



Mental Health Perspective of Religious Psychology

Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama

Multi Sari Dewi¹, Irma Riyani²

Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung

multisaridewi1499@gmail.com¹, irmariyani@uinsgd.ac.id²

Abstract

This study aims to discuss mental health from the perspective of religious psychology. This research method is qualitative through literature study with a religious psychology approach. The results of the discussion of this study include the notion of mental health, mental health criteria, religious psychology, and mental health from the perspective of religious psychology. From this analysis it can be concluded that the tendency for mental health relations in the psychology of religion originates largely from ancient times. Religion can have a significant impact on human life, including health. Because people who have good health will always feel safe and feel happy under any circumstances, so people in good health will always introspect on all the conditions they do in order to control and control themselves.

Keywords: *Religion, Mental Health, Psychology of Religion*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membahas kesehatan mental perspektif psikologi agama. Metode penelitian ini bersifat kualitatif melalui studi pustaka dengan pendekatan psikologi agama. Hasil dari pembahasan penelitian ini meliputi pengertian kesehatan mental, kriteria kesehatan mental, psikologi agama, dan kesehatan mental perspektif psikologi agama. Analisis ini dapat disimpulkan bahwa kecenderungan relasi kesehatan mental dalam psikologi agama sebagian besar berasal dari zaman kuno. Agama dapat memberikan dampak yang signifikan bagi kehidupan manusia, termasuk kesehatan. Karena orang memiliki kesehatan yang baik pasti selalu merasakan kondisi aman dan merasa bahagia dalam keadaan apapun, begitu juga orang dalam keadaan sehat akan selalu intropeksi terhadap semua keadaan yang mereka lakukan agar dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.



Kata Kunci: Agama, Kesehatan Mental, Psikologi Agama

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang disadari oleh individu, di mana seseorang mampu menghadapi tekanan normal dalam hidup, bekerja dan memproduksi secara produktif, serta berpartisipasi dalam komunitas. Namun, dalam merawat kesehatan mental diperlukan manajemen mental dari sudut psikologi agama maupun yang lainnya. Sehingga diperlukan pengkajian lebih mendalam mengenai kesehatan mental khususnya dalam perspektif agama supaya dapat membentuk kesehatan mental yang berimbang pada kesehatan secara fisik individu tersebut.

Beberapa riset terdahulu banyak menjelaskan berbagai hal mengenai kajian ini. Antara lain Ariadi, Purmansyah. (2013) dengan judul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam" terbitan jurnal Universitas Muhammadiyah Palembang, menyatakan bahwasanya kesehatan mental dalam perspektif Islam merupakan kemampuan seseorang mengatur kewajiban menjaga kesehatan serta untuk menciptakan adaptasi terhadap pribadi, orang di sekitar, ataupun terhadap lingkungan sehingga antusias yang disandarkan kepada Al-Quran dan Sunnah sebagai petunjuk kehidupan dalam mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan agama tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Kontribusi agama bisa menunjang untuk mengobati kesehatan jiwa serta upaya pencegahan untuk tidak terjadinya sakit jiwa sebagai cara membimbing kondisi kesehatan mental (Ariadi, 2013). Rusydi, Ahmad. (2012) dengan judul "*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental*" terbitan Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, menyatakan bahwasanya gagasan *husn al-zhann* terkait kesehatan mental adalah perilaku jiwa dan kebajikan akhlak yang selalu mengajak manusia untuk berpandangan baik terhadap Tuhannya begitupun terhadap orang disekitarnya. Berpandangan baik terhadap Tuhannya bisa terlihat dari perilaku tawakal, mendapatkan kasih sayang serta kemurahan Tuhan. Begitupun berpandangan baik terhadap orang di sekitar bisa terlihat dengan kerendahan untuk berperilaku *tajassus*, *tahasus*, *benci* serta *hasad* (Rusyi, 2012). Soebiantoro, Jonathan (2017) dengan judul "*Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental*" terbitan jurnal Insan University of Melbourne, Australia. Menyatakan bahwasanya, aib seorang penderita kesehatan mental ialah permasalahan krusial yang terjadi di Indonesia dengan alasan peningkatan jumlah prevalensi problem kesehatan mental. Dugaan sementara menyatakan dengan membaca artikel psikoedukasi dengan rutin



bisa mengurangi pendapat social dan diri sendiri yang melekat terhadap pemakai jasa kesehatan mental berdasarkan substansial (Soebiantoro, 2017).

Dengan adanya riset-riset terdahulu, hal ini akan bermanfaat dalam penyusunan kerangka berpikir dalam penelitian ini. Kesehatan mental ialah orang-orang yang mempunyai kelebihan dalam menjaga diri, memperlihatkan kepandaian, berperilaku menghargai orang sekitar, serta mempunyai perilaku hidup sejahtera (Dewi, 2012). Agama ialah aturan berperilaku sebagai system keyakinan atau mengelola perasaan secara unik. Berdasarkan ilmu psikologi, agama ialah khayalan seseorang. Orang tersebut berlari terhadap agama dengan alasan ketidak berdayaan melawan musibah. Berdasarkan semua pola perilaku beragama yaitu perilaku orang-orang yang ditimbulkan karena kemauan diri pribadi terhindar dari suatu misab sehingga mendapatkan perasaan nyaman. Sehingga keperluan tersebut, manusia melibatkan Tuhan dalam pemikirannya (Hamid, 2017).

Berdasarkan paparan tersebut, penulis berupaya menyusun formula penelitian berupa tujuan, asumsi, dan pertanyaan penelitian (Darmalaksana W. , Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis, 2020). Penelitian ini bertujuan membahas kekuatan mental perspektif psikologi agama. Diasumsikan bahwa terdapat kekuatan mental perspektif psikologi agama. Adapun pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana kekuatan mental perspektif psikologi agama?

Metode penelitian

Penelitian ini merupakan jenis kualitatif melalui studi pustaka (Darmalaksana, 2020). Penelitian dilakukan dengan menghimpun sumber kepustakaan, baik sumber primer maupun sumber sekunder. Sumber kepustakaan dikategorikan sesuai pertanyaan-pertanyaan penelitian untuk penyusunan kerangka berpikir. Pada bagian hasil penelitian, data pustaka ditampilkan sebagai temuan penelitian untuk diabstraksikan. Hasil absraksi diinterpretasi untuk menghasilkan informasi berupa pengetahuan. Adapun pada tahap interpretasi digunakan analisis isi (*content analysis*).

Pembahasan

1. Pengertian Kesehatan Mental

Definisi kesehatan mental dipengaruhi oleh budaya orang tempat tinggalnya. Apa yang mungkin dilakukan dalam satu budaya mungkin Diluar kebiasaan dan tidak jamak di kebiasaan lain, dan kebalikannya (Sias, 2006).

Kesehatan mental ialah kondisi ketika seseorang tidak merasa malu kepada dirinya pribadi, mempunyai penilaian sesuai kenyataan terhadap pribadi dan bisa memiliki kelemahan, mampu menempuh permasalahan di



dalam kehidupannya, mempunyai rasa kebahagiaan terhadap social, dan bahagia di dalam kehidupan. (Piper & Uden, 2006).

Menurut Ihrom (2008), kesehatan mental adalah terwujudnya integritas kepribadian, keharmonisan dengan identitas, pertumbuhan menuju pewujudan diri ke arah relasi yang sehat dengan orang sekitar. Dengan begitu kesehatan mental ialah sebuah keadaan terbaik.

Kesehatan mental merupakan bidang praktik pekerjaan social, bahkan apabila penulis coba perbandingan, di Amerika Serikat, untuk setiap bidang pengkhususan dalam system kesehatan seperti pelayanan ruang gawat darurat, *oncology*, *pediatric*, perawatan umum dan bedah, unit perawatan intensif, rehabilitasi, unit program penanggulangan NAPZA, HIV/AIDS, kesehatan umum dan kesehatan mental mempekerjakan pekerja sosial (K.R, 2007).

Schneiders mengatakan terdapat tolak ukur yang signifikan sehingga dimanfaatkan dalam mengukur kesehatan mental. Kriterianya yaitu *pertama*, kemampuan mental. *Kedua*, penanganan dan koalisi pola pikir serta perilaku. *Ketiga*, koalisi konsep-konsep, penanganan masalah dan kekecewaan. *Keempat*, kesadaran dan afeksi yang baik dan sehat. *Kelima*, ketenangan atau kedamaian pikiran. *Keenam*, postur tubuh yang sehat. *Ketujuh*, citra diri yang sehat. *Kedelapan*, identitas ego yang memadai. *Kesembilan*, hubungan yang memadai dengan kenyataan (Semiun, 2006).

2. Psikologi Agama

Psikologi berdasarkan global ialah studi tentang fenomena dari mental seseorang yang biasa, sampai umur, dan berakhlak (Jalaludin, 2010). Psikologi berdasarkan global didefinisikan seperti pengetahuan mengenai cara berperilaku dan keterlibatan seseorang (Thouless, 1992).

Sedangkan pengertian agama, secara definitive Berdasarkan Harun Nasution, pengertian agama ialah keyakinan terhadap relasi manusia dengan ketahanan supranatural yang mesti ditaati, keyakinan terhadap ketahanan supranatural yang meneguhkan manusia, mengikatkan terhadap sebuah pila kehidupan yang terdapat makna keyakinan yang berasal dari luar diri seseorang dan dipengaruhi tindakan seseorang, keyakinan terhadap ketahanan supranatural sehingga memunculkan pola hidup tertentu, rencana perilaku (code of conduct) yang timbul dari kesakitan, keyakinan tanggung jawab yang dipercaya berakar terhadap kondisi magis, penghambaan terhadap kekuatan makhluk halus yang muncul dari keadaan tidak berdaya dan ketakutan kepada keyakinan misterius dalam lingkungan hidup manusia sekitar, dan pembelajaran yang di berikan Tuhan terhadap manusia yang di sampaikan seorang Rasulullah (Nasution, 1974).



Menurut Jalaluddin dan Ramayulius Hampir semua psikolog setuju bahwa apa yang diinginkan dan dibutuhkan manusia tidak hanya sebatas kebutuhan akan makanan, minuman, pakaian atau kesenangan lainnya. (Ramayulis, 2002).

Dengan begitu, Psikologi agama ialah sebuah fakta kepedulian individual para ahli psikolog tentang kedudukan agama dalam kehidupan seseorang dan jiwa. Pandangan paling ekstrim tentang hal ini pun masih menunjukkan betapa agama dihargai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang sangat erat kaitannya dengan gejala psikologis. Dalam beberapa bukunya, Sigmund Freud yang dikenal sebagai pengembang psikoanalisis mencoba membeberkan hal tersebut. Agama, berdasarkan Freud, muncul dari tingkah laku seseorang sebagai symbol konflik kepada orang tua, mewujud dalam wujud perasaan khawatir akan Tuhan. (Sururin, 2007).

3. Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama

Kesehatan mental berasal dari gagasan kebersihan jiwa (*hygiene*). Definisi mental menurut anggapannya berasal dari bahasa Yunani, artinya seimbang dengan *psyche* dalam bahasa latin yang berarti psikis, soul, psyche. Maka *hygiene* diartikan berupa kesehatan mental atau jiwa dinamis, tidak bergerak dengan alasan menandakan upaya perbaikan (Notosoedirjo & Latipun, 2002).

Agama seakan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, Dikarenakan seseorang sebenarnya mempunyai komponen batiniah sehingga mendorong mereka untuk patuh pada dzat yang tidak terlihat. Karena klaim manusia sebagai makhluk yang di buat oleh Allah SWT adalah bahwa manusia di ciptakan memiliki dorongan hati religious ialah agama ketauhidan (Darajat, 1991).

Agama menjadi pengobatan kesehatan jiwa di dalam Islam terlihat transparan dalam ayat Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai ketentraman dan raasa bahagia terdapat dalam ayat-ayat di bawah ini:

a. Qs an-Nahl [16]:97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: "Barangsiapa 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” (Qs an-Nahl [16]:97).

b. QS Ar-Ra’ad [13]:28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS Ar-Ra’ad [13]:28).

Psikologi zaman modern terlihat memberikan peran tertentu pada tingkah laku religious, kendatipun pendekatan psikologis di terapkan terhadap pemahaman empiris, namun psikologi agama ialah informasi bahwa para psikolog telah memberikan perhatian khusus pada peran agama dalam kehidupan psikologis manusia. (Hamid, 2017).

Agama sebagai psikoterapi kesehatan, dimana dalam hal ini disebut psikoterapi keagamaan yang berarti terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam (Hawari, 1995).

Pendekatan religius-terapi ini bisa disebut kitab suci dari informasi Alquran itu sendiri. Seperti pertanyaan Allah di QS Yunus ayat 57 yang artinya: “Dan sungguh, pahala akhirat itu lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan selalu bertakwa”. dan QS Al-Isra ayat 82 yang artinya: “Dan kami turunkan Al-Qur’an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian.”

Alquran juga menjelaskan kisah Allah secara jelas menjelaskan ketentraman pikiran bisa diraih melalui dzikir (mengingat Allah), taqwa dan amal soleh ialah cara untuk menghindari ketakutan dan kesedihan, metode individual dalam menaklulan kesulitan adalah melalui rasa sabar dan doa, dan Allah mengartikan sebagai Tuhan yang Maha segalanya yang dapat membawa kedamaian pikiran ke hati orang yang mempuyai iman. (Jalaludin, 2010).

Jika, ketika seseorang bergatung kepada Tuhan dan semakin disembah, maka akan tercipta kedamaian dalam jiwanya dan semakin ia mampu mengatasi kekecewaan dan kesulitan hidup. Dan kebalikannya, ketika seseorang jauh dari agama, maka sulit untuk menemukan kedamaian batiniah (Daradjat, 1978).

Kesimpulan



Kecenderungan hubungan agama dengan 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. Agama dapat memberikan dampak yang signifikan bagi kehidupan manusia, termasuk kesehatan. Karena orang memiliki kesehatan yang baik pasti selalu merasakan kondisi aman dan merasa bahagia dalam keadaan apapun, begitu juga orang dalam keadaan sehat akan selalu intropeksi terhadap semua keadaan yang mereka lakukan agar dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Cara utama sebagai langkah mengatasi permasalahan mengenai kesehatan mental ialah mengaktualisasikan standar kapasitas dalam kebiasaan setiap hari. Kesehatan mental individu bisa di cirikan oleh kecekatan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensinya secara maksimal untuk mencapai ridha Allah swt, dan memperluas segala bentuk kepandaian, secara kesehatan intelektual, mengolah rasa sebagai kepandaian intelektual. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca agar dapat terupdate untuk menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya membahas tentang perspektif kesehatan mental dari psikologi agama, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan psikologis lain bahkan pendekatan umum agar dapat lebih dipahami oleh pembaca. Penelitian ini merekomendasikan pengujian berkala untuk menemukan formula yang lebih lanjut.

Daftar Pustaka

- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. *Syifa' Medika*.
- Daradjat, Z. (1978). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Darajat, Z. (1991). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Darmalaksana, W. (2020). Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis. *Jurnal Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: CV. Lestari Mediakreatif.
- Hamid, A. (2017). Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama. *Kesehatan Tadulako*, 1-84.
- Hawari, D. (1995). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Jasa.
- Jalaludin. (2010). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.



**Gunung Djati Conference Series, Volume 4 (2021)
Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies**

ISSN: 2774-6585

Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

- K.R, G. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-child Bonds. *Pediatrics*.
- Nasution, H. (1974). *Ensiklopedia Islam Indonesia*. Jakarta: Djambatan.
- Notosoedirjo, & Latipun. (2002). *Kesehatan Mental: Konsep Penerapannya*. Malang: UMM Press.
- Piper, J., & Uden. (2006). *Regional in Coping and Mental Health Care*, Yord. *University Press*.
- Ramayulis. (2002). *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Rusyi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental. *Proyeksi*, 1-31.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sias. (2006). *Kesehatan Mental dan Terapi Psikologis*. Jakarta: Ruhama.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1-14.
- Sururin. (2007). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Thouless, R. H. (1992). *Pengantar Psikologi Agama*, Terj. Machnum Husein. Jakarta: Rajawali.