

HUBUNGAN AGAMA DAN KESEHATAN MENTAL

Sudirman

IAI Al Khoziny Buduran Sidoarjo

Email: *sudirman@gmail.com*

Abstrak

Di zaman kuno penyakit yang diderita manusia sering dikaitkan dengan gejala-gejala spiritual. Seorang penderita sakit dihubungkan dengan adanya gangguan dari roh jahat oleh semacam makhluk halus. Karenanya, penderita selalu berhubungan dengan para dukun yang dianggap mampu berkomunikasi dengan makhluk halus dan mampu menahan gangguannya. Pengobatan penyakit dikaitkan dengan gejala rohani manusia (Jalaluddin, 2004: 146).

Sebaliknya, di dunia modern penyakit manusia didiagnosis berdasarkan gejala-gejala biologis. Makhluk-makhluk halus yang diasumsikan sebagai roh jahat di masyarakat primitif, ternyata sama dengan penggunaan perangkat medis modern dapat dideteksi dengan mikroskop, yaitu berupa kuman atau virus. Kemajuan dalam bidang teknologi kedokteran membawa manusia demikian yakin bahwa gejala sistematis penyakit disebabkan faktor fisik semata. Kepercayaan ini sebagian besar memang dapat dibuktikan oleh keberhasilan pengobatan dengan menggunakan peralatan dan pengobatan hasil temuan di bidang kedokteran modern.

Kata Kunci: Agama, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Di sela-sela perkembangan ilmu kedokteran modern tersebut, para psikolog dan agamawan mulai melihat gejala penyakit dari sudut pandang yang berbeda. Di dunia Barat, ternyata sejak abad pertengahan gejala mulai mengidentifikasi adanya hubungan antara keyakinan beragama dengan penyakit non-fisik. Mereka kemudian mencoba menggunakan sumber-sumber spiritual sebagai cara untuk

mendiagnosa penyakit yang berhubungan dengan gangguan rohani manusia (Aryle, 1970: 57).

Setelah muncul psikoanalisis, para psikoanalisis mencoba menyembuhkan penyakit mental dengan menggunakan metode hipotesa. Metode ini mula-mula dikembangkan oleh Charcot dan Breuer dalam penyembuhan penderita histeria, yang kemudian dilanjutkan oleh Sigmund Freud. Menurut Sigmund Freud, penyakit mental disebabkan oleh gejala tertekan yang berada pada lapisan ketaksadaran jiwa manusia. Dengan menyadarkan kembali gejala tersebut, maka pasien dapat disembuhkan (Zakiah Daradjat, 1983: 43).

Sejak awal-awal abad ke-19 boleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi dan psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik. Dan di antara faktor mental tersebut adalah keyakinan agama. Hal ini antara lain disebabkan sebagian besar dokter fisik melihat bahwa penyakit mental sama sekali tak ada hubungan dengan penyembuhan medis, serta sebagai penyembuhan penderita penyakit mental dengan menggunakan pendekatan agama.

Carl Gustav Jung menyatakan:

"Di antara pasien saya yang tahu sudah berumur di atas 35 tahun, tak seorang pun yang menderita penyakit jiwa tanpa ada hubungan dengan agama".

Bahkan lebih jauh dengan optimis Dr. Emer Hess, ketua "American Medical Association", menyatakan: *"seorang dokter yang masuk kamar pasiennya, pada dasarnya tidak seorang diri. Ia hanya dapat menolong orang sakit dengan alat-alat kedokterannya yang berbentuk benda, namun di samping itu sebenarnya keyakinan akan kekuasaan yang lebih tinggilah yang mengerjakan seluruh tugasnya yang lain. Kemukakanlah seorang dokter yang mengangkat Zat Yang Maha Tinggi itu, maka saya akan katakan bahwa ia tak berhak mempraktikkan ilmu kedokteran".* Pernyataan tersebut diperkuat oleh pendapat seorang ahli bedah bernama Robert C. Peale (1992: 67), yang mengatakan: *"Agama besar manfaatnya untuk ilmu kedokteran".* Berkat keyakinan si luka atau si sakit, saya sebagai dokter ahli bedah selalu melihat penyembuhan yang disangka tidak mungkin. Saya melihat pula hasil-hasil yang tidak menyenangkan hanya dengan agama saja atau pengobatan dengan

ilmu pengetahuan saja. Oleh sebab itu, saya telah memberikan kepada kita kedua-duanya digunakan bersama-sama sebagai senjata melawan penyakit, maka kemungkinan akan hasil baiknya tidak ada batasnya.

Ternyata agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Bahkan menurut Mc Guire, agama sebagai sistem nilai berpengaruh dalam kehidupan masyarakat modern dan berperan dalam membuat perubahan sosial. Layaknya dengan institusi sosial lainnya, agama memiliki peran yang demikian besarnya dalam perubahan sosial. Sementara itu, agama juga menunjukkan kemampuan adaptasi dan vital dalam berbagai segi kehidupan sosial, sehingga perubahan-perubahan dalam struktur sosial dalam skala besar tak jarang berakar dari pemahaman terhadap agama.

Psikologi modern tampak memberi porsi yang khusus bagi pelaku keagamaan, walaupun pendekatan psikologis yang digunakan terbatas pada pengalaman empiris. Psikologi agama merupakan salah satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan kejiwaan manusia.

Pendapat yang paling ekstrem pun tentang hal itu menunjukkan betapa agama sudah dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang erat kaitannya dengan gejala-gejala psikologis. Dalam beberapa bukunya, Sigmund Freud yang dikenal sebagai pengembang psikanalisis mencoba mengungkapkan hal itu. Agama menurut Freud tampak dalam perilaku manusia sebagai simbolis dari kebencian terhadap ayah yang direfleksikan dalam bentuk rasa takut terhadap Tuhan. Secara psikologis, agama adalah ilusi manusia. Manusia lari kepada agama karena rasa ketidakberdayaannya menghadapi bencana. Dengan demikian, segala bentuk perilaku keagamaan merupakan ciptaan manusia yang timbul dari dorongan agar dirinya terhindar dari bahaya dan dapat memberikan rasa aman. Untuk keperluan itu manusia menciptakan Tuhan dalam pemikirannya.

Lain halnya dengan penganut Behaviorisme. Walaupun dalam pembahasannya, Skinner salah seorang tokoh Behaviorisme tidak menyinggung perilaku keagamaan secara khusus, namun tampaknya sama sekali tidak dapat menghindarkan diri dari keterkaitannya kepada kenyataan bahwa agama memiliki institusi dalam kehidupan masyarakat. Dalam hubungan ini pula Skinner melihat agama sebagai isme sosial yang lahir dari adanya faktor penguat. Menurutnya kegiatan keagamaan

menjadi faktor penguat sebagai perilaku yang meredakan ketegangan. Lembaga-lembaga sosial termaksud lembaga keagamaan, bertugas menjaga dan mempertahankan perilaku atau kebiasaan masyarakat. Manusia menanggapi tuntutan yang terkadang dalam lembaga itu dan ikut melestarikan lewat cara mengikuti aturan-aturan yang telah berlaku (Niko Suryabrata, 1992: 88).

Sejalan dengan prinsip teorinya, bahwa *behaviorisme* memandang bahwa perilaku manusia itu lahir karena adanya stimulan (rangsangan dari luar dirinya). Teori Sarbond yang dikemukakan oleh aliran *behaviorisme* tampaknya memang kurang memberi tempat bagi kajian kewajiban non-fisik. Namun, dalam hal masalah perilaku keagamaan, sebagai sebuah realitas dalam kehidupan manusia tak mampu ditampilkan oleh *behaviorisme*. Perilaku keagamaan menurut pandangan *behaviorisme* erat kaitannya dengan prinsip Reinforcement. Manusia berperilaku agama karena didorong oleh rangsangan hukuman dan hadiah. Manusia hanyalah sebuah robot yang bergerak secara mekanis menurut pemberian hukuman dan hadiah (Zakiah Daradjat, 1970: 90).

Memang aliran *behaviorisme* melihat perilaku manusia bekerja menurut asas mekanistik yang bersifat serba fisik. Karena itu, para ahli psikologi yang kurang sependapat dengan pandangan *behaviorisme* yang dipelopori oleh E.L. Thorndike, Watson maupun Skinner menyindir bahwa aliran ini merupakan aliran psikologi tidak berjiwa. Mereka menganggap perilaku manusia bersifat kondosial, jadi dapat dibentuk dan diarahkan menurut situasi yang diinginkan berperilaku keagamaan maka lingkungannya harus diciptakan sedemikian rupa sehingga mampu memberi respons keagamaan yang diharapkan (Sumadi, 1992: 45).

Perumpamaan puncak yang digambarkan sebagai kondisi yang sehat super normal yang oleh Moakooow disebut *Peakers* dan *Non Peakers*. *Peakers* memiliki pengalaman-pengalaman puncak yang memberikan wawasan yang jelas tentang diri mereka. Kelompok ini cenderung menjadi lebih mistik, puitis, dan saleh.

Pendekatan berikutnya adalah dikemukakan oleh Victor Frankle pendiri aliran *Logotratapi*. Menurut Frankle, eksistensi manusia ditandai oleh tiga faktor, yakni: kerohanian, kebebasan, dan tanggung jawab. Memang Frankle menggunakan istilah *Spiritually* tidak dihubungkan dengan keberagamaan melainkan semata dikaitkan dengan penghayatan maknawi manusia akibat adanya kemampuan *transendensi* terhadap dirinya dan lingkungannya (Hanna Djumara Bastaman, 1995: 36).

Berbagai pendekatan psikologis modern tampaknya belum secara jelas mengungkapkan hubungan manusia dengan agama sebagai bagian dari kehidupan batin manusia yang paling mendalam. Namun, walaupun tidak secara jelas dikemukakan, gambaran tentang adanya penghayatan terhadap aspek-aspek spiritual manusia sama sekali tak terhindarkan. Agaknya dalam hubungan dengan pengakuan ini, tak ada salahnya jika dikemukakan pendapat Albert Einstein tetangganya adanya eksistensi supranatural.

Melalui relativisnya Einstein memiliki pengalaman batin yang unik. Menurut Oemar Hasm dalam bukunya *Mengapa Einstein ber-Tuhan* dikemukakan secara garis besar sebagai berikut:

Saat mengadakan percobaan di laboratorium, Einstein membakar batu bara seberat satu kilogram. Sisa pembakaran berupa abu dan asap ia tampung dalam sebuah tabung kaca. Ternyata beratnya menyusut satu gram.

Setiap kali ia melakukan hal yang serupa, senantiasa ditemuinya kasus yang sama. Einstein mula-mula menjadi heran, kemana zat yang satu gram itu pergi. Padahal sudah demikian rapinya ia menjaga agar sisa pembakaran itu tidak menguap. Akhirnya, ia menemukan jawabnya bahwa berat yang segram itu berubah menjadi energi. Jadi, setiap terjadi pembakaran satu kilogram batu bara diperoleh energi sebesar satu gram.

Einstein kemudian membandingkan pembakaran yang dilakukannya dengan pembakaran batu bara yang menggerakkan kereta api di seluruh Jerman ketika itu. Untuk menggerakkan kereta api yang lalu lalang di seluruh Jerman saat itu diperlukan sejuta ton batu bara setiap tahun. Jadi, energi untuk menggerakkan alat transportasi ini memerlukan sejuta gram energi.

Selanjutnya, Einstein membandingkannya dengan gerakan benda-benda langit, yang waktu itu baru teridentifikasi sejumlah 100.000.000.000.000.000 buah, termasuk bumi tempat ia bermukim. Dalam perkiraan Einstein, jika diperlukan batu bara untuk dijadikan bahan baku sumber energinya, maka jumlahnya jelas tak terkirakan. Karena menurut Einstein, hal tersebut adalah mustahil.

Akhirnya Einstein berkesimpulan bahwa benda-benda langit itu pasti ada yang menggerakkannya. Ia menyebutnya sebagai suatu kekuatan Yang Maha Dahsyat. Itulah Tuhan, cetus Einstein. Tetapi sayang tulis Oemar Hashem (1964), Einstein lahir dan dibesarkan di lingkungan Eropa yang sekular. Kalaulah ia berada di lingkungan masyarakat Muslim

barangkali ia akan menyebutnya Allah. Sebagai contoh berikutnya adalah ulasan mengenai perikehidupan seorang dedengkot komunis, yaitu Josep Stalin (1879-1953).

Diceritakan bahwa sebelum meninggal dunia, Stalin sudah mengisolasi diri dalam istananya. Ia hanya boleh dihubungi oleh pelayan yang paling dipercayainya. Itu pun hanya terbatas pada saat Stalin membutuhkan bantuan.

Menjelang akan datang ajalnya Stalin memanggil sang pelayan untuk masuk ke kamar dan mendekat tempat tidurnya. Dengan suara lirih namun pasti, Stalin minta tolong dipanggilkannya pastor untuk membimbingnya berdoa. Tentu saja permintaan tersebut menimbulkan keraguan pada diri pelayan tersebut. Mana mungkin, Stalin yang sepanjang hidupnya tidak pernah mengenal dan menyebut nama Tuhan membutuhkan seorang agamawan.

Semasa hidupnya, terutama saat kekuasaan Stalin dikenal sangat fanatik dan memusuhi kaum agama. Rumah-rumah ibadah dihancurkan atau dialihfungsikan menjadi gudang atau gedung untuk dimanfaatkan bagi kepentingan negara. Para pemuka agama banyak menjadi korban kekejaman Stalin. Tetapi saat sekarat ia membutuhkan banyak agamawan. Keadaan inilah yang menimbulkan keraguan pada pelayan tadi.

Tetapi sebagai pelayan ia dengan berat hati terpaksa menurut perintah tuannya. Dan ketika pastor sudah berada di sampingnya, Stalin berucap "pastor, ajarkan saya berdoa". Dan menurut penulis kisah tersebut, itulah akhir kata seorang tokoh komunis dunia yang terkenal dengan seorang *ateis* itu.

Dengan menggunakan pendekatan psikologi agama, barangkali kedua kasus tersebut dapat digolongkan ke dalam rasa kagum yang oleh Rudolff Otto timbul dari muncul perasaan yang bersumber dari adanya *The Holly Others* dan menimbulkan perasaan getaran misterius dalam hati Einstein. Sedangkan, yang terjadi pada diri Stalin adalah gejala kejiwaan yang menimbulkan rasa bersalah serta takut akan kematian menurut Sigmund Freud, pada kasus yang terjadi pada diri Josep Stalin.

Agama tampaknya memang tak dapat dipisahkan dan kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama agaknya dikarenakan faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun, untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan tampaknya sulit dilakukan. Manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya

untuk tunduk kepada zat yang gaib. Ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian diri dinamakan (*self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*).

Agama sebagai fitrah manusia telah diinformasikan oleh Al-Qur'an: *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah), tetaplulah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya"*. (QS Ar-Ruum [30]: 30).

Kontribusi Agama dalam Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedurnya untuk mempertinggi kesehatan rohani (M. Buchoni, 1982: 13). Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa senang, aman dan tentram (M. Buchori, 1982: 5). Menurut H.C. Weitherington, permasalahan kesehatan mental yang menyangkut pengetahuan prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (M. Buchori, 1982: 5).

Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan nama *Psikosomatik* (kejiwaan badan). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya, maka badan turut menderita.

Beberapa temuan di bidang kedokteran dijumpai kasus yang membuktikan adanya hubungan tersebut, jiwa dan badan. Orang yang merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan atau buang-buang air. Keadaan kesal dan jengkel, perut serasa menjadi kembung. Dan istilah "makan hati berulam jantung", merupakan cerminan tentang adanya hubungan antara jiwa dan badan sebagai hubungan timbal balik, jiwa sehat badan segar dan badan sehat jiwa normal.

Di bidang kedokteran dikenal beberapa macam pengobatan antara lain dengan menggunakan bahan-bahan kimia (tablet, cairan, suntik, atau obat-obat minum), *electrotherapia* (sinar, getaran, arus listrik), *chitro paratic* (pijat) dan lainnya. Selain itu juga dikenal dengan pengobatan tradisional seperti tusuk jarum, mandi uap, hingga ke acara pengobatan perdukunan.

Sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dengan kesehatan jiwa atau mental tampaknya sudah disadari

para ilmuwan beberapa abad yang lalu. Kenyataan serupa itu akan dijumpai dalam banyak buku yang mengungkapkan akan beberapa eratnya hubungan antara agama dan kesehatan mental. Di Indonesia sendiri dua buku yang diterbitkan dengan judul *Peran Agama dan Kesehatan Mental* oleh Prof. Dr. Zakiah Daradjat dan *Peranan Agama Kesehatan Mental/Jiwa* disusun oleh Prof. Dr. Auliah, telah membahas secara luas mengenai sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan jiwa dan agama. Dan Prof. Dr. Muhammad Mahmud Abd Al-Qadir lebih jauh membahas hubungan antara agama dengan kesehatan mental melalui pendekatan teori biokimia. Menurutnya, di dalam tubuh manusia terdapat sembilan jenis kelenjar hormon yang memproduksi persenyawaan-persenyawaan kimia yang mempunyai pengaruh biokimia tertentu, disalurkan lewat pembuluh darah selanjutnya memberi pengaruh kepada eksistensi dan berbagai kegiatan tubuh. Persenyawaan-persenyawaan itu disebut hormon.

Lebih jauh Muhammad Mahmud Abd Al-Qadir berkesimpulan bahwa segala bentuk gejala emosi seperti bahagia, rasa dendam, rasa marah, takut, berani, pengecut yang ada dalam diri manusia adalah akibat dari pengaruh persenyawaan-persenyawaan kimia hormon, di samping persenyawaan lainnya. Tetapi dalam kenyataannya, kehidupan akal dan emosi manusia senantiasa berubah dari waktu ke waktu, karena itu, selalu terjadi perubahan-perubahan kecil produksi hormon-hormon yang merupakan unsur dasar dari keharmonisan kesadaran dan rasa hati manusia, tepatnya perasaannya.

Tetapi jika terjadi perubahan yang terlampau lama, seperti panik, takut dan sedih yang berlangsung lama, akan timbul perubahan-perubahan yang lain yang akan mengakibatkan penyakit saraf yang bersifat kejiwaan. Hubungan penderita dengan dunia luar terputus, akalnya ditutupi oleh paham dan khayal yang membawanya jauh dari kenyataan hidup normal. Penderita selalu hidup dalam keadaan cemas dan murung, kebahagiaan hilang, takut, rasa berdosa, dengki dan rasa bersalah. Timbullah penyakit emosi seperti itu akibat dan kegoncangan dan hilangnya keseimbangan kimia dalam tubuh seseorang.

Barangkali hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif. Dengan

kata lain, kondisi yang demikian menjadi manusia pada kondisi kodratnya, sesuai dengan fitrah kejadiannya, sehat jasmani dan rohani.

Agaknya cukup logis kalau setiap ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Bentuk dan pelaksanaan ibadah agama, paling tidak akan ikut berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang pada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian Tuhan yang setia. Tindak ibadah setidak-tidaknya akan memberi rasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna. Dan manusia sebagai makhluk yang memiliki kesatuan jasmani dan rohani secara tak terpisahkan memerlukan perlakuan yang dapat memuaskan keduanya.

Selanjutnya, logoterapi menunjukkan tiga bidang kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya sendiri. Ketiga kegiatan itu adalah:

1. Kegiatan berkarya, bekerja, dan mencipta, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing.
2. Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, kebajikan, keimanan, dan lainnya).
3. Sikap tepat yang diambil dalam keadaan dan penderita yang tidak terelakkan lagi.

Dalam menghadapi sikap yang tak terhindarkan lagi pada kondisi yang ketiga, menurut logoterapi, maka ibadah merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk membuka pandangan seseorang akan nilai-nilai potensial dan makna hidup yang terdapat dalam diri dan sekitarnya (Hanna Djumhana Bastaman, 1989).

Terapi Keagamaan

Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tentram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau mentalnya (M. Buchoni, 1982: 5). Para ahli psikiatri Mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan tersebut dapat berupa kebutuhan jasmani yang berupa kebutuhan rohani maupun sosial. Bila kebutuhan itu tidak terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya.

Tetapi dalam kehidupan sehari-hari tak jarang dijumpai bahwa seseorang tak mampu menahan keinginan bagi terpenuhinya kebutuhan dirinya. Dalam kondisi seperti itu akan terjadi pertentangan dalam batin.

Pertentangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani, yang dalam kesehatan mental disebut kekusutan rohani. Kekusutan rohani seperti ini disebut fungsional.

Bentuk kekusutan fungsional ini bertingkat, yaitu *psychopath*, *psychoneurose* dan *psikotis*. *Psychoneurose* menunjukkan perilaku menyimpang. Sedangkan, penderita psikotis dinilai kekusutan mental yang berbahaya sehingga memerlukan perawatan khusus.

Usaha penanggulangan kekusutan rohani atau mental ini sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan. Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka kekusutan mental akan terselesaikan. Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi Al-Qur'an sendiri sebagai kitab suci. Di antara konsep terapi gangguan mental ini ialah pertanyaan Allah dalam surah Yunus dan surah Al-Isra':

"Wahai manusia, sesungguhnya sudah datang dari Tuhanmu Al-Qur'an yang mengandung pengajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman". (QS Yunus [10]: 57).

"Dan Kami turunkan Al-Qur'an menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman". (QS Isra' [17]: 82).

Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram. Upaya ini untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui diri secara resignasi (penyerahan sepenuhnya kepada Tuhan). Dalam Al-Qur'an petunjuk mengenai diri cukup banyak.

Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut:

Ayat tentang kebahagiaan Firman Allah Swt.:

1. *"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan kepadamu (kebahagiaan) duniawi dan berbuat baik (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan jangan kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan"* (QS Al-Qashash [28]: 77).
2. *"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 berikan balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik"*

dari apa yang telah mereka kerjakan" (QS Al-Nahl [16]: 97).

3. *"Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeruh kepada kebaikan, menyeruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang mungkar, dan merekalah orang-orang yang menang" (QS Al-Imran [3]: 104).*

Ayat pertama Allah perintahkan orang Islam untuk merebut kebaikan akhirat dan kenikmatan dunia dengan jalan berbuat baik dan menjauhi perbuatan mungkar. Pada ayat kedua Allah menjanjikan kehidupan yang baik kepada orang yang berbuat amal saleh yang beriman. Dan pada ayat ketiga Allah menjanjikan kemenangan kepada orang yang mengerjakan kepada kebaikan, menyeruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang mungkar. Keimanan, ketakwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji, dan mungkar adalah merupakan faktor penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

Kesimpulan

Psikologi modern tampaknya memberi porsi yang khusus bagi pelaku keagamaan walaupun pendekatan Psikologis yang digunakan pada pengalaman empiris. Psikologis agama merupakan satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikolog terhadap agama dalam kejiwaan manusia.

Tiga bidang kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya sendiri, ketiga kegiatan itu adalah:

1. Kegiatan berkarya, bekerja, dan mencipta, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing.
2. Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, kebajikan, keimanan, dan lainnya).
3. Sikap tepat yang diambil dalam keadaan dan penderita yang tidak terelakan lagi.

Dalam menghadapi sikap yang tak terhindarkan lagi pada kondisi ketiga-tiganya, maka ibadah merupakan salah satu cara yang digunakan untuk membuka pandangan seseorang akan nilai-nilai potensial dalam diri dan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Bambang Syamsul. 2008. *Psikologi Agama*. Bandung: Pustaka Setia.
- Baharuddin dan Mulyono. 2008. *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*.
Malang: UIN Malang Press.
- Fauzi, Ahmad. 1997. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Jalaluddin. 2012. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.