



ANALISIS PSIKOLOGIS Q.S. ADZ-DZAARIYAAT/51: 20-21 SEBAGAI IMPLEMENTASI SELF MANAGEMENT DI ERA DIGITAL

Ahmad Mujahid¹, Rizqi Amalia Rahmawati²

^{1,2}Prodi Psikologi Islam IAIN Surakarta, Jalan Pandawa Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah

Email: ahmad.creatoz@gmail.com¹ rizqiamalia12@gmail.com²

Abstrak. Perkembangan teknologi ibarat pisau bermata dua; membawa dampak positif dan negatif. Dampak tersebut tidak hanya didapati pada perubahan benda-benda di sekitar manusia, namun juga dalam diri manusia itu sendiri. Manusia di dunia ini memiliki tujuan untuk menjaga keseimbangan, baik untuk dirinya maupun lingkungannya. Tujuan penelitian ini untuk memahami Q.S. Adz-Dzaariyaat/51: 20-21, sebagai implementasi *self management* berdasarkan perspektif psikologi dan relevansinya pada kesehatan mental di era digital. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka dengan teknik analisis konten. Hasil penelitian ini memberikan gambaran dalam menghadapi perubahan di era digital diperlukan keterampilan *self management* diantaranya adalah, (1) memahami cara kerja diri, (2) memahami cara kerja alam (hukum alam), (3) mengambil hikmah cara hidup umat terdahulu. Keterampilan manajemen diri (*self management*) perlu senantiasa dilatih dalam diri seseorang, agar dapat menjaga keseimbangan diri (*equilibrium*) dan berani menghadapi pelbagai masalah dalam kehidupan, sehingga memiliki efikasi diri yang baik.

Kata Kunci: Analisis Psikologis, Era Digital, Psikologi Islam, *Self Management*.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi ibarat pisau bermata dua, yakni memiliki dampak positif dan negatif bagi semua kalangan. Dampak positif diantaranya mempercepat penyebaran informasi, kemudahan transportasi, dan digitalisasi diberbagai sektor. Dampak negatif diantaranya yang disebutkan dalam kanal Republika (2018) anak-anak atau remaja mengalami gangguan belajar dan pergaulan, sehingga menjadi mudah marah, emosional, susah fokus belajar, serta mempengaruhi minat literasi dan pendayagunaan akal, karena informasi dari internet mudah diakses kapanpun dan dimanapun sehingga tidak perlu susah payah menghafal, mempelajari, maupun memahami buku, apapun anggapannya sudah tersedia di internet. Selain itu gejala yang timbul karena teknologi yaitu nomofobia, ketakutan berlebih ketika tidak memegang gadget atau ponsel.

Data dari Dinas Kesehatan Yogyakarta, sebanyak 6.753 orang mengalami gangguan mental berat sampai ringan, sejumlah 914 orang dari rentang usia 20-45 tahun terkena psikotik dan skizofrenia dimana media sosial menjadi salah satu faktornya (Harianjogja, 2019).

Gangguan mental yang terjadi pada remaja hingga dewasa saat ini (generasi milenial) akan menghambat kemajuan bangsa, karena mereka tidak dapat hidup secara produktif dan tidak dapat berbuat banyak untuk dirinya sendiri, sehingga akan menjadi beban keluarga. Apalagi Indonesia akan menyambut bonus demografi, sebab itu perlunya edukasi dini dan literasi media untuk memanfaatkan teknologi secara kreatif dan produktif serta mengedukasikan sifat menciptakan bukan hanya mengonsumsi.

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berumur lebih dari 15 tahun sebesar

9,8 %, (Balitbangkes, 2018). Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yakni sebesar 6 %.

Menurut Al-Balkhi dalam Rania Awaad, dkk (2019) menjelaskan tentang hubungan keseimbangan tubuh dan jiwa untuk memahami kesehatan mental seseorang. Tubuh mengalami penyakit fisik seperti demam, sakit kepala, dan nyeri yang mempengaruhi organ, jiwa mengalami penyakit seperti kemarahan, kesedihan, kecemasan, ketakutan, panik, dan penderitaan psikologis serupa lainnya. Keduanya saling mempengaruhi jika tubuh sedang dalam masalah, maka jiwa juga dalam masalah, begitu juga sebaliknya.

Karena jiwa itu sifatnya fluktuatif, maka diperlukan *self management*, agar bisa mengatur emosi dan pikiran saat menghadapi suatu permasalahan hidup. *Self management* diperlukan agar dapat merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup melalui pemenuhan kebutuhan secara biologis dan psikologis (Dita Rachmayani, 2016). Selain itu kebutuhan akan sosial dan spiritual juga memiliki peranan penting, karena manusia diciptakan memiliki naluri beragama (unsur batin) yang cenderung mendorong untuk tunduk kepada zat yang gaib yakni Allah SWT. Ketundukan ini merupakan bagian internal manusia, dalam bahasa psikologi dinamakan pribadi (*self*) atau hati nurani (Ariadi, 2013).

Petunjuk tentang manusia sudah diberikan melalui ayat-ayat kaulyah maupun ayat-ayat kauniyah, untuk memahaminya manusia diminta untuk menafsirkan, menggali, mengungkap tabir kebesaran dan keagungan Allah SWT dengan cara berpikir, ide yang rasional, logis dan metodologis (Marwan, 2017).

Menurut Saeed (2016) makna dalam Al-Quran bersifat kompleks, karena itu serangkaian perhatian harus diberikan dalam usaha memahaminya, selain aspek kebahasaan juga diperlukan pendekatan ilmu terkait. Melalui objektivitas ilmu yang sistematis, rahasia dan pesan Allah SWT yang multimakna dapat diterapkan dan diterjemahkan dalam kehidupan, dalam hal ini salah

satunya ilmu psikologi yang dianggap sebagai sains mengkaji tentang proses mental dan tingkah laku manusia (Baron dalam Jaenudin, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Bariyyah (2019), mengenai pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa, penelitian ini mengambil sampel 200 orang mahasiswa baru dengan usia 18-20 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental pada mahasiswa, ditunjukkan dengan mengukur skala spiritualitas yakni, *The Religiosity And Spirituality Scale For Youth (RSYS)* dengan korelasi sebesar $r = 0,353$ dan signifikansi $p = 0,000$.

Penelitian serupa dilakukan oleh Wani & Singh (2019), mengenai *Effect of Islamic psycho-spiritual therapy in managing craving, withdrawal symptoms, and mental health problems among cannabis users*. Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan selama 40 hari melalui solat, dzikir, membaca Al-Quran, dan ritual ibadah lain. Pengukuran *pre* dan *posttest* menggunakan tiga skala; *Marijuana Craving Scale Short Form, Cannabis Withdrawal Scale, Mental Health Inventory* dengan jumlah sampel 40 laki-laki rentang usia 14-37 orang, hasilnya terapi psikospiritual Islam efektif mengurangi keinginan pemakaian, gejala penarikan, dan masalah kesehatan mental (emosionalitas, kecemasan, dan depresi).

Penelitian kepustakaan yang dilakukan oleh Lubis (2016), mengenai peran agama dalam kesehatan mental memberikan penjelasan bahwa praktik ajaran-ajaran agama, selain bisa memberikan terapi yang bersifat kuratif, juga memiliki aspek preventif terhadap gangguan mental. Melalui perintah Allah SWT untuk memelihara ukhuwah, saling memenuhi kebutuhan, saling merasakan penderitaan dan kesenangan orang lain akan menjaga kemungkinan terjadinya gangguan mental.

Penelitian di atas menunjukkan agama dan spiritualitas Islam mampu memberikan dampak yang signifikan pada kesehatan mental seseorang, baik pada orang yang tidak sedang dalam masalah maupun yang sedang dalam masalah. Berbeda dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, pada tulisan ini peneliti menganalisis Q.S. Adz-Dzaariyaat/51: 20-21 berdasarkan perspektif psikologi sebagai implementasi *self management* di era digital. Penelitian ini adalah penelitian pustaka dengan pendekatan konten analisis dilakukan untuk memberikan penjelasan mengenai pentingnya *self management* dalam menghadapi era digital dengan berdasar pada ayat kauliyah.

Kerangka Teoritis

Dalam kerangka teoritis ini, penulis menjelaskan tafsir Q.S. Adz-Dzaariyaat/51:20-21, keterkaitan dengan Q.S. Al-Baqarah/2:30, dan penjelasan mengenai *self management*, dan kesehatan mental.

1. Q.S. Adz-Dzaariyaat/51: 20-21

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

²⁰*Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah SWT) bagi orang-orang yang yakin.²¹ dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?*

Pada Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2006) menjelaskan, ayat di atas seperti menyatakan bahwa bukan hanya di langit yang banyak tanda-tanda keesaan, kebesaran dan kekuasaan Allah SWT, di bumi pun terdapat ayat-ayat yang menerangkan tanda-tanda kekuasaan Allah SWT bagi orang-orang yakin, dan disamping itu banyak tanda-tanda serupa yang terdapat pada diri kamu sendiri.

Salah satu bukti keesaan Allah SWT yang terdapat di bumi adalah sistem kerja bumi dan keseimbangan yang terdapat didalamnya, semua terjadi secara berulang-ulang yang demikian teratur dan konsisten. Apabila terdapat dua Tuhan, maka keharmonisan dan kesinambungan tidak mungkin akan terjadi.

Sedangkan pada diri manusia sendiri, bukti keesaan Allah SWT dapat dilihat dari cara kerja organ tubuh manusia yang demikian serasi dan kompleks serta perilaku manusia yang sedemikian rumit. Ulama dalam memahami ayat di atas, yakni di bumi terdapat banyak bukti jelas yang dapat menghantarkan manusia pada suatu keyakinan, cara untuk meraihnya yaitu menggunakan akal dan hati.

Sedangkan pada Tafsir Al-Azhar oleh Hamka (2015), menjelaskan bahwa alam yang kita pandang, bumi yang kita tempati dan berdiam diri, ketika hati memiliki keyakinan akan adanya tanda-tanda bahwa Allah SWT, bumi memiliki bukti yang kuat dan menakjubkan. Sebagai contoh, di bumi terdapat pepohonan dimana kayu-kayu dapat digunakan untuk membuat rumah, membuat kapal yang dapat menyeberangkan manusia menempuh lautan dengan memasang layar kapal yang dihantarkan oleh angin. Kemudian mengubah angin menjadi uap (atom), lalu tekanan motor dan kini telah sampai pada tenaga atom yang digunakan untuk menjalankan kapal selam.

Dari segala kemungkinan yang timbul di atas bumi, terdapat lanjutan ayat: *“dan di dalam diri sendiri, apakah tidak kamu pandang?”*. Ayat 20-21 selaras dengan konsep filsafat, bahwa setelah manusia menambah keyakinan dengan merenungkan isi bumi, melihat sekeliling alam, manusia akan kembali merenungkan siapakah dirinya, dari mana dia berasal, dan akan kemana perginya. Ketika hidup, diri berharga karena usaha dan jasa, dan jika mati, tubuh telah menjadi bangkai dan segera dimakamkan. Setelah meninggal yang menentukan nilai kehidupannya adalah amal dan kebermanfaatannya saat hidup dahulu. Oleh sebab itu, ayat 20 dan ayat 21 mengajak untuk berpikir dan merenungkan bumi yang ada disekeliling dengan penuh keyakinan, selanjutnya pikirkan mengenai diri sendiri, siapa aku dan untuk apa hidup.

Apabila telah berpikir demikian, maka akan sampai pada suatu kesimpulan. “Segala sesuatu menjadi bukti baginya. Menunjukkan bahwa Dia adalah Esa”. Pada taraf ini, kehidupan di dunia bukanlah kehidupan yang kosong melompong tidak ada tujuan, melainkan

ada Maha Pengatur yang di dalam lindungan kuasa-Nya seluruh alam, langit dan bumi.

Selain itu, untuk menjelaskan lebih mengenai tujuan manusia hidup di dunia ini, maka dapat dilihat ayat Al-Quran yang menjelaskan tentang manusia yang diberi kepercayaan oleh Allah SWT sebagai *khalifah fil ardh*, dalam Q.S. Al-Baqarah/2:30.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً
قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ

بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

³⁰Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui."

Dari ayat tersebut tentunya malaikat meminta penjelasan kepada Tuhan. Kenapa yang akan menjadi khalifah adalah salah satu jenis makhluk. Padahal alam telah tentram, patuh, tunduk, bertasbih atas nama Allah SWT. Jika salah satu jenis makhluk itu menimbulkan pertentangan akan terjadi kerusakan pada bumi. Lalu dijawab Tuhan: "Sesungguhnya Aku lebih mengetahui apa yang kamu tidak ketahui". Dengan itu Allah SWT menjelaskan bahwasanya pengetahuan dan ilmu mereka tidak seluas Allah SWT (Hamka, 2015).

Makna dari kata khalifah berarti menggantikan. Al-Quran menggunakan dua kata jamak yaitu *khulafa* dan *khala'if* yang terambil dari kata *khalf* yang berarti belakang yang diartikan pengganti dari generasi ke generasi. Kata khalifah pada surat Al-Baqarah/2: 30 berarti khalifah Allah SWT, tapi bukan diartikan sebagai pengganti Allah SWT, karena tidak ada pengganti bagi Allah SWT. Maksud khalifah dalam ayat ini adalah orang yang diperintahkan oleh Allah SWT untuk menjadi pemimpin atau pelaksana di bumi, karena Allah SWT bermaksud untuk menguji manusia dan memberi penghormatan (Shihab, 2006).

2. Self Management

Menurut Aribowo Prijosaksono (2002), *self management* merupakan upaya untuk mengenali dan mengelola diri, kata kunci dalam *self management* yakni penetapan tujuan dan misi hidup, dapat diartikan bahwa *self management* merupakan sebuah alat atau cara untuk mencapai tujuan dan misi, sebaliknya, tanpa tujuan atau misi hidup, *self management* tidak memiliki arti.

Sedangkan menurut Rahmadani dalam Habsy (2019) manajemen diri adalah suatu proses yang terdiri dari *planning, organizing, actuating* dan *controlling* (POAC) yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang ditentukan dalam diri individu. Selain itu *self management* juga dikenal sebagai proses eksekusi atau pengambilan keputusan.

Self management memiliki tiga komponen penting yang terdiri dari, bagaimana cara mengenali dan menemukan potensi yang terbaik dalam diri (*finding the best in you*), bagaimana dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik (*life improvement*), dan bagaimana mengembangkan jejaring sosial dalam kehidupan (*networking*). Menurut Yates dalam Budiman (n.d.), *self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self management* meliputi:

1. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.

2. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.

3. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.

4. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

3. Kesehatan Mental

Sehat mental secara umum diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi hidup yang berkualitas, baik dalam hubungan pribadi, keluarga, kerja, maupun sisi kehidupan lainnya.

Menurut Yusuf (2018), kesehatan mental terkait dengan bagaimana kita memikirkan, merasakan, dan melakukan berbagai situasi kehidupan yang kita hadapi, bagaimana kita memandang diri sendiri dan orang lain, dan bagaimana kita mengevaluasi berbagai alternatif dan mengambil keputusan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengemukakan bahwa kesehatan mental meliputi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), efikasi diri (*self-efficacy*), otonomi, kompetensi, dan aktualisasi diri secara emosional dan intelektual, yang ditandai dengan merealisasikan abilitasnya, mengatasi stres secara normal, bekerja produktif, dan berkontribusi terhadap masyarakat.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan psikologis dimana seseorang mampu mengelola emosi dan pikiran, mengembangkan potensi diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Selain itu pihak terkait yang mendukung kesehatan mental salah satunya lembaga pendidikan. Menurut Badri (1986) tujuan utama dalam pengajaran Islam bagi siswa adalah untuk menciptakan perubahan positif dalam sikap psikospiritualnya, dan membekalnya dengan konsep-konsep Islam yang umum dan komprehensif, tidak hanya mengisi kepala mereka dengan materi keagamaan secara abstrak dan tidak menarik. Sehingga anak dalam perjalanan kehidupannya memiliki bekal dan mampu melakukan *coping* dan efikasi diri (*self efficacy*) dalam menghadapi permasalahan dan badai perkembangan zaman.

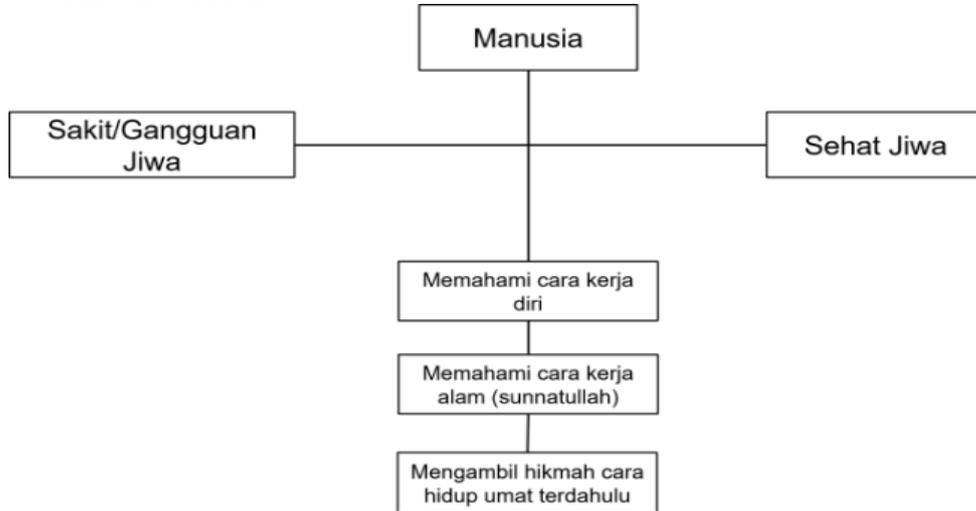
Menurut Setiawan (2017) menjelaskan bahwa pada konteks era digital ini, kesehatan fisik maupun mental menjadi salah satu tantangannya. Kesehatan fisik dalam arti, orang sekarang semakin lebih sedikit bergerak, karena apa-apa sudah tinggal "klik". Kesehatan mental dalam artian, jika menggunakan media sosial atau internet yang

berlebihan hingga salah penggunaan yang bisa mengarah pada kecanduan, nomofobia, gangguan tidur karena pancaran sinar gadget, dan gangguan mental lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil dan pembahasan ini, penulis menjelaskan tentang kaitan antara *self management* dan kesehatan mental, kemudian berdasarkan Q.S. Adz-Dzaariyaat/51:20-21, penulis membagi menjadi tiga poin pembahasan.

Self Management dan Kesehatan Mental



Gambar 1. Manajemen Diri.

Sakit jiwa dan sehat jiwa bukanlah dua mata uang yang bersebalikan, seperti pada gambar 1 sakit atau gangguan mental dengan sehat mental saling tarik menarik (dinamis). Dinamika kejiwaan tersebut dipengaruhi oleh faktor biopsikososial dan spiritual. Faktor biologis meliputi kondisi tubuh, organ dalam, hormon, maupun hereditas. Faktor psikis meliputi regulasi emosi, kognisi, dan proses mental lainnya. Faktor sosial meliputi interaksi sosial di rumah, sekolah, pekerjaan, dan lingkungan lain. Spiritual ditanamkan melalui nilai-nilai agama dan persepsi terhadap tuhan.

Diri (*self*) dikatakan sehat atau berfungsi penuh secara psikologis ketika terbuka pada semua pengalaman, memiliki rasa kebebasan dalam berpikir dan bertindak (*free will*), kreatifitas dalam menghadapi permasalahan meningkat, dan kebutuhan yang berkelanjutan untuk mengoptimalkan potensi mereka. Berikut akan dijelaskan faktor biopsikososial dan spiritual dalam tiga poin.

a. Memahami cara kerja diri

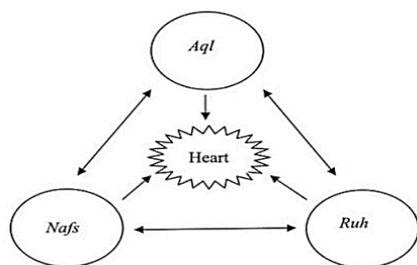
Pada Q.S. Adz-Dzaariyaat/51:21 disebutkan bahwa pada diri manusia sendiri, bukti keesaan Allah SWT dapat dilihat dari cara kerja organ tubuh, yang terdiri dari komponen proses mental (lihat gambar 2) yang sedemikian serasi dan kompleks. Maka penting untuk manusia mempelajari cara kerja dirinya sendiri.

Menurut Carl Rogers dalam Duane P Schultz (2015) menjelaskan bahwa orang dapat secara sadar dan rasional mengubah pikiran dan perilaku mereka dari yang tidak diinginkan menjadi diinginkan. Rogers menyangkal bahwa manusia selamanya terkekang oleh kekuatan-kekuatan tak sadar ataupun pengalaman masa kecil, karena kepribadian terbentuk pada saat sekarang serta melalui bagaimana kita mempersepsikannya.

Proses pembentukan diri (*self*) tidak terlepas dari peran orang tua, karenanya Rogers berpendapat prasyarat utama terjadinya perkembangan kesehatan psikologis adalah perhatian positif (*positive regards*) tanpa syarat pada masa kanak-kanak, ini juga selaras dengan konsep Islam yakni orang tua adalah *madrasah al-ula* bagi sang anak.

Dalam diri manusia terdapat bukti keesaan Allah SWT, berikut kalimat yang diucapkan oleh sastrawan Arab “*Hai manusia engkau mengira dirimu benda yang kecil! Padahal dalam dirimu terkandung alam yang amat besar!*”. Sudah seyogyanya Allah SWT memerintahkan manusia untuk merenungkan siapakah dirinya, dari mana ia berasal, dan akan kemana perginya. Berikut ini adalah cara untuk memahami aspek cara kerja diri untuk *self management*.

Pertama, untuk merenungkan siapakah dirinya dapat dilihat dari tujuan penciptaan manusia dalam Q.S.Al-Baqarah/2:30 yaitu sebagai *khalifah fil ardh* yang berarti menjadi pemimpin atau pelaksana di bumi, pemimpin bisa bermakna pemimpin bagi diri sendiri maupun orang lain. Dalam *self management* kemampuan mengendalikan atau memimpin diri dari hawa nafsu yang berlebihan dalam aktivitas sehari-hari atau bidang pekerjaan yang sedang ditekuni adalah hal yang penting, agar tidak terjerumus pada kepentingan pribadi atau sektoral yang merugikan orang lain dan hanya kesenangan semu atau sementara. Sehingga orientasi atau niat awal segala tindakan manusia harus diberangkatkan untuk mengarah pada tujuan penciptaan manusia.



Gambar 2. Komponen dalam Manusia.

Kedua, komponen dalam diri manusia meliputi organ tubuh (jasmani), hati (*qalb*), akal (*aql*), jiwa (*nafs*), dan ruh. Komponen tersebut berperan dalam proses mental dan segala perilaku manusia, karena satu entitas tapi berbeda peran. Pada gambar 2 terlihat masing-masing komponen saling berinteraksi, dengan memahami fungsi komponen tersebut manusia bisa lebih siap dan mengetahui apa yang harus dilakukan jika dirinya sedang dalam keadaan kurang baik. Contohnya, jika manusia sedang mengalami kegagalan dan kemudian merasa sedih, hal itu wajar karena manusia memiliki emosi sedih, namun menjadi tidak wajar jika sampai berlarut-larut, oleh sebab itu suasana hati harus diimbangi dengan pikiran rasional, dengan memahami bahwa kegagalan ini adalah salah satu proses dalam melewati tantangan, sehingga perlu strategi lain atau usaha yang lebih maksimal agar bisa meraih apa yang diinginkan.

Ketiga, memahami kebutuhan diri. Komponen dalam diri manusia salah satunya adalah akal, yang secara bahasa adalah *aqala, ya'qilu* berarti mengikat, dalam hal ini mengikat informasi, mengolah informasi, dan memahami informasi. Potensi akal manusia luar biasa, buktinya generasi manusia mampu bertahan hidup di bumi ini dan selalu ada pembaharuan di setiap zaman. Dalam Q.S. Adz-Dzaariyaat/51:21 mengajak manusia agar senantiasa berpikir dan merenungkan bumi yang ada disekeliling dengan penuh keyakinan, selanjutnya memikirkan kebutuhan diri melalui manajemen diri. Maka jika ingin mengoptimalkan fungsi akal harus memenuhi kebutuhan atau nutrisi pengetahuan yang diperlukan oleh akal agar ada hal yang diikat, yakni melatihnya dengan belajar dan memperkaya pengalaman.

Komponen lain adalah hati, memiliki dua makna yakni sebagai tempat melahirkan jiwa yang bersifat hewani dan sebagai pembimbing ruhaniyah (Al-Ghazali dalam Kania, 2012). Hati memiliki daya emosi dan kognisi, namun lebih dominan daya emosinya atau disebut sebagai hawa nafsu. Hawa nafsu berkaitan dengan enak dan tidak enak, dan salah satu fungsinya adalah untuk menjaga kelangsungan hidup manusia. Hati dilatih melalui kepekaan terhadap sesama makhluk, melalui ibadah atau ritual kepada Allah SWT agar memperoleh ketenangan, kedamaian, dan timbul harapan melalui doa yang dilantunkan. Maka dari itu manusia membutuhkan agama sebagai pedoman untuk tetap pada jalur kebenaran. Agama mengajarkan cara-cara yang ditentukan Allah untuk kehidupan manusia (Ahmad, 2015).

Berbekal ajaran agama Islam yang dicontohkan Nabi Muhammad SAW, manusia bisa mengetahui jalan dekat dengan Tuhan, hubungan dengan manusia, alam, dan binatang. Tanpa agama, jiwa manusia tidak mungkin dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup.

b. Memahami cara kerja alam (hukum alam)

Hukum alam adalah kejadian-kejadian di alam yang dapat dipahami dan ditangkap oleh manusia sepanjang masa (Wirman, 2012). Hukum alam berbicara tentang ciptaan Allah SWT berupa alam dengan hukum yang berlaku di dalamnya. Contoh sederhananya, orang yang ingin dapat mengemudi mobil, maka orang itu harus memenuhi syarat fisik, belajar mengemudi kepada yang sudah ahli, memahami pedoman yang berlaku, mematuhi rambu-rambu, dan tentunya memiliki Surat Ijin Mengemudi (SIM). Begitu seterusnya, masing-masing kejadian alam memiliki pola sebab-akibat.

Tujuan memahami cara kerja alam adalah, bahwa manusia memiliki kebebasan berkehendak (*free will*) yang bersifat kreatif, memungkinkan manusia mengelola serta mendayagunakan apa yang ada di bumi, untuk kepentingan hidupnya, dan karena itu manusia mesti mengetahui seluk-beluk bumi, atau paling tidak punya potensi untuk mengetahuinya.

Alam senantiasa mengalami perubahan, karena alam adalah makhluk. Perubahan yang terjadi di alam adalah suatu keharusan agar kehidupan dapat berjalan dengan normal dan pengetahuan berkembang.

Namun, hukum alam yang berlaku pada peristiwa sehari-hari secara prinsip adalah relatif tidak berubah, seperti orang yang ingin sukses dalam studinya, dalam hal ini orang tersebut harus mengikuti hukum alam yang berlaku yakni melalui proses belajar, menjadi mental pembelajar, belajar dari orang yang sama-sama sukses dalam bidang yang serupa. Dalam hal ini yang senantiasa berubah adalah secara teknis, seperti media pembelajarannya, materi belajar yang berkembang mengikuti perkembangan zaman.

Setelah mengetahui cara kerja alam (hukum alam) yang berlaku, memudahkan manusia dalam *self management*, yakni memahami proses mencapai tujuan dengan baik, memahami apa saja yang diperlukan dalam mencapai tujuan, membuat strategi, evaluasi capaian, dan yang terpenting adalah memiliki keterampilan berproses atau tidak menempuh cara-cara instan yang melanggar etika dan aturan yang berlaku.

Hal itu menjadi modal kepercayaan diri bahwa manusia merupakan makhluk yang paling istimewa dari seluruh makhluk lainnya dan akan mewujudkan tata sosial yang bermoral di atas dunia sesuai dengan tujuannya di dunia yaitu ibadah. Ibadah yang tidak hanya bersifat ritual, namun juga ibadah sosial dan berbuat baik kepada lingkungan (Sejati, 2017).

c. Mengambil hikmah cara hidup umat terdahulu

Dalam mengambil hikmah cara hidup umat terdahulu, disini penulis hendak memaparkan dua contoh, yakni kepribadian Nabi Muhammad SAW sebagai *uswatun khasanah* dan filosofi kaum Stoa. Dalam upaya memperbaiki diri, seseorang memerlukan pembanding orang lain, tentunya dalam hal kebaikan agar senantiasa memotivasi diri melalui hikmah atau pelajaran yang dapat dipetik. Kemudian dapat diadopsi spiritnya, strateginya, maupun cara menghadapi suatu hal. Penulis membatasi hanya mengambil dua contoh

tersebut, bukan bermaksud orang zaman sekarang tidak bisa diambil hikmahnya, namun lebih kepada terbatasnya tempat, karena pada dasarnya semua orang bisa menjadi guru dan atau murid.

Pertama, Nabi Muhammad SAW adalah orang yang menduduki orang pertama yang berpengaruh dalam peradaban di dunia pada buku Heart (2009) tentang 100 orang paling berpengaruh di dunia sepanjang sejarah, selain itu Nabi Muhammad SAW yang membawakan ajaran Islam sekaligus Nabi terakhir.

Menurut Roqib (2013) kepribadian ke-Nabi-an dapat diambil dari filsafat profetik ada pilar, yaitu transendensi (keimanan), humanisasi, dan liberasi yang jika dikontekstualisasikan dalam pendidikan karakter adalah sebagai berikut.

Pilar transendensi atau iman. Individu yang telah terinternalisasi nilai profetik akan memiliki karakter: (1) mengakui adanya kekuatan supranatural, (2) mendekatkan diri dan ramah dengan lingkungan (hidup) sebab lingkungan dimaknai sebagai bagian dari ayat-ayat Allah SWT dan selalu bertasbih kepad-Nya, (3) selalu berusaha untuk memperoleh kebaikan Tuhan sehingga ia tidak akan putus asa sebab karunia Allah ada di mana-mana. Selama ia mau berusaha dan berdoa, Allah akan mengabulkan permohonannya, (4) memahami suatu kejadian dengan pendekatan mistik dan bukan dengan pendekatan rasional semata. Banyak kejadian metarasional yang harus didekati dengan keimanan dan hati nurani, (5) mengaitkan kejadian dengan ajaran kitab suci dan perjalanan hidupnya diarahkan oleh kompas Al-Quran dan sunnah beserta pendapat para ahli kebajikan dan yang makrifat kepada Allah, (6) melakukan sesuatu disertai harapan untuk kebahagiaan masa depan atau hari akhir. Visi hidupnya jauh ke depan dengan cita-cita yang tinggi agar semakin dekat dengan Tuhan dan makhlukNya; dan (7) berkenan untuk menerima masalah apa adanya dengan harapan balasan di akhirat (*nrimo ing pandum*).

Pilar humanisasi atau *amar ma'ruf*. Individu yang terinternalisasi oleh nilai ini akan memiliki karakter seperti: (1) menjaga persaudaraan sesama meski berbeda agama, keyakinan, status sosial-ekonomi, dan tradisi, (2) memandang seseorang secara total meliputi aspek fisik dan psikisnya atau raga dan jiwanya, (3) menghindari berbagai bentuk kekerasan terhadap siapa pun dan di mana pun termasuk kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan (4) membuang jauh sifat kebencian. Setiap orang memiliki keterbatasan sehingga dimungkinkan melakukan kesalahan atau ketidaksempurnaan. Menerima kekurangan orang lain akan menghilangkan kebencian yang terkadang mendera jiwa seseorang.

Pilar liberasi atau nahi munkar. Individu yang terinternalisasi nilai ini akan memiliki karakter di antaranya: 1) memihak kepada kepentingan rakyat (*wong cilik*), tidak membebani rakyat dengan prosedur yang rumit atau biaya tinggi, 2) menegakkan keadilan, kebenaran, dan kesejahteraan, dengan membuat program dan sistem yang mampu menjaga diri dan lingkungan sosialnya untuk mendukung dan berpartisipasi, dan 3) memberantas kebodohan dan keterbelakangan sosial-ekonomi

(kemiskinan) melalui pendidikan yang membebaskan dan pengembangan ekonomi kerakyatan.

Kedua, dalam buku filsafat teras oleh Manampiring (2019), menjelaskan bagaimana orang-orang Stoa pada masa Yunani Kuno menghadapi permasalahan psikologis. Kaum Stoa secara implisit mengatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi batin yang tidak terlihat fisik namun berpengaruh bagi perilaku dan emosi, seperti rasa takut, stres, cemas atau khawatir.

Kaum stoa mengajarkan untuk berani menghadapi emosi negatif, mengasah kebajikan, kebijaksanaan, keadilan (memperlakukan orang dengan adil dan jujur), keberanian, dan menahan diri (kontrol diri). Prinsip pertama kaum Stoa adalah percaya bahwa manusia yang baik yaitu manusia yang hidup selaras dengan alam. Manusia memiliki nalar, berbeda dengan binatang, yang tidak memiliki nalar, nalar tersebut harus selalu digunakan agar hidup lebih bahagia. Prinsip ini relevan dengan ajaran Islam yakni salah satu dari makna *khalifah fil ardh* pada Q.S. Al-Baqarah/2: 30, yang berarti memperhatikan, mengelola, dan mengatur alam.

Hidup bahagia karena bebas dari emosi negatif, bebas dari emosi negatif berarti harus selaras dengan alam. Artinya menurut kaum Stoa tidak boleh manusia mengingkari apa yang telah terjadi. Contohnya hari ini sakit, "sakit" itu hasil dari keterkaitan peristiwa lain, kemarin sore hujan-hujan? kenapa hujan? karena tidak bawa mantol, kenapa tidak bawa? karena dipinjam, dan peristiwa seterusnya.

Karena apa yang didapati saat ini adalah konsekuensi logis dari perbuatan sebelumnya, atau mungkin juga nasib manusia dipengaruhi oleh manusia yang lain. Sehingga perlu kita memahami mana wilayah yang dibawah kendali dan mana wilayah yang diluar kendali, agar tidak mudah merasakan perasaan yang berlebihan terhadap suatu hal, apalagi yang bersifat materi, yang jika materi itu hilang maka hilang juga perasaan terhadap suatu hal itu, itulah yang sering menjadi pemicu gangguan mental.

Prinsip kedua dari kaum Stoa adalah "*hidup dengan dibawah kendali kita, bukan di luar dari kendali kita*". Kategori yang dibawah kendali meliputi opini, persepsi, dan tindakan diri sendiri, sedangkan yang diluar kendali adalah berhubungan dengan orang lain. Sehingga manusia itu memiliki kendali dalam pemikirannya, misalnya akan mengikuti lomba, kendali kita adalah berlatih, isitirahat yang cukup, yang diluar kendali itu hasilnya, baik menang atau kalah. Prinsip ini serupa dengan *self-driving* yang ditulis oleh Kasali (2017) yang menjelaskan tentang mindset hidup, apakah jadi *driver* atau *passenger*, karena manusia diberikan kendaraan berupa "*self*". Serta dalam Islam yang menekankan usaha atau ikhtiar yang dilakukan manusia untuk mengubah nasibnya sendiri pada Q.S.Ar-Ra'd/13:11, selain diiringi dengan doa.

Karena itu, emosi dan nalar saling keterkaitan. Emosi negatif hadir ketika memiliki nalar yang keliru. Manusia biasanya susah dan merasa terbebani bukan karena suatu peristiwa, tapi dari pemikiran, opini manusia itu sendiri.

Cara yang bisa dilakukan adalah dengan STAR, S=*stop*, T=*think*, A=*assess*, dan R=*respon*. Contoh kasus, sudah mulai stres karena tugas kuliah, coba berhenti

berpikiran negatif secara sadar (*stop*), terus mikir ngapain stres toh dengan tugas gue lebih pahamkan ya, terus responnya gunakan nalar atau rasional (*think* dan *assess*), kemudian langkah untuk menghadapi emosi negatifnya dengan mengerjakan sambil minum kopi misalnya, agar emosi negatif teredam (*respon*).

Kaum Stoa sebenarnya mengajarkan manusia hidup lebih *santuy*, bukan berarti pasrah. Dalam konteks media sosial misalnya, yang tampil itu adalah ekspresi bahagia, mungkin tidak pernah atau jarang yang secara sengaja menampilkan ekspresi kesedihan. Kemudian ketika sering melihat *post* teman yang jalan-jalan terus, mungkin sebagian orang bilang “enak ya jalan-jalan terus, kayak tidak ada beban hidup” atau “nih orang tidak ada kerjaan ya, tiap jamnya *post* foto”.

Setelah itu terjadi yang namanya *self comparassion* atau selalu membandingkan hidupnya dengan orang lain dan seakan harus mengikuti tren orang lain. Fenomena lain seperti *impulsif buying* atau belanja hal-hal yang sebenarnya tidak diperlukan karena tergiur iklan dan atau mengikuti tren, lalu ada juga nomofobia atau ketakutan yang berlebihan jika berpisah dengan gadgetnya ini terjadi ketika sudah kecanduan (*addiction*).

Jadi dengan berkembangnya teknologi di era digital, bukan teknologinya yang disalahkan, namun sikap manusia yang perlu diperbaiki, salah satunya bijak dalam penggunaan dan jangan sampai menjadi pemicu turunnya kesehatan mental.

KESIMPULAN

Dari penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa dalam menjalani kehidupan di dunia ini, manusia perlu mengetahui informasi tentang dirinya, manusia perlu memahami cara kerja peristiwa atau untuk mencapai tujuan (hukum alam), dan manusia perlu mengambil hikmah dari umat terdahulu atau orang lain, agar senantiasa termotivasi. Faktor tersebut menjadi aspek penting untuk benteng diri dan *self management* di era digital untuk menjaga kesehatan mental. Sehingga dapat menjalani permasalahan kehidupan dengan baik dan memiliki keberanian untuk menghadapinya (*self efficacy*), menumbuhkan kreativitas atau pendayagunaan akal, dan senantiasa menjaga keseimbangan (*equilibrium*) antara *aql*, *nafs*, *qalb*, dan *ruh*.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, N. 2015. Kerangka Dasar Membangun Kesehatan Spiritual melalui Pendekatan Psikologi Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 277–298.

Ariadi, P. 2013. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' Medika*, 3(2), 118–127.

Aribowo Prijosaksono, R. S. (2002). *Aplikasi Manajemen Diri dalam Kehidupan Sehari-hari* (2 ed.). Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Badri, M. B. 1986. *Dilema Psikolog Muslim*. (P. S. Zainab, Ed.). Jakarta: Pustaka Firdaus.

Balitbangkes. 2018. *Hasil Utama Riskesdas* (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan).

Dita Rachmayani, Y. K. 2016. Studi Awal: Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Remaja Pengguna Teknologi. In

Prosiding Semnas Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi.

Duane P Schultz, S. E. S. 2015. *Sejarah Psikologi Modern*. (L. Hardian, Ed.) (1 ed.). Bandung: Nusa Media.

Habsy, S. K. T. R. B. A. 2019. Konseling Behavior dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa Remaja. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 06(1), 11–22.

Hamka. 2015. *Tafsir Al-Azhar Jilid 8* (1 ed.). Jakarta: Gema Insani.

Harianjogja. 2019. Literasi Media. Diambil 7 Maret 2020, dari <https://m.harianjogja.com/opini/read/2019/03/01/543/975091/opini-gangguan-mental-generasi-digital>.

Heart, M. H. 2009. *100 Orang Paling Berpengaruh di Dunia Sepanjang Sejarah*. (N. I. Ken Ndaru, Ed.) (2 ed.). Jakarta: Penerbit Hikmah (PT Mizan Publik).
 Himpsi. 2016. *Psikologi dan Teknologi Informasi (Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa 2)*. (D. Seno Aditya, Ed.) (1 ed.). Jakarta: Himpsi. Diambil dari www.himpsi.or.id.

Jaenudin, U. 2012. *Psikologi Transpersonal*. (B. A. Saebani, Ed.) (1 ed.). Bandung: CV Pustaka Setia.

Kania, D. D. 2012. Konsep Aql dan Qalb dalam Perspektif Islam. Diambil 9 Maret 2020, dari <https://insists.id/konsep-aql-dan-qalb-dalam-perspektif-islam-2/>.

Kasali, R. 2017. *Self Driving*. (A. Setiorini, Ed.) (15 ed.). Jakarta: Mizan.

Lubis, A. 2016. Peran Agama dalam Kesehatan Mental. *Ihya al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, 2(2), 276–283.

Manampiring, H. 2019. *Filosofi Teras*. (P. Wulandari, Ed.) (1 ed.). Jakarta: Buku Kompas (PT Kompas Media Nusantara).

Marwan, I. 2017. Objektivitas Semiotika (Ilmu Tanda) Menyingkap Firman (Tanda-tanda kebesaran) Tuhan. *Sastranesia: Jurnal Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5(4), 1–15.

Muhyiddin. 2018. Dampak Teknologi Digital Terhadap Gangguan mental. Diambil 7 Maret 2020, dari <https://m.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/18/05/29/p9hxmy430-dampak-teknologi-digital-terhadap-gangguan-jiwa>.

Rania Awaad, Alaa Mohammad, Khalid Elzamzamy, Soraya Freydooni, M. G. 2019. Mental Health in the Islamic Golden Era: The Historical Roots of Modern Psychiatry. *Islamophobia and Psychiatry*, 3–17. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2>.

Roqib, M. 2013. Pendidikan Karakter dalam Perspektif Profetik. *Jurnal Pendidika Karakter*, 3(3), 240–249.

Saeed, A. 2016. *Al-Quran Abad 21 (Tafsir Kontekstual)*. (E. Nurtawab, Ed.) (1 ed.). Bandung: PT Mizan Pustaka.

Sejati, S. 2017. Tinjauan Al-Quran terhadap Perilaku Manusia: Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Syi'ar*, 17(1), 61–70.

Setiawan, W. 2017. Era Digital dan Tantangannya. In *Seminar Nasional Pendidikan* (hal. 1–9). Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.

Shihab, M. Q. 2006. *Tafsir Al-Misbah* (V). Jakarta: Lentera Hati.

Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. 2019. Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Educatio*, 5(1), 46–53. Diambil dari <http://jurnal.iicet.org>.

Wani, I. A., & Singh, B. 2019. Effect of Islamic psycho-spiritual therapy in managing craving, withdrawal symptoms, and mental health problems among cannabis users. *Mental Health, Religion, and Culture*, 22(7), 674–685. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1581755>.

Wirman, E. P. 2012. Hukum Alam dan Hukum alam: Upaya Rekonstruksi Pemahaman Teologis di Indonesia. *Ilmu Ushuluddin*, 1(4), 347–362.

Yusuf, S. 2018. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. (Kuswandi, Ed.) (1 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.