

PERAN PSIKOLOGI AGAMA ISLAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK REMAJA

Akhir Pardamean Harahap¹, Mitha Shaskilah Sinaga², Risky Handayani²,
Nurjannah Tumanngor²

¹ STAI Al- Hikmah Medan

² Pendidikan Agama Islam, FITK, UINSU, Indonesia

*E-mail: akhirharahap14@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the role of Islamic religious psychology on the mental health of adolescents. The focus of the study is on three things, namely religion and mental health, mental health disorders and the role of the psychology of religion in adolescent mental health. This study analyzes the role of religious psychology on adolescent mental health. This research method uses a literature study approach or library research based on descriptive studies. The data collection technique used is to choose a topic and seek information from various sources, namely: books, journals, mass media, etc. The data obtained was then analyzed using the Miles and Huberman technique, namely collecting data, coding to make the analysis process easier, and drawing conclusions. The results of the study explain that the important role of the psychology of religion in the mental health of adolescents, especially adolescents who experience mental health disorders. With the psychology of religion, it can minimize the phenomena that often occur in adolescent mental health.

Keywords: Mental health, Adolescents, The role of the psychology of religion

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental anak remaja. Fokus kajian pada tiga hal yakni agama dan kesehatan mental, gangguan kesehatan mental dan peran psikologi agama terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini menganalisis akan peran psikologi agama terhadap kesehatan mental remaja. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka atau library research berbasis studi deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah memilih topik dan mencari informasi dari berbagai sumber yaitu: Buku, Jurnal, media masaa, dll. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik Miles dan Huberman, yakni mengumpulkan data,

coding agar mempermudah proses analisis, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menjelaskan bahwa pentingnya peran psikologi agama terhadap kesehatan mental remaja terutama remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental. Dengan adanya psikologi agama dapat meminimalisir fenomena yang sering terjadi pada kesehatan mental masa remaja.

Kata kunci: Kesehatan mental, Remaja, Peran Psikologi Agama

Pendahuluan

Secara umum diketahui bahwa psikologi agama membahas tentang kejiwaan yang berarti tentang pikiran, perasaan, dan tindakan. Ketiga hal tersebut dapat dilihat dari perilaku dan sikap manusia. Ilmu psikologi merupakan cabang ilmu yang mutlak. Para ahli mengemukakan bahwa ilmu psikologi ini berarti ilmu yang membahas tentang masalah-masalah yang berkaitan dengan kehidupan batin yang paling dalam yang berarti agama. Dimana kemudian para ahli menekuni kajian tertentu tentang kesadaran beragama dan tingkah laku sesuai agama.

Psikologi agama ini terdiri dari dua kata yaitu psikologi dan agama. Psikologi berarti kajian yang membahas tentang perilaku dan pengamalan manusia dalam bertindak, sedangkan Agama berarti sistem kepercayaan yang membenarkan cara untuk melakukan suatu tindakan. Oleh sebab itu, psikologi agama ialah cabang ilmu psikologi yang mempelajari tentang ilmu jiwa yang erat kaitannya dengan sikap, tingkah laku dan tindakan yang sesuai dengan keagamaan. Dengan kata lain, berarti untuk mempelajari tingkah laku keagamaan dilakukan melalui pendekatan psikologi (Lubis.L.T, 2019). Psikologi agama sebagai disiplin Ilmu otonom memiliki ruang lingkup pembahasan sendiri. Psikologi agama memfokuskan kajiannya pada agama yang sesuai dengan budaya tersendiri. Jadi, psikologi agama ini mempelajari kesadaran beragama yang pengaruhnya terlihat dalam tingkah lakunya di kehidupannya.

Psikologi agama merupakan salah satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan kejiwaan manusia. Pendapat ekstrim menunjukkan betapa agama dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang erat kaitannya dengan gejala-gejala psikologis (Jalaluddin, 2003). Agama memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, pengingkaran

manusia terhadap agama agaknya dikarenakan faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan. Untuk menutupi ataupun meniadakan dorongan-dorongan dan rasa keagamaan tampaknya sulit dilakukan. Manusia mempunyai unsur batin yang cenderung mendorong untuk tunduk kepada zat yang lebih tinggi. Hal ini merupakan bagian dari faktor intern manusia yang dinamakan pribadi (*self*) atau hati nurani (*conscience of man*).

Berbagai macam isu yang banyak di perbincangkan mengenai kesehatan mental. Kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu Mental *Hygiene*, yaitu disiplin ilmu yang meneliti kesehatan jiwa yang fokus utamanya manusia karena menjadi objek materi dan masalah-masalah atau berbagai persoalan yang dihadapi menjadi objek formalnya. Kemampuan seseorang untuk membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif, berpartisipasi dalam lingkungan sosial budayanya, mengatur, mengenali, mengakui, dan mengomunikasikan pemikiran dan tindakan yang konstruktif, serta mengendalikan emosinya merupakan indikasi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental ini bukanlah entitas yang mandiri.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia pastilah memiliki masalah dalam hidup. Sehingga masalah tersebut menjadi beban pikiran setiap orang. Beban itu akan menumpuk hingga menyerupai gunung, yang akan menjadi masalah bagi mental, pikiran atau jiwa orang tersebut. Masalah kehidupan sehari-hari yang dialami masyarakat juga semakin meningkat seiring berjalannya waktu. Kegiatan sehari-hari penuh dengan tantangan yang mempengaruhi setiap area dan bagian dari keberadaan seseorang. Manusia banyak mengalami stress, depresi, kecemasan, prasangka negatif, ketegangan jiwa, dan berbagai penyakit kejiwaan, agresivitas ekstrim hingga bunuh diri hal ini merupakan implementasi dari derasnya masalah hidup.

Dampak dari munculnya berbagai problematika yang dihadapi, para ahli berusaha menemukan jalan keluar supaya dapat terhindar dari berbagai tekanan. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi tingkat depresi yang dihadapi. Tetapi semua itu tidak sebanding dengan beratnya problematika kehidupan yang berdatangan. Akhirnya di tengah-tengah masyarakat tetap banyak muncul kasus

gangguan kejiwaan yang terjadi. Dalam kehidupan bermasyarakat, masalah mental atau kejiwaan masih mendapatkan stigma (pandangan) yang tidak baik.

Seseorang yang mengalami masalah dengan mental atau kejiwaannya akan dianggap negatif dan berakhir pada masyarakat yang menjauhi orang tersebut atau dengan kata lain dikucilkan. Padahal di era milenial seperti saat ini persoalan kesehatan mental bukanlah hal yang tabu untuk dibicarakan lagi. Banyaknya orang yang terkena gangguan mental, seharusnya ini menjadi pengingat bahwa itu hal yang berbahaya karena kasat mata, tidak bisa dilihat langsung seperti penyakit fisik yang dialami orang. Oleh karena itu, kita alangkah baiknya senantiasa menjaga kesehatan mental supaya tetap stabil.

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap dan penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi. Sikap penyerahan dan pasrah tersebut akan menimbulkan sikap optimis pada seseorang sehingga muncul perasaan-perasaan positif terhadap Tuhan. Sikap yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang bertuhan. Dalam kondisi yang demikian manusia pada kondisi kodratnya, sesuai dengan fitrah kejadiannya, sehat jasmani dan rohani.

Dalam pembentukan kesehatan jiwa, agama mempunyai peranan yang sangat penting, karena agama dapat mengurangi atau menghilangkan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan kejiwaan atau dengan kata lain agama mempunyai daya preventif terhadap gangguan kejiwaan, agama juga dapat membantu dalam mengembalikan gangguan kejiwaan atau bersifat kuratif dan selanjutnya agama bersifat konstruktif. Secara sederhana peran agama dalam pembentukan kesehatan jiwa biasanya orang yang terganggu karena gelisah, cemas, kecewa sangat menyesal dan sebagainya. Perasaan-perasaan tersebut seringkali membawa kepada bermacam-macam gejala kejiwaan yang lebih berat, hal tersebut dapat terselesaikan apabila seseorang itu mempunyai keyakinan beragama dan mampu memanfaatkan keyakinan itu dalam hidupnya (Jalaluddin, 2003).

Umur remaja adalah umur yang penting mendapat pengertian dan perhatian orang dewasa, terutama orang tua dan guru. Umur remaja itu penuh dengan berbagai problema dan masalah-masalah yang jika tidak teratasi selama mereka remaja itu

akan dapat menyebabkan mereka memasuki umur dewasa dengan berbagai kesukaran dan kegoncangan, yang mungkin saja tidak akan pernah terselesaikan.

Agama atau religi merupakan bagian yang cukup penting dalam jiwa remaja. Sebagian orang berpendapat bahwa moral dan religi dapat mengendalikan tingkah laku anak yang beranjak pada usia remaja sehingga mereka tidak akan melakukan hal-hal yang merugikan kepada masyarakat atau bertentangan dengan norma-norma agama. Di sisi lain tidak adanya moral atau religi seringkali dituding sebagai penyebab meningkatnya kenakalan remaja di lingkungan masyarakat.

Banyak perbedaan individu tentang gambaran perkembangan remaja terutama kepada Tuhan, namun ada satu hal yang mereka sepakati, yaitu mereka telah menjauhkan gambaran-gambaran lahiriyah dan personifikasi tentang Allah dan mereka lebih mementingkan tentang gambaran spiritual daripada bentuk rupa dan kegiatankegiatannya. Hal ini mencakup semua pemikiran remaja, kecuali yang terbelakang kecerdasannya. Di sini terlihat erat hubungan antara gambaran agama dengan pertumbuhan kecerdasan remaja.

Perasaan remaja terhadap Tuhan, baik yang terang-terangan dikemukakan rasa cintanya, takut atau benci, hal itu adalah perasaan yang kompleks, yang terdiri dari unsur-unsur yang berlawanan dan berinteraksi satu sama lainnya. Kadang terlihat suatu keadaan jiwa tertentu pada remaja, yaitu perasaan maju mundur dalam beriman. Hal ini yang menyebabkan perasaan agama yang sama kuatnya di setiap waktu. Masa religius remaja tidak sama tetapnya dengan orang-orang dewasa atau dengan masa kanak-kanak.

Perasaan remaja terhadap Tuhan bukanlah perasaan yang tetap, akan tetapi suatu perasaan yang bergantung kepada suatu keadaan perubahan emosi yang sangat cepat. Kebutuhan akan Tuhan kadang-kadang tidak terasa apabila jiwa mereka dalam keadaan aman dan tentram. Sebaliknya pula Tuhan akan sangat dibutuhkan apabila keadaan perasaan remaja sedang gelisah dan goncang, menghadapi bahaya, ketika takut atau karena perasaan berdosa dalam dirinya. Dalam hal ini remaja menganggap dengan melaksanakan kegiatan-kegiatan keagamaan dapat mengurangi perasaan-perasaan tersebut. Dengan kata lain kuatnya gelombang rasa keagamaan merupakan usaha dan untuk menenangkan kegoncangan jiwa yang sewaktu-waktu akan timbul.

Dalam pandangan ilmu jiwa modern, remaja adalah fase perkembangan alami. Seorang remaja tidak akan menghadapi krisis apapun selama perkembangan tersebut dilaluinya secara wajar dan alami, sesuai dengan kecenderungan-kecenderungan remaja yang bersifat emosional dan sosial. Persoalan paling signifikan yang dihadapi seorang remaja dalam kehidupannya sehari-hari, dan yang menyulitkannya melakukan adalah adaptasi dengan sehat, ialah hubungan remaja dengan orang-orang yang lebih dewasa, terutama orang tua, dan perjuangannya secara bertahap untuk bisa membebaskan diri dari dominasi mereka agar sampai pada level orang-orang dewasa. Itulah angan-angan dan obsesi pertama seorang remaja, tetapi ia tahu, bahwa cara bergaulnya tidak sesuai dengan kematangan yang telah ia capai dan perubahan yang baru terjadi (Darajat, 1975). Dengan demikian, melihat problem yang kerap terjadi yang dapat merusak kesehatan mental remaja maka diperlukan adanya peran psikologi agama untuk menjaga kesehatan mental remaja. Sejalan dengan itu, peneliti menguraikan beberapa hal yang berkaitan dengan peran psikologi agama terhadap kesehatan mental remaja melalui pelbagai sumber rujukan yang dapat dijadikan sebagai literasi bagi semua orang akan pentingnya psikologi agama dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan atau *Library Research*. Menurut Mardalis, penelitian kepustakaan adalah studi yang digunakan dalam rangka mengumpulkan informasi dan data melalui berbagai sumber diantaranya adalah jurnal, buku, dokumen, majalah, sumber sejarah, dan lain sebagainya (Mardalis, 1999). Senada dengan Mardalis, menurut Nazir penelitian kepustakaan dilakukan dengan cara mengumpulkan data terlebih dahulu melalui berbagai sumber, selanjutnya melakukan analisis terhadap buku, literatur, catatan, dan sumber lainnya dengan cara memecahkan masalah yang dibahas di dalam sumber tersebut (Nazir, 1988). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian kepustakaan merupakan proses meneliti dengan mengumpulkan data atau informasi dalam bentuk sumber material seperti buku, jurnal, artikel, sumber sejarah dan sebagainya untuk kemudian diolah dan dilakukan analisis data.

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam studi kepustakaan menurut Kulthau dalam Mirzaqon dan Purwoko meliputi: pemilihan topik, mencari informasi, Menentukan fokus penelitian, mengumpulkan data dari berbagai sumber, Penyajian data yang sudah ada, melakukan analisis, lalu menyusun laporan penelitian (Abdi Mirzaqon, 2017).

Oleh karena itu dalam penelitian ini, langkah-langkah yang dilakukan adalah mengumpulkan data dari berbagai sumber, yaitu buku, jurnal, media massa dan lain-lain yang berkaitan dengan konsep kesehatan mental remaja perspektif Islam. Selanjutnya dilakukan *coding* berdasarkan tema yang ditentukan agar mempermudah dalam proses analisis. Kemudian menginterpretasikan temuan-temuan baru dari berbagai literatur hingga dapat ditarik kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Kesehatan Mental

Menurut (Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, 2008), "kesehatan mental" adalah kemampuan untuk berhasil melakukan proses mental seseorang agar terlibat dalam kegiatan produktif, menjaga hubungan yang memuaskan dengan orang lain, dan maju melalui tantangan. Menurut WHO (2014) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana seseorang mampu mewujudkan potensinya, mengatasi tantangan sehari-hari, terlibat dalam pekerjaan yang bermakna, dan memberikan kembali kepada komunitasnya.

Kondisi yang dikenal sebagai penyakit mental berdampak pada pikiran, perasaan, dan suasana hati seseorang. Selain itu, penyakit mental berdampak pada kapasitas seseorang untuk terlibat dengan orang lain dan melakukan tugas sehari-hari (NAMI, 2015).

Kecemasan, depresi, gangguan hiperaktif defisit perhatian, dan masalah perilaku adalah beberapa contoh penyakit kesehatan mental (Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, Boterhoven DHK, 2015). Penyakit mental yang paling banyak menyerang remaja, menurut (Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, 2008), adalah depresi, gangguan kecemasan, gangguan perhatian defisit hiperaktif, dan penggunaan narkoba. Jika seseorang tidak memiliki ketahanan mental dan spiritual yang kuat,

maka akan semakin sulit bagi mereka untuk mencegah berkembangnya penyakit mental. Agama merupakan salah satu faktor yang dapat memperkuat pertahanan seseorang terhadap kesehatan mental. Agama memiliki pengaruh yang signifikan dalam pembentukan cita-cita moral karena nilai-nilai tersebut bersifat abadi dan universal. Ketika dihadapkan pada suatu pilihan, seseorang akan mendasarkan keputusannya pada prinsip-prinsip moral yang bersumber dari agama. Agama memiliki andil dalam kesehatan mental, dan seseorang akan mempertahankan cita-cita moral yang telah tertanam dalam hati nuraninya di mana pun mereka berada atau dalam situasi apa pun (Bukhori, 2006).

Membangun kapasitas untuk berpikir positif diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental. Sejumlah penelitian menunjukkan efek menguntungkan dari agama pada gangguan psikologis yang merugikan seperti stres dan ketegangan psikologis (Surayya Hayatussofiyyah, 2017). Abdul Mujib, yang mendukung sudut pandang tersebut, menyatakan bahwa ada dua keuntungan menjalankan psikologi agama, khususnya doa dan zikir bagi kesehatan manusia: terdapat dua manfaat yaitu zikir sebagai terapi, pertama zikir dapat mengingat dan membantu seseorang mendapatkan kembali kesadaran yang hilang karena dzikir memungkinkan seseorang untuk mengingat kembali hal-hal yang tersembunyi di dalam hati seseorang. Dzikir juga dapat berfungsi sebagai pengingat bahwa hanya Allah SWT yang mampu menciptakan dan menyembuhkan penyakit, yang memungkinkan untuk merekomendasikan pengobatan. Selanjutnya, melakukan zikir kedua hal ini sama nilainya dengan terapi rileksasi (*relaxtion therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai (Mujib, Abdul & Mudzakir, 2001). Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif.

Remaja

Manusia merupakan makhluk hidup ciptaan Allah SWT yang paling sempurna dibandingkan yang lainnya. Perkembangan dan pertumbuhan manusia memiliki keunikan dan keragaman yang berbeda, baik rupa, warna kulit, watak dan lain sebagainya khususnya pada masa remaja (Mujib, Abdul & Mudzakir, 2001).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melalui proses pertumbuhan dan perkembangan menuju masa dewasa. Perubahan tersebut baik berupa fisik, psikis dan psikososial. Dalam bahasa Indonesia, masa pubertas dikenal dengan masa pubertas. Rasulullah mengatakan bahwa dalam masa remaja ini telah dibebani kewajiban untuk menjalankan syariat Islam dengan ditandai dengan baligh yang apabila ditinggalkan berdosa. Pada usia remaja telah memiliki kesadaran penuh tentang dirinya (Yuhani'ah, 2022).

Masa remaja berada pada rentang usia kurang lebih 12-21 tahun untuk tahap usia wanita dan 13 sampai 22 tahun untuk laki-laki. Masa remaja merupakan masa progresif. Sejalan dengan perkembangan jasmani dan rohani, maka agama menyangkut salah satu dari perkembangan tersebut.

Menurut W Starbucks, perkembangan pada remaja berkaitan dengan perkembangan jasmani dan rohani diantaranya ialah:

1. Perkembangan pikiran dan mental
2. Perkembangan pikiran
3. Perkembangan social
4. Perkembangan moral
5. Perkembangan tingkah laku dan minat
6. Perkembangan ibadah

Kebutuhan akan agama tidak hanya pada remaja, akan tetapi hal tersebut sudah ada sejak lahir. Kurang terpenuhinya agama seseorang dapat menyebabkan kekeliruan, kesalahpahaman dan lainnya sebagai akibat tidak mempunyai dasar keagamaan, apalagi pada masa ini ditandai dengan tingkat hormon yang belum stabil.

Oleh sebab itu penanaman nilai-nilai sangat diperlukan. Banyak hal-hal yang ditemukan pada masa ini untuk di jauhi. Hal tersebut tentunya sangat bertentangan dengan pengetahuan dan keyakinan yang didapatkan dengan praktek masyarakat di lingkungan sekitar.

Perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja terjadi begitu cepat sehingga banyak yang menimbulkan kecemasan, kekhawatiran dan goncangan emosi. Dan mirisnya lagi banyak terjadi keraguan terhadap agamanya, disebabkan kekecewaan ataupun cobaan yang mungkin dihadapinya. Jadi tidak dapat dipungkiri

jika ditemui remaja yang terkadang melakukan ibadah sangat rajin dan terkadang pula jarang. Hal tersebut terjadi akibat iman yang naik turun. Perasaannya dalam beribadah bergantung pada perubahan emosi yang dialaminya. Kebutuhan akan Tuhan sangat kuat apabila ia mengalami kegagalan, kecemasan, kesedihan ataupun dosa dan sebaliknya ia lupa akan beribadah ketika sedang mendapatkan nikmat bahagia.

Setiap orang menginginkan masa remaja berjalan lancar dan ceria karena masa remaja merupakan salah satu tahapan terpenting dalam perkembangan eksistensi manusia. Namun, jelas bahwa mengingat banyaknya masalah yang berkembang selama masa remaja, karena pada masa remaja ini keadaannya tidak mudah untuk dicapai. Terbentuknya depresi adalah salah satu masalah yang muncul selama masa remaja dan dapat disebabkan oleh beberapa hal, termasuk hubungan orang tua yang kurang harmonis dan kejadian masa kecil yang banyak mengalami trauma dan kurangnya ikatan hubungan antara teman sebaya (Santrock, 2003).

Bagi orang tua dan remaja yang terlibat, masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, masa yang penuh dengan masalah perkembangan yang rumit (Hidayat, 2013). Pembentukan mental seorang anak dibentuk oleh beberapa faktor termasuk keluarga, sekolah, dan teman bermain. Banyak orang yang berprofesi berpikir bahwa keluarga bermasalah adalah faktor utama dalam perkembangan masalah emosional anak, yang dapat mengakibatkan masalah sosial jangka panjang (Siegel, J. & Welsh, 2011).

Anak-anak lebih cenderung terlibat dalam perilaku yang tidak diinginkan secara sosial, seperti kekerasan dan masalah perilaku eksternal lainnya, ketika orang tua diabaikan atau kebutuhan mereka tidak terpenuhi secara tepat (Verlaan, P., & Schwartzman, 2002). Sebagian besar waktu, orang tua pelaku remaja gagal menghargai perilaku baik anak-anak mereka sejak usia dini. Akibatnya, sampai anak mereka mencapai pubertas, orang tua ini tidak memberikan kontribusi aktif untuk pertumbuhan mereka. Anak-anak juga sering dianiaya dan mendapatkan perlakuan kekerasan di dalam rumah.

Secara teoritis, tindakan kekerasan fisik, emosional, atau seksual yang dilakukan oleh mereka yang bertanggung jawab atas pengasuhan anak dapat disebut

sebagai tindakan kekerasan terhadap anak. Kehilangan dan ancaman terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak mengarah pada tindakan melukai.

Faktor lingkungan dan psikologis memainkan dua peran dalam mencegah dan memicu perilaku berbahaya pada masa remaja. Jika keluarga dapat menurunkan risiko anak melakukan perilaku menyimpang maka lingkungan keluarga yang merupakan salah satu komponen faktor lingkungan akan berperan sebagai faktor pelindung. Sebaliknya, keluarga yang melakukan kekerasan terhadap anak akan menjadi faktor pemicu keterlibatan anak dalam kenakalan (Nindya, P. N., & R., 2012).

Psikologi Agama dalam Kesehatan Mental

Dalam pembahasan psikologi agama menjelaskan bahwa terapi agama dalam perspektif psikologi agama sejalan dengan konsep kesehatan mental dalam penyembuhan gangguan jiwa (*neurose*) atau gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*) yakni terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara sesama manusia dan lingkungannya yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta memiliki tujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dalam masyarakat. Dalam hal ini agama sebagai dasar pembinaan kesehatan mental dimana orang-orang yang menganut agama dan mengaplikasikan konsep ajaran agamanya dalam kehidupan masyarakat serta menjadikannya sebagai sumber dalam kehidupan mereka. Perlu dipahami bahwa terapi agama berfungsi mengatasi problematika psikis manusia sebagai kerangka acuan yang dipergunakan dalam membina, memberdayakan atau pengembangan psikis individu dengan mengacu kepada kitab suci dan aspek-aspek kejiwaan manusia.

Eksistensi manusia dan agama tampak terkait erat. Penentangan manusia kepada agama terjadi dikarenakan adanya beberapa faktor tertentu yang dapat diakibatkan dari kepribadian maupun lingkungan. Namun untuk menutupi atau mengingkari sama sekali dorongan keagamaan tampaknya sulit dilakukan, karena adanya unsur batin dalam diri manusia yang cenderung mendesaknya untuk tunduk kepada Zat yang gaib. Padahal, menurut (Ariadi, 2019), ketundukan ini merupakan

komponen internal manusia dalam psikologi kepribadian yang dikenal dengan personalitas (*self*) atau hati nurani (*conscience of man*).

Ilmu untuk meningkatkan kesehatan mental, sering dikenal sebagai "*mental hygiene*", berisi seperangkat prinsip, aturan, dan prosedur. Seseorang yang secara konsisten merasa nyaman, tenang, dan aman baik secara mental maupun spiritual atau hatinya adalah orang yang sehat secara mental. Masalah kesehatan jiwa, menurut pendapat H.C. Witherington, menggabungkan ide dan konsep dari ilmu psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Hamid, 2017).

Faktor internal dan eksternal mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar diri orang tersebut, seperti lingkungan serta keluarga. Faktor eksternal lain yang mempengaruhi seseorang seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan sebagainya. Faktor eksternal yang baik dapat menjaga mental sehat seseorang, namun faktor eksternal yang buruk berpotensi menimbulkan pola pikir yang tidak sehat (Ariadi, 2019).

Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi hal-hal seperti dari dalam diri seseorang, sifat, keterampilan, genetika, dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal adalah sebaliknya yaitu dari luar diri seseorang, seperti lingkungan dan keluarga. Lain dari faktor internal yaitu faktor luar lain yang mempengaruhi seseorang antara lain hukum, politik, sosial budaya, agama, dan pekerjaan. Faktor eksternal yang positif dapat mendukung kesehatan mental, tetapi pengaruh eksternal yang negatif memiliki kemampuan pola pikir yang kurang sehat (Ariadi, 2019).

Dalam konteks ini, psikologi Agama mengemukakan ada empat hal penyebab manusia berkelakuan agama dalam upaya menghilangkan problematika psikis yang dialami, yaitu sebagai berikut:

1. Agama Sebagai Sarana Peran

Agama sebagai sarana peran menjaga kesusilaan setiap agama dalam mengajarkan bentuk-bentuk dan nilai-nilai bagi kehidupan masyarakat, nilai-nilai ini yang dijadikan acuan dan petunjuk bagi manusia. Ramayulis mengutip pendapat

Mc. Quire, mengungkapkan bahwa sistem nilai yang berdasarkan agama dapat memberi pedoman bagi individu dan masyarakat. Sistem nilai tersebut dalam bentuk keabsahan dan kebenaran dalam kehidupan individu dan masyarakat. (Ramayulis, 2003) Agama dalam menjaga tata tertib dan kesusilaan masyarakat mempunyai otoritas formal dan sanksi hukum untuk mencapai kebutuhan dasar yang berkenaan dengan dunia supraempiris. Dalam skala evaluatif nilai-nilai religius dirumuskan dalam bentuk kaidah-kaidah moral dengan jangkauan yang membentang paling jauh dan paling dalam. Yang menjangkau daerah-daerah kejiwaan yang paling dasar, yaitu hati nurani manusia yang merupakan norma *proxima* dari tindakan kongkret dalam semua bidang kehidupan. Jika kaidah-kaidah moral itu dipercaya dan diterima, berasal dari Tuhan. Maka nilai-nilai itu menjadi jaminan dalam menjaga kesusilaan dalam masyarakat.

Agama dan moral merupakan dua unsur yang penting dalam menjaga kesusilaan dan ketertiban masyarakat. Nico Syukur Dister menulis bahwa intensi agama ialah bergaul dengan Tuhan. Pergaulan dengan Allah itu tidaklah sama dengan hidup berperikemanusiaan. Selanjutnya dijelaskan bahwa nilai-nilai moral itu bersifat otonom, artinya nilai-nilai seperti keadilan, kejujuran, kesadaran, keteguhan hati berlaku juga andai kata Allah tidak ada (Dister, 1982). Dengan demikian, seseorang tidak bisa hidup disisi Tuhan bila kenyataannya bahwa hidupnya tidak sesuai dengan norma-norma agama. Manusia wajib hidup bermoral menjaga kesusilaan demi untuk Allah dan dirinya sendiri yaitu dengan mendengar atau perantaraan suara hatinya sendiri, karena suara hati itu tidak pernah bohong.

2. Agama Sebagai Sarana Pemuas Intelektual Manusia

Tentu sebagai makhluk berakal memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi, tapi kadang-kadang akal manusia tidak bisa memberikan jawaban yang memuaskan atas pertanyaan yang menyelimuti pemikirannya. Peranyaan-pertanyaan mendasar bagi manusia adalah: Dari mana manusia datang? Apa tujuan manusia hidup di dunia ini? Mengapa manusia ada? Dan kemana akhirnya manusia kembali setelah mati? Ditengah kebimbangan itu manusia mencari agama untuk memperoleh jawaban untuk mengatasi kesulitan-kesulitan intelektual kognitif ini, sejauh disebabkan kesukaran itu dilatarbelakangi dan diresapi oleh keinginan eksistensial

dan psikologis. Menurut Nico Syukur bahwa oleh keinginan dan kebutuhan manusia akan orientasi dalam kehidupan untuk dapat menempatkan diri secara berarti dan bermakna di tengah-tengah kejadian semesta alam (Dister, 1982).

Hidup ini hanya sementara dan akan berakhir lagi, dan seolah-olah hidup ini hanya sia-sia saja. Ketidaktahuan manusia akan orientasi kehidupan ini dapat ditemukan jawabannya dalam agama dengan penjelasan lebih rinci dan jelas. Dalam konteks ini, agama memberikan pemuasan intelektual manusia yang tidak bisa didapatkan dengan logika filsafat dan ilmu pengetahuan untuk mendapatkan kesehatan mental.

3. Agama Sebagai Sarana Mengatasi Ketakutan

Secara umum tidak tenteram atau takut merupakan pengalaman emosional yang dialami oleh seseorang ketika merasa takut, risau atau merasa terancam oleh sesuatu yang tidak mudah ditentukan penyebab terjadinya. Perasaan-perasaan yang dirasakan itu berawal dari perasaan takut (fear) yang muncul dari dalam dirinya, ketakutan yang dirasakan seseorang itu termasuk kedalam ranah perasaan dengan ciri-ciri tertentu yang dapat dilihat dari beberapa aspek. Dalam hal ini, Usman Effendi mengutip pendapat E.B. Titchener yang mengemukakan bahwa perasaan mempunyai ciri-ciri, merupakan sebagai tanda bagi seseorang, yaitu sebagai berikut:

- a. Perasaan dapat dilihat identitasnya yaitu kuat atau lemahnya perasaan itu misalnya perasaan jengkel sekali, agak jengkel, sangat gembira, sedikit gembira dan sebagainya.
- b. Perasaan dapat dilihat kualitasnya sehingga kita dapat membedakan perasaan sedih dengan gembira, kecewa dengan takut, dan sebagainya.
- c. Perasaan menghinggapi seseorang untuk suatu jangka waktu tertentu (duration) ada perasaan yang sebentar hilang, tetapi ada pula perasaan yang bertahan lama. Suatu perasaan yang sukar dihilangkan disebut persevensi (Praja, 1985).

4. Agama Sebagai Sarana Untuk Mengatasi Frustrasi

Hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan mental, terletak pada sikap penyerahan diri seorang terhadap kekuasaan Tuhan. Sikap ketundukan seseorang pada kekuasaan yang lebih tinggi inilah yang menentukan kaitan antara

agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa. Seseorang dengan sikap ini akan ceria dan mulai memiliki perasaan yang positif, kenikmatan, kesenangan, kesuksesan, perasaan dicintai, dan rasa aman. Sikap emosi yang saat itu adalah salah satu komponen keharusan akan hak asasi manusia sebagai makhluk yang beriman kepada Tuhan. Oleh karena itu manusia dalam keadaan tenang dan teratur dalam kondisi tersebut (Hamid, 2017).

Kesimpulan

Dalam penjelasan yang sudah dipaparkan sebelumnya ditarik kesimpulan bahwa psikologi agama merupakan salah satu cabang ilmu pengetahuan yang mengkaji tingkah laku manusia dalam kehidupannya atas dasar pengaruh keyakinan pada agama yang dianutnya. Hal tersebut juga sesuai dengan fase pertumbuhan dan perkembangan usia. Psikologi agama mempunyai peranan yang sangat urgent pada kehidupan manusia terutama pada kehidupan remaja. Diketahui bahwa pada fase ini merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, masa transformasi dari secara jasmani maupun rohani. Pada fase usia remaja disini psikologi agama berperan sangat penting dalam pembentukan jiwa remaja terutama dalam keagamaannya. Pada fase remaja ditandai dengan banyak faktor yang mempengaruhi keagamaannya diantaranya seperti: hati nurani, pertumbuhan dan perkembangan, emosi, pikiran, mental pikiran beragama, lingkungan, dan perkembangan moral serta lain sebagainya.

Daftar Referensi

- Abdi Mirzaqon, dan B. P. (2017). tudy Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing Library. *Jurnal BK UNESA*.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika*.
- Darajat, Z. (1975). *Pembinaan Remaja* (B. Bintang (ed.)).
- Dister, N. S. (1982). *Pengalaman dan Motivasi Beragama, Pengantar Psikologi Agama* (Leppenas (ed.)).

- Hamid, A. (2017). gama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*.
- Hidayat, D. R. dan H. (2013). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental Di Sekolah*. (P. R. Rosdakarya (ed.)).
- Illness, N. A. of M. (2015). *Mental Health Condition*. <https://www.nami.org/LearnMore/Mental-Health-Conditions>.
- Jalaluddin. (2003). *psikologi agama* (R. G. Persada (ed.)).
- Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, T. P. (2008). *The Mental Health of Adolescents: A National Profile, 2008*.
- Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, Boterhoven DHK, et al. (2015). *The mental health of children and adolescents. Report on the second Australian Child and Adolescent Survey of Mental health and Wellbeing* (Canberra (ed.)).
- Lubis.L.T, D. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah:Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*.
- Mardalis. (1999). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal* (B. Aksara (ed.)).
- Mujib, Abdul & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-Nuasa Psikologi Islam* (P. R. G. Persada (ed.)).
- Nazir. (1988). *Metode Penelitian* (G. Indonesia (ed.)).
- Nindya, P. N., & R., M. (2012). Hubungan Kekerasan Emosional pada Anak terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*.
- Praja, U. E. dan J. S. (1985). *pengantar Psikolog* (Angkasa (ed.)).
- Ramayulis. (2003). *Psikologi Agama* (C. V. Kalam Mulia (ed.)).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja (terjemahan: Shinto B. A. & Sherly S)* (Erlangga (ed.)).
- Siegel, J. & Welsh, B. (2011). *Juvenile Delinquency The Core* (Wadsworth (ed.)).
- Surayya Hayatussofiyyah, H. F. N. & R. (2017). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikoislamedia*.
- Verlaan, P., & Schwartzman, A. E. (2002). Mother's and Father's Parental Adjustment: ToEksternalising Links Behavior Problem in Sons and Daughters. *The International Journal of BehavioralDevelopment*.
- Yuhani'ah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*.