

PENGARUH AGAMA ISLAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL PENGANUTNYA

Iklima Salji¹, Inas Dhia Fauziah², Nabila Salma Putri³, Najwa Zalfa Zuhri⁴

Universitas Pendidikan Indonesia

iklima18@upi.edu; inasdhia@upi.edu; nabilasalma@upi.edu

Abstract

The development of time and social changes have an influence on the social activities of the community. Lifestyle, views, communication, and so on bring new problems in life. This will have an impact on a person's mental health condition. For a Muslim, religion has a big role in overcoming problems in his life. This study aims to explain how the implementation and influence of Islam on the mental health of a Muslim. Purposive sampling technique is the method used in this study. The results of the study show that Islam and mental health have a good correlation in overcoming one's emotional problems. Because, what is contained in the teachings of Islam contained in the Al-Quran and As-Sunnah is in accordance with human nature.

Keywords: *Mental Health, Religion*

Abstrak : Berkembangnya waktu dan perubahan sosial memiliki pengaruh terhadap aktivitas sosial masyarakat. Gaya hidup, pandangan, komunikasi, dan lain sebagainya menuaikan masalah-masalah baru dalam kehidupan. Hal ini akan berdampak pada kondisi kesehatan mental seseorang. Bagi seorang muslim, agama memiliki andil yang besar dalam mengatasi persoalan dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana implementasi serta pengaruh agama islam terhadap kesehatan mental seorang muslim. Teknik purposive sampling merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa agama islam dan kesehatan mental memiliki korelasi yang baik dalam mengatasi permasalahan emosional seseorang. Sebab, apa yang tertuang dalam ajaran islam yang tercantum dalam Al-Quran dan As-Sunnah sangat sesuai dengan fitrah manusia.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Agama

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental merupakan salah satu penyakit psikologis yang disebabkan karena ketidaksanggupan seseorang dalam menghadapi masalah. Kesehatan mental sangat dekat hubungannya dengan tuntutan yang seseorang itu hadapi, masalah-masalah hidup yang dialami, serta peran seseorang di lingkungannya. Gangguan kesehatan mental berpengaruh pada rendahnya produktivitas seseorang. Bahkan dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan yang terparah juga dapat menyebabkan kematian. Untuk mengatasinya, diperlukan penanganan medis serta kondisi psikis yang baik sehingga dapat membentuk kesehatan mental yang baik pula.

Agama adalah pedoman hidup yang memberikan arah kepada seseorang agar bisa menjalani kehidupannya dengan baik serta mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Dengan beragama, seseorang akan memiliki pegangan hidup. Dalam perspektif agama Islam kesehatan lebih dari sekedar kesehatan fisik, namun juga mencakup kesehatan psikis atau mental. Islam adalah tata hidup yang menyeluruh dan mengandung semua aspek kehidupan. Islam memberi pengaruh terhadap kesehatan mental untuk tercapainya kebahagiaan dan ketentraman dalam menjalani kehidupan. Seorang muslim yang berpegang teguh kepada agama, apabila mengalami kekecewaan, ia tidak akan merasa putus asa dan akan menghadapinya dengan tenang dan tabah, karena memiliki keyakinan bahwa hidup ini bermakna. Keyakinan seperti inilah yang akan membawa seorang muslim yang taat tetap mempunyai kesehatan mental yang baik sebab ia terhindar dari rasa cemas, depresi dan stress ketika mempunyai masalah.

Dari penelitian sebelumnya, menurut Affandi dan Diah (2011), kehidupan yang semakin modern ini menuntut perubahan yang serba cepat dan timbul dampak negatif bagi kelangsungan hidup individu maupun sosial. Dampak negatif tersebut tercermin dalam suasana psikologis yang kurang nyaman, seperti: stress, perasaan cemas, serta terjadinya penyimpangan moral atau sistem nilai.

Di tahun 1995 tercatat bahwa ada 13 kota di Indonesia, yaitu sekitar 18 % atau sekitar 36 juta penduduk Indonesia mengalami ketidaksehatan mental ringan, seperti: cemas, psikosomatik dan depresi (Yusuf, 2004).

Permasalahan kesehatan mental ini seperti yang sudah disebutkan sebelumnya tidak selesai hanya dengan penanganan medis semata. Seseorang yang terkena gangguan mental cenderung sulit untuk melihat jalan keluar. Meskipun pengobatan dilakukan melalui terapi oleh psikiater, dampak yang dihasilkan hanyalah sesaat. Oleh karena itu pada awal abad kesembilan belas para dokter mulai menyadari adanya hubungan antara psikis manusia dengan penyakit yang dideritanya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penanganannya adalah keyakinan beragama. Para dokter medis melihat ketidaksesuaian pengobatan yang dilakukan untuk penderita kesehatan mental. Mereka meyakini bahwa keyakinan agamalah yang dapat membantunya (Hamid, 2017).

Hal ini didukung juga dengan pendapat Ariadi (2013) yang mengungkapkan dalam tulisannya bahwa di dalam agama Islam, nilai-nilai kehidupan sudah diatur sedemikian rupa. Oleh karena itu, dalam perspektif Islam memandang bahwa kesehatan mental erat kaitannya dengan keserasian antara fungsi kejiwaan dan nilai-nilai dalam pedoman kehidupan yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah. Nilai-nilai ini tidak bersumber dari pikiran atau naluri manusia semata, tetapi ada tuntunan Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa menjadi acuan kebenaran dalam menjalani kehidupan.

Gangguan mental yang terjadi di era modern ini cenderung dipengaruhi oleh pola pikir manusia yang hanya mementingkan kebutuhan badani yang bersifat materialistik dan banyak meninggalkan kehidupan spiritualitas. Kehidupan spiritualitas ini berhubungan dengan kehidupan kerohanian yang tercermin dalam kehidupan keagamaan atau disebut dengan religiusitas. Jika manusia meninggalkan kehidupan religiusitas maka akan terjadinya ketidakseimbangan terhadap pembentuk manusia. Hal ini yang mengakibatkan ketidaksehatan mental seseorang.

Saat ini, fenomena gangguan kesehatan mental sering kali kita dengar. Tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga pada anak-anak. Tentunya gangguan mental ini sangat berpengaruh terhadap berjalannya aktivitas dan pekerjaan seseorang, sehingga perlu diatasi dengan bijak.

Sebagai umat muslim, memandang bahwa agama merupakan pandangan hidup yang dapat menentukan seseorang untuk menerima segala hal dalam hidup

yang sudah diatur oleh Allah Swt. Bagaimana peran agama dalam kesehatan mental seseorang? Apakah ada hubungan antara keduanya? Bagaimana cara mengatasinya?

Persoalan ini sangat menarik dan perlu diulas guna membuka pikiran serta pengaplikasian yang baik terhadap kesehatan mental seseorang, khususnya penganut agama Islam.

KAJIAN PUSTAKA

Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan cenderung dapat menyadari potensi yang ada pada dirinya, mengatasi tekanan hidupnya dengan normal, produktif dalam bekerja, dan berkontribusi pada masyarakat. Kesehatan mental tidak kalah penting dengan kesehatan fisik seseorang. Sebab, kesehatan mental merupakan komponen yang fundamental dan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan jiwa dan raga yang utuh. (Ayuningtyas, dkk. 2018)

Menurut Riskesdas (2018), prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi terdapat sekitar 6,2% pada usia 15-24 tahun. Semakin meningkatnya usia, pola prevalensi depresi pun meningkat. Seperti yang terjadi pada usia 75+ tahun sebanyak 8,9%. Saxena (dalam Ridlo, 2020) menjelaskan bahwa dalam kondisi COVID-19 saat ini memberi dampak buruk pada kesehatan mental masyarakat yang ditandai dengan hampir 1 miliar orang hidup dengan gangguan mental, meninggalnya 3 juta orang setiap tahun akibat penggunaan alkohol berbahaya, dan setiap 40 detik 1 orang meninggal dengan bunuh diri.

Menurut Fuad (2016), saat mengkaji masalah kesehatan mental, para ahli dan ilmuwan kerap kali mengabaikan dimensi spiritual dan hanya fokus pada dimensi biologis dan sosial saja. Luputnya perhatian pada dimensi spiritual ini akan mengakibatkan kurang sempurnanya pemahaman manusia. Apalagi di negara Indonesia yang mayoritas penduduknya adalah muslim.

Dalam perspektif Islam sendiri, menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui rutinitas beribadah yang baik, sehingga berpengaruh pada pemikiran yang positif, adab yang baik, serta memahami kejelasan tujuan hidup (Hamidah & Rosidah, 2021). Hal ini didukung juga oleh pendapat Suaini (2021), yakni jika seseorang telah

diberi ilmu agama, walaupun dia kurang mendapatkan kasih sayang dari orang terdekatnya, namun ia tidak akan merasa kesepian dan percaya bahwa Allah akan memberikan kasih sayang yang tidak terhingga. Dengan keyakinan seperti ini, maka seseorang akan mempunyai pegangan dan pegangan itu tidak akan mudah terlepas dari dirinya.

Kesehatan mental juga sangat berpengaruh pada aspek sosial dan kehidupan bermasyarakat seseorang. Aspek sosial ini pun juga diatur oleh agama, khususnya Islam yang memiliki pandangan dan peranan penting dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Agama Islam memiliki kaidah-kaidah yang berfungsi memberikan tuntunan dan pedoman hidup dalam kehidupan sosial. Dalam kehidupan bermasyarakat, agama Islam mampu menjadi sumber kekuatan spiritual, moral, dan etik. peranan penting eksistensi agama Islam dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara diakui secara historis dan politis oleh *the founding father* Indonesia. Secara historis, ajaran agama Islam mampu memotivasi umat Islam untuk rela mengorbankan jiwa raga untuk mengusir kaum imperialisme sekaligus merebut kemerdekaan. Sedangkan secara politis, agama Islam menempati posisi yang sangat fundamental di dalam Pancasila, dimana *the founding father* telah menunjukkan kearifan pokok-pokok pikiran kebangsaan dengan menempatkan Sila Ketuhanan Yang Maha Esa sebagai sila utama. (Rahman, 2017)

Oleh karena itu, aspek yang diajarkan oleh Agama Islam sangatlah penting sebagai penunjang kesehatan mental. Karena aspek tersebut tidaklah dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran yang manusia lakukan sejatinya dilakukan karena dorongan kepribadian buruk dan lingkungan. Namun naluri manusia memiliki unsur batin yang condong terhadap kepatuhan kepada Tuhan. Dengan adanya hukum dan aturan yang diberikan untuk melandasi kehidupan manusia, maka kehidupannya menjadi terarah dan tahu tujuan untuk apa diciptakan. (Ariadi, P. 2019)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang kami gunakan adalah metode kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan pengkajian dari berbagai literatur dan artikel yang berkaitan dengan topik yang kami bahas. Sumber data penelitian berupa data primer dan data sekunder. Data primer yang diperoleh secara langsung dari informan melalui wawancara. Dalam menetapkan informasi, kami menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan teknik ini kami akan bertanya kepada informan yang kompeten yang mampu memberikan data terkait materi yang akan kami teliti. Data sekunder berupa literatur yang berkaitan dengan pembahasan yang kami angkat yang sifatnya mendukung. Teknik analisis data yang kami gunakan berupa analisis secara objektif, sistematis, dan kualitatif.

Data dianalisis melalui proses *editing, organizing, dan finding*. *Editing* merupakan pemeriksaan kembali data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna, dan keselarasan makna antara satu dengan yang lain; *organizing* yaitu mengorganisasi data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah diperlukan; serta *finding* yakni melakukan analisis lanjutan terhadap hasil pengorganisasian data dengan menggunakan kaidah-kaidah, teori, dan metode yang telah ditentukan sehingga ditemukan kesimpulan yang merupakan hasil jawaban dari rumusan masalah yang telah dibuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Kesehatan Mental dan Implikasi Efektif Penyembuhannya

Berdasarkan hasil wawancara kami dengan informan yang memiliki latar belakang pendidikan di bidang psikologi, mental dapat diartikan sebagai proses berpikir atau merasakan sesuatu yang tidak terlihat secara kasat mata. Seseorang yang disebut sehat mental, secara fisik, sosial, dan produktivitasnya berfungsi dengan baik. Ketika ada fungsi yang terganggu dari kesehatan biologis, sosial dan aktivitas serta produktivitasnya maka ini dapat disebut gangguan mental. Namun, karena seseorang tidak dapat mendiagnosa sendiri apa yang sedang dialaminya, maka untuk

mendiagnosa seseorang terkena gangguan mental ini harus oleh orang yang profesional.

Gangguan kesehatan mental ini disebabkan oleh bermacam-macam faktor, dimana faktor-faktor ini dapat saling memengaruhi antara satu dengan yang lain. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah faktor genetik, biologis, pola asuh, dan lingkungan sosial. Pada faktor biologis, ketika seorang ibu yang mengandung tidak terpenuhi kebutuhan gizinya, maka bayi dalam kandungan akan mengalami disabilitas intelektual karena asupan nutrisi untuk pembentukan otak tidak terpenuhi.

Kemudian pada faktor sosial misalnya, akan banyak doktrin-doktrin dari lingkungan yang masuk ke otak dan memengaruhi mental seseorang. Karena penyebabnya yang beragam ini, maka solusi efektif untuk memulihkan gangguan mental ini juga beragam, tergantung faktor yang membentuk gangguan mentalnya. Namun, solusi gangguan mental ini secara umum bersumber dari pemikiran, perasaan, perilaku, dan cara berpikir yang benar. Sayangnya, di kehidupan kita tidak ada standar etika dan perilaku yang benar. Semuanya tergantung bagaimana perspektif dari masing-masing individu. Disinilah aspek spiritualitas mengambil peran. Dalam perspektif Islam, seorang muslim perlu mengamalkan syariat yang telah diatur oleh agama. Syariat inilah yang menjadi tolak ukur seseorang untuk berpikir dan berperilaku baik. Sehingga dengan mengikuti syariat, maka seorang muslim dapat terjaga kesehatan mentalnya karena memiliki pedoman atau tolak ukur dalam berpikir dan bersikap.

Peran Islam dalam Menunjang Kesehatan Mental

Dalam penelitian psikologis, yang digunakan dalam eksperimen adalah hewan. Dengan dalih bahwa manusia dan hewan memiliki banyak kemiripan dalam hal otak maupun pemikiran, salah satunya tikus. Hal ini merupakan model penelitian dalam perspektif ilmu sains. Maka dari itu, peneliti psikologi memberikan teori perkembangan anak dari seorang anak itu sendiri.

Namun, sebagai umat beragama islam, dapat kita ketahui bahwa Allah Swt. Maha Mengetahui aturan yang terbaik bagi hamba-Nya. Sebagai contoh, salah satu penelitian bentuk kristal yang terlihat pada air ketika diberikan energi positif, pun sebaliknya ketika diberikan energi negative air tersebut berubah menjadi bentuk yang cenderung negative. Hal ini dapat dilihat bahwa air juga punya norma serta paham kebaikan dan keburukan. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak akan menjadi patokan utama selama kita menjalankan perintah agama, seperti anjuran tidak berprasangka buruk.

Pengaruh Kegiatan Penghambaan atau Ibadah Memberi Efek Positif Untuk Kesehatan Mental

Orang yang mengetahui akan nilai-nilai yang diajarkan oleh agama Islam dan mempelajarinya untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan efek yang dasyat bagi kesehatan mental. Nilai-nilai ini akan senantiasa menjadi acuan mereka dalam berperilaku. Hal ini akan menunjukkan kepada mereka, suatu pelajaran yang terkadang tidak bisa dijangkau oleh logika manusia, namun memberi efek nyata bagi mental.

Kegiatan-kegiatan penghambaan seperti sholat, puasa, membaca Al-Qur'an, merupakan kegiatan positif yang dapat melatih terbentuknya jiwa yang baik dalam diri. Dalam beberapa penelitian mengatakan bahwa kegiatan penghambaan tidak memiliki efek negatif terhadap kehidupan. Kegiatan penghambaan yang dilakukan secara berulang membentuk rutinitas yang sangat sehat akan mental. Seperti ketika seseorang melakukan puasa. Islam mengajarkan tata cara yang harus dipenuhi bagi orang yang berpuasa seperti tidak boleh makan, minum, berhubungan badan, harus menahan hawa nafsu serta memperbanyak kegiatan yang bermanfaat. Tanpa disadari, ketika kegiatan itu dilakukan secara rutin, maka akan membangun mental yang baik untuk diri.

Nilai-nilai Islam seperti kejujuran, saling membantu, memperhatikan sesama muslim, serta menyayangi yang lebih muda dan menghormati yang lebih tua adalah sedikit dari banyaknya nilai-nilai Islam yang indah untuk diterapkan dalam kehidupan.

Orang yang beragama dengan menjalankan kegiatan penghambaan yang baik cenderung akan hidup lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang sering melanggar norma agama atau acuh akan kewajiban penghambaan.

Seseorang yang terkena masalah, akan mencari jalan keluar atas masalah yang dihadapinya. Disinilah letak perbedaannya bagi sebagian orang yang memahami. Orang yang mengetahui nilai-nilai agama dengan baik akan mencari jalan keluar bukan hanya mengandalkan logikanya semata, tetapi dapat mengkorelasikannya dengan nilai-nilai agama. Ketika dia gagal dan tidak sesuai terhadap ekspektasinya, maka rasa memahami akan hadir. Percaya terhadap pertolongan Allah Swt. itu nyata dapat menjadikannya memahami bahwa ada kekuatan yang lebih besar dibandingkan usaha yang dilakukannya.

Dalam kegiatan penghambaan yang lain seperti solat, melatih untuk senantiasa tenang, focus, dan merasa bahwa kita selalu diawasi. Disamping itu gerakan-gerakannya yang terbukti menjadikan fisik lebih sehat. Sujud salah satu gerakan yang dapat membantu kesehatan lancarnya peredaran darah ke otak.

Lebih dalam lagi, orang yang terbiasa melakukan kegiatan penghambaan akan terbentuk sikap takut akan dosa. Hal ini akan melindunginya dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang disebut maksiat. Ajaran islam mengajari perihal apa saja hal yang diharamkan dan apa saja hal yang diharamkan, apa saja yang diperbolehkan dan apa saja yang dilarang. Koridor tersebut menciptakan batas serta larangan yang harus dijalankan oleh penuturnya.

Oleh karena itu, kegiatan penghambaan sangat penting akan kesehatan mental. Kegiatan-kegiatan yang dibentuk dengan nilai-nilai yang melandasinya akan menciptakan sikap patuh serta percaya akan kekuasaan yang lebih agung. Hal ini menjadikan mental senantiasa sehat karena tidak melawan kodrat dan hidup yang lebih baik karena dilandasi oleh nilai-nilai yang positif.

KESIMPULAN

Gangguan kesehatan mental ditandai dengan adanya fungsi yang terganggu dari kesehatan biologis, sosial, aktivitas dan produktivitas seseorang. Solusi efektif untuk memulihkan gangguan mental ini beragam, tergantung pada faktor yang membentuk gangguan mentalnya. Namun, solusinya secara umum bersumber dari pemikiran, perasaan, perilaku, dan cara berpikir yang benar. Dalam perspektif Islam, seorang muslim perlu mengamalkan syariat yang telah diatur oleh agama. Syariat inilah yang menjadi tolak ukur seseorang untuk berpikir dan berperilaku baik.

Agama islam sangat berpengaruh pada kesehatan mental, karena ilmu dalam psikologi sebenarnya bersumber pada ajaran islam. Sehingga erat kaitannya agama islam bagi kesehatan mental manusia.

Hubungan kesehatan mental berbanding lurus dengan kegiatan penghambaan. Nilai-nilai agama yang diterapkan akan menciptakan pola kehidupan yang baik untuk kesehatan mental. Berdasarkan hal tersebut, sikap takut untuk melakukan kesalahan seperti dosa akan terbentuk dan menjadikannya lebih berhati-hati.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Hamid, A. (2017). Editorial Healthy Tadulako Journal (Abdul Hamid : 1-14) 1. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1–14.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Lubis, A. (2016). *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*. Desember.
- Rahman, A. R. (2017). Peran Agama Dalam Memperkuat Integrasi Nasional (Dalam Prespektif Sejarah). *Lensa Budaya: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Budaya*, 12(1), 101–

109. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.34050/jlb.v12i1.3049>

Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>

Rusyid, A. G., & Ruparin, D. D. (2011). Religiusitas Sebagai Prediktor terhadap Kesehatan Mental: Studi terhadap Pemeluk Agama Islam. *Psikologi*, 6(1), 383–389.

Suaini. (2021). *Peranan Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Anak Perspektif Zakiah Daradjat*. UIN Raden Intan Lampung. <https://emea.mitsubishielectric.com/ar/products-solutions/factory-automation/index.html>

Yulianti, H. (2019). *Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental*. 2(1), 1–131.

Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.