

PENGARUH AGAMA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Kanzha Aisya Ayu Puteri, Naila Rahimah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

2410123120012@mhs.ac.id 2410123320015@mhs.ulm.ac.id

Abstract

Religion has an important role in individual lives, including influencing mental health. Research shows that involvement in religious practices and spirituality can provide a variety of psychological benefits, such as increasing a sense of meaning in life, strengthening social support, and reducing stress levels. Religious values often offer moral guidance, a sense of hope, and effective coping mechanisms for dealing with life's stresses. Additionally, religious communities can be a significant source of emotional support. However, the influence of religion on mental health is also uncertain. Rigid interpretations of dogma, social pressure within religious communities, or excessive feelings of guilt regarding violations of religious rules can cause negative impacts, such as anxiety or depression. Therefore, the role of religion in mental health depends on the cultural context, individual mindset, and the way religion is practiced. This study highlights the importance of a holistic approach in understanding the relationship between religion and mental health to support overall individual well-being.

Keyword : mental health, influence, religion

Abstrak

Agama memiliki peran penting dalam kehidupan individu, termasuk dalam mempengaruhi Kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam praktik keagamaan dan spiritualitas dapat memberikan berbagai manfaat dan psikologis, seperti peningkatan rasa makna hidup, penguatan dukungan social, dan pengurangan Tingkat stress. Nilai-nilai agama sering kali menawarkan panduan moral, rasa harapan, dan mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, komunitas keagamaan dapat menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan. Namun, pengaruh agama terhadap Kesehatan mental juga bersifat tidak pasti. Interpretasi dogma yang kaku, tekanan social dalam komunitas keagamaan, atau rasa bersalah yang berlebihan terkait pelanggaran aturan agama dapat menyebabkan dampak negative, seperti kecemasan atau depresi. Oleh karena itu, peran agama terhadap Kesehatan mental bergantung pada konteks budaya, pola pikir individu, serta cara agama di dipraktikkan. Kajian ini menyoroti pentingnya pendekatan holistic dalam memahami hubungan antara agama dan Kesehatan mental untuk mendukung kesejahteraan individu secara menyeluruh.

Keyword : Kesehatan mental, pengaruh, agama

PENDAHULUAN

Pada zaman dahulu ketika teknologi belum dikenal oleh masyarakat umum secara menyeluruh, setiap penyakit yang diderita oleh kaum Adam dan Hawa seringkali dikaitkan dengan hal-hal yang berbau spiritual dan alam gaib, setiap penyakit dihubungkan bahwa adanya gangguan makhluk halus, oleh karena itulah orang yang sakit lebih memilih berobat ke dukun atau orang pintar yang dianggap bisa langsung berkomunikasi dengan makhluk halus, dibandingkan berobat ke tabib yang faham apa jenis penyakit itu berdasarkan ilmu pengetahuan.

Waktu demi waktu, pergeseran zaman pun terjadi dan kemajuan IPTEK yang tidak dapat terelakkan lagi, sehingga saat ini penyakit-penyakit sudah dapat dilihat dan diobati dengan obat-obatan yang bagus dan menggunakan metode pengolahan yang canggih. Ada yang bersumber dari virus, bakteri atau baksil-baksil sehingga untuk mengobatinya. Perkembangan ilmu pengetahuan dapat lebih menspesifikkan penyakit-penyakit tersebut. sendiri, mereka tidak terkena virus, bakteri atau baksil-baksil namun pada kenyataannya dibutuhkan obat-obatan medis, tetapi ada juga yang bersumber dari jiwa dari individu itu. individu tersebut sakit. Penyakit itulah yang dinamakan dengan penyakit hati atau penyakit mental, untuk mengatasi penyakit tersebut dibutuhkan manajemen hati, pikiran atau mental yang baik. sehingga dapat membentuk kesehatan mental yang berpengaruh pada kesehatan fisik individu tersebut. Sejak pada awal abad kesembilan belas bisa dikatakan, para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. satu tokoh Islam yang fenomenal dalam bidang kedokteran yakni Ibnu Sina atau orang barat menyebutnya Avicenna' beliau mengatakan bahwasanya kondisi lemahnya fisik "seseorang erat kaitannya dengan lemahnya iman seseorang- Dalam bahasa Latin teori ini berbunyi: *Mens sana in corpore sano*, artinya: "Di dalam tubuh yang sehat terdapat Jiwa yang kuat." Dalam bahasa Arab teori itu yang artinya "Akal yang sehat terdapat dalam badan yang sehat. 2 Alhasil, individu yang kuat "secara fisik belum tentu kuat secara psikis, tetapi individu yang kuat secara psikis sudah barang tentu kuat secara fisik. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat Dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (Somapsikotis) dan begitupun sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (Psikosomatik).

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini menggunakan metode studi literatur, metode studi literatur adalah pendekatan penelitian yang fokus pada pengumpulan dan analisis literatur yang relevan dengan topik penelitian yang sedang diteliti. Langkah yang dilakukan dengan review jurnal yang relevan, mempelajari dan memahami penelitian terdahulu, sumber buku referensi dan sumber lain sebagai referensi. Penulisan artikel ini dilakukan secara teoritis yang mendeskripsikan mengenai Kesehatan mental dan pengaruh agama.

HASIL PEMBAHASAN

A. Pengertian Agama dan Kesehatan Mental

Kesehatan mental sangat berhubungan erat dengan agama dimana keduanya sama-sama berkaitan dengan hati dan ketenangan jiwa (Fakhriyani, 2019). Badudu dan Zain (2001: 1031) dalam (Pustaka, Pemikiran, & Hipotesis, 2012) adalah sebagai berikut: "Pengaruh adalah (1) kekuatan untuk membuat sesuatu terjadi; (2) sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain; (3) dan tunduk atau patuh karena otoritas atau kekuasaan orang lain. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh adalah suatu kekuatan yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain. Pengertian agama menurut J. H. Leuba, (dalam Sururin, 2004:4). Agama adalah cara berperilaku, seperti sistem kepercayaan atau seperti emosi tertentu. Sementara itu, definisi Thouless tentang agama adalah hubungan aktual yang dirasakan dengan apa yang diyakininya sebagai makhluk atau makhluk yang lebih besar dari manusia (Konsep, Swt, Tinggi, & Kunci, 2017). Joesef Sou'yb 1983 dalam (Pujiati, 2018) agama merupakan suatu hal yang harus diketahui makna yang terkandung di dalamnya, dan agama tersebut berpijak kepada suatu kodrat kejiwaan yang berupa keyakinan, sehingga dengan demikian, kuat atau rapuhnya agama bergantung kepada sejauhmana keyakinan itu ketentraman dalam jiwa. Definisi terhadap dalam KBBI mempunyai arti 'kata depan untuk menandai arah; kepada; lawan.

Adapun pengertian kesehatan mental, yakni adalah terhindarnya seseorang dari selal keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental itu sendiri berarti terhindarnya seseorang dari gangguan atau penyakit jiwa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana seseorang berfungsi secara efektif di kehidupan sosial,

bahagia akan hidupnya dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan hidup yang dihadapinya Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh Stressor (Penyebab terjadinya stres). Orang yang memiliki akal sehat dia pasti mampu menahan dirinya, bersabar dari semua tekanan-tekanan ujian hidup. Jahoda menyatakan bahwa ciri-ciri kesehatan mental adalah Memiliki sikap batin (Attitude) yang positif terhadap dirinya sendiri, aktualisasi diri, mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi yang psikis ada, dia mampu beroronom dengan diri sendiri (Mandiri), dan mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri. Sedangkan menurut Clausen Kerentanan (Susceptibility) keberadaan seseorang terhadap stressor berbeda-beda karena faktor genetic, proses belajar dan budaya yang ada di lingkungannya, juga intensitas stressor yang diterima oleh seseorang dengan orang lain itu berbeda."

B. Hubungan Manusia dan Agama

Psikologi agama merupakan salah satu bukti bahwa adanya perhatian khusus oleh para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan dan kejiwaan manusia. Betapa agama sudah dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang sangat penting juga dibuletite an kaitannya dengan gejala-gejala psikologis. Dalam bukunya Freud (pengembang psikoanalisis) diungkapkan bahwa tampak perilaku manusia direfleksikan dalam bentuk rasa takutnya kepada Tuhannya. Secara psikologis, agama adalah ilusi manusia. Manusia lari kepada agama karena rasa ketidak berdayaannya dalam menghadapi bencana, dan menjadikan agama sebagai tempat pulangannya, tempat cerita, berkeluh kesah dan meminta pertolongan. Dengan demikian, segala bentuk perilaku keagamaan merupakan perilaku manusia yang datang dari dorongan dirinya sendiri agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan dan memberikan rasa aman ketenangan di jiwa individu tersebut. Untuk itu, manusia menciptakan Tuhan dalam pemikirannya. Jadi sudah sangat jelas sekali bahwa agama sangat berpengaruh kepada kejiwaan dan kehidupan pribadi manusia. Kesabaran, keikhlasan, kelapangan dada seseorang dapat dilihat dari seberapa dekatnya hubungannya dengan Tuhannya. Bagaimana dia menjadikan Tuhan sebagai teman hidup dan alasan mengapa dia masih hidup sampai saat ini.

Berdasarkan banyaknya kasus yang ditangani di kliniknya para psikolog, sampai pada satu keyakinan tentang bahwa pentingnya peran yang dimainkan agama dalam menyembuhkan kesehatan mental. Di antara para psikolog besar tersebut adalah Carl Gustav Jung, Alphonse Maeder, Victor E. Frankl, William James, Koenig dll. Salah satu

perspektif ahli psikologi tentang Individualisasi yakni Carl Gustav Jung mengatakan, bahwa Arah dari setiap agama itu pada hakikatnya adalah demi transformasi aspek batin. Demikian pula dengan dharma insan yang bermakna mengerjakan urusan-urusan dunia yang cocok dengan jiwanya agar tak terjadi konflik batin, dan kebersihan batin yang jernih tanpa distorsi nafsu itu akan sangat berguna dalam melihat kebenaran Ilahiah dan sekaligus membuka jalan. Berdharma artinya menyelamatkan qalb, jika seseorang telah bekerja pada dharma-nya (pada orbitnya) maka di situ tidak ada pertentangan antara mana urusan dunia dan mana urusan akhirat; semua menjadi bermakna akhirat dan menyenangkan batinnya. Orang yang menjalankan tidak Me *dharma-Nya, kebahagiaannya tidak bisa dinilai dari luar dirinya, apalagi diukur oleh d kacamata syahwat dan pikiran yang telah terbius oleh waham kelezatan duniawi. Kenyataan bahwa agama mempunyai peran yang sangat vital dalam proses tersebut. Pengertian agama di sini tidak hanya terbatas pada struktur/ sistem keberagamaan, melainkan kepada nilai-nilai yang lebih universal dari suatu agama. Kepercayaan, keimanan dan pengalaman keagamaan bisa diyakini memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Para ahli psikologi pun, sekarang lebih banyak mendalami ilmu-ilmu tentang agama.

C. Hubungan Agama dan Kesehatan Mental

Tentu Allah تَعَالَى وَ سُبْحَانَهُ telah menggambarkan dalam Al-Qur'an bahwa sesungguhnya agama yang terbaik di sisi Allah hanyalah Islam. Karena itu, sesungguhnya agama Islam dapat memberi jaminan kesejahteraan dan keselamatan bagi manusia yang mempelajarinya sebagai amalan shalih guna menggapai kemuliaan dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat kelak. Bila dilihat dari sisi makna dan fungsinya berarti agama itu tidak boleh lepas dalam kehidupan umat manusia yang senantiasa mencari kebahagiaan abadi. Jadi, tampaknya agama memang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Sering kali terjadi pengingkaran manusia terhadap agama, yang mungkin dikarenakan oleh faktor-faktor tertentu baik dari kepribadian atau lingkungan individu itu sendiri, sehingga dorongan dan rasa keagamaan kelihatannya sulit dilakukan. Hal ini dikarenakan gaib, ketundukan ini dinamakan pribadi (self) atau hati nurani (conscience of man) yang merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian.

Fitrah manusia sebagai makhluk cipta Allah مَالِي وَ شَتَانَهُ ialah bahwa manusia diciptakan dengan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Jika ada manusia yang tidak beragama tauhid, maka tidak wajar. Sebab mereka yang tidak beragama tauhid ✓ itu

hanya karena pengaruh lingkungan sekitar mereka. Lingkungan yang baik atau buruk ya pun sangatlah berpengaruh bagi iman seseorang. Jika kita hidup di lingkungan orang-orang 4 yang rajin beribadah, dekat dengan Allah maka delapan puluh persen kita bisa lebih hafal terjaga, dibandingkan dengan mereka yang melakukan pergaulan bebas. Seperti yang ada dalam Q.S Ar-Ruum 30:30;

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

Kesehatan mental (mental hygiene) adalah ilmu yang meliputi sistem-sistem, prosedur- prosedur, berbagai peraturan yang mana dipergunakan untuk mempertinggi kesehatan ruhani seseorang. Istilah lain dalam mengungkapkan kesehatan mental adalah mental health, mental hygiene dan psiko-hygiene. Meskipun berbeda, istilah tersebut sama-sama merujuk pada definisi kesehatan mental. Dan istilah yang sering dipakai saat ini adalah mental health. Orang yang mentalnya sehat ialah orang yang dalam ruhani nya atau hatinya bisa merasakan ketenangan, keamanan dan ketentraman", sehingga dia mampu menyesuaikan diri dalam berbagai macam-macam cobaan kehidupan. Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai, akan berkembang pribadi yang memiliki mental yang sakit (mental illness), dengan beberapa ciri. Menurut Thorpe, ciri-ciri orang yang tidak sehat mentalnya yaitu 13 :

- 1) Merasa tidak bahagia dalam kehidupan dan hubungan social
- 2) Merasa dalam keadaan tidak aman, diterkam dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam
- 3) Tidak percaya akan kemampuan diri
- 4) Tidak memiliki kematangan emosional
- 5) Kepribadian yang kurang mantap

- 6) Mengalami gangguan dalam sistem sarafnya
- 7) Tidak dapat memahami kondisi dirinya sendiri.

Lebih lanjut, *mental illness* ditandai dengan :

- 1) Anxiety (kecemasan/kegelisahan) dalam kehidupan individu
- 2) Mudah tersinggung/marah
- 3) Agresif & destruktif (merusak)
- 4) Pemaarah yang berlebih
- 5) Tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistic
- 6) Memiliki gejala psikosomatis (sakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan psikis, misalnya karena stres)
- 7) Tidak beriman pada Allah Tuhan semesta alam. Apabila perilaku-perilaku yang dapat mengacaukan kesehatan mental, seperti yang dicontohkan diatas lebih dominan dalam kehidupan ini bukan tidak mungkin akan muncul berbagai perilaku menyimpang. Sebagai contoh, tawuran antar geng pelajar, free sex, miras & narkoba yang marak dikonsumsi, korupsi, prostitusi, human trafficking-perselingkuhan, perjudian, dan perilaku-perilaku menyimpang lainnya, dimana perilaku individu tersebut mengindikasikan bahwa adanya masalah dengan kesehatan mentalnya.

Agama menjadi tempat pelarian manusia ketika mereka berada di titik rendah ataupun tinggi dalam hidupnya. Ketika mereka bahagia, sedih, kecewa, semua perasaan itu dicurahkan dalam do'a dengan merasakan bahwa ada kehadiran Allah تَعَالَى وَ سُبْحَانَهُ yang selalu bersamanya setiap saat. Ketika manusia mengalami mental yang lemah atau sakit mental, Thomas. F. Ode berbicara bahwa mental yang lemah harus dikuatkan dengan agama. Thomas. F. Ode menjelaskan bahwa ajaran agama mengandung pembinaan mental yang berupa agama .memberikan bimbingan dalam hidup 2) agama menolong dalam menghadapi kesukaran 3) agama dapat menentramkan batin. Secara tidak langsung peran agama ialah sebagai terapi untuk jiwa yang mengalami kegelisahan dalam menentukan tujuan, putusan dalam menghadap problematika hidupnya.

Berdasarkan pendapat Thomas. F. Ode tersebut, ternyata sesuai dengan fakta yang diabadikan dalam Alquran di surat Maryam. Tentang bagaimana Allah تَعَالَى وَ سُبْحَانَهُ mengisahkan Maryam binti Imran dengan mendapatkan bimbingan ketika menghadapi problematika hidup yang berupa hamil tanpa suami. Singkat cerita Maryam binti Imran

dikisahkan ketika ruh sudah ditiupkan ke dalam rahimnya oleh malaikat Jibril. Maryam binti Imran takut dan cemas sehingga terbayang sikap cemooh dari Bani Israil hingga mengalami sakit mental yang berupa rasa menjadi manusia tidak berarti atau lebih tepatnya putus asa. Alhasil Maryam binti Imran berkata; "Aduhai, alangkah baiknya jika aku mati, yakni tidak pernah wujud sama sekali di pentas hidup sebelum ini, yakni sebelum kehamilan ini, agar aku tidak memikul aib dan malu dari satu perbuatan yang sama sekali tidak kukerjakan dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi dilupakan selamanya".

Tetapi, Meskipun Maryam binti Imran mengalami sedemikian rupa seperti rase sedih dan ucapannya yang menggambarkan kecemasan Allah memberikan bimbingan melalui malaikat Jibril dan diabadikan dalam surat Maryam: 24-25 yang artinya: Maka dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, "Janganlah engkau bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.

Lalu pada ayat selanjutnya di ayat 26 Malaikat Jibril melanjutkan ucapannya dengan arti memberikan ketenangan kepada Maryam binti Imran yang berbunyi:

فَلْيَإِشْرَبِي وَفَرِّغِي عَيْنًا ، فَإِمَّا تَرَيْنِ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا ، فَقُولِي إِلَى نَذْرَتِ الرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا :

٢٦

Artinya: Maka makan, minum dan bersenang hatilah engkau. Jika engkau melihat seseorang, maka katakanlah, "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini."

Dapat disimpulkan bahwa Allah memberikan dua tahapan ketika membimbing penyembuhan mental lemah yang dialami Maryam binti Imran berupa peran agama yang memberikan petunjuk yakni, tahap pertama Allah memerintahkan orang-orang terdekat untuk menguatkan dan mendampingi dari proses kehamilan hingga melahirkan. Yang dimaksud orang-orang terdekat bagi Maryam binti Imran ialah malaikat Jibril. Sedangkan apabila yang mengalami problematika tersebut adalah manusia di era milenial, bagi manusia di masa sekarang yang dimaksud orang-orang terdekat ialah ayah, ibu, suami/istri, ataupun sahabat. Tahap kedua, Allah membimbing Maryam binti Imran melalui petunjuk untuk berpuasa. Karena jika kita berpuasa, nafsu kita untuk berbicara menjadi berkurang dan ini berfungsi untuk menghindari cemooh Bani Israil agar Maryam binti Imran tidak

terpancing untuk menanggapi berbagai tuduhan yang ditunjukkan kepada diri sendiri, yang dapat memperparah psikis Maryam binti Imran. Manusia yang terbiasa melakukan ibadah puasa bicara akan terlatih untuk sabar dalam menghadapi cemooh dan penilaian negatif terhadap diri sendiri dari individu lain di lingkungan sosial.

D. Peranan agama dalam Kesehatan mental

Ada beberapa peranan pendidikan agama dalam kesehatan mental, antara lain sebagai berikut:

- a. Memberikan bimbingan dalam hidup. Ajaran agama yang ditanamkan sejak kecil pada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang islami. Anak akan mampu mengendalikan keinginan-keinginan dan dorongan-dorongan yang timbul dalam dirinya. Apabila dalam dirinya telah terbentuk kepribadian yang harmonis, maka ia mampu menghadapi dorongan yang bersifat fisik dan rohani atau sosial, sehingga ia dapat bersikap wajar, tenang dan tidak melanggar hukum dan peraturan masyarakat.
- b. Ajaran agama sebagai penolong dalam kesukaran hidup. Bagi orang yang berpegang teguh pada agama, apabila mengalami kekecewaan, ia tidak akan merasa putus asa tetapi ia menghadapinya dengan tenang dan tabah. Ia segera mengingat Tuhan sehingga ia dapat menemukan faktor-faktor yang menyebabkan kekecewaan, sehingga terhindar dari gangguan jiwa.
- c. Aturan agama dapat menentramkan batin. Agama dapat memberi jalan penenang hati bagi jiwa yang sedang gelisah. Banyak orang yang tidak menjalankan perintah agama, selalu merasa gelisah dalam hidupnya, tetapi setelah menjalankan perintah agama, ia mendapatkan ketenangan hati.
- d. Ajaran agama sebagai pengendali moral. Moral adalah kelakuan yang sesuai dengan ukuran-ukuran (nilai-nilai) masyarakat, yang timbul dari hati dan disertai pula oleh rasa tanggung jawab atas kelakuan (tindakan tersebut). Dasar-dasar moral masyarakat modern telah rusak dan mulai merosot. Mereka lebih mementingkan kepentingan pribadi daripada kepentingan umum. Salah satu faktor yang menyebabkan kemerosotan moral masyarakat modern adalah kurang tertanamnya jiwa agama dalam hati

dan kurangnya pelaksanaan dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak dibesarkan tanpa diterapkan nilai-nilai agama karena sebagian besar keluarga banyak yang menumpahkan perhatiannya pada pengetahuan umum. Mereka tidak menyadari bahwa keyakinan agama merupakan bagian integral dari kepribadian mereka. Istilah moral dalam Islam biasa disebut dengan akhlaq. Akhlaq terbagi menjadi akhlaq baik dan akhlaq buruk. Akhlaq baik (akhlaq mahmudah), seperti sabar, syukur, ikhlas, qana'ah, rendah hati (tawadhu'), jujur (sidq), dermawan (jud), amanah, pemaaf, dan lapang dada. Akhlaq buruk (akhlaq madzmumah) seperti gampang marah (ghadhab), kufur nikmat, riya', rakus (thama'), sombong (takabur), dusta (kidb), pelit (syukh), khianat, dendam, dan dengki.

- e. Ajaran agama dapat menjadi terapi jiwa. Perkembangan zaman telah mempengaruhi perubahan hidup. Manusia semakin jauh dari agama dan kehidupan yang aman dan damai mulai pudar dan menghilang, menjadikan kehidupan yang penuh persaingan dan sikap individualis. Keadaan tersebut akan membawa akibat kurang baik terhadap perkembangan jiwa manusia dan mengganggu ketentraman jiwa dan batinnya. Upaya yang dilakukan yang berkenaan dengan perawatan dan penanganan gangguan mental menunjukkan hasil yang kurang memuaskan karena problem jiwa yang rusak semakin luas dan belum hilang. Menurut Zakiah Drajat, upaya penanganan penderita gangguan kejiwaan adalah dengan menerapkan ajaran agama untuk mempercepat penyembuhan. Agama mempunyai peranan penting dalam perawatan jiwa. Hal ini terbukti pada masyarakat Barat yang telah meninggalkan hidup beragama banyak mengalami kesukaran-kesukaran batin atau yang memerlukan perawatan oleh para ahli jiwa.
- f. Peranan agama bagi pembinaan mental. Unsur-unsur yang terpenting dalam menentukan corak kepribadian seseorang adalah nilai-nilai agama, moral dan sosial (lingkungan) yang diperolehnya. Jika di masa kecil mereka memperoleh pemahaman mengenai nilai-nilai agama, maka kepribadian mereka akan mempunyai unsur-unsur yang baik. Nilai agama tetap dan tidak berubah-ubah, sedangkan nilai-nilai sosial dan

moral sering mengalami perubahan sesuai dengan perubahan perkembangan masyarakat. Pada usia perkembangan dan pertumbuhan anak, agama mempunyai fungsi penting sebagai penenang jiwa. Hal ini karena pada usia tersebut, anak-anak mengalami kegoncangan jiwa. Mereka gelisah, kehilangan kepercayaan diri dan mulai timbul dorongan seks. Hal ini menyebabkan mereka merasakan kebimbangan yang besar. Dalam kondisi ini, agama dan keyakinan terhadap Tuhan merupakan penolong yang sangat ampuh untuk mengembalikan ketenangan dan keseimbangan jiwa mereka.

E. Terapi Agama Dalam Kesehatan Mental

Terapi Agama Dalam Kesehatan Mental Agama sebagai terapi Kesehatan mental dalam islam telah dijelaskan dalam Ayat Suci Al-Qur'an yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan abadi, yakni dalam Q.S Ar-Ra'ad 13:28 sebagai berikut yang artinya :

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. Jika kita menjalani kehidupan yang bersyariat islam, beragama tauhid, berpedoman kitab suci Al-Qur'an maka Allah akan senantiasa memudahkan setiap langkah yang kita ambil, dan memberikan ketentraman jiwa untuk kita, yang juga dijelaskan dalam Q.S An- Nahl 16:97 sebagai berikut :

Artinya: Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. Serta dalam Q.S Al-Baqarah 2:38 yang artinya: Kami berfirman, "Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati."

Psikoterapi keagamaan adalah terapi yang mengajarkan kita untuk Kembali mengamalkan dan mempelajari ajaran-ajaran Islam. Sebagaimana telah diketahui bahwa ajaran-ajaran agama Islam mengandung tuntunan bagaimana kehidupan kita sebagai manusia agar bebas dari rasa cemas, stres, frustrasi, tegang, depresi dan perasaan-perasaan lain yang tidak diinginkan. Sebagai contoh, dengan do'a-do'a

misalnya. Memohon agar segala urusan di hidup diberi ketenangan, kemudahan, keselamatan, baik dunia maupun akhirat.

Berbagai tokoh-tokoh punya jurus jitu guna Kesehatan mental agar tetap berjalan secara kontinyu, salah satunya ialah Ibnu Sina. Ada beberapa pokok-pokok fundaméntabya yang berkenaan dengan menjaga Kesehatan mental. Ibnu Sina menganjurkan 3 tips menjaga diri agar tetap sehat jasmani rohani atau segera sembuh dari sakit sebagai berikut" :

1. العام نصف الوهم (Kepanikan adalah separuh penyakit)

Diketahui panik dipahami sebagai sebuah serangan yang muncul tiba-tiba akibat rasa takut yang luar biasa. Ibnu Sina menasihati agar kita tidak mudah panik dalam situasi apapun baik aman maupun bahaya sebab panik itu sendiri merupakan bagian masalah kejiwaan yang bisa berdampak langsung pada munculnya penyakit fisik seperti serangan jantung, hipertensi dan sebagainya.

2. الدواء نصف والاطمئنان (Ketenangan adalah separuh obat)

Ibnu Sina menekankan bahwa perlunya orang memiliki ketenangan jiwa baik dalam keadaan sakit maupun sehat. Dalam keadaan sehat, orang yang memiliki ketenangan jiwa tidak mudah terserang oleh berbagai-penyakit jasmani dan rohani karena ketenangan itu sendiri merupakan benteng sehingga dia memiliki imunitas yang kuat. Al-Quran mengingatkan bahwa pentingnya berdzikir kepada Allah, sebab senantiasa kita mengingat Allah bisa menghasilkan ketenangan batin yang kokoh sebagaimana firman Allah سُبْحَانَ تَعَالَى dalam Q.S Ar-Ra'ad 13:28 berikut ini.

عَاة الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ آلَا إِلَهِ اللَّهِ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat di ambil dari pembahasan di atas adalah bahwa sudah sangat jelas sekali agama sangat berpengaruh kepada kejiwaan dan kehidupan pribadi

manusia. Kesabaran, keikhlasan, kelapangan dada seseorang dapat dilihat dari seberapa dekatnya hubungannya dengan Tuhannya. Bagaimana dia menjadikan Tuhan sebagai teman hidup dan alasan mengapa dia masih ada sampai saat ini. Agar mempunyai kepribadian yang kuat, lebih dewasa, perkasa dengan tujuan untuk mendapatkan perlindungan dunia maupun akhirat. Kepercayaan, keimanan dan pengalaman keagamaan bisa diyakini bahwa memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Agama menjadi tempat pelarian manusia ketika mereka berada di titik rendah ataupun tinggi dalam hidupnya. Ketika mereka bahagia, sedih, kecewa, semua perasaan itu dicurahkan dalam do'a dengan merasakan bahwa adanya kehadiran Allah تَعَالَى وَ سُبْحَانَهُ yang selalu bersamanya setiap saat.

Berkaitan dengan kesehatan mental, yakni adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian terhadap lingkungan sosial). Orang yang mentalnya sehat bisa dilihat dari seberapa dekatnya hubungan dia dengan Tuhannya. Dengan itu, hatinya bisa merasakan ketenangan, karena adanya Allah yang Maha Mengetahui keamanan dan ketentraman, sehingga dia mampu menyesuaikan diri dalam berbagai macam-macam cobaan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamid, A. (2017). AGAMA DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*; Vol 3, No 1 (2017); 1-14; 2502-0749; 2407-8441. [Http://Jurnal.Untad.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Healthytadulako/Article/View/8714](http://Jurnal.Untad.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Healthytadulako/Article/View/8714)
- Mubarok, S., Sulistianingsih, S., Paizin, A. T., Fitriyah, T., & Yustiko Prasetya, Y. (2022). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Edunity: Social And Educational Studies*; Vol. 1 No. 01 (2022): *Edunity : Social And Educational Studies*; 27-32 ; 2964-8653 ; 2963-3648 ; 10.57096/Edunity.V1i01. <https://Edunity.Publikasikupublisher.Com/Index.Php/Edunity/Article/View/4>
- Rozak, P. (2021). PERANAN AGAMA DAN TERAPI DZIKIR DALAM MEMBENTUK MENTAL SEHAT. *Jurnal Ilmiah Ibtida: Jurnal Prodi PGMI STIT Pemalang*; Vol 2 No 2 (2021): *EDISI AGUSTUS 2021*; 125-137 ; 2776-6772 ; 2746-3834. <https://Journal.Stitpemalang.Ac.Id/Index.Php/Ibtida/Article/View/567>
- Sudrajat, A. (2023). KONTRIBUSI PENDIDIKAN AGAMA PADA KESEHATAN MENTAL REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH. *Jurnal Tinta: Jurnal Ilmu Keguruan Dan Pendidikan*; Vol. 5 No. 1 (2023): *Jurnal Tinta*; 83-93 ; 2657-0416 ; 10.35897/Jurnaltinta.V5i1. <https://Ejournal.Alqolam.Ac.Id/Index.Php/Jurnaltinta/Article/View/940>

Tyas Bs Ambarwati, Nasikhin, & Ahmad Muthohar. (2024). Kontribusi Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21. Didaktika: Jurnal Kependidikan; Vol. 13 No. 4 (2024): DIDAKTIKA Nopember 2024; 4387-4400 ; 2745-4312 ; 2302-1330. <https://Jurnaldidaktika.Org/Contents/Article/View/985>