

URGENSI KESEHATAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN BERAGAMA

Su'ud Sarim karimullah,¹ Moh. Rizal Riandi,² Abd. Hamid,³

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Indonesia¹
Fatih Sultan Mehmet Vakif University, Turkey.²
STEI Masyarakat Madani Pamekasan.³

Email: Suudsarimkarimullah@gmail.com¹

Email: abdhamid_12@yahoo.co.id³

ABSTRAK

Relasi antara kesehatan mental dan agama terletak pada disposisi penyerahan seseorang pada kekuatan yang sangat tinggi dengan tujuan bahwa ia ingin membuat kecenderungan yang baik pada kesejahteraan emosionalnya. Studi ini bertujuan untuk mengungkap secara mendalam tentang urgensi kesehatan mental dalam kehidupan umat beragama secara komprehensif. Sedangkan kajian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk menyelidiki, menguraikan, dan menyusun makna suatu kekhasan tertentu. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditunjukkan untuk memberikan gambaran dan merinci suatu keanehan, peristiwa, tindakan sosial, watak, keyakinan, wawasan, perkumpulan, atau sumber lain yang terkait dengan masalah ini yang dibicarakan dengan gagasan pemeriksaan logika ekspresif. Selanjutnya, penelitian ini menghasilkan kesimpulan akhir yang menyatakan bahwa; 1) kesehatan mental adalah penghindaran individu dari manifestasi yang berbeda dari masalah mental atau infeksi dengan terwujudnya keharmonisan sejati antara unsur-unsur roh dan mampu mengelola berbagai masalah kehidupan di dalam dirinya dengan mengubah iklim sosial hidupnya. Kemudian, pada titik itu, relasi antara agama dan kesehatan mental terletak pada disposisi penyerahan diri seseorang pada kekuasaan yang utama, yaitu kepada Tuhan. Sikap ini akan memberikan seseorang watak penuh harapan dengan tujuan munculnya perasaan baik, misalnya perasaan gembira, puas, merasa dihargai, atau memiliki rasa aman yang kuat; dan 2) kesehatan mental mempunyai kontribusi bagi pengembangan keagamaan, kebudayaan dan sosial dalam kehidupan kemasyarakatan. Hal ini disebabkan oleh keadaan manusia yang tidak bisa dilepaskan dari aspek kesehatan mental, karena setiap manusia mempunyai gaya dan ciri khas serta karakter masing-masing dalam mengembangkan spiritual pribadinya.

Kata Kunci: *Urgensi Kesehatan Mental Dan Kehidupan Beragama.*

Pendahuluan

Latar belakang sejarah peningkatan tentang kesehatan mental adalah tinjauan terhadap variabel-variabel pengamatan dari keberadaan manusia itu sendiri, yang telah dimulai sejak zaman kerangka pra-ilmiah ke zaman kemajuan. Pada zaman pra-ilmiah, gagasan tentang kesehatan emosional tidak dapat dibedakan dari pesona keberadaan lingkungan lokal, yang pada saat itu didirikan dalam keyakinan kasar yang berbeda seperti animisme, dinamisme, dan totemisme. Pada saat ini zaman ditutup dengan perkembangan pemahaman naturalisme di Yunani kuno, yang berkembang menjadi kontak pada periode itu dan seterusnya, khususnya zaman ilmiah.¹

Seperti disiplin keilmuan yang ada, 'kesehatan mental' dimulai dengan kekhasan atau kebenaran hidup pada orang-orang sejak zaman pra-ilmiah. Seperti yang ditunjukkan oleh Marx Weber, orang memasuki suatu periode atau mencatat ketika pola pikir orang yang berbeda telah diatur dan diorganisir dengan sempurna dan ditegakkan dari semua sudut alam yang dapat dibayangkan. Dengan demikian, orang dapat menciptakan budaya secara menarik sebagai penanda suatu periode lain, khususnya waktu sejarah. Hal ini bermaksud bahwa tanpa kesejahteraan psikologis yang efisien, tidak akan ada budaya yang akan dikandung. Tanpa budaya ini, manusia tidak akan pernah bisa memasuki zaman yang terjadi pada saat ini. Kesehatan mental adalah cara untuk portabilitas individu dan sosial untuk meningkatkan eksistensi manusia.

Penelitian tentang kesehatan mental saat ini merupakan salah satu penelitian logis yang paling menarik tentang ilmu psikologi, baik di kalangan akademisi maupun praktisi. Karena untuk mencapai suatu peningkatan kesejahteraan secara psikologis, itulah tujuan yang diinginkan oleh setiap orang. Meskipun demikian, dalam berkonsentrasi pada masalah kesehatan mental, para akademisi dan spesialis atau analis fokus pada aspek alam (biologis) dan unsur aktivitas publik (sosial), sedikit mengabaikan dimensi spiritual yang berkembang dalam kehidupan manusia.

Menurut pengamatan para psikolog, tidak adanya perhatian terhadap unsur dunia lain dari para akademisi dan persepsi para dokter masa kini akan menyebabkan pemahaman yang kurang mendalam tentang karakter manusia, terutama di negara-negara muslim, seperti Indonesia. Dalam pandangan Islam, memahami kondisi manusia dengan baik, tidak hanya berfokus pada aspek organiknya atau sesuai dengan kebutuhan

¹ Indra Adityawarman, "Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental", *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 4, no. 1 (2010): 91–110.

sosial, tetapi juga harus memperhatikan atas semua faktor pembentuk karakter yang ada dalam diri manusia, termasuk unsur supranatural.²

Sejak awal abad kesembilan belas, dapat dikatakan bahwa spesialis di bidang pemeriksaan klinis mulai memahami hubungan antara penyakit dan keadaan mental pada manusia. Dalam hubungan yang saling melengkapi ini, setiap orang dapat mengalami efek buruk dari masalah aktual yang disebabkan oleh masalah mental (somapsikotis) dalam diri mereka dan berjalan melawan norma, serta keadaan psikologis dapat menyebabkan infeksi yang ada (psikosomatik). Keyakinan dalam kehidupan yang ketat adalah salah satu variabel kognitif yang diakui berpotensi menyebabkan efek samping yang berbeda ini. Hal ini antara lain disebabkan sebagian besar para spesialis bidang kedokteran berpandangan bahwa penyakit mental (*mental illness*) sama sekali tak ada relasinya dengan penyembuhan dalam kajian medis.³

Secara psikologis, agama adalah ilusi yang ada pada diri manusia. Manusia lari kepada agama sebab rasa ketidakberdayaan menghadapi berbagai persoalan yang menimpa dirinya. Dengan demikian, segala bentuk perilaku tegas adalah perilaku manusia yang bersumber dari kecenderungan menjauhi berbagai risiko dan memberikan rasa aman. Akibatnya, orang-orang menjadikan Tuhan dalam pertimbangan mereka untuk kebutuhan ini.

Agama begitu jelas memiliki hubungan yang erat dengan manusia, sehingga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan segala aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Penolakan terhadap agama atas kepercayaan manusia mungkin karena elemen tertentu yang dibawa oleh karakter dan kondisi mereka yang berbeda. Naluri manusia sebagai salah satu makhluk yang diciptakan oleh Tuhan adalah bahwa manusia diciptakan dengan dorongan-dorongan dalam agama, khususnya agama Tauhid.

Keterkaitan antara pikiran dan agama tentang relasi antara keyakinan dan kesehatan mental terletak pada sikap penyerahan diri seseorang kepada kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan), sehingga membuat kecenderungan yang baik pada kesehatan emosional seseorang. Selain memberikan pengobatan penyembuhan, aktivitas dalam pelajaran yang sulit juga memiliki sudut pencegahan terhadap masalah mental atau

² Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 31–50.

³ Abdul Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama", *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 3, no. 1 (2017): 1–14.

mental yang dialami oleh setiap orang. Adanya perintah Tuhan untuk menjaga rasa persaudaraan antar individu, saling memenuhi kebutuhan, saling merasakan penderitaan dan kesenangan akan menjaga peluang terjadinya masalah psikologis (mental). Agama bertujuan untuk memutuskan seorang individu untuk merangkul situasi kehidupan yang telah diatur dan dikendalikan secara konsisten oleh Sang Pencipta Yang Maha Kuasa.

Pada puncak unsur ruh manusia diistilahkan dengan perasaan tenang (*mutmainnâh*). Dengan cara ini, pendakian aspek-aspek pikiran manusia dipisahkan oleh ketenangan dalam substansi yang ada pada setiap orang. Semakin ideal unsur mental dalam diri manusia, maka semakin tenang dan semakin membumi jiwa manusia. Di sisi lain, semakin rapuh aspek mental maka sifat manusia akan diserang dengan berbagai sensasi ketegangan dan kekhawatiran atau keinginan yang tidak perlu, yang tidak dapat dikendalikan lagi.

Selanjutnya, pada kajian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan menggunakan sebuah pendekatan kualitatif yang diharapkan dapat menyelidiki, menguraikan, dan mengorganisasikan makna suatu kekhasan tertentu. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditunjukkan untuk memberikan gambaran dan merinci suatu keanehan, peristiwa, tindakan sosial, watak, keyakinan, wawasan, perkumpulan, atau sumber lain yang terkait dengan masalah ini yang dibicarakan dengan gagasan pemeriksaan logika ekspresif. Kemudian, pada titik itu, kajian ini bersifat ekspresif logis. Pengkajiannya bersifat eksplisit, dalam artian suatu teknik yang memanfaatkan penemuan realitas dan berwawasan dalam penggambaran yang ditunjukkan dengan penataan yang tepat, cermat dan terkoordinasi dalam penelitian.

Kajian Teoritis

Konsep Kesehatan Mental dan Agama

Pembicaraan tentang kesehatan mental dan masalah psiko-sosial sangat penting sehingga membutuhkan perhatian khusus untuk diperiksa menurut sudut pandang dan pendekatan yang berbeda. Kenyataan menunjukkan bahwa sebagian dari tempat tidur di semua klinik di Amerika Serikat diisi oleh para pasien dengan masalah mental, dan pasien ini perlu menghabiskan banyak uang untuk mendapatkan obat kesembuhan penyakit mental yang mereka alami. Dalam kasus seperti itu, mungkin juga terjadi di negara lain, di mana banyak orang terlihat sehat dan memiliki berbagai persyaratan material yang terpenuhi. Padahal bila ditelisik lebih jauh, dapat dibayangkan bahwa

mayoritas masyarakatnya memiliki gangguan terhadap mentalnya. Orang-orang ini memiliki perilaku yang cukup disfungsi parah sehingga pada tahap selanjutnya, itu akan menyabotase ketekunan mereka yang sebenarnya.

Indikasi gangguan jiwa berdampak pada kebermanfaatan seseorang karena sehat tidaknya seseorang berkaitan dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan masalah yang ada pada keadaannya saat ini. Individu yang memiliki kesejahteraan emosional akan dengan cepat menghadapi kebenaran dengan sensasi kegembiraan, harmoni, dan kegembiraan. Karakter mereka ternyata hebat, dan mereka juga siap bekerja dan berkontribusi bagi komunitas atau golongannya.

Kesehatan mental sendiri berasal dari sebuah terjemahan dari kata *mental hygiene*, kata latinnya yaitu *mens* atau *mentis* yang memiliki arti jiwa atau nyawa, sukma, roh dan semangat. Sedangkan *hygiene* berasal dari kata Yunani yang berarti ilmu yang membahas tuntas tentang kesehatan jiwa seseorang. Itu artinya kesehatan mental merupakan sebuah ilmu yang membahas tentang keadaan jiwa seseorang yang berpandangan bahwa seseorang menjadi agen yang paling sempurna.⁴

Dalam ilmu klinis, kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang mungkin terjadi dalam kemajuan alami setiap individu atau peningkatan akademik dan jiwa yang optimal dari individu. Akibatnya, kesehatan emosional memiliki signifikansi yang benar-benar layak dengan naluri manusia. Dengan asumsi bahwa Anda memeriksanya secara objektif, kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang kuat dengan semua bagian dari keberadaan manusia. Bahkan memiliki hubungan yang nyaman dengan kondisi manusia itu sendiri.⁵

Sementara itu, Sururin mengklarifikasi kesehatan mental dengan beberapa penjelasan, termasuk; 1) menjauhkan individu dari berbagai masalah dan penyakit mental (neurosis dan psikosis); 2) kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, dan masyarakat serta lingkungan hidupnya; 3) diakuinya keakraban yang dibuktikan antara unsur-unsur ruh dan kesanggupan untuk mengalahkannya persoalan-persoalan yang mungkin muncul dari kegelisahan dan batin (konflik); 4) informasi dan kegiatan yang ditujukan untuk menciptakan dan

⁴ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri Dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori Yang Terkait* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2010), 22.

⁵ Dadang Hawari, *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Dana Bhakti Yasa, 1997).

mengembangkan potensi, kemampuan dan sikap sejauh yang dapat diharapkan, untuk memberikan kegembiraan bagi diri sendiri maupun orang lain agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit.⁶

Selain itu, percakapan tentang kesehatan mental terkait erat dengan istilah sehat dan sakit secara fisik. Menurut sudut pandang dan pendekatan yang berbeda, para akademisi secara umum telah mengeksplorasi hubungan antara mental individu dan kesejahteraan aktual.⁷ Keluhan klinis yang menunjukkan masalah psikologis individu dan penyakit mental mempengaruhi kesejahteraan yang sebenarnya. Kesejahteraan dan penyakit juga merupakan keadaan rumit pada orang yang terdiri dari tubuh organik, mental dan sosial yang ada dalam satu keadaan.⁸

Tegasnya, kesehatan mental mencegah individu dari keluhan dan masalah mental seperti keputusasaan dan psikosis, khususnya perubahan yang dilakukan individu terhadap iklim sosial hidupnya. Individu yang sehat secara intelektual akan selalu memiliki rasa aman yang nyata dan ceria dalam kondisi apapun. Ia juga akan introspeksi diri terhadap keseluruhan aktivitasnya dan mengontrol dirinya dengan baik.⁹ Marius menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah keinginan individu untuk mengakui kapasitasnya, semuanya setara, kapasitas individu untuk menghargai hubungan sosial yang berbeda, mencapai pekerjaannya, dan bekerja dengan kondisi atau penyakit kesejahteraan psikologis.

Penyajian gagasan sehat dan sakit, baik secara fisik maupun mental sangat penting untuk pengalaman pertama dengan kondisinya dan bagaimana penyesuaiannya dengan lingkungan hidup yang ada di sekitarnya. Menurut Arceus, ada sepuluh tanda kesehatan mental, termasuk; 1) pengakuan atas suatu keadaan sendiri; 2) menjalin komunikasi sosial yang baik; 3) memiliki pilihan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang berbeda yang mereka miliki secara efektif dan merasa senang dengan pekerjaan mereka yang berbeda; 4) dapat mengelola berbagai masalah kehidupan dan memiliki pilihan untuk mencari sisi baik kehidupan; 5) merasa mandiri sepanjang kehidupan sehari-hari; 6)

⁶ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), 142–143.

⁷ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro, 2012), 1.

⁸ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015).

⁹ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118–127.

ditetapkan untuk bertanggung jawab atas semua kegiatan yang dilakukan; 7) mempunyai ketegaran dan kestabilan siri; 8) siap memenuhi kebutuhan organik dan mental secara terpuji dan relatif; 9) mengambil bagian dalam latihan sosial yang berbeda; dan 10) memiliki aturan hidup yang jelas dan terkoordinasi.

Selain itu, salah satu tokoh yang menetapkan pedoman kesehatan mental dengan memasukkan komponen agama adalah Zakiyah Daradjat. Daradjat menetapkan indikator kesehatan mental dengan memasukan unsur kepercayaan dan ketakwaan yang diantaranya, sebagai berikut; 1) membebaskan diri dari berbagai masalah dan ketidakstabilan psikologis; 2) produksi keakraban antar komponen dalam pikiran; 3) dapat menyesuaikan dengan cekatan dan membuat komunikasi yang berharga dan menawan di antara orang-orang; 4) dapat menumbuhkan kapasitas aktual mereka dan menggunakannya untuk mereka dan orang lain; 5) memiliki keyakinan dan rasa takut kepada Allah dan secara konsisten berusaha memahami tuntutan agama dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, dengan tujuan agar kehidupan yang bahagia di dapatkan di dunia dan di akhirat.¹⁰

Jadi kesehatan mental adalah penghindaran seseorang dari indikasi yang berbeda dari masalah mental atau penyakit dengan mengakui terwujudnya keharmonisan antara unsur-unsur roh dan mengelola berbagai masalah kehidupan di dalam dirinya. Masalah yang terjadi dapat dikenali dan dirasakan dengan pasti karena kebahagiaan dan kemampuannya. Selain itu, ada kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan kesucian, serta bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.¹¹

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh dua elemen, yaitu faktor dari dalam diri seseorang. Elemen interior ini terbentuk dari karakter dalam keadaan ada, peningkatan, perkembangan, kondisi mental, variasi dan disposisi dalam mengelola berbagai masalah. Secara bersamaan, faktor luar terdiri dari keadaan keuangan, budaya, dan peristiwa alam itu sendiri.¹² Kemudian pada standar kesejahteraan emosional manusia, ia memasukkan jenis perilaku yang baik yang harus dimungkinkan untuk diri sendiri,

¹⁰ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 2001), 9.

¹¹ Dawam Mahfud, Mahmudah Mahmudah, and Wening Wihartati, "Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang," *Jurnal Ilmu Dakwah* 35, no. 1 (2017): 35–51.

¹² Baidi Bukhori, "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas Dan Kebermaknaan Hidup," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 11, no. 22 (2006): 93–106.

siap untuk menyesuaikan diri dan menyadari diri sendiri. Seseorang yang dapat menerima orang lain, bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan, memiliki minat pada tugas dan tertarik pada pekerjaan dan orang lain termasuk dalam kategori sehat mental.

Notosoedirdjo dan Latipun mengungkapkan masalah ini, mereka memperhatikan bahwa kesehatan adalah entitas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor di dalam dan di luar diri setiap orang. Variabel-variabel ini secara tegas mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena secara bermakna, elemen-elemen ini berperan besar dalam membuat kesehatan emosional yang baik. Faktor ke dalam mencakup aspek organik dan mental, sedangkan variabel eksternal mengandung unsur sosial-sosial dan alam. Pada prinsipnya kesehatan jiwa menjadi hal yang esensial dan paling mendasar yang harus ada pada diri seseorang agar ia sehat jiwanya dan tidak terjadi gangguan jiwa dalam bentuk apapun. Berbagai prinsip ini harus ada dalam diri seseorang untuk memiliki mental yang sehat dan kuat.¹³

Schneiders mengklarifikasi aturan memahami premis kesehatan mental pada tahun 1964. Titik fokus kesehatan mental menurut Schneiders, menggabungkan tiga sudut dasar; *pertama*, terdiri dari sebelas aturan yang bergantung pada naluri manusia. Ini termasuk perubahan kesejahteraan emosional, yang tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan yang sebenarnya. Mengikuti perkembangan kesejahteraan emosional yang penuh gairah, individu harus memiliki pilihan untuk tampil sebagai individu yang bermoral dan tegas serta terampil secara sosial. Terlebih lagi, itu membutuhkan koordinasi dan kebijaksanaan, memperluas informasi diri, pengakuan dan potensi diri, membutuhkan gagasan dan kepercayaan diri yang baik, menjaga keamanan mental, menanamkan rutinitas positif, keserbagunaan, mengalahkan pertentangan mental, pengembangan pemikiran dan emosionalitas.

Kedua, terdiri dari tiga standar yang diberikan asosiasi manusia dengan keadaan mereka saat ini, seperti 1) koneksi relasional atau koneksi solid biasa berdampak pada kesejahteraan emosional yang baik kapasitas untuk menyesuaikan dalam mendamaikan jiwa dipengaruhi oleh kekuatan setiap orang untuk merasa memadai dalam diri mereka untuk merasa cukup dalam beraktivitas, baik bekerja dan menyelesaikan pekerjaan yang berbeda dalam lingkungannya; dan 3) kesehatan psikologis membutuhkan pengaturan

¹³ Notosoedirdjo and Latipun, *Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan* (Malang: UMM Press, 2005), 65.

perspektif yang bergantung pada alam lebih tepatnya kapasitas untuk merangkul kebenaran tanpa mutilasi, namun memiliki pilihan untuk berimbang dalam menilai realitas.

Selain itu, aturan *ketiga* terdiri dari dua standar yang diberikan hubungan tunggal dengan Tuhan, seperti 1) stabilitas mental membutuhkan pengembangan kesadaran akan realitas terbesar dari diri sendiri, yaitu Tuhan sebagai realitas Dzat yang menjadi dasar segala tindakan untuk bergantung; dan 2) kesehatan mental dan kedamaian batin pada manusia memerlukan relasi yang dapat diprediksi dan stabil antara individu dengan Tuhannya. Semua standar di atas harus dilakukan dalam organisasi instruktif formal dan non-formal dalam kehidupan sehari-hari. Disposisi yang menyerah seperti itu diingat untuk memberi seseorang mentalitas penuh harapan.¹⁴ Sentimen yang baik muncul, misalnya perasaan bahagia, perasaan ceria, terpenuhi, efektif, merasa dihargai, atau memiliki rasa kepastian yang nyata. Dengan kata lain, kondisi seperti itu menjadi manusia dalam keadaan fitrahnya, sehat jasmani dan rohani sesuai dengan kodrat kejadiannya.

Seperti yang diungkapkan oleh H.C. Witherington, masalah kesehatan mental mencakup informasi dan standar yang berbeda dalam ilmu otak, pengobatan, ilmu psikiatri, ilmu sosial, dan agama. Agama muncul di tengah eksistensi manusia sebagai perjumpaan individu dan sebagai tatanan sosial dalam eksistensi manusia. Pada tataran pribadi, agama sangat erat kaitannya dengan apa yang diterima oleh masyarakat, bagaimana kapasitas agama sepanjang kehidupan sehari-hari dan dampaknya terhadap penalaran, perasaan dan semua aktivitas dalam menjalani hidup di dunia.

Agama pada hakikatnya dapat mempengaruhi setiap keberadaan manusia, mengingat dampaknya terhadap kesehatan mental Individu yang kuat secara intelektual akan selalu memiliki pandangan yang terlindungi dan bahagia pada dirinya dalam kondisi dan keadaan apapun. Individu juga akan mengintrospeksi semua yang dia lakukan untuk mengendalikan dirinya secara efektif. Perbuatan terbaik untuk mengontrol terhadap kesejahteraan psikologis yang berbeda adalah dengan melatih banyak kualitas ketat dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan psikologis individu dapat digambarkan dengan kemampuan individu tersebut untuk menyesuaikan diri dengan keadaannya saat ini, memiliki pilihan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam

¹⁴ Layla Takhfa Lubis et al., "Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman," *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 16, no. 2 (2019): 120–129.

dirinya sejauh yang dapat diharapkan untuk sampai pada keridhaan Allah SWT, dan dengan menjadikan semua bagian dari wawasan, baik kesejahteraan yang mendalam, serta pengetahuan ilmiah.

Agama adalah alasan yang mendalam dan moral untuk ketahanan manusia di dunia yang canggih ini. Daniel Ringer seorang ilmuwan sosial, menjelaskan bahwa agama harus memberikan jawaban secara numerik dan pada dasarnya tidak bisa. Agama dapat secara etis menerima isu-isu yang berbeda dari budaya saat ini.¹⁵ Dalam bukunya "Mysticism in the Nuclear Age", Thomas Merton mengatakan bahwa manusia tidak dapat membawa harmoni tanpa melakukan hal-hal yang berharga. Manusia tidak dapat memiliki permintaan sosial dengan tatanan yang baik tanpa kehadiran kaum spiritualis, orang suci dan nabi.¹⁶

Secara mental, agama adalah ilusi bagi manusia. Orang-orang yang terburu-buru memeluk agama diberi perasaan lemah meski dengan berbagai persoalan yang ada. Dengan demikian, semua jenis perilaku tegas adalah perilaku manusia yang muncul dari kecenderungan untuk menjauhi risiko dan memberikan rasa aman, berbeda dengan pengikut Behaviorisme. Skinner, salah satu kepala Behaviorisme, melihat agama sebagai komunisme yang dibawa ke dunia dua faktor pembangun. Menurutnya, latihan keras adalah variabel pendukung yang mengurangi tekanan.

Lembaga sosial, termasuk lembaga keagamaan bertugas memelihara perilaku atau kebiasaan masyarakat. Manusia merespon tuntutan yang terdapat dalam lembaga dan ikut melestarikannya dengan mengikuti aturan-aturan yang baku. Perilaku keagamaan, menurut Behaviorisme, erat kaitannya dengan prinsip. Manusia berperilaku religius karena didorong oleh rangsangan hukuman dan hadiah penguatan (*reward and punishment*). Manusia hanyalah robot yang bergerak secara mekanis sesuai dengan ketentuan *punishment dan reward*.¹⁷

Pembahasan Hasil Penelitian

1. Relasi Kesehatan Mental dan Agama

Kesehatan mental dan spiritualitas mempunyai relasi yang saling terkait.

Secara khusus, jenis upaya untuk membangun kembali kondisi masalah dalam

¹⁵ Abdul Jalil Isa, *Ijtihad Rasul SAW, Terjemahan M. Masyhur Amin* (Bandung: PT. Al- Maarif, 1980), 59.

¹⁶ Jalaluddin Rakhmat, *Islam Alternatif* (Bandung: Mizan Publishing, 2021), 27.

¹⁷ Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," 1–14.

pikiran individu untuk memulihkan situasi normal dan memiliki sikap yang lebih baik. Dalam ajaran Islam, keduniawian terkait erat dengan kesejahteraan psikologis. Keduanya memiliki hubungan terikat satu sama lain dan terkait dengan etika dan kegembiraan bagi orang-orang. Keterkaitan antara psikologi dan agama mengenai agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa terletak pada disposisi kepasrahan seseorang kepada kekuasaan Yang Maha Kuasa, yaitu Tuhan. Agama adalah hubungan yang dirasakan menguntungkan dengan apa yang dia yakini sebagai makhluk yang lebih tinggi dari manusia.

Hubungan antara agama dan kesehatan mental secara umum telah diikuti dari zaman dahulu yang dianggap masih menganggap penyakit sebagai intervensi makhluk gaib, hingga zaman modern yang menggunakan alat-alat kedokteran untuk mendiagnosis adanya suatu penyakit. Masyarakat kontemporer melihat bahwa penyakit dapat didiagnosa dengan asumsi manifestasi aktual muncul. Inovasi telah memajukan dan membujuk individu untuk berpikir bahwa penyakit muncul hanya karena variabel organik. Anggapan pada zaman dahulu bahwa roh ada relasinya dengan penyakit bisa disangkal dengan menggunakan alat-alat klinis kompleks yang menunjukkan bahwa itu adalah mikroorganisme atau infeksi.

Relasi antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan mental terletak pada sebuah perbuatan atas penyerahan diri seseorang pada kekuasaan Tuhan yang Maha Tertinggi. Disposisi ini akan memberikan seseorang mentalitas yang penuh harapan sehingga muncul sentimen-sentimen baik, misalnya merasa bahagia, terpenuhi segala kebutuhan, efektif, merasa dihargai, atau memiliki rasa aman yang kokoh. Watak yang penuh gairah seperti itu sangat penting untuk persyaratan kebebasan umum sebagai makhluk yang beriman kepada Tuhan atau agama. Jadi dalam keadaan ini, orang-orang dalam keadaan normal dan tenang.

Penilaian yang paling ekstrem menunjukkan bagaimana agama telah dievaluasi sebagai fitur dari keberadaan individu manusia yang terkait erat dengan indikasi mental. Penelitian psikologi adalah perancah untuk menyelidiki perjalanan keberadaan manusia dengan mengetahui setiap kemungkinan yang mereka butuhkan untuk menghadapi penderitaan kehidupan di dunia ini. Penelitian psikologi yang Islami merupakan salah satu produk renungan dan upaya mengislamkan pengetahuan atau sains, yang akhir-akhir ini semakin tak terhindarkan dengan berkembangnya

energi umat Islam di berbagai belahan bumi untuk menunjukkan bahwa Islam-lah sebagai agama rahmat bagi seluruh alam.

Seperti yang ditunjukkan oleh Sigmund Freud, agama muncul dalam perilaku manusia sebagai gambaran cemoohan terhadap ayah, yang direfleksikan sebagai ketakutan akan Tuhan. Secara intelektual, agama adalah pedoman hidup bagi keberlangsungan hidup bagi setiap manusia. Manusia berpacu dengan agama karena perasaan lemah mereka, meskipun ada malapetaka. Dengan demikian, segala jenis perilaku tegas merupakan manifestasi manusiawi yang muncul dari keinginan untuk menjauhi risiko dan memberikan rasa aman.

Organisasi yang berbeda di antara dokter mengatakan tentang pentingnya agama dalam kesehatan mental. Keyakinan kepada Tuhan adalah kekuatan fenomenal dalam mempersiapkan individu yang kuat. Kekuatan yang dalam akan menopang seseorang dalam menanggung beban hidup yang signifikan, menjauhkan diri dari kegelisahan yang menyusahkan banyak orang yang hidup di zaman maju ini yang diliputi oleh kehidupan material.

Jiwa manusia adalah ruh spiritual, maka secara logika perasaan harmoni batin akan dikenali dengan memuaskan kebutuhan yang mendalam. Pemenuhan kebutuhan spiritual akan berjalan sangat baik dengan sesuatu yang dunia lain. Dalam konsep Islam, pemenuhan syarat jiwa ruhani dilakukan dengan menghadirkan Dzat Rohani Agung ke dalam jiwa manusia. Semakin serius manusia mengingat Tuhan, semakin luar biasa kehadiran Tuhan hingga sifat manusia menjadi lebih tenang. Sebaliknya, semakin sedikit individu yang mengingat Tuhan, semakin kecil kehadiran Tuhan akan menyebabkan individu tersebut semakin gelisah.¹⁸

Secara lahiriah, agama memanasifestasikan dirinya dalam berbagai realitas; dari sekadar moralitas atau ajaran moral hingga ideologi gerakan, dari ekspresi spiritual yang sangat individual hingga tindakan kekerasan massal yang masif, dari ritual pemujaan dan kata-kata bijak yang menenangkan hingga agitasi supersessionis dan jargon klaim kebenaran agama yang keterlaluan. Definisi agama sangat kompleks, dan disinilah objek kajian psikologi agama mencoba mengungkap bagaimana agama

¹⁸ Ahmad Nurrohim, "Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi," *ATTARBIYAH: Journal of Islamic Culture and Education* 1, no. 2 (2016): 273–302.

mempengaruhi perilaku manusia. Namun di sisi lain, agama seseorang juga memiliki berbagai pola yang diwarnai oleh cara berpikir dan perasaan yang berbeda.¹⁹

Logikanya, ajaran agama menuntut pemeluknya untuk melaksanakan petunjuknya secara teratur. Bentuk dan pelaksanaan ibadah keagamaan setidaknya akan mampu menanamkan akhlak mulia yang pada puncaknya akan menciptakan rasa sukses sebagai hamba Tuhan yang beriman. Amalan ibadah akan memberikan rasa hidup menjadi lebih bermakna. Manusia sebagai makhluk dengan kesatuan jasmani dan rohani yang tidak dapat dipisahkan, sehingga memerlukan pengobatan yang dapat memuaskan keduanya.

Agama seolah tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Penolakan terhadap keimanan (agama) manusia dapat disebabkan oleh faktor-faktor tertentu yang disebabkan oleh kepribadian dan lingkungan masing-masing. Namun, menutupi atau menghilangkan dorongan dan perasaan religius tampaknya menantang karena manusia memiliki unsur batin yang cenderung mendorong mereka untuk tunduk pada zat supernatural. Ketundukan ini merupakan bagian dari faktor internal manusia dalam psikologi kepribadian yang disebut hati nurani manusia (*conscience of man*).

Ketenangan jiwa manusia juga ditentukan oleh interaksi jiwa dengan pengaruh roh yang lebih tinggi dan kekuatan tubuh yang lebih rendah. Jika tarikan hati lebih kuat pada jiwa manusia, maka manusia akan menjadi lebih tenang, dan potensi akal akan bekerja lebih baik dalam mengendalikan jiwa manusia. Tetapi jika pengaruh tubuh semakin kuat, maka manusia akan semakin tidak terkendali, dan potensi udara akan mendominasi jiwa manusia. Kemungkinan yang bekerja dengan ketenangan akan membentuk *al-hilm* dalam jiwa manusia, sedangkan potensi hawa yang ditangani dengan ketenangan akan menciptakan daratan dalam pikiran manusia. Kualitas itu, dalam konsep Islam, dipupuk oleh ketenangan jiwa manusia yang hanya diperoleh dengan mengingat Allah (*zikrullah*), sebagaimana Allah berfirman, "*Ingat, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" (Surat ar-Rad 13:28).

2. Urgensi Kesehatan Mental dalam Kehidupan Beragama

Ide tentang kesehatan mental berlandaskan agama yang mempunyai konsep jangka panjang dan tidak hanya berorientasi pada saat ini saja. Agama pada dasarnya dapat mempengaruhi keberadaan manusia, termasuk kesejahteraan. Solusi terbaik

¹⁹ Moh Toriqul Chaer, "Agama Dan Psikologi; Antara Superioritas Dan Inferioritas," *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial* 10, no. 1 (2016): 59–73.

untuk memiliki pilihan untuk mengatasi masalah kesehatan mental untuk melatih kualitas yang ketat dalam kehidupan sehari-hari; Kesehatan emosional individu dapat digambarkan dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaannya saat ini, memiliki pilihan untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya sejauh yang dapat diharapkan untuk mencapai keridhaan Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual.

Kaitan antara agama sebagai kepercayaan dan kesejahteraan mental terletak pada mentalitas ketundukan seseorang pada kekuasaan tertinggi. Sikap ini akan memberikan mental harapan kepada individu sehingga muncul sentimen-sentimen baik, seperti perasaan gembira, terpenuhi semua kebutuhan, efektif, dihargai, atau memiliki rasa aman yang kokoh. Sikap emosional seperti itu merupakan bagian dari kebutuhan akan hak asasi manusia sebagai makhluk beragama. Logikanya, ajaran spiritual menuntut pemeluknya untuk melaksanakan petunjuknya secara teratur. Bentuk dan pelaksanaan ibadah keagamaan setidaknya akan mampu menanamkan akhlak mulia yang pada puncaknya akan menciptakan rasa sukses sebagai hamba Tuhan yang beriman.

Kesejahteraan emosional dianggap telah menambah budaya dan sosial masyarakat. Orang tidak bisa dipisahkan dari kesehatan psikologis karena setiap manusia memiliki gaya dan kualitas masing-masing dalam mengembangkan keduniawian mereka. Tidak setiap orang mempunyai semua ukuran untuk dikenal sebagai pola pikir individu yang solid karena setiap orang mungkin mempunyai karakteristik khusus yang digambarkan sebagai orang yang tidak beruntung secara intelektual. Kesejahteraan psikologis mencakup semua bagian dari keberadaan manusia dengan memasukkan sudut pandang yang ketat, penyerahan diri untuk menyembah Tuhan. Demikian pula, agama adalah salah satu persyaratan mental manusia yang harus dipenuhi oleh setiap individu yang mendambakan keharmonisan dan kegembiraan.

Menumbuhkan gagasan tentang keduniawian sering dikenal sebagai keagungan yang mendalam. Orang dapat mengetahui dirinya sendiri dengan segala sesuatu di luar pengalamannya dan mengetahui hidupnya menurut sudut pandang yang lebih luas serta memusatkan perhatian pada hal-hal mendasar dalam memberikan tujuan

pada alam semesta secara keseluruhan dan memiliki solidaritas sentral. Jadi bagian-bagian dunia lain dari orang-orang meliputi:²⁰ 1) dalam pengalaman cinta, itu adalah kecenderungan manusia yang menyoroti sensasi kebahagiaan dan kebahagiaan yang diperoleh ketika dia terlibat dengan keduniawian; 2) ada jenis keyakinan terhadap sesuatu yang tidak bercacat sehubungan dengan kehidupan yang terjadi di alam semesta atau yang dikenal sebagai kelengkapan; dan 3) adanya kepercayaan pada manusia merupakan sesuatu yang berasal dari sebuah realitas dalam kehidupan manusia untuk memasuki suatu perkumpulan tertentu yang dikenal dengan istilah koneksi.

Ketaatan yang dilakukan dengan semangat beribadah dan kecerdasan spiritual begitu urgen bagi umat beragama. Hal ini ditegaskan dengan meningkatnya jumlah spesialis yang menggabungkan kesejahteraan psikologis dalam persoalan kesehatan mental dengan persoalan keagamaan (spiritual). Orang pertama yang memperdebatkan urgensi terapi keagamaan atau keimanan adalah William James, seorang rasionalis dan analisis yang berasal dari Amerika Serikat. Ia mengatakan yang pasti, pengobatan kesejahteraan yang terbaik adalah keyakinan kepada Tuhan karena orang-orang yang benar-benar tegas akan selalu siap menghadapi bencana yang akan terjadi.²¹

Kuat secara intelektual tidak akan cepat menciptakan sebuah stressor (penyebab terjadinya stres). Setiap individu dengan pola pikir yang baik dapat melupakan tekanan dari diri mereka sendiri dan keadaan mereka saat ini. Noto Soedirdjo mengungkapkan bahwa kualitas individu yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat menahan ketegangan dari kasus mereka saat ini dan memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari berbagai tekanan yang datang dari lingkungan hidupnya.

Kondisi mental yang terkait dengan kesehatan emosional dapat diperoleh dengan asumsi seorang pengikut ajaran Islam sangat percaya pada kualitas Islam. Adanya keyakinan yang kuat dan internalisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan seorang muslim akan membuatnya kurang mudah untuk mengalami frustrasi, tidak cemas akan masa depan, mampu bertahan dalam menghadapi suatu masalah, serta

²⁰ Ralph L Piedmont, "Spiritual Transcendence and The Scientific Study of Spirituality.," *Journal of rehabilitation* 67, no. 1 (2001): 4–14.

²¹ M. Utsman Najati, *Al-Qur'an Wa Al-Nafs, Penerjemah Rofi Usmani* (Bandung: Pustaka, 1997), 283.

merasa tenang dan damai. Keheningan dan ketenangan adalah manifestasi dari kesehatan mental.

Ketika seseorang tidak dapat memenuhi keempat dimensi manusia, yang meliputi dimensi biologis, psikologis, sosial, dan agama, maka fungsi manusia akan terganggu, seperti ketidakseimbangan pada bagian-bagian fungsional manusia. Ketidakseimbangan fungsi manusia ini, seperti dimensi disfungsi religiusitas (agama), akan mengganggu pengukuran lainnya, seperti terganggunya tugas psikologis yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan jiwa atau gangguan kesehatan jiwa.

Untuk memperoleh kedamaian dan ketenangan jiwa yang hakiki, Islam mengajak manusia untuk beriman dan bertauhid kepada Allah sejak dini. Tujuannya adalah untuk membebaskan mereka dari etika dan tradisi kebodohan yang mewarnai pikiran mereka dengan kebodohan dan takhayul. Cara ini cukup berpengaruh dalam mengubah kepribadian bangsa Arab saat itu sehingga menjadi jiwa-jiwa yang tidak lagi khawatir akan hal-hal yang dulunya mereka khawatirkan, seperti takut mati, takut miskin, takut bencana, dan takut dari yang lainnya. Dengan rasa keimanan dan ketaqwaan yang kuat, mereka merasakan keamanan dan ketenteraman dalam jiwanya.

Kesimpulan

Berdasarkan pada pembahasan yang telah dijelaskan diatas, maka penelitian ini menghasilkan dua kesimpulan sebagai jawaban akhir, antara lain:

1. Kesehatan mental adalah penghindaran individu dari manifestasi yang berbeda dari masalah mental atau infeksi dengan terwujudnya keharmonisan sejati antara unsur-unsur roh dan mampu mengelola berbagai masalah kehidupan di dalam dirinya dengan mengubah iklim sosial hidupnya. Kemudian, pada titik itu, relasi antara agama dan kesehatan mental terletak pada disposisi penyerahan diri seseorang pada kekuasaan yang utama, yaitu kepada Tuhan. Sikap ini akan memberikan seseorang watak penuh harapan dengan tujuan munculnya perasaan baik, misalnya perasaan gembira, puas, merasa dihargai, atau memiliki rasa aman yang kuat.
2. Kesehatan mental mempunyai kontribusi bagi pengembangan keagamaan, kebudayaan dan sosial dalam kehidupan kemasyarakatan. Hal ini disebabkan oleh keadaan manusia yang tidak bisa dilepaskan dari aspek kesehatan mental, karena

setiap manusia mempunyai gaya dan ciri khas serta karakter masing-masing dalam mengembangkan spiritual pribadinya.

Daftar Pustaka

- Aditiyawarman, Indra. "Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental." *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 4, no. 1 2010.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2, 2019.
- Bukhori, Baidi. "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas Dan Kebermaknaan Hidup." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 11, no. 22, 2006.
- Chaer, Moh Toriqul. "Agama Dan Psikologi; Antara Superioritas Dan Inferioritas." *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial* 10, no. 1, 2016.
- Dadang Hawari. *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Dana Bhakti Yasa, 1997.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1, 2016.
- Hamid, Abdul. "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 3, no. 1, 2017.
- Isa, Abdul Jalil. *Ijtihad Rasul SAW, Terjemahan M. Masyhur Amin*. Bandung: PT. Al-Maarif, 1980.
- Kartika Sari Dewi. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro, 2012.
- Lubis, Layla Takhfa, Laras Sati, Naura Najla Adhinda, Hera Yulianirta, and Bahril Hidayat. "Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman." *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 16, no. 2, 2019.
- Mahfud, Dawam, Mahmudah Mahmudah, and Wening Wihartati. "Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang." *Jurnal Ilmu Dakwah* 35, no. 1, 2017.
- Najati, M. Utsman. *Al-Qur'an Wa Al-Nafs, Penerjemah Rofi Usmani*. Bandung: Pustaka, 1997.
- Notosoedirdjo, and Latipun. *Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan*. Malang: UMM Press, 2005.
- Nurrohimi, Ahmad. "Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter: Pandangan

Keislaman Terintegrasi.” *ATTARBIYAH: Journal of Islamic Culture and Education* 1, no. 2, 2016.

Piedmont, Ralph L. “Spiritual Transcendence and The Scientific Study of Spirituality.” *Journal of rehabilitation* 67, no. 1, 2001.

Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental).” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2, 2015.

Rakhmat, Jalaluddin. *Islam Alternatif*. Bandung: Mizan Publishing, 2021.

Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.

Yustinus Semiun. *Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri Dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori Yang Terkait*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2010.

Zakiyah Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 2001.