

BAB III

**DESKRIPSI UMUM TENTANG MODEL BIO-PSIKOSPIRITUAL-
SOSIAL MENURUT ALIAH B. PURWAKANIA HASAN**

A. Profil Aliah Bagus Purwaka Nia Hasan

1. Biografi

Aliah B. Purwakania Hasan, M.Kes, Psikolog lahir di Purwakarta pada tanggal 30 Agustus 1968. Ia bertempat tinggal di Jl. Kemang IV/B-96 Pekayon Jaya Bekasi Selatan, 17148. Sehari-hari sejak tahun 2001 beraktivitas sebagai tenaga pengajar tidak tetap dan mulai tahun 2010 menjadi pengajar tetap di Universitas Al Azhar Indonesia Prodi Psikologi, dan sejak tahun 2002 juga menjadi pengajar tidak tetap di Universitas Indonesia, Program Pascasarjana, Program Studi Kajian Timur Tengah & Islam, Konsentrasi Kajian Islam dan Psikologi.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh ialah SD Citapen II Tasikmalaya tahun 1975-1977, SD Mardisiwi II Padang tahun 1977-1981. Sedangkan SMP dan SMA ditempuh di Padang yaitu SMPN 8 Padang tahun 1981-1984 dan SMAN 3 Padang tahun 1984-1987. Ia adalah psikolog lulusan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang juga telah menyelesaikan studinya pada program Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas yang sama. Semasa mahasiswa pernah menjadi ketua Forum Pengkajian Psikologi Islami, Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia; di mana ia terlibat dalam berbagai diskusi

dalam wacana awal Psikologi Islami di Indonesia dan turut membidangi penerbitan jurnal ilmiah Psikologi Islami “*Al Wustho*”. Aktivitas lainnya yaitu aktif di Organisasi Asosiasi Psikologi Islami dan Ikatan Psikologi Klinis Jakarta.

Beberapa karya tulisnya telah diterbitkan, baik dalam jurnal ilmiah maupun dalam bentuk buku. Ia memiliki pengalaman lapangan di berbagai LSM nasional dan internasional untuk penanganan masalah narkoba, kesehatan reproduksi dan gangguan stres pascatrauma. Ia pernah membantu kegiatan Komisi Nasional Indonesia untuk UNESCO, *Ford Foundation* dan *Aide Medicale Internationale* (AMIFRANCE). Saat ini ia merupakan dosen dan wakil ketua pengawasan mutu kurikulum Kajian Islam & Psikologi Program Pascasarjana Program Studi Kajian Timur Tengah dan Islam di Universitas Indonesia. Selain itu, ia juga memiliki pengalaman mengajar di Akademi Kebidanan Rangkasbitung, Universitas Paramadina dan Universitas Islam Al-Azhar Indonesia. Sebagai peneliti, ia juga turut berpartisipasi dalam pengembangan Divisi Psikologi Islami di PSKTTI Universitas Indonesia.

2. Karya-karya Aliah B. Purwakania Hasan

a. Karya yang telah diterbitkan

Adapun hasil-hasil karya Aliah B. Purwakania Hasan dalam bentuk buku adalah sebagai berikut:

- 1) Psikologi Perkembangan Islami, PT Raja Grafindo Persada Jakarta, 2006
- 2) Psikologi Kesehatan Islami, PT Raja Grafindo Persada Jakarta, 2008
- 3) Ki & Teknik Tekan Saraf Aikido, Raja Grafindo Persada Jakarta, 2007
- 4) Kode Etik Psikolog Ilmuwan Psikologi, Graha Ilmu, 2009
- 5) Perempuan di Balik Tirai Dunia Narkoba : Menguak Realita, Menjangkau Harapan, Yayasan Permata Hati, 2004

b. Penelitian

Adapun karya penelitian, sebagai berikut:

- 1) *Analisis dan Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental Komuniti Terapeutik Yayasan Titihan Respati tahun 2000*
- 2) *The Importance Of Green Economy Consciousness Raising Campaign To Empower residents Of Islamic Boarding School (Pesantren) In Indonesia*
- 3) *Riset & Publikasi National Computer Science Academy. 2010*
- 4) *Visitors' Building and Environmental Perception Influence on Religious Activity Motivation at Al-Azhar Grand Mosque Jakarta. 2012*
- 5) *Go Green: An Attempt to Encourage Conservation and Pro-Environment Behaviour in Al Ghazali Islamic Boarding Schools' Student at Desa Curug, Parung, Bogor. 2012*

- 6) *Women Leadership in Indonesia: A Comparison Between Freedom Fighter and After Independence Transformative Leader in Islamic Education.* 2012
- 7) *Meaning of Life as Mediator of the Relationship Between Islamic Piety and Wisdom on Emerging Adulthood,* 2011
- 8) *Indigenous Early Childhood Education in Indonesia: Policies & Practices in Promoting Multicultural Awareness,* 2011
- 9) *Manajemen Nyeri menurut Tokoh-tokoh Masa Keemasan Islam: Ibnu Sina, Al Zahrawi, Ibnu Zuhr dan Al Zahrawi,* 2011
- 10) *Resilience Amid Academic Stress: Role of Religiosity as Protective Factor in UAI Psychology and Education Undergraduate Students.* 2011
- 11) *Emotional Control & Prophet Loving Of Shalawat Readers in Fathimiyah Shalawat Group South Jakarta.* 2011
- 12) *Epistemologi Psikologi Islam: Strategi dan Metodologi Pengembangan di Masa Depan.* 2011
- 13) *History & Development of Islamic Psychology in Indonesia: An Effort to Integrating Islam & Psychology in Higher Education World.* 2011

B. Profil Buku Psikologi Kesehatan Islami

Buku ini merupakan karya Aliah Bagus Purwakania Hasan yang ditulis sejak tahun 2000, diterbitkan Gema Insani tahun 2002, dan diterbitkan Raja Grafindo Persada tahun 2008. Buku ini terdiri dari 18 bab dan lima bagian.

Buku dengan tebal 661 halaman, diterbitkan oleh Raja Grafindo Persada, salah satu penerbit di kota Jakarta. Deskripsi masing-masing bab yaitu bab 1 menjelaskan tentang Pengantar Psikologi Islami; bab 2 tentang Model Bio-Psikospiritual-Sosial dalam Perspektif Islam; bab 3 tentang Proses Psikologis : Stres dan Penyakit; bab 4 tentang Pengembangan Program Promosi Kesehatan; bab 5 tentang Ritual Islam : Akar Kebiasaan Sehat; bab 6 tentang Perilaku Pendorong Tingkat Kesehatan; bab 7 tentang Perilaku Kompromi dalam Kesehatan: Khamr atau Obat-Obat Terlarang; bab 8 tentang Pendidikan Kesehatan: Pendidikan Seks dalam Islam; bab 9 tentang Kontribusi Islam terhadap Pengembangan Fasilitas Kesehatan; bab 10 tentang Profesional Kesehatan dalam Pendidikan dan Praktik; bab 11 tentang Interaksi dan Komunikasi Profesional Kesehatan; bab 12 tentang Respon Pertahanan Psikologis : Sabar sebagai Sistem Dinamik; bab 13 tentang Manajemen Penyakit dalam Tradisi Islam; bab 14 tentang Penyakit Vaskuler : Diabetes, Penyakit Jantung, Hipertensi, dan Stroke; bab 15 tentang Psikoneuroimmunologi: Arthritis, Kanker, dan Aids; bab 16 tentang Kesehatan Maternal dan Mortalitas Bayi; bab 17 tentang Kemajuan Teknologi Kedokteran dan Dilema Etika; dan bab 18 tentang Pengembangan Lebih Lanjut.

C. Pemikiran Aliah B. Purwakania Hasan tentang Bio-Psikospiritual-Sosial dalam Perspektif Islam

Aliah B. Purwakania Hasan menjelaskan bahwa ajaran Islam tidak bertentangan dengan model bio-psiko-spiritual-sosial sebagaimana yang telah

diajarkan oleh Nabi Muhammad saw. dalam konsep *al-thib al nabawi* dan *adab al-thibb*. Dimana paradigma kesehatan mental, spiritual, dan sosial mempengaruhi kesehatan fisik seseorang (Hasan,2008: 43).

Lebih lanjut Hasan menyatakan bahwa banyak penelitian yang telah dilakukan sebagai pembuktian hal tersebut. Sehingga dalam hal ini model kesehatan berkembang menjadi lebih kompleks. Model biomedikal, pengobatan yang hanya berorientasi pada faktor biologis tidak cukup untuk memahami kesehatan dan penyakit. Bakteri penyakit yang menyerang tubuh memang dapat menyebabkan penyakit, namun dalam berbagai kasus, seperti kurang gizi dan kegagalan fungsi tubuh, juga terdapat aspek psikologi dan sosial yang mempengaruhi penyakit. Untuk mengoreksi hal itu, George Engel pada tahun 1977 mengembangkan model biopsikososial. Model biopsikososial memandang penting faktor-faktor psikologi dan sosial masalah penyakit, kesakitan, dan kesehatan. Istilah biopsikososial pada model ini diberikan untuk menekankan bahwa faktor-faktor biologi, psikologi, dan sosial memiliki kontribusi penting terhadap kesehatan. Model ini tidak memisahkan antara jiwa dan tubuh dalam bentuk dualistik, melainkan mendorong peneliti dan klinisi untuk menguji peran silang antara jiwa dan tubuh untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh dari kesehatan dan kesejahteraan individu (Hasan,2008: 42).

Sehubungan dengan hal tersebut, maka dalam sub bab ini akan dibahas beberapa pemikiran Aliah B. Purwakania Hasan, yang penulis anggap relevan dengan fokus kajian skripsi ini. Pemikiran tersebut antara lain mengenai

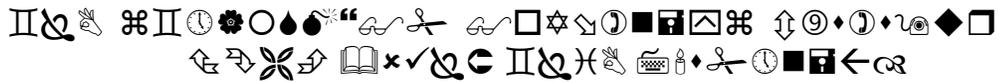
tinjauan biologis : sistem tubuh manusia, tinjauan psikospiritual: konsep *nafs* dan *ruh* dalam Islam, dan tinjauan sosial: manusia sebagai makhluk sosial multiinteraksi.

1. Tinjauan Biologis : Sistem Tubuh Manusia

Hasan menjelaskan bahwa kajian tentang tubuh manusia dalam ajaran Islam telah dimulai sejak lama. Islam mewajibkan pemeluknya untuk memperhatikan dan mempelajari alam semesta, termasuk dirinya sendiri. Ayat pertama yang turun dalam Al-Qur'an bahkan berbicara tentang proses penciptaan manusia (Hasan,2008: 44). Al-Qur'an merupakan satu-satunya kitab suci yang membahas tentang awal proses perkembangan fisik embrio manusia secara cukup rinci. Kemudian setelah peralatan berkembang pesat, gambaran perkembangan embrio ini terbukti secara empiris.

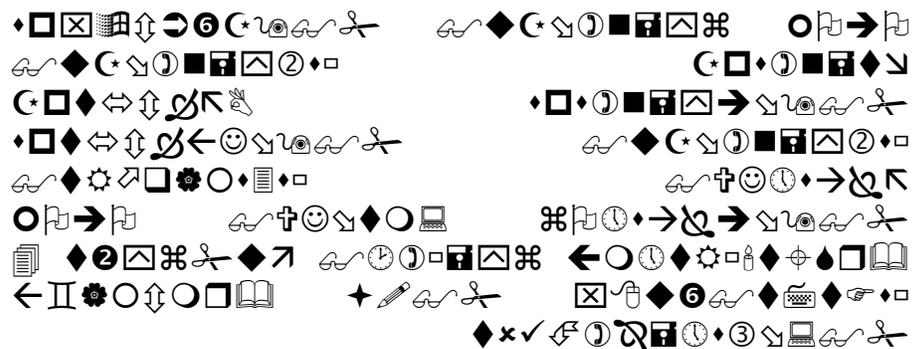
Untuk memperjelas tentang asal usul manusia berhubungan dengan fisik manusia, Hasan memberikan ulasan mengenai keakuratan gambaran bahwa kajian tersebut banyak menyebabkan ilmuwan non-muslim, seperti Maurice Bucaille berpindah agama memeluk Islam. Bucaille menafsirkan Al-Qur'an tentang asal-usul manusia yang komprehensif dengan melakukan perbandingan antara penggunaan kata-kata dalam Al-Qur'an dengan penemuan ilmiah di lapangan. Penafsiran Bucaille bahwa ayat Al Qur'an telah bicara mengenai konsep genetika, jauh sebelum teori Mendel diakui oleh dunia ilmiah. Al-Qur'an mengatakan bahwa manusia diciptakan dari saripati tanah. Perkembangan ilmiah ini membuktikan

bahwa unsur genetika, DNA dan RNA, tersusun dari molekul yang memiliki susunan kimiawi inti tanah (Hasan,2008: 44). Hasan menghubungkan hal tersebut dengan ayat Al-Qur'an yaitu:



Artinya: Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. (QS. Al Mukminuun [23]: 12)

Tetesan (*nutfah*) semula diinterpretasikan sebagai air mani (*sperma* atau *spermatozoon*). Namun interpretasi yang lebih tepat adalah *zygote* yang terbagi dalam bentuk *blastocyst* yang dibuahi dalam rahim (tempat yang aman dan kokoh). Penjelasan Hasan tidak hanya sampai di situ, Al-Qur'an juga membahas proses perkembangan embriologis ke dalam berbagai tahap yang terbukti secara empiris. Dalam Al-Qur'an dinyatakan:



Artinya: Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Suci lah Allah, Pencipta Yang Paling Baik. (QS Al Mukminuun [23]:14)

Tahap pertama menggambarkan *nutfah* menjadi *alaqah*. Perkembangan embrio manusia pada hari ke-7 sampai ke-24 di mana

nutfah merayap ke *endometrium* pada uterus, dengan cara yang sama lintah merayap ke kulit. Tahap kedua menggambarkan bagaimana embrio melakukan evolusi menjadi *mudghah*. Tahap ketiga selanjutnya menceritakan bagaimana tulang belulang diciptakan dari *mudghah*, diikuti dengan pembungkusan tulang oleh daging dan otot. Jika kita mengikuti perkembangan embrio dengan mata, kita akan menemukan setelah empat minggu, proses dirinya menjadi bentuk tertentu, yaitu organ yang lebih besar. Salah satu struktur awal yang terbentuk dalam struktur ini adalah *cartilaginous* yang merupakan tulang dasar kerangka manusia (dalam beberapa bulan kemudian *cartilage* mengeras dan menguat). Ini kemudian diikuti dengan munculnya akal organ lain, termasuk otot, telinga, mata, ginjal, jantung, dan lain-lain (Hasan,2008: 45).

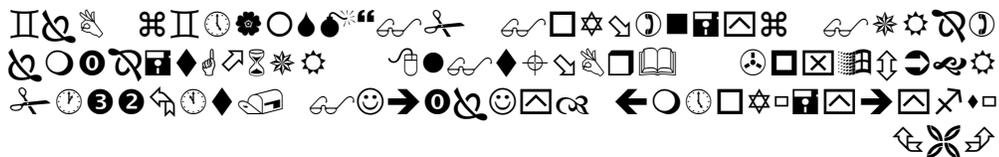
Penggalan ayat “*Selanjutnya Kami jadikan makhluk yang berbentuk lain dari yang sebelumnya*”, dapat diinterpretasikan bahwa terbentuknya tulang dan otot menghasilkan makhluk lain. Pada tahap ini, telah mulai terlihat bentuk awal dengan karakter manusia yang memiliki bagian organ internal dan eksternal. Pada minggu ke-8 embrio manusia disebut *fetus* (Hasan,2008: 46).

Al Hadis juga memberikan kisaran waktu keseluruhan perkembangan bayi, seperti dinyatakan berikut ini:

Dari Abi Abd Rahman Abdillah bin Mas’ud r.a. berkata: Rasulullah menciptakan kepada kami, sesungguhnya seorang dari kamu kejadiannya dikumpulkan pada perut ibunya selama 40 hari berupa benih (nutfah), kemudian menjadi segumpal darah (alaqah) dalam waktu yang sama, kemudian menjadi segumpal daging (mudgah) juga dalam waktu yang sama. Sesudah itu malaikat

diutus untuk meniupkan ruh didalamnya dan diutus untuk melakukan pencatatan empat kalimat, yaitu mencatat rezekinya, usianya, amal perbuatannya, dan celaka atau bahagia. (HR Muslim)

Hasan juga membahas tentang perkembangan struktur tubuh manusia dan secara berulang-ulang Al-Qur'an banyak membahas tentang pendengaran dan penglihatan, yang merupakan alat indera utama dalam proses komunikasi. Salah satunya dalam Q.S Al Insan [76]:2;



Artinya: *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur yang Kami hendak mengujinya (dengan perintah dan larangan), karena itu Kami jadikan dia mendengar dan melihat (QS Al Insan [76]:2).*

Selain membahas mengenai struktur dan indera manusia, ajaran Islam juga membahas mengenai hubungan antara dimensi biologis dan dimensi spiritual. Nabi Muhammad Saw. pernah bersabda, “*Janganlah kalian berpura-pura sakit, (karena akan menjadikan) kalian benar-benar sakit*” (Ibrahim Al-Faqi,2009: 61-61). Kalimat tersebut terbukti benar secara ilmiah. Dengan berpikir sakit, secara biologis orang dapat mengalami penyakit fisik, secara biologis orang dapat mengalami penyakit fisik yang sesungguhnya (*psikosomatis*), baik melalui mekanisme yang disadari atau tidak. Orang juga dapat berpura-pura sakit secara fisik (*malingering*), namun hal itu dapat merusak pikiran dan kepribadian lebih lanjut. Pikiran yang sakit juga dapat mendorong seseorang mengalami stres yang mengarahkannya pada penyakit. Sebaliknya, kekuatan pikiran

dapat membantu proses penyembuhan bagi mereka yang telah menderita penyakit. Dengan demikian, Islam sangat mementingkan usaha untuk menjaga kebersihan pikiran dalam kehidupan manusia (Hasan,2008: 50-51).

Menurut Hasan, penelitian tentang psikologi otak (*brain psychology*) pada akhir abad ke-21 juga telah membuka cakrawala baru dengan menunjukkan bukti fisiologis keberadaan dimensi spiritual. Menurut penelitian ini, terdapat tiga cara kerja otak. *Pertama*, neuron, dalam jalur neuron serial, saling berhubungan dan memberikan solusi masalah yang dihadapi. Kecepatan dan ketepatan jalur dalam proses ini menunjukkan kemampuan logika dan tingkat kecerdasan intelektual (IQ). *Kedua*, jaringan neuron berinteraksi secara berkesinambungan satu sama lainnya dalam pertukaran getaran impuls elektrik, sifatnya lebih samar dan kurang mekanistik. Proses ini merupakan proses berfikir yang melibatkan kecerdasan yang lebih kompleks yang dibutuhkan dalam membandingkan, menghubungkan dan mengevaluasi untuk menentukan pilihan yang sesuai. Proses ini menentukan tingkat kecerdasan emosional (EQ). *Ketiga*, terdapat getaran 40 megahertz yang terjadi sepanjang otak, getaran ini terjadi ketika akan mencoba memberikan makna terhadap pengalaman yang terjadi. Getaran yang terjadi terletak dan terhubung pada pola pengenalan ensefalik. Dalam getaran ini, bagian terspesialisasi otak berkumpul menjadi fungsi keseluruhan. Getaran ini merupakan manifestasi fisik dari fungsi otak yang mencari makna, merasakan, dan

memahami, yang menunjukkan tingkat kecerdasan spiritual (SQ). Getaran otak ini merupakan bagian fisik yang dianggap merupakan identifikasi fisiologis dari dimensi spiritual manusia (Hasan,2008: 51). Dalam pengertian tersebut Hasan menekankan fungsi otak, apabila berbicara mengenai fungsi biologis yang berhubungan dengan psikologis dan spiritual, di sini memperlihatkan bahwa biologis manusia menunjukkan adanya spiritualitas (wawancara dengan Aliah Bagus Purwakania Hasan, Rabu tanggal 10 april 2013 jam 13.15).

2. Tinjauan Psikospiritual: Konsep *Nafs* dan *Ruh* dalam Islam

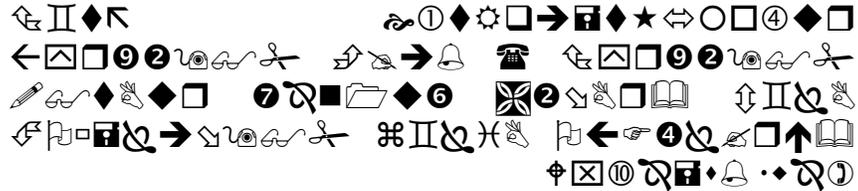
a. Pengertian *Nafs* dan *Ruh*

Hasan (2008:52) mengambil term *nafs* dalam Al Qur'an (juga dalam bentuk kata jadian *nufus*, *anfus*, *tanaffasa*, dan *almutanaffisun*) sebanyak 300 kali. Dalam bentuk aslinya (*mufrad*) kata *nafs* disebut sebanyak 143 kali. Terdapat 28 ayat secara khusus menggambarkan kata *nafs* dalam pengertian psikis atau jiwa. Al Qur'an menyebut *nafs* dalam berbagai makna, antara lain: sebagai diri atau seseorang, diri Tuhan, person, ruh, jiwa, totalitas manusia dan *nafs* sebagai sisi dalam manusia.

Sedangkan Hasan juga membahas tentang term *ruh* dalam Al Qur'an paling tidak terdapat 12 ayat yang menceritakan *ruh*. *Ruh* dibahas dalam berbagai makna yang mengandung pengertian yang suci dan luhur, yaitu sebagai citra Allah, kekuatan hidup dalam penciptaan manusia, kekuatan penginderaan dalam tubuh manusia, pewayhuan,

inti kenabian, perwujudan malaikat, dan *ruh* sebagai kekuatan spiritual buah keimanan kepada Allah (Hasan,2008: 52).

Namun salah satu ayat penting adalah ayat yang menyatakan bahwa manusia hanya memiliki sifat pengetahuan tentang *ruh*.



Artinya: *Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit" (QS Al Isra [17]: 85).*

Menurut Hasan, istilah *ruh* kadang-kadang juga dipergunakan dalam pengertian yang sangat ketat untuk menggambarkan *spirit* kepercayaan yang dihasilkan sebagai buah pengetahuan seseorang terhadap Allah Swt, dari mohon taubat kepada-Nya sampai mencari-Nya dengan penuh cinta dan aspirasi. Ini merupakan spirit (dalam hal ini kesadaran terhadap Tuhan), di mana Allah menguatkan ketakwaan hamba-Nya yang terpilih, seperti ayat berikut ini:



Artinya : *Mereka itulah orang-orang yang Allah telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya.(QS Al Mujadilah [58]: 22)*

Dalam hal ini Hasan memberikan pengetahuan bahwa *ruh* merupakan kekuatan spiritual, seperti keikhlasan, kebenaran, pertobatan, cinta Allah, dan penyerahan diri yang penuh kepada-Nya. Manusia berbeda-beda dalam jenis kekuatan spiritual ini. Beberapa sangat dikuasai sehingga menjadi makhluk spiritual. Yang lain kehilangan kekuatan ini dan dalam titik kekosongan yang sangat ekstrem menjadi sangat duniawi dan menyerupai hewan (Hasan,2008: 56). Hasan mengambil sebuah contoh riwayat langsung dari Nabi yang juga menggambarkan bahwa pada intinya *ruh* dan *nafs* merupakan hal yang sama.

Dengan demikian, menurut Hasan, *ruh* dan *nafs* dalam tinjauan psikospiritual yaitu menggambarkan adanya relevansi antara keduanya yaitu *psyche* dan spiritual. *Psyche* yang berarti psikis atau dimensi jiwa manusia, sedang spirit atau dimensi keagamaan pada diri seseorang.

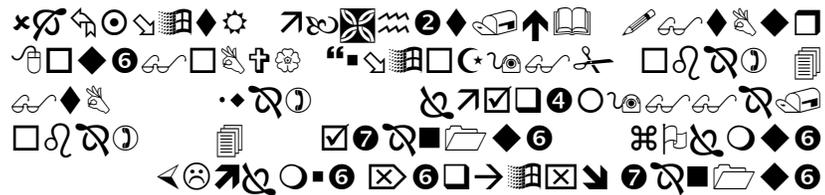
b. Tahap Pengembangan Nafs

Di hadapan Allah, manusia bertanggung jawab secara perorangan. *Nafs* dapat dipandang sebagai memiliki kemerdekaan atau otonomi masing-masing. Berdasarkan ini, manusia dapat menjaga kesucian *nafs*-nya dengan melakukan perbuatan baik atau mengotori *nafs*-nya dengan perbuatan yang jahat. *Nafs* diberi peluang untuk langsung berhubungan dengan Allah, dan harus bertanggung jawab kepada Allah terhadap segala perbuatannya (Hasan,2008: 57).

Anak-anak yang masih kecil disebutkan memiliki *nafs Al-zakiyah* atau jiwa yang suci. Namun, manusia yang sudah dewasa memiliki berbagai jenis *nafs* tergantung pada kemampuan mereka dalam menjaga kesuciannya. Terdapat berbagai versi pendapat ulama tentang tahap *nafs*. Ada yang menyatakan 7 tahapan *nafs*. Namun yang paling sering dikutip manusia memiliki tiga tahap *nafs*, yaitu:

1) Nafsu Amarah (*Nafs al-Ammara Bissu'*)

Nafsu amarah merupakan jiwa yang dikuasai oleh kejahatan dan merupakan jiwa yang membawa hukuman bagi dirinya sendiri. Nafsu jenis ini berorientasi pada kesenangan indrawi, dikuasai oleh keinginan duniawi (*shahawat*), kegairahan, dan pemuasan diri. Nafsu jenis ini mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang keliru. Perilaku marah, iri hati, ketamakan, dan mengutamakan kepentingan pribadi merupakan cerminan dari nafsu ini. Kejahatan bersembunyi dalam nafsu ini dan menggoda manusia untuk melakukan kesalahan. Seperti dalam hadits “*Musuh terbesar yang kamu miliki adalah kejahatan yang bersarang di dalam diri sendiri.*” (HR Bukhari). Jika jiwa yang jahat tidak diatasi, akan membawa tekanan jiwa dan dampak yang resultan. Umat Islam percaya bahwa hanya Allah yang dapat membantu manusia melawan kejahatan, baik yang tampak maupun yang tersembunyi (Hasan,2008: 57). Seperti yang telah dituliskan dalam Al Qur'an Q.S Yusuf [12]: 53,



Artinya : *Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (QS Yusuf [12]: 53).*

Umat Islam percaya bahwa di dalam *nafs al-ammarah bissu*, setan menguasainya dengan menjanjikan hadiah dan imbalan, namun terdapat kepalsuan di dalamnya. *Nafs* tersebut membimbing dengan memberikan harapan demi harapan dalam bentuk penerimaan dan kekaguman yang memiliki kepalsuan jiwa.

2) Nafsu yang Menyesali Diri (*Nafs al-Lawwamah*)

Menurut Hasan (2008: 58), nafsu ini merupakan jiwa yang telah menyadari atau waspada terhadap kejahatan, mencoba melawannya dengan meminta rahmat dan ampunan Allah. Nafsu jenis ini mengingatkan manusia akan keinginan yang tidak bermanfaat, membimbing untuk melakukan pertobatan, dan membuka pintu kejujuran dan kebenaran. Nafsu jenis ini mulai menyadari kekurangannya, memiliki penyesalan dan mengharapkan untuk kembali mencapai keselamatan. Merupakan langkah awal yang baik dalam perkembangan spiritual.

Al Qur'an menyatakan bahwa Allah melakukan acuan terhadap *nafs* ini yaitu dalam Q.S Al Qiyamah [75]:2,



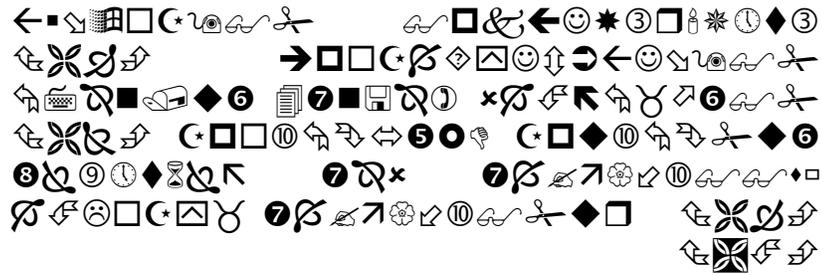
Artinya : *Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali dirinya. (QS Al Qiyamah [75]:2)*

Mereka yang memiliki nafsu jenis ini masih mencampurbaurkan perbuatan baik dan buruk. Dengan demikian, Hasan menyimpulkan bahwa di dalam manusia terdapat dua dorongan. Satu dorongan mendorong ke arah kebaikan dan melakukan konfirmasi terhadap kebenaran. Mereka yang mendapatkannya akan mengetahui bahwa dorongan ini berasal dari Allah. Dorongan yang lain berasal dari setan yang dapat memberikan rasa ragu, menuntun pada kesalahan dan mendorong kejahatan. Mereka yang mendapatkannya harus meminta bantuan kepada Allah untuk mengatasinya.

3) Nafsu yang tenang (*Nafs al-Muthma'innah*)

Nafsu ini merupakan keadaan tertinggi dari perkembangan spiritual. Nafsu yang tenang berada dalam keadaan harmonis, bahagia, nyaman, dan damai. Jiwa ini berada dalam keadaan tenang karena mengetahui, walaupun terdapat kegagalan duniawi, hal ini akan kembali kepada Allah. Jiwa ini melakukan penyucian diri terhadap tekanan-tekanan yang muncul dari pertarungan terhadap kendala yang menghalangi pikiran dan perasaan. *Nafs* ini dalam keadaan yang pasrah dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah (Hasan,2008: 59).

Sebagaimana Allah menyatakan jiwa tersebut dalam Al Qur'an,



Artinya : *Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku (QS Al Fajr [89]: 27-30).*

Hasan mengutip pernyataan Al Qatadah bahwa *nafs* ini merupakan jiwa orang-orang yang beriman, yang dibuat tenang sesuai dengan janji Allah. Lebih jauh lagi, Hasan (2008:60), menjelaskan bahwa manakala terwujud keseimbangan tubuh dan roh, terwujud pula kepribadian manusia dalam bentuknya yang hakiki dan sempurna. Sikap Islam yang memandang penting keseimbangan antara tuntutan-tuntutan tubuh dan roh itu tampak jelas dari penolakan Nabi Muhammad saw. atas praktik yang dilakukan oleh tiga orang sahabat. Salah seorangnya akan senantiasa menjalankan shalat malam dan tak akan tidur, yang kedua akan terus-terusan berpuasa dan tak akan berbuka, dan yang ketiganya akan menghindari wanita dan tidak akan menikah.

4) Berjuang melawan Nafsu (*Jihad Al-Nafs*) dan Penyucian Jiwa (*Tazkiyatun Nafs*)

Menurut Hasan adakalanya timbul pergulatan antara aspek kepribadian manusia. Kadang manusia tertarik oleh kebutuhan

syahwat dan kadang tertarik oleh kebutuhan spritualitasnya. Al Qur'an mengisyaratkan pergulatan psikologis antara aspek materi dan roh pada manusia dalam firman Allah Swt QS An Naziat [79]: 37-41,

﴿مَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَصِرْ فِي كَلْبٍ مِّنْ لَّدُنَّا سَاجِدًا ۖ فَجَنِّبْهُ شِئْرَ النَّاسِ الَّتِي لَا يَدْعُو بِهَا مَلَائِكَةً ۚ لَئِن يَدْعُهُمْ إِنَّمَا يَكْفُرْ بِلِقَاءِ رَبِّهِ ۚ أَفَلَا يُبْصِرُ ۚ
 ﴿٣٧﴾ ﴿مَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَصِرْ فِي كَلْبٍ مِّنْ لَّدُنَّا سَاجِدًا ۖ فَجَنِّبْهُ شِئْرَ النَّاسِ الَّتِي لَا يَدْعُو بِهَا مَلَائِكَةً ۚ لَئِن يَدْعُهُمْ إِنَّمَا يَكْفُرْ بِلِقَاءِ رَبِّهِ ۚ أَفَلَا يُبْصِرُ ۚ
 ﴿٣٨﴾ ﴿مَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَصِرْ فِي كَلْبٍ مِّنْ لَّدُنَّا سَاجِدًا ۖ فَجَنِّبْهُ شِئْرَ النَّاسِ الَّتِي لَا يَدْعُو بِهَا مَلَائِكَةً ۚ لَئِن يَدْعُهُمْ إِنَّمَا يَكْفُرْ بِلِقَاءِ رَبِّهِ ۚ أَفَلَا يُبْصِرُ ۚ
 ﴿٣٩﴾ ﴿مَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَصِرْ فِي كَلْبٍ مِّنْ لَّدُنَّا سَاجِدًا ۖ فَجَنِّبْهُ شِئْرَ النَّاسِ الَّتِي لَا يَدْعُو بِهَا مَلَائِكَةً ۚ لَئِن يَدْعُهُمْ إِنَّمَا يَكْفُرْ بِلِقَاءِ رَبِّهِ ۚ أَفَلَا يُبْصِرُ ۚ
 ﴿٤٠﴾ ﴿مَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَصِرْ فِي كَلْبٍ مِّنْ لَّدُنَّا سَاجِدًا ۖ فَجَنِّبْهُ شِئْرَ النَّاسِ الَّتِي لَا يَدْعُو بِهَا مَلَائِكَةً ۚ لَئِن يَدْعُهُمْ إِنَّمَا يَكْفُرْ بِلِقَاءِ رَبِّهِ ۚ أَفَلَا يُبْصِرُ ۚ
 ﴿٤١﴾

Artinya : Adapun orang yang melampaui batas, dan lebih mengutamakan kehidupan dunia, maka sesungguhnya nerakalah tempat tinggal (nya). Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal (nya) (QS An Naziat [79]:37-41).

Untuk memperoleh jiwa yang sehat, seorang harus berjuang membersihkan jiwanya. Hasan mengambil pendapat Imam Al-Ghazali yang cukup banyak menuliskan konsep tentang pentingnya berjuang melawan nafsu (*jihad al nafs*). Menurut Al Ghazali manusia memiliki nafsu yang berisi tenaga kemarahan dan dorongan negatif. Nafsu terutama dalam perspektif tasawuf sering kali dipandang sebagai atribut kejahatan dari seseorang. Terdapat hadis yang menyatakan bahwa “*Musuh terbesar adalah nafsu yang berada dalam diri seseorang*”. Sehingga seorang harus berperang melawan jiwanya dan mengalahkannya.

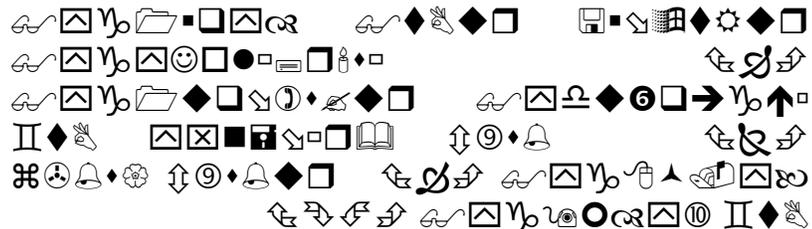
Hasan kembali merujuk pendapat Al Ghazali, bahwa Allah memiliki semacam bala tentara yang ditempatkan pada hati dan jiwa seseorang. Namun tidak ada yang tahu jumlahnya kecuali Allah. Menurut Al Ghazali alat tubuh, panca indra, keinginan, naluri, dan tenaga, emotif dan intelektual merupakan bagian dari bala tentara ini. Misalnya, tentara kemarahan dan tentara nafsu seksual dapat dibimbing secara penuh oleh hati atau sebaliknya tentara ini dapat sepenuhnya tidak mematuhi, melawan, bahkan memperbudak hati. Jika hal terakhir ini terjadi, maka hati akan mati dan terjadilah penghentian perjalanan untuk mencapai kebahagiaan abadi. Namun, hati juga memiliki bala tentara lain yaitu pengetahuan (*'ilm*), kebijaksanaan (*hikmah*), dan perenungan (*tafakkur*) yang membantu seseorang untuk mencapai kebenaran. Bala tentara ini merupakan bantuan Allah melawan tentara lain sebelumnya yang dimiliki oleh setan (Hasan,2008: 61).

Kemudian pikiran yang mengendalikan keinginan manusia terbagi menjadi dua, yaitu daya tarik dua dorongan. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw, yaitu;

Ada dua dorongan di dalam jiwa, satu dari malaikat yang menyuruh kebaikan dan mempertahankan kebenaran; barangsiapa menemukannya mengetahui bahwa datangnya dari Allah dan memuji-Nya. Dorongan lain berasal dari musuh yang membawa keraguan dan melarang melakukan kebaikan; siapa pun yang menemukannya meminta ampunlah pada Allah dari segala godaan setan. (HR Bukhari)

Untuk menggambarkan daya tarik dua kekuatan yang berlawanan. Jika manusia mengikuti kemarahan dan dorongan negatif, dominasi setan muncul dalam dirinya melalui keinginan (*hawa*) dan hatinya menjadi tempat bersarang dan berisi setan yang memberi makan *hawa*. Namun, kebanyakan hati manusia dikuasai oleh setan yang mengisinya dengan godaan untuk mencintai dunia. Tetapi Hasan juga menambahkan bahwa jika seseorang melawan musuhnya dan mengalahkannya, dia akan mendapatkan pencerahan dan kembali dengan tenang pada Tuhannya.

Menurut Hasan, selain konsep berjihad melawan hawa nafsu, konsep penyucian diri (*tazkiyat al-nafs*) juga merupakan konsep penting dalam ajaran agama Islam. Ajaran Islam memandang bahwa manusia lahir dengan kondisi fitrah atau suci. Namun, jika *nafs* tidak dipelihara maka akan menjadi kotor. Seperti dalam surat:



Artinya : *Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya (QS Syams [91]: 7-10).*

Manusia dapat melakukan usaha untuk menyucikan jiwa.

Banyak ayat Al Qur'an yang membahas tentang penyucian jiwa, salah satunya yaitu terdapat dalam Q.S Al Fathir [87]: 14;

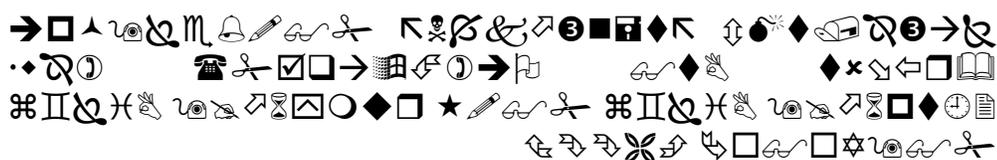


Artinya : *Dan barang siapa yang menyucikan dirinya, sesungguhnya ia menyucikan diri untuk kebaikan dirinya sendiri (QS Al-Fathir [35]: 18).*

Islam mengajarkan supaya melakukan penyucian diri mencakup hal yang sangat luas. Hasan mengambil pendapat Said Hawwa, mengenai konsep melepaskan diri dari berbagai penyakit dan *takhliyah* melalui penyucian diri (*tatahhur*), menghiasi diri dari sifat yang baik (*tahliyah*) sebagai realisasi ibadah kepada Allah (*tahaqquq*) dan berakhlak dengan nama-nama Allah (*takhaluq*) dengan Nabi Muhammad saw. sebagai suri teladannya. Buah dari penyucian diri dapat dilihat dari terkendalinya ucapan dan terpeliharanya adab berbagai hubungan masyarakat.

3. Tinjauan Sosial : Manusia sebagai MakhluK Sosial Multiinteraksi

Menurut Hasan (2008:66), manusia merupakan makhluk sosial yang dalam konsep Islam, manusia dipandang memiliki multi interaksi. Selain hubungan dengan sesama manusia, Islam memandang penting hubungan dengan Allah. Hasan mengambil ayat yang berhubungan yaitu:



Artinya : *Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah*

(hablumminallah) dan tali (perjanjian) dengan manusia (hablumminannas) (QS Ali Imran [3]: 112).

Ayat ini juga menggambarkan pentingnya kualitas interaksi yang dilakukan. Dengan demikian, dalam melakukan hubungan sosial penting untuk memelihara hubungan dan perilaku yang sehat. Selain hubungan dengan Allah dan sesama manusia, seseorang juga tidak terlepas dari lingkungan alamiah di mana ia tinggal. Islam telah mengajarkan manusia berinteraksi melalui perilaku sehat dengan lingkungannya. Sebagai khalifah, manusia diberi kewajiban untuk memelihara alam semesta dengan baik (Hasan, 2008:65).

a. Hubungan dengan Allah

Menurut Hasan (2008:66) dalam konsep Islam manusia selalu dilihat dalam hubungannya dengan Allah. Walaupun dikatakan tidak ada manusia yang pernah bertemu langsung dengan Allah, kehadiran Allah dapat dilihat dari apa yang telah dikerjakan dalam proses penciptaan langit dan bumi. Kemudian manusia memiliki dorongan untuk mengakui adanya kekuatan yang lebih besar daripadanya. Walaupun dorongan ini sering kali diabaikan, namun dalam keadaan terdesak, bahkan seseorang yang mengaku atheis pun, sering kali kembali mengingat Tuhan.

Umat Islam menganggap bahwa Allah ada di mana saja mereka berada. Sebagaimana dinyatakan dalam ayat berikut:



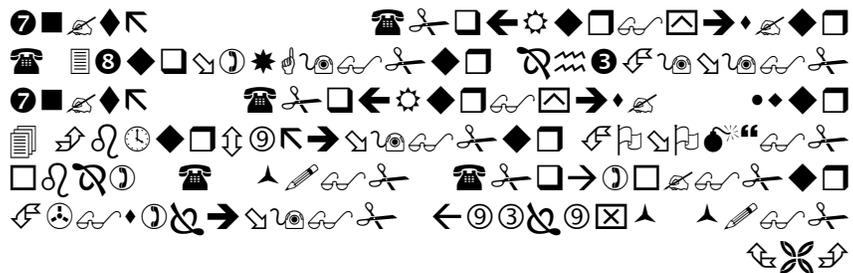
Artinya : *Terangkanlah kepadaku tentang orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhannya. Maka apakah kamu dapat menjadi pemelihara atasnya? (QS Al-Furqon [25]: 43).*

Hasan memberikan tafsiran bahwa ayat ini mengingatkan bahwa Tuhan dapat mengambil berbagai bentuk. Mendewakan ambisi pribadi juga sifat suka pamer dan bangga diri (*riya'*) termasuk bentuk Tuhan di mana-mana. Bentuk Tuhan selain Allah inilah yang mendorong penyakit mental.

b. Hubungan dengan sesama manusia

Menurut Hasan (2008: 68), Islam memberi pedoman yang mengatur tata cara berhubungan dengan sesama manusia secara rinci. Untuk mempertegas pernyataannya dia memakai pendapat Said Hawwa bahwa hak-hak sesama muslim, hak-hak kedua orang tua dan anak, hak-hak kerabat dan keluarga, hak-hak tetangga, adab hubungan kehidupan suami-istri, adab hubungan persaudaraan, serta adab pergaulan, dan interaksi dengan berbagai ragam manusia.

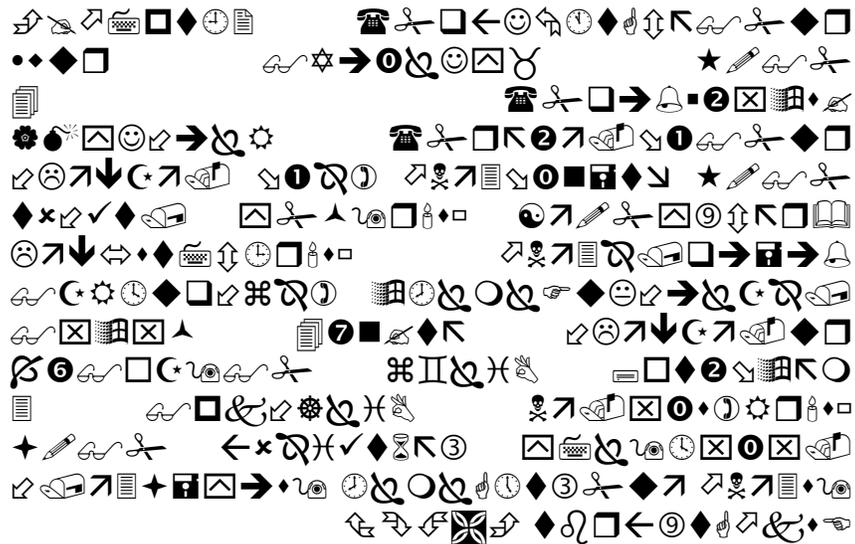
Hasan juga memandang pentingnya melakukan interaksi sosial yang menggambarkan perilaku sehat juga dilukiskan dalam Al-Qur'an, yaitu:



Artinya : *Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam*

berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya (QS Al-Maidah [5]: 2).

Dalam membina hubungan sosial, Allah menyuruh umatnya mengutamakan perbuatan kasih sayang dan persaudaraan, bukan perilaku yang dilandasi permusuhan.

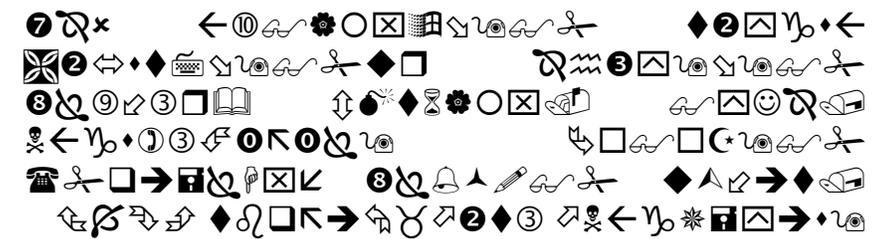


Artinya : *Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliah) bermusuh musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu daripadanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayatnya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk (QS Ali Imran [3]: 103).*

Islam juga memandang penting asas keadilan dalam hubungan sosial. Manusia didorong untuk membina hubungan yang bersifat internasional, tidak membatasi pergaulan berdasarkan suku bangsa dan golongan.

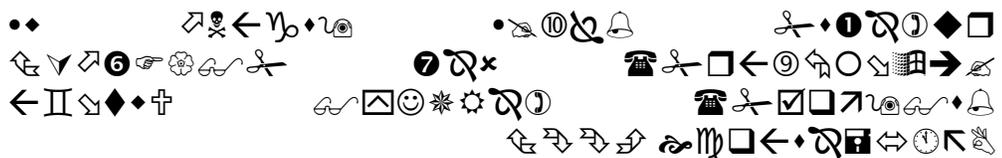
c. Hubungan dengan alam semesta

Menurut Hasan (2008: 69), manusia adalah khalifah Allah di muka bumi, yang diberikan wewenang untuk mengolah bumi dengan jalan yang benar. Pengolahan yang benar sangatlah penting agar manusia hidup dalam lingkungan sehat yang mendorong peningkatan kesehatannya. Namun, pada kenyataannya banyak perilaku yang menjurus pada kehancuran alam. Sebagaimana pernyataan dalam Al Qur'an Q.S Al-Rum [30]: 41, dinyatakan,



Artinya : *Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar) (Q.S Al-Rum [30]: 41).*

Dari ayat di atas, Hasan memberikan kesimpulan bahwa Allah Swt memberikan konsekuensi terhadap perilaku yang salah supaya manusia menyadarinya. Namun banyak juga manusia yang tetap melakukan kesalahan walaupun sudah diperingatkan.



Artinya : *Dan bila dikatakan kepada mereka: Janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, mereka menjawab: "Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang mengadakan perbaikan." (QS. Al-Baqarah [2]: 11).*

Melihat ayat tersebut, Hasan memberikan penguatan dengan sabda Nabi Muhammad Saw. yang tidak henti-hentinya mendorong perilaku sehat dalam memelihara alam semesta. Beliau sangat memperhatikan kebersihan dan keseimbangan alam. Beliau memandang perlu untuk menjaga kebersihan lingkungan dan mengatakan bahwa *“kebersihan itu adalah sebagian dari iman”*. Selain itu beliau melarang perusakan yang tidak perlu. Bahkan, dalam peperangan beliau selalu menekankan untuk mengurangi akibat negatif yang terjadi.

Lebih lanjut Hasan juga mengutip sabda Nabi Muhammad Saw. agar bertingkah laku baik terhadap semua makhluk hidup di alam semesta. Misalnya, terhadap hewan, beliau mengatakan *“memperlihatkan kebaikan pada hewan apa pun jenisnya, merupakan perbuatan yang diberi pahala oleh Allah.”*

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan manusia dipengaruhi oleh berbagai dimensi manusia, bukan hanya dari segi biologis tetapi juga dipengaruhi oleh dimensi psikospiritual yang mencakup kondisi *nafs* dan *ruh* seseorang, tingkat *jihad al-nafs* dan *tazkiyat al-nafs*, dan hubungan sosial antara manusia dengan Allah, sesama manusia dan dengan alam semesta.