam kenikmatan duniawi yang bersifat sesaat dan sementara seperti mengkonsumsi alkohol, obat bius dan lain-lain. Ada pula yang menciptakan agama baru melalui berbagai ritus dan upacara yang disakralkan.
4. Islam memberikan perhatian seimbang pada aspek lahiriyah dan aspek batiniyah manusia. Allah memerintahkan umatnya untuk membangun fisik baik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani seperti memenuhi kebutuhan sandang, pangan, papan dan olah raga, maupun yang bersifat material yang menjadi hajat atau kebutuhan

hidup manusia yang berhubungan dengan produk budaya dalam bidang sosial, ekonomi, politik dan berbagai aspek kehidupan lainnya. Islam juga memerintahkan umatnya untuk tidak mengabaikan pembinaan mental melalui kegiatan spiritual dan moral, bahkan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya agar memperoleh kesejahteraan harus berlandaskan pada norma dan nilai-nilai yang ditetapkan oleh ajaran Islam.

5. Prinsip dasar dari pembangunan fisik dan mental dalam Islam tidak lain bahwa segala aktivitas hidup manusia harus bersumber dari ajaran Islam dengan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai manifestasi dari konsistensi iman, taat, taqwa dan ihsan.
6. Pelaksanaan nilai-nilai ajaran Islam yang masih bersifat formalistik dan belum menyentuh jiwa umat Islam, justru diakibatkan oleh pemahaman yang rendah dan pengamalan yang semu terhadap ajaran Islam itu sendiri. Di samping ada kekeliruan dan kesalahan yang ditimbulkan oleh faktor sistem, kultur, dan penegakan hukum yang lemah. Oleh karenanya, Pembinaan fisik dan mental harus menjadi prioritas dalam proses pembangunan bangsa serta upaya untuk melakukan perubahan dan transformasi dalam sistem, kultur dan proses penegakkan hukum menjadi suatu keniscayaan.

#### Catatan Akhir:

- <sup>1</sup> Nur Syam, *Gerakan Kultural Anti Korupsi; Antara Pesan Moral dan Aksi Sosial*, Jurnal El Ijtma', Vol. 5 No. 1, Januari – Juli 2004, LPM IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 2004, hal 94.
- <sup>2</sup> Abdul Syani, *Sosiologi dan Perubahan Masyarakat*, Dunia Pustaka jaya, Lampung, 1995, hal. 83.
- <sup>3</sup> Winardi, *Manajemen Perubahan*, Prenada Media, Jakarta, 2005, hal. 39.
- \*Kebudayaan adalah manifestasi dan perwujudan dari segala kegiatan dan aktivitas hidup manusia dalam menjawab tantangan eksistensi hidupnya atau karya dan kreasi insani (Lihat, Faisal Ismail, *Paradigma Kebudayaan Islam*, Titian Ilahi Press, Yogyakarta, 1997, hal. 27.
- <sup>4</sup> Abdul Syani, Loc-Cit.
- <sup>5</sup> Nur Syam, Loc-Cit.
- <sup>6</sup> Musa Asy'ari, *Manusia Pembentuk Budaya dalam Al-Qur'an*, Lembaga Studi Filsafat Islam, Yogyakarta, 1992, hal. 113-114.
- <sup>7</sup> Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama*, Cet. VI, Kalam Mulia, Jakarta, 2002, hal. 107-108.
- <sup>8</sup> A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Cet II, Amzah, Jakarta, 2001, hal. 31.
- <sup>9</sup> Abdul Hamid Mursi, *An Nafsul Muthmainnah*, Pen. Sukamdani dan Firdaus Jiwa yang Tenang, Cet. I, Al-Qooyim, Malang, 2004, hal. 47 dan Abul A'la Al-

- Maududi, *Islamic Way Of Life*, Pen. Osman Ralibi, *Pokok-pokok Pandangan Hidup Muslim*. Cet VI, Bulan Bintang, Jakarta, 1986, hal. 72.
- <sup>10</sup> Zakiyah Darajat, *Psikoterapi Islam*, Cet I, Bulan Bintang, Jakarta, 2002, hal. 27-29.
- <sup>11</sup> Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi*, Cet III, Remaja Rosda Karya, Bandung, 2003, hal. 37-38.
- <sup>12</sup> Alaluddin, *Psikologi Agama*, Cet VII, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003, hal. 195-197.
- <sup>13</sup> Abul 'Ala Al Maududi, Op-Cit, hal. 73-75.
- <sup>14</sup> Abdul Hamid Mursi, Op-Cit, hal. 142.
- <sup>15</sup> Abul 'Ala Al-Maududi, Op-Cit, hal. 73.
- <sup>16</sup> Abdul Hamid Mursi, Op-Cit, hal. 142-143.
- <sup>17</sup> Azwar Anas, *Membentuk Prajurit yang Tawadhu dalam Membangun Masyarakat Madani*. Ed. Firdaus Effendi, Cet. I, Nuansa Madani, Jakarta, 1999, hal. 169.
- <sup>18</sup> Ahmad Syauqi Al-Fanjari, *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam*, Cet II, PT Bumi Aksara, Jakarta, 1999, hal. 100-103.
- <sup>19</sup> Ibid, hal 103-117.
- <sup>20</sup> Afzalur Rahman, *Quranic Science*, terjemah Arifin, Al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan, Cet. III, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2000, hal. 356-358.
- <sup>21</sup> Ahmad Syauqi Al-Fanjari, Op- Cit., hal. 5-8.
- <sup>22</sup> Afzalur Rahman, Op- Cit, hal. 1-2.
- <sup>23</sup> Agus Aditoni, *Pembangunan dan Sociocultural Viability*, dalam jurnal El-Ijtima, Vol. 5 NO. 2 Juli-Desember 2004, LPM IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 2004, hal. 10.
- <sup>24</sup> Amin Tohari, *Akomodasi Budaya: Suatu Tantangan Masyarakat Muslim Pasca Modernisme*, dalam jurnal El Ijtima', Vol 5 No. 2 Juli-Desember 2004, LPM IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 2004, hal.60.
- <sup>25</sup> Jalaluddin, Op-Cit, hal. 156.
- <sup>26</sup> Zakiah darajat, Op-Cit, hal 155.
- <sup>27</sup> Abul 'Ala Al Maududi, Op-Cit, hal. 77-78.
- <sup>28</sup> AF. Jaelani, Op-Cit, hal 71.
- <sup>29</sup> Ibid, hal. 65-66.
- <sup>30</sup> Ibid, hal 43-46.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditoni, Agus, *Pembangunan dan Sociocultural Viability*, dalam jurnal El-Ijtima, Vol. 5 NO. 2 Juli-Desember 2004, LPM IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 2004.
- Al-Fanjari, Ahmad Syauqi, *Nilai Kesehatan dalam Syari'at Islam*, Cet II, PT Bumi Aksara, Jakarta, 1999.
- Al-Maududi, Abul 'Ala, *Islamic Way Of Life*, Pen. Osman Ralibi, *Pokok-pokok Pandangan Hidup Muslim*. Cet VI, Bulan Bintang, Jakarta, 1986.

- Anas, Azwar. H, *Membentuk Prajurit yang Tawadhu dalam Membangun Masyarakat Madani*. Ed. Firdaus Effendi, Cet. I, Nuansa Madani, Jakarta, 1999.
- Asy'ari, Musa, H, *Manusia Pembentuk Budaya dalam Al-Qur'an*, Lembaga Studi Filsafat Islam, Yogyakarta, 1992.
- Darajat, Zakiyah, Hj. *Psikoterapi Islam*, Cet I, Bulan Bintang, Jakarta, 2002.
- Ismail, Faisal, *Paradigma Kebudayaan Islam*, Titian Ilahi Press, Yogyakarta, 1997.
- Jaelani, A.F., *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Cet II, Amzah, Jakarta, 2001.
- Jalaluddin, H, *Psikologi Agama*, Cet VII, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003.
- Mulyasa, E, *Kurikulum Berbasis Kompetensi*, Cet III, Remaja Rosda Karya, Bandung, 2003.
- Mursi, Abdul Hamid, *An Nafsul Muthmainnah*, Pen. Sukamdani dan Firdaus Jiwa yang Tenang, Cet. I, Al-Qoyyim, Malang, 2004.
- Rahman, A. fazlur *Quranic Science*, terjemah Arifin, Al-Qur'an Sumber Ilmu Pengetahuan, Cet. III, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2000.
- Ramayulis, H, *Pengantar Psikologi agama*, Cet. VI, Kalam Mulia, Jakarta, 2002.
- Syam, Nur *Gerakan Kultural Anti Korupsi; Antara Pesan Moral dan Aksi Sosial*, Jurnal El Ijtima', Vol. 5 No. 1, Januari – Juli 2004, LPM IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 2004.
- Syani, Abdul, *Sosiologi dan Perubahan masyarakat*, Dunia Pustaka jaya, Lampung, 1995.
- Tohari, Amin *Akomodasi Budaya: suatu Tantangan Masyarakat Muslim Pasca Modernisme*, dalam jurnal El Ijtima', Vol 5 No. 2 Juli-Desember 2004, LPM IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 2004.
- Winardi, J, *Manajemen Perubahan*, Prenada Media, Jakarta, 2005.

---

**Zakaria Syafe'i**, adalah dosen pada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Sultan Maulana Hasanuddin, Banten, Serang.