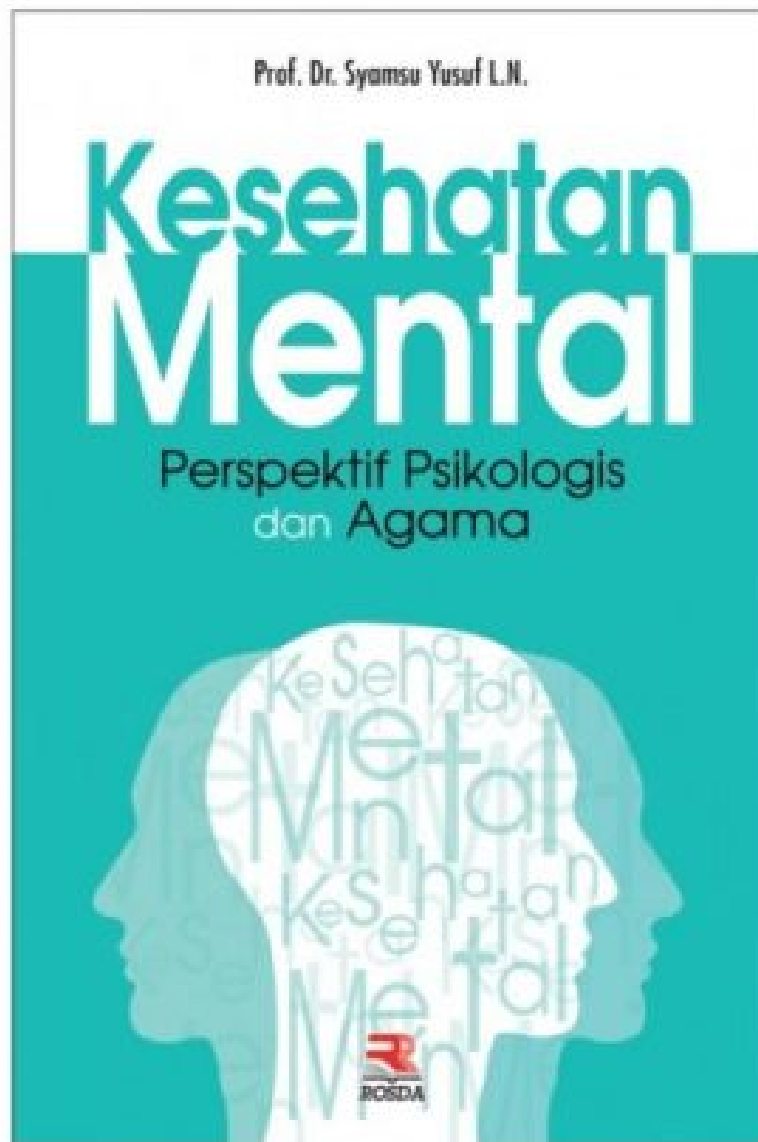


Membaca Kembali Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologis dan Agama

Oleh: **Naura Mahdiah** | Tanggal Upload: 21 November 2021



Islamsantun.org. Kesehatan mental saat ini mulai menjadi isu yang banyak dibahas oleh publik. Bukan hanya dari kalangan berpendidikan tetapi juga masyarakat awam yang mulai peduli dan menumbuhkan *insight* pada masalah kesehatan mental ini. Seperti kesehatan fisik,

kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam fase kehidupan manusia. Kesehatan mental terentang dari yang baik sampai dengan yang buruk. Ketika seseorang mengalami masalah kesehatan mental, ia sangat membutuhkan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Contoh masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja dan anak-anak ialah kenakalan yang berlebih, masalah narkoba, serta masalah gangguan belajar. Masalah kesehatan mental pada remaja dan anak-anak tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor [lingkungan](#).

Kesehatan mental memberi dampak yang cukup berpengaruh dalam fase kehidupan manusia. Sejak individu lahir, memasuki masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa, ia tidak pernah terlepas dari proses perkembangan mentalnya. Sangatlah penting merawat dan melindungi kesehatan mental sejak dini, demi tercapainya perkembangan anak yang lebih baik di masa depan.

Di zaman modern ini, masalah kehidupan menjadi semakin kompleks, salah satunya ialah masalah kesehatan mental. Apalagi, masalah kesehatan mental juga berdampak pada bidang *biopsikososiospiritual* manusia. *Biopsikososiospiritual* merupakan kondisi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual manusia. Karena masalah kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis saja tetapi juga aspek biologis, sosial, dan spiritual manusia. Melalui pembahasan kesehatan mental dari perspektif psikologis dan agama, membuat pembaca dapat mengetahui seluk beluk terkait kesehatan mental serta bagaimana penanganannya yang dilihat dari aspek psikologis maupun agama.

Prof. Syamsu Yusuf dalam buku ini, memberi gambaran yang luas tentang kesehatan mental, juga memaparkan kesehatan mental dari dua perspektif, yaitu psikologis dan agama. Tentu saja penulis diawal tulisannya menjabarkan terkait sejarah kesehatan mental serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dari segi psikologis maupun agama. Dalam perspektif agama di buku ini, penulis hanya fokus pada agama Islam. Dalam pedoman agama Islam (al-Qur'an), banyak mengandung ajaran-ajaran maupun nilai-nilai kehidupan manusia, yang mana nilai-nilai tersebut sangat berpengaruh pada setiap perkembangan kehidupan manusia, salah satunya ialah perkembangan kesehatan mental.

Pada hasil penelitian Surayya Hayatussofiyyah (2017) didapatkan bahwa terapi kognitif perilaku religius terbukti efektif dalam menurunkan depresi pada remaja. Hasil penelitian Trimulyaningsih (2010) dan Yuliza (2012) didapatkan bahwa terapi kognitif perilaku religius dapat menurunkan depresi pada subjek wanita dewasa dan mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut yang membahas terkait efektivitas terapi religius dalam penanganan masalah kesehatan mental didapati bahwa terapi kognitif perilaku religius dengan amalan-amalan ibadah seperti zikir, shalat, dan membaca al-quran dapat menurunkan tingkatan gangguan mental individu.

Dalam buku ini juga dipaparkan beberapa hasil penelitian terkait penyimpangan dari kesehatan mental. Termasuk diantaranya ialah survey kasus penyimpangan mental dimulai dari

lingkungan keluarga, sekolah, hingga lingkungan sosial masyarakat. Salah satu kasus penyimpangan mental yang diungkap penulis dalam buku halaman 74 -76 ialah kasus *alcoholic* (kecanduan alkohol). Dampak psikologis dari seseorang yang *alcoholic* adalah sikap agresif, apatis, rasa takut, kekacauan berpikir, ketidakmampuan dalam mengambil keputusan, acuh terhadap norma, serta melemahkan kepekaan emosional.

Penulis banyak menuliskan data-data statistik terkait gejala, faktor, tingkatan, penanganan, dan pengelolaan (manajemen) stress. Penulis menjelaskan terkait penanganan stress dari dua perspektif, yaitu psikologis dan agama. Dari segi psikologis, stress diatasi dengan menggunakan coping stress dengan factor-faktor yang memengaruhinya seperti dukungan sosial dan kepribadian. Dari segi agama Islam, stress diatasi dengan mengamalkan ajaran agama seperti sholat, zikir, puasa, dan membaca al-Qur'an. Karena itu, pada setiap factor kesehatan mental dalam buku ini hampir selalu dilihat dari dua perspektif, yaitu perspektif psikologis dan agama.

Buku ini secara lengkap menjelaskan bagaimana perilaku dan sikap seseorang ketika dalam kondisi sehat mental maupun ketika dalam kondisi mengalami penyakit mental yang salah satunya dibahas secara mendalam dalam buku ini, yaitu stress. Selain menjabarkan gambaran umum dari stress, penulis juga memaparkan item-item atau inventori stress yang dapat digunakan pembaca untuk mengetahui tingkat stress pada dirinya.

Selain itu, di dalam buku ini juga membahas terkait pembimbingan remaja yang mengalami disfungsi dalam lingkungan keluarga dan sekolah melalui peningkatan keimanan dan ketakwaan di dalam keluarga maupun di sekolahnya. Penulis menjabarkan tentang bagaimana hubungan antara keimanan kepada Tuhan pengamalan ajaran-Nya dengan kesehatan mental yang dilihat dari ayat-ayat al-Qur'an seperti dalam surat At-Tiin yang mengisyaratkan bahwa manusia akan mengalami kehidupan yang hina (termasuk dalam kehidupan psikologis, mental yang tidak sehat) kecuali orang-orang yang beriman dan beramal sholeh. Untuk itu manusia perlu untuk mendekatkan diri pada Rabbnya agar selamat dari kehidupan yang hina, dengan melakukan amalan-amalan ibadah yaitu sholat fardhu maupun sunnah (dijelaskan bahwa gerakan sholat mempunyai banyak manfaat sehingga memberi efek yang positif bagi psikis dan mental manusia), mengucapkan lafadz tasbih (tahmid, takbir, dan tahlil), membaca al-Qur'an dan mengamalkan isinya, bersikap ihsan, serta mudah bersyukur atas karunia dan nikmat-Nya.

Buku yang membuat para pembaca dapat memahami tentang arti agama bagi kesehatan mental seseorang mukmin. Karena al-Qur'an merupakan *syifa* bagi penyakit hati maupun mental. Dengan melakukan amalan ibadah serta istiqomah dalam menjalankannya sesuai ajaran al-Qur'an dan as-Sunnah, insyaAllah akan senantiasa diberi nikmat tenang jiwa dan petunjuk pada jalan kebenaran.

Di dalam buku ini tak jarang dijumpai dalil-dalil al-Qur'an yang menerangkan tentang bagaimana pandangan Islam mengenai kesehatan mental yang baik, amalan-amalan yang dapat

menjadi 'obat' bagi seseorang yang mengalami gangguan mental. Namun penulis tidak menuliskan status terapeutis dari amalan-amalan yang menjadi 'obat' dari gangguan mental tersebut.

Selain itu, buku ini menggunakan sistematika penulisan dan bahasa yang lugas sehingga memudahkan pembaca dalam memaknai setiap bacaan yang ada dalam buku ini. Masalah kesehatan mental serta pembahasan berdasarkan psikologis dan agama dijelaskan secara kompleks dan runtut. Pembaca ikut diajak untuk memahami kondisi kesehatan mental dirinya karena di dalam buku ini beberapa topik dijabarkan melalui teknik kuisioner yang membantu pembaca untuk memahami kondisi kesehatan mental yang sedang terjadi dalam lingkungan keluarga sampai masyarakat, sehingga akan ada sikap dari pembaca terkait kondisi mental yang sedang dialaminya tersebut.

Penulis memilih perspektif psikologis dan agama untuk dibahas dalam buku ini karena didasarkan pada topik *biopsychosocial-spiritual* yang melihat permasalahan kehidupan manusia sangat berpengaruh dari dua aspek yaitu, psikologis dan agama. Karena masalah kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis saja tetapi juga aspek biologis, sosial, dan spiritual manusia. Melalui pembahasan kesehatan mental dari perspektif psikologis dan agama, membuat pembaca dapat mengetahui seluk beluk terkait kesehatan mental serta mengetahui bagaimana penanganannya yang dilihat dari aspek psikologis maupun [agama](#).

Tujuannya penulis mengulas secara lengkap kesehatan mental dari perspektif psikologis dan agama ialah agar manusia dapat kembali menata pola kehidupan yang diharapkan; suasana kehidupan yang *hasanah*; bahagia, nyaman, sejahtera lahir dan batin, serta tetap selaras dengan nilai-nilai ilahi.

Judul Buku : Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama

Penulis : Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N.

Penerbit : PT Remaja Rosdakarya

Cetakan : Mei 2018

Tebal : 248 halaman

ISBN : 978-602-446-233-1

*Naura Mahdiah, Mahasiswi Psikologi Islam 2018.

Baca Artikel Asli di Website

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Naura Mahdiah**

Mahasiswi Psikologi Islam 2018

#Agama

#Islam

#Psikologis

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*