



PENGERTIAN AGAMA DAN PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL

Bramana Nanditya Putra¹, Nur Muhamad Khusnan², Muhammad Ikrom³

^{1,2}Program Studi BKPI IAI Al-Azhaar Lubuklinggau, ³IAI Al-Azhaar Lubuklinggau

¹bramana@iai-al-azhaar.ac.id, ²speedkhusnan@gmail.com,

³ikrom@iai-al-azhaar.ac.id

Abstract: *Associated with mental health, of course, cannot be separated from the role of religion. In this paper, we will discuss how the influence of religion is related to mental health. Religious psychotherapy, namely therapy given by re-learning and practicing the teachings of Islam. As it is known that the teachings of Islam contain guidance on how human life is free from anxiety, tension, depression, etc. Mental health is the avoidance of a person from complaints and mental disorders in the form of neurosis and psychosis (adjustment to the social environment). Mentally healthy people will always feel safe and happy in any condition, he will also introspect on everything he does so that he will be able to control and control himself. Psychology of religion is one proof of the special attention of psychologists to the role of religion in human life and psychology. Even the most extreme opinion about it still shows how religion has been assessed as part of human personal life which is closely related to psychological symptoms.*

Keyword: *Religion, mental health*

Abstrak: *Terkait dengan kesehatan mental tentunya tidak lepas dengan peran serta agama. Dalam makalah ini akan dibahas mengenai bagaimana pengaruh agama tersebut kaitannya dengan kesehatan mental. Psikoterapi keagamaan, yaitu terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam. Sebagaimana diketahui bahwa ajaran agama Islam mengandung tuntunan bagaimana kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluh dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan intropeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Psikologi agama merupakan salah satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan dan kejawaan manusia. Pendapat yang paling ekstrem pun tentang hal itu masih menunjukkan betapa agama sudah dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang erat kaitannya dengan gejala psikologis.*

Kata Kunci: *Agama, Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Sejak awal-awal abad kesembilan belas boleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (*Somapsikosis*) dan sebaliknya

gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (*Psikosomatik*). Dan di antara faktor mental yang diidentifikasi sebagai potensial dapat menimbulkan gejala-gejala tersebut adalah keyakinan agama. Hal ini antara lain disebabkan sebagian besar dokter fisik melihat bahwa penyakit mental (*mental illness*) sama sekali tak ada hubungannya dengan penyembuhan medis, serta berbagai penyembuh penderita penyakit mental dengan menggunakan pendekatan agama.

Kecenderungan hubungan agama dan kesehatan mental telah banyak ditelusuri dari zaman kuno yang masih menganggap suatu penyakit sebagai intervensi makhluk gaib, hingga zaman modern yang menggunakan alat medis dalam mendiagnosa adanya suatu penyakit. Masyarakat modern pada saat ini memandang bahwa penyakit hanya akan terdiagnosis apabila muncul gejala-gejala biologis. Teknologi yang telah mengalami kemajuan pada saat ini membawa manusia kepada keyakinan bahwasannya suatu penyakit muncul hanya karena faktor fisik saja. Asumsi pada zaman kuno yang menyatakan bahwa makhluk halus ada hubungannya dengan suatu penyakit dapat dipatahkan dengan penggunaan alat medis yang canggih yang membuktikan bahwa itu adalah kuman atau virus. Sejak awal-awal abad kesembilan belas oleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia.

Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental dan sebaliknya gangguannya mental dapat menyebabkan penyakit fisik. Terkait dengan kesehatan mental tentunya tidak lepas dengan peran serta agama. Dalam makalah ini akan dibahas mengenai bagaimana pengaruh agama tersebut kaitannya dengan kesehatan mental. Abdul Hamid, 2017, Mariska Pertiwi & Askolan Lubis, 2016.

METODE PENELITIAN

Psikoterapi keagamaan, yaitu terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam. Sebagaimana diketahui bahwa ajaran agama Islam mengandung tuntunan bagaimana kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya. Dalam doa-doa, misalnya, intinya adalah memohon agar kehidupan manusia diberi ketenangan, kesejahteraan, keselamatan, baik dunia dan akhirat.

Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah : (QS An Nahl 16:97) Artinya: “Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan”.

Kemudian dijelaskan dalam QS Ar Ra’ad 13:28) Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Terapi merupakan usaha penanggulangan suatu penyakit atau gejala yang ada dalam diri makhluk hidup. Usaha penanggulangan gangguan kesehatan rohani atau mental sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan. Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka gangguan mental akan terselesaikan. Dalam konteks ini terlihat

hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.

Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi al-Qur'an sendiri sebagai kitab suci. Sebagaimana pernyataan Allah dalam Q.S. Yunus :57 dan Q.S. Al Isra':82. Artinya: "Wahai manusia, sesungguhnya telah datang dari Tuhanmu Al-Qur'an yang mengandung pelajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Q.S Yunus :57). "Dan kami turunkan Al-Qur'an yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Q.S Isra' :82).

Maka penulis akan mengambil dua contoh praktek ajaran Islam yang akan membuat orang terhindar dari gangguan mental. Praktek tersebut diambil dari rukun Islam, yaitu Shalat dan Puasa.

Sholat Sebagai Terapi

Ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam Shalat, yaitu aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek kebersamaan (Jamaludin Ancok, 1998: 69)

Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan message pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses penyembuhan gangguan jiwa adalah relaksasi ini.

Selanjutnya dalam shalat ada aspek auto-sugesti. Bukankah bacaan dalam shalat itu berisi ucapan yang baik, yaitu puji-pujian dan doa kepada Allah ? Doa agar selamat dunia-akhirat. Ditinjau dari segi hypnosis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan, pengucapan itu berisikan suatu proses autosugesti. Mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah berarti mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat-sifat yang baik.

Terakhir, dalam shalat ada aspek kebersamaan, lebih-lebih shalat berjamaah. Nabi sangat menganjurkan shalat berjamaah. Pahala shalat berjamaah 27 kali lipat dari pada shalat sendiri. Ditinjau dari segi psikologi, kebersamaan (berjamaah) itu sendiri mengandung aspek terapeutik. Akhir-akhir ini berkembang terapi yang disebut group therapy yang tujuan utamanya adalah menimbulkan suasana kebersamaan tadi. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan keterasingan dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan mental. Dengan shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain itu dapat hilang.

Puasa Sebagai Terapi

Para dokter sepakat, puasa merupakan salah satu cara efektif membersihkan tubuh dari lemak-lemak penyakit maupun dari makanan yang tidak bermanfaat. Bahkan kegunaan berpuasa bagi mekanisme tubuh, hingga kini, belum tergantikan dengan teknologi medis sekalipun.

Dokter Bernard Mackpadan, pakar biologi dari Amerika Serikat bahkan meyakini puasa merupakan cara jitu menanggulangi setiap penyakit yang tidak bisa disembuhkan terapi lain. Bahkan di klinik pyrmon, Jerman, Dr. Otto dan kawan-kawannya telah menyembuhkan banyak pasien dengan terapi puasa. Penyembuhan meliputi penyakit fisik dan kejiwaan, sehingga bisa dikatakan sebagai psiko-fisio

terapi. Setelah para pasien dirawat secara medis selama 2-4 minggu dan berdisiplin puasa, ternyata mereka lebih segar kembali baik secara fisik maupun mental.

Ditinjau dari penyembuhan kecemasan dilaporkan juga oleh Cott bahwa penyakit seperti susah tidur, merasa rendah diri, juga dapat disembuhkan dengan puasa. Bahkan berbagai penyakit seperti ginjal, kanker, hipertensi, depresi, diabetes, mag dan insomania dapat disembuhkan melalui puasa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Sedangkan gangguan kesehatan mental secara sederhana dapat diartikan sebagai tiadanya atau kurangnya dalam hal kesehatan mental, dengan ditandai oleh adanya rasa tidak tenang, tidak aman, fungsi mental menurun dan terjadinya perilaku yang tidak tepat atau wajar. Gangguan mental ini dapat diatasi dengan terapi agama sebagaimana yang telah dinyatakan dalam al-Quran, kaitannya dengan ini pendekatan diri kepada Tuhan, memperbanyak berdzikir serta berbuat kebaikan merupakan cara yang tepat untuk menanggulangi gangguan mental. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup.

Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin. Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.

Pengingkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka tidak wajar, mereka tidak beragama tauhid itu hanya karena pengaruh lingkungan. Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara keyakinan dan kesehatan jiwa terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi sehingga akan dapat memunculkan perasaan positif pada kesehatan mental seseorang.

KESIMPULAN

Psikologi agama merupakan salah satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan dan kejiwaan manusia. Pendapat yang paling ekstrem pun tentang hal itu masih menunjukkan betapa agama sudah dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang erat kaitannya dengan gejala-gejala psikologis.

Secara psikologis, agama adalah ilusi manusia. Manusia lari kepada agama karena rasa ketidak berdayaan menghadapi bencana. Dengan demikian, segala bentuk perilaku keagamaan merupakan perilaku manusia yang timbul dari dorongan agar dirinya terhindar bahaya dan dapat memberikan rasa aman. Untuk keperluan itu manusia menciptakan Tuhan dalam pemikirannya.

REFERENSI

Hamid, Abdul. "Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 3.1, 2017.

<https://jendelaguru.com/agama-dalam-pandangan-islam/> diakses pada tanggal 7 Januari 2023, pukul: 15.00 WIB.

Lubis, Askolan. Peran agama dalam kesehatan mental. *Ihya al-Arabiyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, 2016,

Pratiwi, Mariska. "Pengertian Agama."