

KONTRIBUSI AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL

Heru Setiawan¹

Ibadillahhis Solikhina²

Ummi Ni'matun Nada³

¹Dosen Sekolah Tinggi Agama Islam An-Nadwah Kuala Tungkal

²Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam An-Nadwah Kuala Tungkal

³Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam An-Nadwah Kuala Tungkal

E-mail: herusetiawan869@yahoo.co.id

Abstrak

Orang yang mempunyai mental yang sehat adalah orang yang memiliki kondisi psikologis yang baik sehingga terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat mengembangkan potensi semaksimal mungkin, serta bisa mencapai kebahagiaan pribadi maupun kebahagiaan orang lain. Sedangkan ciri-ciri dari orang yang mentalnya tidak sehat adalah memiliki perasaan tidak nyaman atau inadequacy perasaan tidak aman atau insecurity kurang memiliki rasa percaya diri atau self confidence kurang memahami memahami diri atau self understanding kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial. Disini Agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu seseorang. Dengan demikian, individu dapat mencapai atau memiliki kesehatan mental yang sehat jika taat melaksanakan ajaran agama.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah *a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community*. Yaitu kondisi di mana individu seseorang memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensi diri sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal dalam berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan serta dapat memberikan kontribusi pada komunitasnya.

Seseorang yang memiliki mental yang sehat (normal) merupakan pribadi yang menunjukkan tingkah laku yang sesuai serta bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma yang ada di masyarakat sehingga bisa menghasilkan relasi interpersonal (antara individu dan individu) serta intersosial (hubungan dengan kelompok) yang memuaskan.

Kaitan kesehatan mental dengan agama sangatlah erat. Agama sebagai pedoman kepercayaan manusia mendapatkan peran yang sangat penting dalam memanager keadaan fisik maupun psikis seseorang. Begitu pula mengenai kesehatan mental, dimana seseorang yang bisa mengendalikan diri dan melangsungkan kehidupan sesuai dengan norma yang telah berlaku tentunya tidak terlepas dari pengaruh kepercayaannya. Orang yang mentalnya sehat cenderung memiliki hubungan yang baik terhadap Tuhannya. Keyakinannya membuat seseorang tersebut percaya bahwa setiap apa yang terjadi dalam kehidupannya baik itu keadaan buruk sekalipun hal tersebut tidaak pernah lepas dari campur tangan Tuhannya. Kepercayaan yang demikian membuat seseorang lebih mampu mengajak dirinya berpikir dan berlaku positif meskipun keadaannya sedang tidak baik.

Sebaliknya, orang yang tidak begitu percaya akan Tuhan atau ingkar terhadap Tuhannya lebih cenderung memiliki perilaku-perilaku negatif dan tidak sesuai terhadap apa yang diperintahkan maupun dilarang atasnya. Contoh perilaku negative yang terjadi adalah tidak mampu mengendalikan diri apabila tertimpa masalah, cenderung melakukan perbuatan yang dilarang agama seperti, meminum minuman keras, narkoba dan obat terlarang lainnya, korupsi dan segala perbuatan dosa lainnya.

Dengan demikian, dapatlah kita ketahui bahwa agama sangat memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental seseorang. Berdasarkan hal inilah penulis merasa tertarik untuk menelaah lebih dalam tentang agama dan kesehatan mental di dalam makalah yang penulis akan susun.

PEMBAHASAN

A. Pengertian Kesehatan Mental

Definisi sehat menurut *World Health Organization* adalah *A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity* yaitu suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang lengkap sejahtera dan tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit atau kelemahan. Dari definisi ini maka dapat kita ketahui bahwa kesehatan mental juga bagian dari makna sehat dan kesehatan.¹

UU kesehatan No. 23/1992 menyebutkan bahwa sehat adalah keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial yang memungkinkan manusia untuk hidup produktif baik secara sosial juga secara ekonomis.²

Secara etimologis, kata mental berasal dari kata “*means*” atau “*mentis*” (bahasa latin) yang berarti roh, sukma, jiwa atau nyawa. Jadi, kesehatan mental merupakan kondisi yang mencakup kesehatan roh, sukma, jiwa atau nyawa seseorang.³

WHO juga mendefinisikan makna dari kesehatan mental. Kesehatan mental adalah *a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community*. Yaitu kondisi di mana individu seseorang memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensi diri sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal dalam berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan serta dapat memberikan kontribusi pada komunitasnya.⁴

Menurut dzakiah Drajat, kesehatan mental adalah “terrealisasikannya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan

¹ WHO 2001

² Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang *Kesehatan dan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 2004 tentang Praktik Kedokteran*, (Jakarta Selatan: Visimedia, 2007), hlm. 2.

³ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), hlm. 9-10.

⁴ WHO 2001

merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan yang dimilikinya.” kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai “suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu sama dengan perkembangan orang lain.” Dapat diartikan pula bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan potensi secara maksimal dan membawa kepada kebahagiaan bersama dan tercapainya keharmonisan jiwa dalam kehidupan.⁵

Berikut adalah beberapa pendapat yang mengemukakan definisi dari kesehatan mental:

1. *World Federation of Mental Health*, tahun 1948 dalam konverensi yang diadakan di London. Menyatakan bahwa sehat mental merupakan suatu kondisi yang optimal dari segi intelektual yaitu siap untuk digunakan, dan segi emosional yang cukup dan juga mantap (stabil) sehingga perilaku seseorang tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang mengalami perubahan di lingkungannya, tidak sekedar bebas atau tidak adanya gangguan kejiwaan, sepanjang tidak mengganggu lingkungannya.
2. Karl Menninger adalah seorang psikiater yang mendefinisikan kesehatan mental seseorang sebagai penyesuaian terhadap lingkungannya serta orang-orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang optimal. Bukan hanya sekedar efisiensi dan kegembiraan atau ketaatan atas aturan permainan. Pada mental yang sehat terdapat kemampuan untuk memelihara watak intelegensi yang siap untuk digunakan, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial dan diposisi yang bahagia (dapat menyesuaikan dan menempatkan diri sesuai dengan keadaan).
3. HB. English adalah seorang psikolog yang mendefinisikan kesehatan mental adalah kondisi yang secara relatif menetap di mana seorang individu dapat menyesuaikan diri dengan baik, mempunyai semangat hidup yang tinggi dan terpelihara serta berusaha untuk mencapai

⁵ Zakiah Dradjat dalam Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 26.

aktualisasi diri yang optimal. Hal ini merupakan keadaan yang positif dan bukan sekedar tidak adanya gangguan mental.

4. Killander, tahun 1957 mengidentikkan orang yang mentalnya sehat sebagai individu yang normal. Orang yang mentalnya sehat adalah orang-orang yang memperlihatkan kematangan emosional, kemampuan menerima realitas, kesenangan hidup Bersama orang lain dan memiliki filsafat atau pegangan hidup pada saat mengalami komplikasi kehidupan sehari-hari sebagai gangguan.
5. *Sixty-sixth World Health Assembly*, mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan sejahtera (state of well-being) dalam diri individu yang ditandai dengan kemampuannya untuk merealisasikan abilitasnya (kemampuan, kecakapan atau kepandaian), mampu mengatasi stres dalam kehidupannya, bekerja yang produktif dan sukses serta berkontribusi dengan masyarakat.⁶

Seseorang yang memiliki mental yang sehat (normal) merupakan pribadi yang menunjukkan tingkah laku yang sesuai serta bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma yang ada di masyarakat sehingga bisa menghasilkan relasi interpersonal (antara individu dan individu) serta intersosial (hubungan dengan kelompok) yang memuaskan. Menurut Karl Menniger, seseorang yang mentalnya sehat adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan memperhatikan perasaan orang lain dan juga memiliki sikap hidup yang bahagia. Karakteristik dari kesehatan mental berlandaskan pada kondisi atau sifat-sifat positif pada diri seseorang, seperti memiliki kesejahteraan psikologi yang positif, memiliki karakter yang kuat serta memiliki sifat-sifat baik.⁷

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kesejahteraan psikis, roh, sukma, jiwa atau nyawa seorang individu sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya, mampu mengendalikan dan menahan dirinya saat mengalami tekanan dalam setiap situasi (mengelola emosi

⁶ *Ibid*, hlm. 27-28.

⁷ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), hlm. 11.

dan pikiran), bertindak sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat, mampu bekerja secara produktif dan dapat memberikan kontribusi untuk kelompok atau masyarakat.

B. Penyesuaian Diri Dan Kesehatan Mental Yang Baik

Orang yang memiliki mental yang sehat tentunya mempunyai karakteristik tertentu sehingga ia mampu menyesuaikan dirinya dengan baik. Karakteristik tersebut adalah:

1. Terhindar dari Gejala-gejala Gangguan Jiwa dan Penyakit Jiwa
2. Dapat Menyesuakain Diri

Penyesuaian diri adalah proses pemenuhan kebutuhan, mengatasi stress, konflik, frustrasi dan masalah-masalah lainnya dengan cara tertentu. Seseorang dianggap dapat menyesuaikan diri secara normal ketika Ia mampu memenuhi segala kebutuhan serta mengatasi segala permasalahannya dengan wajar, tidak merugikan diri sendiri maupun lingkungannya serta sesuai dengan norma-norma yang berlaku terutama norma agama.

Penyesuaian diri dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok, yakni berdasarkan gejala masalah, jenis kualitas respon yang meliputi penyesuaian yang normal dan penyesuaian yang tidak normal atau menyimpang serta berdasarkan jenis masalah.

Kesehatan mental dan penyesuaian diri memiliki keterkaitan karena kesehatan mental merupakan kunci atas penyesuaian diri yang sehat, kesehatan mental juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses penyesuaian diri secara keseluruhan dan keadaan mental yang sehat adalah dasar atau asas yang penting bagi penyesuaian diri yang baik.

a. Penyesuaian Diri Yang Normal (*Well Adjustment*)

Karakteristik dari penyesuaian diri yang normal adalah sebagai berikut:

- 1) *Absence of excessive emotionality* (terhindar dari ekspresi emosi yang berlebih-lebihan, dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau ketidakmampuan dalam mengontrol diri).

- 2) *Absence of psychological mechanism* (terhindar dari mekanisme-mekanisme psikologis, seperti rasionalisasi, agensi dan kompensasi).
 - 3) *Absence of the sense of personal frustration* (terhindar dari perasaan frustrasi atau perasaan kecewa karena tidak terpenuhi kebutuhannya).
 - 4) *Rational deliberation and self-direction* (memiliki pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional, yakni mampu memecahkan masalah berdasarkan alternative-alternatif yang telah dipertimbangkan secara matang serta mengarahkan diri searah dengan keputusan yang diambil).
 - 5) *Ability to learn* (mampu untuk belajar, mampu mengembangkan kualitas dirinya, khususnya yang berhubungan dengan usaha untuk memenuhi kebutuhan atau mengatasi masalah yang timbul sehari-hari).
 - 6) *Utilization of past experience* (mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, bercermin kepada masa lalu baik terkait dengan keberhasilan atau kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup agar lebih baik).
 - 7) *Realistic, objective attitude* (bersikap objektif dan realistis, yakni mampu menghindari, merespon situasi atau masalah secara rasional, tidak dilandaskan pada prasangka buruk atau negatif).
- b. Penyesuaian diri yang menyimpang (*Maladjustment*)

Penyesuaian diri yang menyimpang atau abnormal merupakan proses pemenuhan kebutuhan ataupun penyelesaian masalah dengan cara-cara yang tidak wajar atau bertentangan dengan norma yang berlaku dan dijunjung tinggi oleh masyarakat. Tingkah laku abnormal ditandai dengan respon-respon berikut:

- 1) Reaksi Bertahan (*Defense reaction = Flight from self*)

Individu yang didesak oleh tuntutan-tuntutan yang muncul dari dalam diri sendiri (needs) maupun dari luar (pressure dari

lingkungan) dan mengancam egonya akan bereaksi dengan mekanisme pertahanan diri atau (defense mechanism).

Mekanisme pertahanan merupakan respon yang tidak disadari dan berkembang pada struktur kepribadian seseorang yang kemudian menetap, dapat mereduksi atau mengurangi ketegangan dan frustrasi, serta bisa memuaskan tuntutan-tuntutan penyesuaian diri.

Dalam kondisi ini seseorang berusaha mempertahankan diri sendiri seolah-olah tidak mengalami, merahasiakan kegagalan atau merasahasiakan kelemahan dirinya dengan beberapa cara dan alasan tertentu.

Bentuk reaksi bertahan ini antara lain adalah kompensasi, yakni menutupi kelemahan dengan cara mencari kepuasan di bidang yang lain. Sublimasi, yakni menutupi atau mengganti kelemahan dan kegagalan dengan kegiatan yang bisa mendapatkan pengakuan (sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat). Proyeksi, yakni melimpahkan sebab dari kegagalannya kepada orang lain.

Mekanisme pertahanan diri dilatar belakangi oleh dasar-dasar psikologis sebagai berikut:

a) Inferiority (perasaan rendah diri)

Inferioritas atau perasaan rendah diri menimbulkan beberapa gejala perilaku diantaranya yakni, peka (merasa tidak senang) pada kritikan yang diberikan oleh orang lain, sangat senang terhadap pujian atau penghargaan, senang mengkritik atau mencela orang lain, kurang senang untuk berkompetisi, cenderung senang menyendiri, pemalu dan penakut.

Perilaku-perilaku inferioritas muncul karena beberapa faktor, yakni kondisi fisik yang lemah, kerdil, cacat, tidak berfungsi atau wajah yang tidak menarik. Faktor psikologis seperti kecerdasan di bawah rata-rata, konsep diri yang negatif yang merupakan dampak dari frustrasi yang terus-menerus dalam memenuhi kebutuhan dasar, seperti selalu gagal untuk memperoleh status, kasih sayang prestasi dan juga pengakuan). Faktor kondisi lingkungan yang tidak kondusif seperti hubungan internal keluarga tidak harmonis, kemiskinan dan perlakuan yang keras dari orang tua.

b) The Sense of Inadequency (Perasaan Tidak Mampu)

Inadequency merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dari lingkungannya. Contohnya adalah seorang siswa mengeluh tidak bisa memenuhi tuntutan akademik di sekolah. Faktor dari perasaan tidak mampu ini adalah frustrasi dan konsep diri yang tidak sehat.

c) The Sense of Failur (Perasaan Gagal)

Perasaan gagal berkaitan dengan perasaan tidak mampu, karena jika seseorang merasa tidak mampu akan cenderung mengalami kegagalan untuk melakukan sesuatu atau mengatasi permasalahan.

d) The sense of guilt atau perasaan bersalah

Perasaan bersalah ini muncul setelah seseorang melakukan perbuatan yang melanggar aturan moral atau sesuatu yang dianggap berdosa.

2) Reaksi Menyerang (Agresive Reaction) dan Delinquency

Agresi merupakan sebuah bentuk respon untuk mengurangi ketegangan dan frustrasi melalui media tingkah laku yang merusak berkuasa atau mendominasi.

reaksi agresi tidak memberikan nilai manfaat bagi kesejahteraan rohaniah individu atau penyelesaian masalah yang dihadapi.

Agresi dipengaruhi oleh beberapa factor, yakni faktor fisik seperti sakit-sakitan atau mempunyai penyakit yang sulit disembuhkan, kemudian faktor psikis seperti ketidakmampuan atau ketidakpuasan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti rasa aman, kasih sayang, kebebasan dan pengakuan sosial, lalu yang terakhir adalah faktor sosial di mana contohnya yakni perhatian orang tua yang sangat membatasi atau sangat memanjakan, hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis, hubungan guru dan siswa yang negatif, kondisi sekolah yang tidak nyaman, kegagalan dalam pernikahan, kondisi pekerjaan yang tidak nyaman atau di PHK.

Karakteristik dari perilaku agresif adalah selalu membenarkan diri sendiri, mau berkuasa dalam setiap situasi, mau memiliki segalanya,

bersikap senang mengganggu orang lain, menggertak baik dengan ucapan atau perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap menyerang dan merusak, keras kepala, bersikap balas dendam, mengambil hak orang lain, bertindak serampangan atau impulsif marah secara sadis.

Yang dimaksud dengan delinquency adalah tingkah laku nakal yang merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan dan mengurangi ketegangan akibat frustrasi dan konflik. Menurut Healy dan Bronner karakteristik dari delinquency adalah, yang pertama penolakan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara *escape* atau *flight* yaitu perilaku melarikan diri dari situasi tersebut, kemudian karakteristik selanjutnya adalah memperoleh kepuasan pengganti melalui delinquency dan juga merupakan upaya memperoleh kepuasan ego melalui pernyataan sikap balas dendam secara langsung baik disadari maupun tidak disadari sebagai bentuk ekspresi dari keinginannya yang tersembunyi untuk menghukum orang tua atau orang lain dengan melakukan perbuatan yang dapat menimbulkan kesulitan hidup bagi dirinya. Karakteristik yang terakhir yaitu upaya memperoleh kepuasan pribadi secara maksimum melalui perilaku agresif sikap antisosial dan permusuhan terhadap orang-orang yang memiliki otoritas.

3) Reaksi Melarikan Diri dari Kenyataan atau *Escape and Withdrawal Reaction and Flight from Reality*

Escape dan *withdrawal* merupakan perlawanan pertahanan diri seseorang terhadap tuntutan desakan atau ancaman dari lingkungan dimana seseorang itu hidup. *Escape* merefleksikan perasaan kejenuhan atau putus asa sementara *withdrawal* mengindikasikan kecemasan atau ketakutan.

Bentuk reaksi *escape* dan *withdrawal* antara lain yakni berfantasi atau melamun, banyak tidur, minum minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja atau narkoba, sabu-sabu, atau ekstasi dan regresi (berbalik kepada perilaku sebelumnya karena frustrasi).

Reaksi *escape* dan *withdrawal* berkembang disebabkan oleh faktor psikologis dan lingkungan keluarga. Dari faktor psikologis, yakni faktor frustrasi, konflik, ketakutan, perasaan tertindas, dan kemiskinan emosional. Sedangkan dari faktor lingkungan keluarga yakni meliputi, faktor orang tua terlalu memanjakan anak, orang tua bersikap menolak terhadap anak dan orang tua merupakan disiplin yang keras terhadap anak.

4) Penyesuaian Patologis Atau *Flight into Illness*

Penyesuaian yang bersifat patologis ini berarti individu yang mengalaminya memerlukan perawatan yang sangat serius dan khusus yang sifatnya klinis bahkan memerlukan perawatan di rumah sakit di rumah sakit kondisi mental yang termasuk dalam penyesuaian patologis yaitu neurosis dan psikosis.

Neurosis adalah bentuk gangguan kepribadian yang relatif masih ringan yang merupakan akibat dari ketegangan yang kronis konflik frustrasi dan ketidakmampuan pribadi yang kemudian terekspresikan dalam gejala-gejala perilaku sindroma. karakteristik dari neurosis yaitu bersifat sensitif atau mudah tersinggung terlalu memperhatikan diri sendiri memiliki ego yang ideal serta tidak realistis bersikap kaku dan cemas senang menyendiri bersikap agresif terhadap diri sendiri memiliki konflik mental kurang memiliki kemampuan mengendalikan diri baik berupa perasaan dan pikiran mudah terpengaruh atau sugestibel kurang bertanggung jawab kurang memiliki rasa humor dan memiliki emosi yang tidak stabil.

Bentuk-bentuk dari neurosis yakni, rasa gugup atau *nerveous*, rasa khawatir atau *worry*, neurosis yang traumatik, *anxiety* atau kecemasan, *psithenia* yaitu gejala ketika perbuatan seorang individu terjadi di luar kontrol dirinya, bentuknya seperti pobia, obsesi dan kompulsi (dorongan paksa untuk melakukan sesuatu). Psikosomatik adalah gejala penyakit fisik yang disebabkan oleh adanya gangguan psikis (stress, cemas, depresi). *Hypochondria (The cronic Complainer)* berkaitan dengan semua keluhan penyakit fisik yang tidak berkaitan dengan kerusakan organis. *Hysteria* yaitu reaksi neurotic (urat saraf) seseorang untuk mengendalikan

kecemasannya melalui tingkah laku konversi dan *disosiasi*. Bentuk *disosiasi* adalah *amnesia*, tingkah laku otomatis seperti ketidaksadaran dalam berbicara atau bertindak, dan kepribadian ganda, serta depresi.

Psikosis merupakan bentuk kekacauan pribadi yang sifatnya serius. Orang yang mengalami psikosis ditandai dengan kebingungan kognitif yaitu tidak mempunyai orientasi pada waktu, tempat dan orang, percaya delusi atau ide tidak nyata, dan halusinasi. Tanda kedua adalah memiliki tingkah laku emosional yang kurang pada tempatnya, tidak dapat diprediksi atau control yang tidak tepat.

Psikosis disebabkan oleh factor keturunan, peristiwa psikologis traumatis, pengaruh perubahan sosial budaya yang tidak kondusif, dan kerusakan pada organ dalam otak.

5) Tingkah Laku Anti Sosial (*Antisocial Behavior*)

Tingkah laku anti sosial atau antisocial behavior yaitu tingkah laku yang menyimpang atau bertentangan dengan norma masyarakat baik secara formal (hukum), perundang-undangan maupun informal (adat istiadat) dan norma agama yang termasuk ke dalam tingkah laku anti sosial yaitu antisocial personality atau psychopath kriminal di social behavior dan juvenile delinquency.

Sambungan judul besar penyesuaian diri.

3. Dapat Mengembangkan Potensi Semaksimal Mungkin.

Individu yang memiliki mental yang sehat adalah seseorang yang bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya dalam setiap kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif untuk meningkatkan kualitas dirinya. Potensi diri dapat diketahui melalui tes psikologis prestasi belajar atau kecenderungan minat dari seseorang yang.

4. Tercapai Kebahagiaan Pribadi Dan Orang Lain.

Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menunjukkan perilaku atau respon responnya terhadap situasi dalam rangka memenuhi kebutuhannya memberikan dampak yang positif bagi dirinya ataupun orang lain. orang yang sehat mentalnya akan cenderung

mengorientasikan segala aktivitasnya untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan bersama baik bagi dirinya pribadi maupun orang lain.

Menurut WHO 8 kriteria dari mental yang sehat yakni mampu belajar dari pengalaman, mudah beradaptasi lebih senang memberi daripada menerima lebih senang menolong daripada di tawang mempunyai rasa kasih sayang memperoleh kesenangan dari hasil usahanya menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pengalaman berpikir positif atau positive thinking.

Kriteria orang yang memiliki mental yang sehat menurut Sutarjo yaitu, pertama kematangan emosional, tiga ciri perilaku dan pemikiran pada orang yang emosinya sudah matang yaitu mempunyai disiplin diri determinasi diri dan kemandirian. Orang yang mempunyai disiplin diri maka akan cenderung bisa mengatur dirinya sendiri sehingga hidupnya teratur dan menaati hukum dan peraturan yang ada. Kedua, kemampuan menerima realitas adanya perbedaan antara dorongan keinginan dan ambisi di satu pihak seperti adanya peluang dan kemampuan di pihak lainnya adalah suatu hal yang biasa terjadi orang yang mempunyai kemampuan untuk menerima realitas atau kenyataan antara lain memperlihatkan perilaku mampu memecahkan masalah dengan segera dan menerima tanggungjawab. Orang yang memiliki mental yang sehat adalah orang yang dapat hidup bersama dan dapat bekerja sama dengan orang lain. Orang yang memiliki mental yang sehat juga memiliki filsafat atau pandangan hidup. Maksudnya adalah mempunyai pegangan hidup yang selalu membimbingnya untuk berada di dalam jalan yang benar terutama ketika menghadapi atau berada di dalam situasi yang mengganggu atau membebani.

Sedangkan ciri-ciri dari orang yang mentalnya tidak sehat adalah memiliki perasaan tidak nyaman atau inadequacy perasaan tidak aman atau insecurity kurang memiliki rasa percaya diri atau self confidence kurang memahami diri atau self understanding kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial ketidakmatangan emosi kepribadiannya terganggu dan mengalami patologi dalam struktur sistem saraf.⁸

⁸ Syamsu Yusuf, *Op. Cit*, Hlm. 36-63.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai mental yang sehat adalah orang yang memiliki kondisi psikologis yang baik sehingga terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat mengembangkan potensi semaksimal mungkin, serta bisa mencapai kebahagiaan pribadi maupun kebahagiaan orang lain. Sedangkan ciri-ciri dari orang yang mentalnya tidak sehat adalah memiliki perasaan tidak nyaman atau inadequacy perasaan tidak aman atau insecurity kurang memiliki rasa percaya diri atau self confidence kurang memahami memahami diri atau self understanding kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial ketidakmatangan emosi kepribadiannya terganggu dan mengalami patologi dalam struktur sistem saraf.

C. Fungsi Agama Bagi Kehidupan

Menurut fitrahnya, manusia adalah makhluk beragama (homo religius), yaitu makhluk yang memiliki rasa keagamaan, dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Kefitrahannya inilah yang membedakan manusia dari hewan, dan juga yang mengangkat harkat dan martabatnya atau kemuliaannya di sisi Tuhan. Dengan mengamalkan ajaran agama, berarti manusia telah mewujudkan jati dirinya, identitas dirinya (self identity) yang hakiki, yaitu sebagai ‘abdullah (hamba Allah) dan khalifatullah (khalifah Allah) di muka bumi. Sebagai hamba dan khalifah Allah, hidup manusia di dunia mempunyai tugas suci, yaitu ibadah atau mengabdikan kepada-Nya. Bentuk pengabdian itu, baik yang bersifat ritual-personal (seperti shalat, shaum, dan berdoa) maupun ibadah sosial, yaitu upaya menjalin silaturahmi (hubungan persaudaraan antar manusia) dan menciptakan lingkungan hidup yang bermanfaat bagi kesejahteraan atau kebahagiaan umat manusia (rahamatan lil'alam).

Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia telah memberikan petunjuk (hudan) tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohand) yang sehat. Sebagai petunjuk hidup bagi manusia dalam mencapai mentalnya yang sehat, agama berfungsi sebagai berikut:

1. Memelihara Fitrah

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci), bersih dari dosa dan noda. Namun karena manusia mempunyai hawa nafsu (naluri atau dorongan untuk memenuhi kebutuhan/keinginan). dan juga ada pihak luar yang senantiasa berusaha menggoda atau menyelewengkan manusia dari kebenaran, yaitu setan, maka manusia sering terjerumus melakukan perbuatan dosa. Agar manusia dapat mengendalikan hawa nafsunya dan terhindar dari godaan setan (sehingga dirinya tetap suci), maka manusia harus beragama, atau bertakwa kepada Allah, yaitu beriman dan beramal saleh, atau melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Apabila manusia telah bertakwa kepada Tuhan, berarti dia telah memelihara fitrahnya, dan ini juga berarti bahwa dia termasuk orang yang akan memperoleh rahmat Allah.

2. Memelihara Jiwa

Agama sangat menghargai harkat dan martabat, atau kemuliaan manusia. Dalam memelihara kemuliaan jiwa manusia. maka agama mengharamkan atau melarang manusia melakukan sendiri maupun orang lain. penganiayaan, penyiksaan, atau pembunuhan, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

3. Memelihara Akal

Allah telah memberikan karunia kepada manusia yang tidak diberikan kepada makhluk lainnya, yaitu akal Dengan akalnya inilah, manusia memiliki: (a) kemampuan untuk membedakan yang baik dan yang buruk, atau memahami dan menerima nilai-nilai agama. dan (b) mengembangkan ilmu dan teknologi, atau mengembangkan kebudayaan Melalui kemampuannya inilah manusia dapat menjadi makhluk yang berbudaya (beradab).

Karena pentingnya peran akal ini, maka agama memberi petunjuk kepada manusia untuk mengembangkan dan memeliharanya, yaitu hendaknya manusia. (a) mensyukuri nikmat akal itu, dengan cara memanfaatkannya seoptimal mungkin untuk berpikir belajar, atau mencari ilmu; dan (b) menjauhkan diri dari perbuatan yang merusak akal, seperti

meminum minuman keras (Miras), menggunakan obat-obat terlarang menggunakan Narkoba (Naza), dan hal - hal lain yang merusak keberfungsian akal yang sehat.

4. Memelihara keturunan

Agama mengajarkan kepada manusia tentang cara memelihara keturunan atau sistem regenerasi yang suci. Aturan atau norma agama untuk memelihara keturunan itu adalah pernikahan. Pernikahan merupakan upacara agama yang sakral (suci), yang wajib ditempuh oleh pasangan pria dan wanita sebelum melakukan hubungan biologis sebagai suami-istri. Pernikahan ini bertujuan untuk mewujudkan keluarga yang sakinah (tenteram, nyaman), mawaddah (cinta kasih, mutual respect), dan rahmah (mendapat curahan karunia dari Allah).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa agama dalam kehidupan berfungsi untuk memelihara fitrah, jiwa, akal dan keturunan.

D. Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Drajat, salah satu peranan agama bagi kesehatan mental adalah sebagai terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Pengalaman agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang dengan Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteramlah jiwanya, serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup.

Tarmizi Taher dalam ceramahnya yang berjudul *“Peace, Prosperity, and Religious Harmony in The 21 Century: Indonesian Muslim Perspective”* di Georgetown AS, mengemukakan bahwa akibat disingkirkannya nilai-nilai agama dalam kehidupan modern, kita menyaksikan semakin meluasnya kesenjangan sosial., seperti: kemiskinan, pornografi dan prostotusi, HIV/AIDS, penyalahgunaan obat bius, kejahatan yang terorganisasi, pecahnya rumah tangga mencapai 67%, kematian ribuan orang di Amerika karena kelaparan.

M. Surya berpendapat bahwa agama memegang peranan penting sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri. Selaras dengan pendapat para ahli klinis, psikiatris, pendeta dan konselor bahwa agama adalah faktor penting dalam memelihara dan memperbaiki kesehatan mental. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya dan memberikan suasana damai dan tenang.

A.A. Briel (Psikoanalisis) mengatakan bahwa: “Individu yang benar-benar religious tidak akan pernah menderita sakit Jiwa”.

Henry Link (ahli ilmu jiwa Amerika) menyatakan bahwa berdasarkan penelitiannya, pribadi-pribadi yang religius dan sering mendatangi tempat ibadah, bisa menikmati kepribadian yang lebih kuat dan baik ketimbang pribadi-pribadi yang tidak beragama yang sama sekali tidak menjalankan suatu ibadah.

Arnold Toynbee (Sejarawan Inggris) mengemukakan bahwa krisis yang diderita karena krisis rohaniah, dan terapi satu-satunya ialah kembali ke agama.

Dadang Hawari mengemukakan bahwa, komitmen agama dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit, meningkatkan kemampuan mengatasi penyakit dan mempercepat pemulihan penyakit.

Palaotzian & Krikpatrick menyebutkan bahwa agama keimanan dapat meningkatkan kesehatan mental dan membantu individu untuk mengatasi stress.

Ellison mengemukakan bahwa agama dapat mengembangkan kesehatan psikologis banyak orang. Orang-orang yang kuat keimanannya kepada Tuhan lebih bahagia dalam hidupnya, dan lebih sedikit mengalami dampak negatif dari peristiwa kehidupan yang traumatis dibandingkan dengan orang-orang yang rendah keimanannya kepada Tuhan (tidak melaksanakan agama).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu dapat mencapai atau memiliki kesehatan mental yang sehat jika taat melaksanakan ajaran agama.⁹

⁹ *Ibid*, hlm. 162-167.

E. Kesimpulan

Kesehatan mental adalah kesejahteraan psikis, roh, sukma, jiwa atau nyawa seorang individu sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya, mampu mengendalikan dan menahan dirinya saat mengalami tekanan dalam setiap situasi (mengelola emosi dan pikiran), bertindak sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat, mampu bekerja secara produktif dan dapat memberikan kontribusi untuk kelompok atau masyarakat.

Orang yang mempunyai mental yang sehat adalah orang yang memiliki kondisi psikologis yang baik sehingga terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat mengembangkan potensi semaksimal mungkin, serta bisa mencapai kebahagiaan pribadi maupun kebahagiaan orang lain. Sedangkan ciri-ciri dari orang yang mentalnya tidak sehat adalah memiliki perasaan tidak nyaman atau inadequacy perasaan tidak aman atau insecurity kurang memiliki rasa percaya diri atau self confidence kurang memahami memahami diri atau self understanding kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial ketidakmatangan emosi kepribadiannya terganggu dan mengalami patologi dalam struk struktur sistem saraf.

Fungsi agama dalam kehidupan adalah memelihara fitrah, jiwa, akal dan keturunan.

Agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu dapat mencapai atau memiliki kesehatan mental yang sehat jika taat melaksanakan ajaran agama.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhanuddin, Yusak. 1999. *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press.
2007. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan dan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 2004 tentang Praktik Kedokteran*. Jakarta Selatan: Visimedia.
- Yusuf, Syamsu. 2018. *Kesehatan Mental*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.