

KESEHATAN MENTAL DAN KETENANGAN JIWA KAJIAN PSIKOLOGI AGAMA

Nor Izzati Septia¹, Nihayatul Kamal², Ngalimun³

^{1,2}Politeknik Kesehatan Banjarmasin

³Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

e-mail: norizzatiseptia64@gmail.com

Abstrak : Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan dan metode kepustakaan (*library research*), Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan menjadi serangkaian kegiatan yang berkenaan menggunakan metode pengumpulan data pustaka, membaca serta mencatat serta mengolah bahan penelitian. Adapun isi materi yang disajikan adalah bahwa agama digunakan sebagai terapi dalam penyembuhan penyakit gangguan mental atau jiwa. Hal ini juga tidak terlepas dari keeratan hubungan antara agama dengan kesehatan mental. Karena hubungan tersebut, jika terjadi kekusutan mental maka agamalah yang paling berperan dalam menyelesaikan kekusutan mental. Dalam agama Islam bagi mereka yang sakit dianjurkan untuk berobat kepada ahlinya guna memperoleh terapi medis yang disertai doa dan dzikir. Sebab dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan dzikir ini jelas mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibanding psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme.

Kata kunci: Kesehatan Mental Ketenangan Jiwa; Psikologi Agama

Abstract : *The method used in this study uses a library research approach and method. Literature or literature studies can be interpreted as a series of activities related to using library data collection methods, reading and recording and processing research materials. The content of the material presented is that religion is used as a therapy in healing mental or mental disorders. This is also inseparable from the close relationship between religion and mental health. Because of this relationship, if there is a mental tangle then religion plays the most role in resolving the mental tangle. In Islam for those who are sick it is recommended to seek treatment from experts in order to obtain medical therapy accompanied by prayer and dhikr. Because from a mental health point of view, these prayers and dhikr clearly contain deep psychotherapeutic elements. Psychoreligious therapy is no less important than psychiatric psychotherapy, because it contains spiritual powers that generate self-confidence and optimism.*

Keywords: Mental Health Peace Of Mind; Psychology Of Religion

PENDAHULUAN

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenram dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan

produktivitas kerja. oleh sebab itu, sudah saatnya kita menjalankan pola hidup sehat. Terdapat beberapa jenis masalah kesehatan mental dan berikut ini adalah tiga jenis kondisi yang paling umum terjadi.

1. Stres

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu, memicu depresi. Stres bukan saja dapat memengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik mereka. Berikut ini adalah contoh dampak stres terhadap perilaku seseorang:

- a. Menjadi penyendiri dan enggan berinteraksi dengan orang lain.
- b. Enggan makan atau makan secara berlebihan.
- c. Marah-marah, dan terkadang kemaharan itu sulit dikendalikan.
- d. Menjadi perokok atau merokok secara berlebihan.
- e. Mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan.
- f. Penyalahgunaan obat-obatan narkotika.

Berikut ini adalah masalah kesehatan yang dapat timbul akibat stres:

- a. Gangguan tidur
- b. Lelah
- c. Sakit kepala
- d. Sakit perut
- e. Nyeri dada
- f. Nyeri atau tegang pada otot
- g. Penurunan gairah seksual
- h. Obesitas
- i. Hipertensi
- j. Diabetes
- k. Gangguan jantung

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres, sebagian di antaranya adalah masalah keuangan, hubungan sosial, atau tuntutan di dalam pekerjaan. Untuk mengatasi stres, kunci utamanya adalah mengidentifikasi akar permasalahan dan mencari solusinya. Penanggulangan stres juga bisa dilakukan dengan mengaplikasikan nasihat-nasihat yang disarankan dalam manajemen stres yang baik, seperti:

- a. Belajar menerima suatu masalah yang sulit diatasi atau hal-hal yang tidak dapat diubah.
- b. Selalu berpikir positif dan memandang bahwa segala sesuatu yang terjadi di dalam hidup ada hikmahnya.
- c. Meminta saran dari orang terpercaya untuk mengatasi masalah yang sedang dialami.
- d. Belajar mengendalikan diri dan selalu aktif dalam mencari solusi.
- e. Melakukan aktivitas fisik, meditasi, atau teknik relaksasi guna meredakan ketegangan emosi dan menjernihkan pikiran.
- f. Melakukan hal-hal baru yang menantang dan lain dari biasanya guna meningkatkan rasa percaya diri.
- g. Menyisihkan waktu untuk melakukan hal-hal yang disukai.

- h. Melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan sosial untuk membantu orang lain. Cara ini dapat membuat seseorang lebih tabah dalam menghadapi masalah, terutama jika bisa membantu seseorang yang memiliki masalah lebih berat dari yang dialaminya.
 - i. Menghindari cara-cara negatif untuk meredakan stres, misalnya merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, atau menggunakan narkoba.
 - j. Bekerja dengan mengedepankan kualitas bukan kuantitas, agar manajemen waktu lebih baik dan hidup juga lebih seimbang.
2. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya. Bagi sebagian orang normal, rasa cemas biasanya timbul pada suatu kejadian tertentu saja, misalnya saat akan menghadapi ujian di sekolah atau wawancara kerja. Namun pada penderita gangguan kecemasan, rasa cemas ini kerap timbul pada tiap situasi. Itu sebabnya orang yang mengalami kondisi ini akan sulit merasa rileks dari waktu ke waktu. Selain gelisah atau rasa takut yang berlebihan, gejala psikologis lain yang bisa muncul pada penderita gangguan kecemasan adalah berkurangnya rasa percaya diri, menjadi mudah marah, stres, sulit berkonsentrasi, dan menjadi penyendiri. Sementara itu, gejala fisik yang mungkin menyertai masalah gangguan kecemasan antara lain:

- a. Sulit tidur
- b. Badan gemetar
- c. Mengeluarkan keringat secara berlebihan
- d. Otot menjadi tegang
- e. Jantung berdebar
- f. Sesak napas
- g. Lelah
- h. Sakit perut atau kepala
- i. Pusing
- j. Mulut terasa kering
- k. Kesemutan

Meski penyebab gangguan kecemasan belum diketahui secara pasti, beberapa faktor diduga dapat memicu munculnya kondisi tersebut. Di antaranya adalah trauma akibat intimidasi, pelecehan, dan kekerasan di lingkungan luar ataupun keluarga. Faktor risiko lainnya adalah stres berkepanjangan, gen yang diwariskan dari orang tua, dan ketidakseimbangan hormon serotonin dan noradrenalin di dalam otak yang berfungsi mengendalikan suasana hati. Gangguan kecemasan juga dapat dipicu oleh penyalahgunaan minuman keras dan obat-obatan terlarang. Sebenarnya, gangguan kecemasan dapat diatasi tanpa bantuan dokter melalui beberapa cara, seperti mengonsumsi makanan bergizi tinggi, cukup tidur, mengurangi asupan kafein, minuman beralkohol, atau zat penenang lainnya, tidak merokok, berola raga secara rutin, dan melakukan metode relaksasi sederhana, seperti yoga atau meditasi. Jika pengobatan mandiri tidak memberikan perubahan, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter. Penanganan dari dokter biasanya meliputi pemberian obat-obatan antiansietais serta terapi kognitif.

3. Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Selain memengaruhi perasaan atau emosi, depresi juga dapat menyebabkan masalah fisik, mengubah cara berpikir, serta mengubah cara berperilaku penderitanya. Tidak jarang penderita depresi sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Bahkan pada kasus tertentu, mereka bisa menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri. Berikut ini adalah beberapa gejala psikologis seseorang yang mengalami depresi:

- a. Kehilangan ketertarikan atau motivasi untuk melakukan sesuatu.
- b. Terus-menerus merasa sedih, bahkan terus-menerus menangis.
- c. Merasa sangat bersalah dan khawatir berlebihan.
- d. Tidak dapat menikmati hidup karena kehilangan rasa percaya diri.
- e. Sulit membuat keputusan dan mudah tersinggung.
- f. Tidak acuh terhadap orang lain.
- g. Memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.
- h. Berikut ini adalah dampak depresi terhadap kesehatan fisik yang mungkin dapat terjadi:
 - i. Gangguan tidur dan badan terasa lemah.
 - j. Berbicara atau bergerak menjadi lebih lambat.
 - k. Perubahan siklus menstruasi pada wanita.
 - l. Libido turun dan muncul sembelit.
 - m. Nafsu makan turun atau meningkat secara drastis.
 - n. Merasakan sakit atau nyeri tanpa sebab.

Ada beragam hal yang dapat memicu terjadinya depresi, mulai dari peristiwa dalam hidup yang menimbulkan stres, kehilangan orang yang dicintai, merasa kesepian, hingga memiliki kepribadian yang rapuh terhadap depresi. Selain itu, depresi yang dialami seseorang juga bisa disebabkan oleh penderitaan akibat penyakit parah dan berkepanjangan, seperti kanker dan gangguan jantung, cedera parah di kepala, efek dari konsumsi minuman beralkohol berlebihan dan obat-obatan terlarang, hingga akibat faktor genetik dalam keluarga. Dianjurkan untuk berkonsultasi ke dokter jika merasakan gejala-gejala depresi selama lebih dari dua minggu dan tidak kunjung mereda. Apalagi jika gejala depresi tersebut sampai mengganggu proses pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Penanganan depresi oleh dokter akan disesuaikan dengan tingkat keparahan depresi yang diderita masing-masing pasien. Bentuk penanganan bisa berupa terapi konsultasi, pemberian obat-obatan antidepresi, atau kombinasi keduanya.

METODOLOGI

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan dan metode kepustakaan (*library research*), Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan menjadi serangkaian kegiatan yang berkenaan menggunakan metode pengumpulan data pustaka,

membaca serta mencatat serta mengolah bahan penelitian. Pada penelitian studi pustaka setidaknya ada empat karakteristik utama yang penulis perlu perhatikan diantaranya:

1. Peneliti berhadapan langsung dengan teks (*nash*) atau data angka, bukan menggunakan pengetahuan eksklusif berasal lapangan.
2. Data Pustaka bersifat “siap pakai” adalah peniliti tidak terjun pribadi kelapangan sebab peneliti berhadapan eksklusif menggunakan sumber data yang ada pada perpustakaan.
3. Data Pustaka umumnya merupakan asal sekunder, pada arti bahwa peneliti memperoleh bahan atau data berasal tangan kedua serta bukan data orisinal dari data pertama pada lapangan.

Berdasarkan metode kepustakaan, maka pengumpulan data pada penelitian dilakukan dengan mempelajari dan atau mengekplorasi beberapa buku, jurnal, kitab, serta dokumen-dokumen pendukung lainnya serta sumber-sumber data dan atau info yang dianggap relevan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Agama dan Kesehatan Mental

Kesehatan mental (mental hygiene) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan istilah psikosomatik (kejiwabadian). Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah, dan sebagainya, maka badan turut menderita.

Beberapa temuan di bidang kedokteran dijumpai sejumlah kasus yang membuktikan adanya hubungan tersebut, jiwa dan badan. Orang yang merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan, atau buang-buang air. Jadi gangguan jiwa membawa pengaruh pada badan, hal ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara jiwa dan badan, jiwa sehat badan segar dan badan sehat jiwa normal.

Untuk penyakit gangguan ruhani (jiwa) dikenal pengobatan dengan hipotheria, yaitu pengobatan dengan cara hipnotis. Dan kemudian dikenal pula adanya istilah psikoterapi atau autotherapia (penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan tanpa menggunakan bantuan obat-obatan biasa. Untuk psikoterapi atau autoterapi biasanya dihubungkan dengan aspek keyakinan masing-masing. Sejumlah kasus menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan (agama) dengan kesehatan jiwa atau mental.

Muhammad Mahmud Abd Al-Qadir mengungkapkan lebih jauh mengenai hubungan agama dengan kesehatan mental melalui pendekatan biokimia. Menurutnya, di dalam tubuh manusia terdapat sembilan jenis kelenjar hormon yang memproduksi persenyawaan-persenyawaan kimia. Persenyawaan-persenyawaan itu disebut hormon. Menurutnya, segala bentuk gejala emosi (bahagia, rasa dendam, rasa marah, takut, dan lain-lain) adalah akibat dari pengaruh persenyawaan-persenyawaan kimia hormon, disamping persenyawaan lainnya. Apabila hal itu terjadi perubahan yang terlampaui lama, seperti panik, takut, dan sedih yang berlangsung lama, akan mengakibatkan penyakit saraf yang bersifat kejiwaan.

Akan tetapi hal itu semua tidak akan terjadi jika seseorang mempunyai keimanan yang cukup. Dengan keimanan yang dimiliki oleh seseorang itu, kondisi jiwa orang tersebut akan selalu stabil yang menjadikan seseorang itu berada dalam keadaan normal, seimbang hormon dan kimiawinya. Hal ini membuktikan adanya hubungan antara keyakinan agama dengan kesehatan jiwa. Dan terhadap penyakit gangguan kejiwaan ini pun telah banyak pengobatan yang dilakukan manusia melalui bantuan agama.

Salah satu cabang ilmu jiwa, yang tergolong dalam psikologi Humanistika dikenal logoterapi. Logoterapi dilandasi falsafah hidup dan wawasan mengenai manusia yang mengakui adanya dimensi sosial pada kehidupan manusia. Kemudian logoterapi menitikberatkan pada pemahaman bahwa damba utama manusia yang asasi atau motif dasar manusia adalah hasrat untuk hidup bermakna. Selanjutnya, logoterapi menunjukkan tiga bidang kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya sendiri. Ketiga kegiatan itu adalah:

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

Untuk menghadapi sikap yang ketiga ini, maka ibadah merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk membuka pandangan seseorang akan nilai-nilai potensial dan makna hidup yang terdapat dalam diri dan sekitarnya. Maka dalam hal ini bisa dikatakan bahwa agama sebagai jalan terakhir yang akan ditempuh oleh manusia untuk menghadapi segala sesuatu yang manusia sendiri tidak berdaya menghadapinya.

Melihat uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sangat besar pengaruh agama terhadap kesehatan mental. Hal ini didasarkan adanya hubungan antara keyakinan agama dengan kesehatan mental atau jiwa. Seseorang yang mengalami gangguan jiwa atau mental dipastikan tidak memiliki keimanan yang kuat. Karena orang yang memiliki keimanan yang kuat tidak akan mengalami gangguan ini. Dan gangguan jiwa ini bisa disembuhkan melalui terapi agama, karena nilai-nilai agama akan mengembalikan kesadaran manusia yang hilang sebab gangguan jiwa.

Terapi Keagamaan

Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tenteram dalam hatinya adalah orang yang sakit ruhani atau mentalnya. Hal ini disebabkan karena ketidakseimbangan dalam kehidupan ruhani. Kondisi ini terjadi karena adanya pertentangan (konflik) dalam batin. Dalam kesehatan mental, ketidak-seimbangan kehidupan ruhani ini disebut dengan kekusutan fungsional. Bentuk kekusutan fungsional ini bertingkat, yaitu psychopat, psychoneurose, dan psikotis. Psychoneurose ditandai bahwa seorang tidak mengikuti tuntutan-tuntutan masyarakat. Pengidap psychoneurose menunjukkan perilaku menyimpang. Sedangkan penderita psikotis dinilai mengalami kekusutan mental yang berbahaya sehingga memerlukan perawatan khusus. Usaha penanggulangan kekusutan mental ini sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan. Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka kekusutan mental akan terselesaikan.

Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur yang termuat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin. Sesungguhnya dalam Islam banyak ayat maupun hadits yang memberikan tuntunan agar manusia seutuhnya, baik dari segi fisik, kejiwaan, sosial, serta ekonomi. Ajaran Islam sejak lama dijadikan semacam ‘obat’ bagi terapi kejiwaan. Tapi dilegalkan sebagai ilmu pengetahuan, masih belum terpikirkan. Gagasan itu baru muncul dan menguat dalam dasawarsa ini.

Surat Al-Qur'an Untuk Menenangkan Hati Yang Dilanda Gundah dan Gelisah

Banyak surat dalam Al-Quran yang bisa kita baca untuk menenangkan hati yang tengah dilanda gundah dan gelisah, salah satunya surat Al-Fatihah. Banyak surat Al-Qur'an untuk menenangkan hati yang tengah gundah dan gelisah. Bahkan, Al-Qur'an juga banyak mengungkap kiat-kiat agar manusia hatinya tenang dan tenram. Selain itu, surat dan ayat-ayat dalam Al-Qur'an ini bisa menjadi penawar atau obat, sebagaimana yang disampaikan Allah Subhanahu wa ta'ala dalam firmanNya:

خَسَارًا إِلَّا الظَّلَمِينَ يَرِيدُ وَلَا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءً هُوَ مَا الْقُرْآنُ مِنْ وَنْزَلٌ

"Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." (QS. Al Isra: 82). Artinya Dari ratusan surat dan ribuan ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an, beberapa di antaranya bisa dibaca sebagai doa penenang hati. Dalam buku yang berjudul "Al-Qur'an The Healing Book", karya Abduldaem Al-Kaheel, dijelaskan beberapa surat Al-Qur'an yang bisa dibaca untuk menenangkan hati dan menyembuhkan fisik dan psikis yang sedang tak tenang. Berikut di antaranya:

1. Surat Al-Fatihah Surat Alfatihah adalah pembuka dari kitab suci Al Qur'an. Surat ini memiliki banyak keutamaan atau fadilah. Surah yang memiliki banyak keistimewaan ini disebut juga sebagai Ummul Qur'an. Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda "Demi Zat Yang Jiwaku ada di Tangan-Nya, Allah SWT tidak menurunkan surah yang setara dengan surah Al Fatihah dalam Taurat, Injil, dan Zabur, bahkan dalam Al Qur'an." (HR. Bukhari dan Muslim). Gunakan surat ini untuk menenangkan hati. Bacalah 7x ketika hati sedang tak tenang dan gundah. Dengan izin Allah SWT, surat ini bisa membantu membuat hati menjadi tenteram dan kembali tenang.
2. Surat Al-Baqarah ayat 255 (Ayat Kursi) Ayat kursi kerap disebut juga sebagai ayat sapujagat. Sebab ayat ini bisa diamalkan sebagai penyembuh, sebagai doa, dan sebagai penenang hati. Allah SWT akan memelihara orang yang membacanya dari seluruh kejahatan, keburukan, dan penyakit. Ayat ini sangat disarankan untuk dibaca pada saat pagi dan sore hari.
3. Surat Al-Ikhlas, Surah Al-Falaq dan Surat An-Naas Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda, tidak ada sesuatu yang bisa melindungi seorang mukmin melebihi dari tiga surat ini. Ketika seorang mukmin berlindung kepada Allah SWT dan membaca surat ini, maka Allah SWT akan melindungi dan membentenginya dari berbagai keburukan penyakit. Surat Al-Ikhlas memiliki posisi istimewa. Membaca surat ini bahkan disandingkan dengan membaca sepertiga Al Qur'an. Dijelaskan oleh Rasulullah SAW,

surat Al-Ikhlas mengandung makna tentang sifat tauhid Allah SWT yang tak ada di ayat lainnya. Karenanya, surat Al-Ikhlas dianggap sangat penting dan memiliki faidah untuk menyembuhkan.

4. Surat Ad-Dhuha Dalam Surah Ad-Dhuha, Surat ke 93, Allah subhana wa ta'alā mengungkapkan kisah pada saat Rasulullah sallallahu alayhi wa sallam mengalami depresi yang begitu berat. Kala itu, Rasulullah tidak menerima wahyu dari Allah selama 6 bulan, Rasul tidak bertemu ataupun didatangi dalam mimpi oleh Malaikat Jibril. Sedangkan pada masa itu Rasulullah juga semakin dibenci berbagai suku yang menolak dakwahnya sampai Rasul merasa Allah membencinya. Hingga suatu hari saat Rasul dilempari kotoran dan diamuk massa dari Desa Thaif, Allah mengutus Malaikat Jibril. Rasul pun merasa senang. Ad-Dhuha memiliki kalimat penenang. Bagi pria yang paling menderita di dunia ini, Ad-Dhuha adalah sesuatu yang sangat menenangkan.
5. Surat Al-Insyirah Surah Al-Insyirah adalah “surat cinta” dari Allah kepada Nabi Muhammad agar senantiasa mengingat Allah dan berkah-Nya. “Surat cinta” ini bisa kamu baca saat dilanda kesedihan mendalam. Allah mengingatkan hamba-Nya bahwa setiap kesulitan yang Allah datangkan kepada hamba-Nya merupakan sesuatu yang dapat dilewati. Allah percaya bahwa beban itu hanya mampu diatasi oleh kita. Kemudian untuk menengkang kita, Allah mengatakan hingga 2 kali dalam surat ini, “sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

Menurut Hanna Djumhana Bastaman, Ketua Dewan Pakar Asosiasi Psikolog Islam (API), harus dicarikan jalan keluar bagi penyakit kejiwaan yang kian beragam jenisnya itu. Dalam kaitan ini, sudah lama para pakar psikolog Muslim menerapkan model psikoterapi yang bercorak Islami sebagai alternatif dari sejumlah terapi yang ada. Bantuan konseling melalui pendekatan agama tersebut, urai Hanna, diharapkan lebih mampu menuangkan pandangan positif terhadap manusia serta mengakui adanya unsur spiritual dalam diri di samping unsur ragawi, kejiwaan, dan juga sosial budaya.

Sedangkan menurut Dadang Hawari, menyebut bahwa agama sangat penting bagi kesehatan jasmani dan rohani. Dilihat dari batasan WHO tahun 1984, katanya, aspek agama atau spiritual merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan secara keseluruhan. Lebih jauh, Dadang menyatakan, dalam agama Islam bagi mereka yang sakit dianjurkan untuk berobat kepada ahlinya guna memperoleh terapi medis yang disertai doa dan dzikir. Sebab dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan dzikir ini jelas mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibanding psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme. Dua hal tadi (percaya diri dan optimisme) amatlah penting bagi penyembuhan suatu penyakit baik mental maupun kejiwaan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini memberitahukan bahwa agama digunakan sebagai terapi dalam penyembuhan penyakit gangguan mental atau jiwa. Hal ini juga tidak terlepas dari keeratan hubungan antara agama dengan kesehatan mental. Karena hubungan tersebut, jika terjadi kekusutan mental maka agamalah yang paling berperan dalam menyelesaikan kekusutan mental tersebut. dalam agama Islam bagi mereka yang sakit dianjurkan untuk

berobat kepada ahlinya guna memperoleh terapi medis yang disertai doa dan dzikir. Sebab dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan dzikir ini jelas mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibanding psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, A., & Ngalimun, N. (2019). Psikologi Perkembangan (Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak). Yogyakarta: K-Media
- Agustina, A., Suwandewi, A., Tunggal, T., & Daiyah, I. Latifah. (2022). Sisi Edukatif Pendidikan Islam Dan Kebermaknaan Nilai Sehat Masa Pandemi Covid-19 Di Kalimantan Selatan. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1 (1), 99–105.
- Akbar, M. N., & Suharjianto, M. A. (2018). *Makna Kafir dalam Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Aprianty, R. A., & Ngalimun, N. (2022). Model Bimbingan Konseling Perkembangan Dalam Aktivitas Bermain Sebagai Strategi Pengalaman Belajar Yang Bermakna Di Sd Muhammadiyah 8 Banjarmasin. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 4(1), 68-76.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://promkes.kemkes.go.id>
- Haryanto, H. (2017). Manusia Dalam Terminologi Al-Qur'an. *SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 3(1), 63-86.
- Kartiningrum, E. D., Alberta, L. T., Puspitaningsih, D., & Kusuma, Y. L. H. (2017). Konsep dasar keperawatan komunitas. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1-152.
- Latifah, L., Ngalimun, N., Setiawan, M. A., & Harun, M. H. (2020). Kecakapan Behavioral Dalam Proses Pembelajaran PAI Melalui Komunikasi Interpersonal: Behavioral Proficiency In The PAI Learning Process Through Interpersonal Communication. *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(2), 36-42.
- Latifah, L. (2021). Perubahan Tingkah Laku Siswa Melalui Komunikasi Antar Pribadi Guru Pendidikan Agama Islam. *Al-KALAM: JURNAL KOMUNIKASI, BISNIS DAN MANAJEMEN*, 8(2), 112-126.
- Muhfathurrohman. (2012) *Agama dan Kesehatan Mental: Sebuah Kajian Psikologi Agama* <https://wordpress.com/2012/09/11>.
- Ngalimun, R., & Anwar, H. (2019). Business Communication and Entrepreneurship in Islam. *Yogyakarta: Two Offset Satria*.
- Puspitaningsih, D. H., & Kusuma, Y. L. H. (2017). Diabetes Mellitus, Stres dan Manajemen Stres. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1-66.
- Riinawati, N. (2022). Implementation of Character Education in Islamic Perspective at School. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 6(1), 561-566.

- Riyadi, M. E., Kusumasari, R. V., Kurniati, F. D., Suib, S., Hasanah, M., & Hikmawati, A. N. (2021). Terapi Murotal Al Quran Efektif Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Keperawatan*, 13(4), 987-994.
- Simamora, F. A., & Daulay, N. M. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 6(1), 1-6.
- Widaningsih. (2022). Surat Al-Qur'an untuk Menenangkan Hati yang Dilanda Gundah dan Gelisah. SINDOnews.com
- Yanti, L., Sari, N. L. P. D. Y., Hidayat, A. T., Paneo, S. A. R., & Pradana, A. A. (2022). Sosialisasi Penanganan Kegawatdaruratan Psikososial pada Lansia di Masyarakat. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 21-27.