

MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF ALQURAN PADA KISAH MARYAM BINTI IMRAN

Muhammad Shodiq Masrur

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Email: masrurshodiq@gmail.com.

Azka Salsabila

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Email: billazka@gmail.com

Abstract

The Qur'an is the word and love of Allah to His creatures. Al- Qur'an is a guidance for Muslim in all aspects of life and is able to provide solutions to all problems of human life, both in terms of physical or mental. As we can see it from the story of Maryam bint Imran when she faced the problems and obstacles in her life and was able to solve them by referring to the word of God. This paper aims to describe the role of religion in solving life problems and providing mental healing for Maryam Binti Imran. The purpose of this writing is to describe the role of religion in solving problems and provides mental healing for by Maryam Bint Imran. This type of research is literature research, data sources taken by books, and journals. Data analysis methods use descriptive and interpretive analysis The results of this study indicate that strong faith and monotheism lead humans to happiness and a healthy mentality and are able to optimize the potential in humans.

Keywords : *The Role of Religion, Mental Health, Maryam*

Abstrak

Al-Qur'an adalah firman dan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya. Manusia hidup tanpa al-Qur'an akan mengalami keresahan dan kehilangan tujuan hidup. Al-Quran merupakan pedoman dalam segala aspek dan mampu memberikan solusi atas segala permasalahan hidup manusia, baik dari segi fisik atau mental. Hal tersebut diceritakan dalam kisah Maryam binti Imran ketika mengalami persoalan hidup dan mampu menyelesaikannya dengan berpedoman pada firman Allah. Penulisan ini bertujuan untuk menggambarkan peran agama dalam menyelesaikan permasalahan hidup dan menyembuhkan psikis yang dihadapi Maryam Binti Imran. Jenis penelitian ini kepustakaan, sumber data yang diambil buku-buku, dan jurnal. Metode analisis data menggunakan analisis deskriptif dan interpretatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa iman dan tauhid yang kuat mengantarkan manusia pada kebahagiaan dan mental yang sehat serta mampu mengoptimalkan potensi pada diri manusia.

Kata Kunci: *Peran Agama, Kesehatan Mental, Maryam*

Pendahuluan

Al-Qur'an bagi kehidupan seorang muslim tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk hidup tetapi juga berfungsi juga untuk menghidupkan manusia baik secara fisik maupun psikis. Artinya, Al-Qur'an menjadi pedoman bagaimana seorang muslim hidup dalam kesehariannya. Maka, diharapkan Al-Qur'an menjadi teman hidup, inspirasi, sekaligus tempat konsultasi, mediasi dan solusi dalam menghadapi berbagai problema hidup yang dihadapi manusia (Hasan, 2017: 14).

Salah satu kisah dalam Al-Qur'an yang dapat dijadikan pembelajaran hidup adalah kisah Maryam binti Imron. Dalam al-Qur'an, Maryam binti Imran digambarkan sebagai adalah perempuan yang mulia dan mengibahkan dirinya untuk beribadah kepada Allah. Dia juga adalah perempuan yang mendapatkan kehormatan karena ditiupkan *ruh* ke dalam rahimnya tanpa hubungan biologis dengan seorang laki-laki. Kemuliaan yang sekaligus menjadi persoalan hidup bagi Maryam binti Imran. Kisah Maryam binti Imran tersebut menimbulkan asumsi dan pertanyaan bagi peneliti tentang bagaimana kondisi mental Maryam binti Imron ketika pertama kali mendapatkan kabar dari malaikat *Jibril* bahwa dirinya akan hamil tanpa melalui hubungan biologis.

M. Quraish Shihab pakar tafsir menjelaskan di surat Maryam ayat 18-22 bahwa reaksi Maryam binti Imran saat menerima kabar tersebut adalah terkejut. Dia tentunya merasa terheran-heran, cemas, dan diliputi rasa ketakutan ketika malaikat *Jibril* memberikan kabar bahwa akan ditiupkan *ruh* ke dalam rahimnya (Shihab, 2002: 426-428).

Dali Gulo (dalam Drajat, 1990: 56) berpendapat bahwa keadaan Maryam binti

Imran yang mengalami kecemasan dan ketakutan tersebut, pertanda psikisnya sedang mengalami neurosis. Sebuah reaksi mental ringan yang sering ditandai dengan keadaan cemas yang kronis, gangguan-gangguan pada indera dan motorik, hambatan emosi, kurang perhatian terhadap lingkungan dan kurang mengalami energi fisik. Kondisi psikis tersebut dapat terjadi karena Maryam binti Imran adalah seorang manusia biasa yang terdiri atas dua unsure yaitu fisik dan psikis. Manusia dikatakan sakit mental apabila keharmonisan jiwa dengan kesanggupan untuk menghadapi problema hidup tidak mampu tercipta. Oleh karenanya, seseorang akan mengalami sakit mental. Sebaliknya, manusia dapat dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik ketika kondisi batin yang senantiasa berada dalam posisi tenang, aman dan tentram.

Zakiah Dardjat berpendapat bahwa ketenangan batin dapat ditemukan melalui penyesuaian diri secara pasrah (Drajat, 1995:12). Makna dari *pasrah* ialah menyerahkan semua persoalan hidup kepada Allah yang Maha Kuasa dan Maha Segalanya. Zakiah Dardjat juga berpendapat bahwa tanpa Allah psikis manusia tidak dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup (Drajat, 1982: 11).

Kepercayaan kepada Allah dan agama merupakan penolong bagi manusia untuk memenuhi kekosongan batin atau psikis. Agama dimaknai sebagai unsur yang terpenting dalam kehidupan dan agama sangat menentukan dalam pembangunan psikis, batin atau mental bagi manusia. Maryam binti Imran sudah membuktikan bahwa agama dan keimanan yang dimilikinya mampu menguatkan psikis

manusia yang lemah saat menghadapi cobaan. Ketika Maryam binti Imran dituduh zina sekaligus diusir dari lingkungan sosial masyarakat Bani Israil dia dapat bertahan hingga akhirnya dibimbing dan diturunkan sebuah pertolongan dari Allah SWT.

Berdasarkan atas uraian tersebut dapat dipahami bahwa kehadiran Allah dalam diri seseorang dapat menyembuhkan psikis dan menyelesaikan persoalan hidup yang dihadapi. Hal ini seperti yang dialami oleh Maryam binti Imran dengan beberapa tahapan yang diabadikan di dalam Al-Qur'an.

Maryam binti Imran adalah manusia biasa tetapi memiliki keimanan yang kuat, bertaqwa dan sepanjang hidupnya. Ia beriman kepada Allah dan karena itu Maryam binti Imran tetap tegar dan tabah dalam menghadapi cobaan hidup. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui : (1) bagaimana peran agama dalam kesehatan mental bagi manusia. (2) bagaimana Allah membimbing dan menyembuhkan psikis Maryam binti Imran. Metode penulisan menggunakan *content analysis*, teknik yang dapat digunakan untuk mengkaji sumber data berupa Al-Qur'an, buku, teks, esay, dan artikel, dengan pendekatan deskriptif eksploratif.

METODE

Metode yang digunakan pada kajian ini adalah metode atau pendekatan kepustakaan (*library research*), Studi pustaka atau kepustakaan. Metode pengumpulan data pustaka adalah dengan membaca serta mencatat serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2003: 3).

Dalam penelitian studi pustaka setidaknya ada empat karakteristik utama

yang penulis perlu perhatikan diantaranya : Pertama, penulis atau peneliti berhadapan langsung dengan teks (*nash*) atau data angka, bukan menggunakan pengetahuan eksklusif berasal lapangan. Kedua, data pustaka bersifat "siap pakai". Peneliti tidak terjun secara langsung kelapangan sebab peneliti berhadapan eksklusif menggunakan sumber data yang ada pada perpustakaan. Ketiga, 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. Keempat, data pustaka tidak dibatasi ruang dan waktu (Zed, 2003: 4-5).

Maka, pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara mempelajari dan atau mengeksplorasi beberapa Jurnal, kitab, serta dokumen-dokumen (baik yang berbentuk cetak juga elektro) serta sumber-sumber data dan atau info lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian atau kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Norman Vincent Peale (dalam Hamali, 2014) menyatakan bahwa agama merupakan alat atau perantara yang dapat memberikan rasa keimanan dan rasa keyakinan kepada manusia untuk pasrah dan memohon pertolongan kepada Allah dari segala hal yang tidak menyenangkan dari problem-problem yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat modern saat ini mulai mengabaikan aspek spiritual dan mengagungkan aspek materi. Hal ini berpotensi menciptakan krisis sosial karena nilai-nilai agama semakin memudar dalam kehidupan masyarakat. Padahal, agama adalah salah satu kebutuhan pokok manusia karena ajaran-ajaran yang dimiliki agama dapat memberikan solusi atas persoalan yang dihadapi manusia secara fisik atau terkait

masalah psikis (sakit mental). Agama dapat dimaknai sebagai alat untuk menyembuhkan jiwa melalui ajaran-ajarannya.

Dalam kajian ilmu pengetahuan tentang kesehatan jiwa ada dua macam bentuk pengobatan yaitu *pertama* somoterapi dan kedua psikoterapi. Somoterapi merupakan pengobatan secara fisik dengan menggunakan obat-obatan dan psikoterapi ialah pengobatan yang tidak mengutamakan pada bagian badan yang sakit atau anggota fisik yang terganggu, tetapi lebih diutamakan di bagian psikis (*mental emosional*) dengan berpedoman pada kajian ilmu psikologi (Nasution, 1976: 32).

Pengobatan secara psikoterapi menjadi metode psikologi sebagai solusi agama terhadap problematika psikis manusia. Manusia sebagai makhluk hidup memiliki kesatuan unsur, jasmani dan rohani. Hubungan rohani manusia dan agama berkaitan dengan sikap keyakinan. Sebuah perilaku yang bersifat pasrah diri manusia terhadap kekuasaan Allah. Sifat pasrah merupakan cerminan dari sudut pandang secara positif pada diri manusia sehingga menciptakan perasaan positif seperti bahagia, merasa dicintai dan aman.

Kebahagiaan dapat dicapai melalui logoterapi atau terapi kegiatan yang berpotensi memberikan peluang kepada manusia untuk menemukan makna hidup. Bentuk kegiatan yang dimaksud dalam terapi logoterapi meliputi berkarya, cinta dan penderitaan. Tetapi, jika melalui kegiatan yang bersifat terapi tersebut sulit mencapai kebahagiaan, maka melakukan ibadah sesuai dengan tuntunan dari ajaran agama merupakan salah satu cara yang digunakan untuk membuka sudut pandangan manusia akan nilai-nilai potensial dan kebahagiaan hidup (Ghazali, 2008: 143-152).

Selain itu, agama juga memiliki berperan untuk motivasi dan mendorong dalam melakukan aktivitas yang bersifat positif. Sikap yang dilakukan yang berpedoman keyakinan terhadap agama

dinilai mempunyai unsur kesucian dan bersifat ketaatan (Mulyadi, 2016: 556-564).

1. PRINSIP-PRINSIP KESEHATAN MENTAL DALAM SURAT MARYAM

Dalam Al-Qur'an, Maryam binti Imran digambarkan sebagai perempuan yang kuat karena berpedoman pada agama dan memiliki ketaatan dan keyakinan serta kepasrahan kepada Allah SWT. Al-Qur'an menggambarkan bentuk kepasrahan yang dilakukan Maryam binti Imran terletak pada surat Maryam ayat 30. Pada ayat tersebut, Bani Israil berprasangka buruk terhadap Maryam binti Imran dan tidak ada satupun yang percaya bahwa kehamilan yang dialami Maryam binti Imran merupakan bagian wujud kemuliaan dan ketetapan Allah. Bahkan, *Bani Israil* tetap mengira Maryam binti Imran sudah melakukan zina. Berdasarkan pendapat M. Quraish Shihab pakar tafsir bahwa meskipun dihina, diasingkan dan dipandang rendah, Maryam binti Imran tetap menyerahkan segala persoalan tersebut kepada sang Maha pencipta. Oleh karena itu, psikis Maryam binti Imran tetap tegar dan tenang dalam menghadapi segala tuduhan *Bani Israil*.

William James seorang pakar filosofi dan ahli ilmu jiwa (dalam Rosyad, 2016) mengatakan bahwa keimanan yang dimiliki Maryam binti Imran adalah terapi terbaik bagi keresahan yang melanda manusia, karena keimanan salah satu kekuatan yang harus terpenuhi dalam rangka menopang hidup manusia. Keimanan yang kuat akan melindungi manusia dari keresahan dan selalu tabah sekaligus tegar menghadapi segala cobaan atau penderitaan yang menimpa.

Selanjutnya, Maryam binti Imran dikisahkan menunjuk kepada Isa lalu berkata "*Tanyalah anak ini, dia akan menjelaskan kepada kalian duduk*

perkaranya” (Shihab, 2002: 439). Dikisahkan, Maryam binti Imran mendapatkan pertolongan karena sikap kepasrahan tersebut. Selanjutnya, Allah memberikan pertolongan untuk menyelesaikan problematika hidup yang dihadapi Maryam binti Imran dengan memberikan kuasa di luar nalar bahwa anak yang masih di gendongan dapat berbicara dan mengatakan “*Sesungguhnya aku hamba Allah. Dia telah memberiku al-kitab dan Dia telah menjadikan aku seorang nabi*”.

Dengan demikian, merujuk pada teori dan kisah di atas, dapat dipahami bahwa ada perbedaan besar antara manusia yang memiliki keyakinan dengan manusia yang tidak memiliki keyakinan dalam hatinya. Hal tersebut tergambarkan dari aspek psikologi bahwa raut wajah manusia yang hidup dengan berpegang teguh terhadap keyakinan agama terlihat ketentraman pada batin, sikap tenang dan tidak memiliki sikap gelisah serta kecemasan dan ketakutan. Sebaliknya, mereka yang hidupnya tidak berpegangan pada ajaran agama akan memiliki psikis yang lebih lemah dan mudah terganggu apabila menghadapi persoalan hidup.

Kesehatan mental manusia bukan hal yang mudah untuk dideteksi dan tidak seperti kesehatan fisik tubuh lainnya yang dapat diukur, diperiksa ataupun dideteksi dengan menggunakan alat-alat medis. Al-Qusai yang dikutip Askolan Lubis menyebutkan bahwa kesehatan mental ialah keharmonisan yang sempurna antara fungsi-fungsi psikis yang disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan batin yang biasa terjadi pada manusia (Lubis, 2014). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) kesehatan mental ialah kemampuan adaptasi manusia dengan diri sendiri dan dengan alam sekitar secara umum, sehingga merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup. Artinya, mental yang sehat bermakna

kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi problematika yang ditemui sepanjang hidup dengan melalui kemampuan pengelolaan stres.

Ketika manusia mengalami mental yang lemah atau sakit mental, merujuk pada pendapat Thomas. F. Ode bahwa mental yang lemah harus dikuatkan dengan agama. Thomas. F. Ode menjelaskan bahwa ajaran agama mengandung pembinaan mental yang berupa 1) agama memberikan bimbingan dalam hidup 2) agama menolong dalam menghadapi kesukaran 3) agama dapat menentramkan batin (O’dea, 1985: 9). Secara tidak langsung peran agama sebagai terapi jiwa yang mengalami kegelisahan dalam menentukan tujuan, putusan dalam menghadapi problematika hidup.

1) Agama sebagai Pedoman yang Memberikan Bimbingan dalam Hidup

Maryam binti Imran dikisahkan ketika *ruh* sudah ditiupkan ke dalam rahim oleh malaikat *Jibril*. Maryam binti Imran takut dan cemas sehingga terbayang sikap cemooh dari *Bani Israil*. Alhasil Maryam binti Imran berkata “*Aduhai, alangkah baiknya aku mati, yakni tidak pernah wujud sama sekali di pentas hidup sebelum ini, yakni sebelum kehamilan ini, agar aku tidak memikul aib dan malu dari satu perbuatan yang sama sekali tidak kukerjakan dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi dilupakan selama-lamanya*” (Shihab, 2002: 429).

M. Quraish Shihab pakar tafsir menjelaskan bahwa ketika Maryam binti Imran menghadapi cemooh dari *Bani Israil* mengalami sakit mental yang berupa rasa menjadi manusia tidak berarti semacam putus asa. Meskipun Maryam binti Imran mengalami sedemikian rupa seperti rasa sedih dan ucapannya menggambarkan kecemasan. Allah memberikan bimbingan melalui malaikat *Jibril* dan diabadikan di surat Maryam ayat 24-25. Malaikat *Jibril* dikisahkan

bahwa tidak lama kemudian datang dan berkata *“Janganlah, wahai Maryam engkau bersedih hati karena ketersendirian atau ketiadaan makanan dan minuman serta kekhawatiran gunjiingan orang, sesungguhnya Tuhan pemelihara dan pembimbing-mu telah menjadikan anak sungai telaga di bawahmu. Dan goyangkanlah ke kiri dan ke kanan pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya ia yakin pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu”*.

Lalu pada ayat selanjutnya di ayat 26 dikisahkan malaikat Jibril melanjutkan ucapannya guna memberikan ketenangan kepada Maryam binti Imran bahwa *“maka makan dan minum serta bersenang hatilah, dengan kelahiran anakmu. Jika kamu melihat manusia dan dia bertanya keadaanmu, maka katakanlah yakni berilah isyarat yang maknanya sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa, yakni menahan diri untuk tidak berbicara demi untuk Tuhan yang Maha Pemurah”*. Inti dari menjalankan puasa adalah agar menghindarkan dari problematika aneka gugatan, sedangkan Allah bermaksud untuk membungkam siapapun yang mencurigaimu.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa ada dua petunjuk dari Allah melalui firmanNya dalam membimbingan dan menyembuhkan mental lemah seperti yang dialami Maryam binti Imran. Petunjuk dan perintah yang dimaksud adalah sebagaimana berikut:

1. Pertama, perintah bagi orang terdekat Maryam Binti Imran untuk mendampingi dari proses kehamilan hingga melahirkan. Maryam saat itu didampingi oleh Malaikat Jibril. Pada prinsipnya, pendampingan dan penguatan saat dibutuhkan bagi mereka yang tengah mengalami kesulitan. Maka, hal ini menjadi tugas bersama untuk juga memberikan

pendampingan dan penguatan terhadap orang disekitar kita yang mengalami kesulitan. Khususnya orang terdekat. Dukungan sosial (keluarga, saudara, dan teman) sangat bermanfaat bagi orang yang tengah menghadapi masalah. Hal ini karena mereka mendapatkan perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi dan penilaian dari orang lain yang dapat dipercaya (Sarason, 1983: 127)

2. Tahap kedua Allah membimbing melalui petunjuk kepada Maryam binti Imran dalam bentuk perintah untuk berpuasa. Tetapi puasa dalam konteks ini adalah berpuasa untuk tidak berbicara, sehingga dapat dimaknai sebagai meminimalisir interaksi sosial dan berfungsi untuk menghindari cemooh Bani Israil agar tidak terpancing untuk menanggapi berbagai tuduhan yang ditunjukkan kepada diri sendiri, yang dapat memperparah psikis Maryam binti Imran. Berpuasa tidak berbicara dapat diambil hikmahnya, merujuk pada pendapat Nasarudin Umar bahwa puasa berbicara ini sebagai ciri puasa *khawash al-khawash*. Secara harfiah, *khawash al-khawash* ialah bukan sekedar menjauhkan diri dari segala bentuk pembicaraan kotor yang dapat memancing emosi dan menjauhkan diri dari petunjuk Allah yang tersimpan di dalam hati, karena apabila manusia banyak bicara dapat merusak hati. Berlebihan dalam berbicara dapat merusak karena berpotensi membicarakan hal yang tidak berguna dan pada akhirnya menyampaikan kebohongan. Sementara itu, seperti yang kita ketahui, kebohongan akan

membuat hati tidak tenang dan gelisah. Sebaliknya, Maka, dapat dipahami bahwa manusia yang terlalu banyak bicara dan selalu menanggapi komentar individu lain di lingkungan sosial, dapat menyebabkan tekanan, pengalaman emosional yang buruk, pertarungan batin yang menyebabkan menderita penyakit mental. Oleh karenanya, berpuasa berbicara di dalam agama dapat berfungsi sebagai media psikoterapi.

Berdasarkan penjelasan di atas, Maryam binti Imran dapat melalui masa sulitnya karena adanya bantuan atau dukungan dari orang terdekatnya serta karena usahanya untuk tidak banyak berbicara. Kedua hal tersebut berperan besar dalam membantu Maryam melalui masa sulit yang dialaminya dan oleh karena itu Maryam dikatakan memiliki psikis dan mental stabil..

2) Agama Menolong dalam Menghadapi Kesukaran.

Manusia memiliki keterbatasan kemampun dalam menjelaskan penjelasan berbagai fenomena yang ada. Maka, untuk mengatasi ketidakmampuannya tersebut, manusia kemudian menyerahkan hal tersebut kepada Allah untuk menyelesaikan problematika hidup manusia. Oleh karena itu, agama merupakan suatu wahana untuk meningkatkan kesadaran dari yang normal menuju ke kesadaran supra-normal/transendental.

Kesadaran normal menuju kesadaran supra-normal ialah peristiwa yang tidak mungkin diterima oleh pikiran, akan tetapi dapat terjadi begitu saja sesuai atas kehendak Allah untuk membantu kesukaran yang dihadapi manusia. Peristiwa kesadaran normal menuju ke kesadaran supra-normal/transendental di dalam Al-Qur'an banyak dikisahkan.

Salah satu kisah yang diabadikan di dalam Al-Qur'an ialah kesadaran yang dialami oleh Maryam binti Imran. Al-Qur'an mengisahkan bahwa kesukaran yang dialami Maryam binti Imran berupa kehamilan tanpa suami dan menghadapi sikap tuduhan zina yang dilontarkan dari *Bani Israil*. Sehingga, Maryam binti Imran sedih dan mengalami kecemasan dalam menghadapi permasalahan tersebut. Kondisi sedih dan kecemasan yang dialami Maryam binti Imran menandakan bahwa manusia itu sangat lemah menghadapi berbagai macam cobaan hidup. Keadaan yang dialami Maryam binti Imran bahwa manusia sangat lemah menghadapi ketika berbagai macam cobaan dan problematika kehidupan. Sehingga manusia dituntut untuk segera mencari solusi penyelesaian dari persoalan kehidupan sosial tersebut (Subandi, 2019: 34).

Maryam binti Imran mencari solusi penyelesain dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui agama. Al-Qur'an mengisahkan bahwa Maryam binti Imran berusaha selalu mengingat kepada Allah dengan cara berdzikir di tempat yang sepi jauh dari lingkungan sosial. Maryam binti Imran bersikap demikian memiliki tujuan bahwa Maryam binti Imran ingin mengangkat jiwanya dan mempertahankan kehidupan di dunia dan di akhirat.

Manusia mempunyai kebutuhan yang fundamental akan nilai-nilai metafisis dan norma keagamaan untuk mengatasi konflik, ketenangan, kegelisahan yang membawa kepada frustrasi (Hamali, 2014). Secara psikologi hal ini menyadarkan manusia terhadap peran Allah sebagai pencipta alam semesta sekaligus maha segalanya. Manusia akhirnya menyadari keterbatasan yang dimilikinya. Sementara Freud beranggapan bahwa manusia beragama hanya untuk mencari figur yang lebih kuat, lebih perkasa dan lebih kuasa dengan tujuan mendapatkan perlindungan. Berdasarkan uraian dan teori tersebut

dapat dipahami bahwa agama menawarkan penjelasan atas problemati hidup manusia.

Al-Qur'an mengisahkan penyelesaian dengan memberikan penjelasan atas problematika hidup yang dialami Maryam binti Imran berupa perintah untuk menghadapi *Bani Israil* yang memfitnah Maryam binti Imran sebagai pezina dengan menggendong bayinya untuk dihadapkan kepada *Bani Israil*. Dan itu dilakukan tanpa merasa malu, bahkan dengan percaya diri. Atas kebesaran sifat sabar dan pasrah kepada kepercayaan ajaran-ajaran agama Allah memberikan pertolongan dalam bentuk *mukjizat*. *Mukjizat* tersebut berupa bayi yang masih dalam gendongan mampu berbicara untuk menjelaskan kehamilan yang dialami Maryam binti Imran. Semenjak kelahiran Nabi Isa diberi kuasa dapat berbicara selayaknya orang dewasa (Shihab, 2002: 441).

Kemampuan tersebut diberikan untuk berupaya keras menyelamatkan status sosial Maryam binti Imran dari tuduhan *Bani Israil* sebagai anak hasil perzinahan. Tuduhan perzinahan yang dialami Maryam binti Imran sebagai pertanda adanya krisis identitas sosial yang menyangkut harga diri Maryam binti Imran dan Isa bin Maryam. Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa mukjizat tersebut tercipta atas sikap keyakinan Maryam binti Imran terhadap agama, sehingga pertolongan dari Allah datang dan sebagai pertanda solusi untuk menyelesaikan problematika hidup yang dialami Maryam binti Imran. Solusi tersebut datang dengan cara putera Maryam binti Imran menyanggah semua tuduhan dari *bani Israil*. Bahkan menegaskan jati diri nabi Isa sebagai hamba Allah sekaligus utusan Allah dan pembawa kitab Injil.

3. Agama memberikan Ketenangan

Ketenangan batin adalah sumber kebahagiaan. Manusia tidak akan mengalami perasaan bahagia apabila batin tidak tenang dan gelisah. Sedangkan yang dimaksud batin ialah

jiwa dan untuk sampai pada ketenangan jiwa maka perlu mendekatkan diri kepada agama.

Manusia terdiri atas dua unsur yaitu fisik dan psikis. Maka, untuk data mencapai kesetabilan hidup, kebutuhan fisik dan batin harus sama-sama seimbang. Untuk itu terkait dengan upaya memenuhi kebutuhan batin supaya menciptakan ketenangan jiwa, Al-Ghazali berpendapat bahwa manusia adalah keseluruhan totalitas jiwa-raga, sebagai makhluk metafisis yang dikonkritkan oleh badan jasmani. Aspek jasmani berperan untuk mendorong perkembangan dan ketenangan jiwa.

Dalam pandangan al-Ghazali, ketenangan batin adalah kesempurnaan jiwa bukan sebuah fenomena yang stabil dan permanen, akan tetapi sebuah pencapaian prestasi psikologis yang diisitilahkan dengan *akhwal* setelah mencapai proses pendidikan dan pelatihan tertentu.

Maka, untuk mencapai hal tersebut, al-Ghazali (dalam Syukur, 2007) mengatakan bahwa ketenangan batin dapat ditempuh dengan memperbanyak dzikir pada Tuhan dan sementara waktu menjauhkan diri dari lingkungan sosial. Artinya, dzikir merupakan kebutuhan yang bersifat psikis dapat terpenuhi sehingga memberikan ketenangan dan kebahagiaan, selain itu memperbanyak dzikir dapat membimbing jiwa manusia untuk memberikan motivasi dalam menghadapi cobaan hidup sehingga tidak melupakan Allah yang Maha Kuasa.

Salah satu peran penting dari agama adalah memberikan rasa ketenangan dalam menghadapi cobaan hidup dan peran tersebut diimplementasikan dalam ajaran Islam dalam bentuk berdzikir. Islam menganjurkan agar manusia untuk melaksanakan dzikir kepada Allah. Perintah tersebut sangat dianjurkan karena berdzikir hati akan menjadi terasa lebih tenang dan damai. Artinya, apabila seseorang melakukan dzikir, ini bermakna ia menyerahkan permasalahan dunia

kepada Allah yang Maha kuasa (Sholeh, 2005: 27).

Berdasarkan teori dan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa segala bentuk ibadah (ajaran agama) yang dikerjakan terutama dzikir dapat mempengaruhi mental agar tetap kuat dan sehat. Berdzikir ialah cara manusia mendekatkan diri kepada Allah dengan tujuan untuk menciptakan ketenangan dan kedamaian jiwa dalam menghadapi segala problematika hidup di dunia. Selain itu berdzikir dapat memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap fisik, hati dan jiwa agar tetap sehat secara psikologi. Manusia yang terbiasa berdzikir tidak akan melakukan perbuatan tercela dan menyakitkan hati orang lain. Berdzikir dapat dimaknai cara untuk menyehatkan batin manusia. Menurut pendapat Al-Ghazali manusia terdiri dari dua dimensi yakni material/fisik dan spiritual/batin, sehingga kedua dimensi tersebut perlu ditumbuh kembangkan agar kesehatan mental dapat tercapai secara sempurna (Syakur, 2007) Selain itu, Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim menanggapi pendapat Al-Ghazali bahwa pentingnya dimensi spiritual dalam memandang kesehatan mental bagi manusia harus memiliki indikator yang mencakup dimensi-dimensi kehidupan antara lain (Fuad, 2016):

- a) *Dimensi Spiritual*, terdiri dari keimanan kepada Allah, melakukan ibadah, menerima ketentuan dan takdir Allah, berusaha mendekatkan diri kepada Allah dengan cara selalu berdzikir kepada Allah.
- b) *Dimensi Psikologi*, terdiri dari kejujuran, terbebas dari rasa dengki iri, merasa percaya diri, mampu menanggung kegagalan dan rasa gelisah, menjauhi hal-hal yang menyakiti jiwa, memiliki keseimbangan emosional, lapang dada, mudah menerima kenyataan hidup, mampu mengendalikan, mengekang hawa nafsu dan tidak terlalu berambisi.

- c) *Dimensi Sosial*, terdiri dari mencintai kedua orang tua, rekan dan anak, membantu orang yang membutuhkan, bersikap amanah, berani mengatakan yang benar, bertanggungjawab dan menjauhi hal-hal yang dapat menyakiti orang lain seperti berbohong, memanipulasi, mencuri, berzina, membunuh, memberikan saksi palsu, memakan harta anak yatim, memfitnah, khianat dan suka berbuat dzalim.
- d) *Dimensi Biologis* terdiri dari sehat dari berbagai penyakit, tidak cacat fisik, memperhatikan kesehatan, dan tidak membebani fisik sesuai dengan kemampuannya.

Maka, berdasarkan penjelasan di atas, Maryam binti Imran dapat dikatakan memiliki psikis yang benar-benar baik dan mental yang stabil serta kuat. Keimanan dan ketaqwaan yang dimiliki oleh Maryam binti Imran kepada Tuhan yang Maha Esa membuatnya dan berusaha secara sadar untuk berlapang dada dalam menerima segala ketentuan dan takdir dari Allah. Kisah tersebut diabadikan oleh Allah di Surat Maryam ayat 27-28 yang berbunyi (Shihab, 2002: 434):

“Maka dia membawanya kepada kaumnya dengan menggendongnya. Mereka berkata: wahai Maryam, sesungguhnya engkau telah melakukan sesuatu yang mungkar. Wahai saudara perempuan Harun, ayahmu sekali-kali bukanlah seorang yang buruk dan ibumu sekali-kali bukanlah seorang pezina.”

Ayat di atas menunjukkan bahwa Maryam binti Imran datang dengan sengaja sambil menggendong anaknya untuk menghadap kaumnya. Dan itu dilakukannya tanpa merasa malu, bahkan dengan penuh percaya diri. Berdasarkan inti dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa perilaku Maryam binti Imran yang percaya diri dalam menghadapi kaumnya memiliki indikator psikis yang sehat. Pernyataan tersebut perpedoman kepada

pendapat Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim bahwa manusia dikatakan memiliki psikis yang sehat, salah satunya dapat dilihat pada dimensi psikologi yang dapat ditunjukkan dengan sikap merasa percaya diri.

Rasa percaya diri yang dimiliki Maryam binti Imran didapatkan setelah melalui kegiatan *Uzlah* (menyepi) dari lingkungan sosial. Sehingga, Maryam binti Imran dapat lebih fokus untuk melakukan berdzikir. Tujuannya tidak lain hanya untuk mengingat kepada Allah dan mentauhidkan Allah. Hal ini sebagaimana tercatat dan terabadikan di dalam Al-Qur'an bahwa Maryam binti Imran selama merasa cemas dan takut yang diiringi dengan usaha untuk tetap mengingat Allah. Akhirnya, pertolong kepada Maryam binti Imran datang dengan dikirimkannya malaikat *Jibril* dan bertugas untuk menenangkan psikisnya. Peristiwa tersebut dapat dilihat pada Surat Maryam ayat 26 yang berbunyi sebagai berikut (Shihab, 2002: 433):

"Maka makan dan minum serta bersenang hatilah. Jika engkau melihat seseorang manusia, maka katakanlah 'sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seseorang manusia pun pada hari ini.'"

Maryam binti Imran diperintahkan bernazar untuk berpuasa tidak akan berbicara. Hal ini merupakan salah satu cara ibadah dengan cara menenangkan dan mengheningkan cipta sebagai usaha untuk mencari ketenangan batin yang dilakukan dalam bentuk *Uzlah* agar terhindar dari gangguan cemooh dan celaan *Bani Israil*.

Setelah Maryam binti Imran mendengar kalimat-kalimat seperti yang tercantum dan terbaca pada ayat-ayat sebelumnya ini. Maryam binti Imran merasa hati menjadi tenang, tegar dan kesedihan akan sirna, dengan datangnya

pertolongan Allah. (Yusuf, n.d.: 107) Dengan demikian dari penjelasan dan teori di atas bahwa terapi agama dapat dipahami sebagai jenis perawatan dan penyembuhan penyakit dengan menggunakan metode psikologi yang dipadukan dengan ajaran agama terhadap permasalahan-permasalahan yang bersumber dari kehidupan emosional untuk dikembalikan kepada kesehatan dan keseimbangan psikis manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan teori dan uraian tersebut dapat dipahami bahwa manusia akan merasa dalam perlindungan dan penjagaan Allah serta mendapatkan bimbingan hidup ketika manusia berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah sehingga membuatnya menjadi tenang dan tentram. Sebagaimana firman Allah yang tercatat di Surat Ar-Ra'ad ayat 28 sebagai berikut ini: *"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram."* Pada intinya usaha dalam penguatan dimensi spiritual dapat dilakukan dengan tahapan ibadah untuk menanamkan iman dan tauhid seperti melaksanakan ajaran-ajaran agama. Jika tahapan ini dapat dilaksanakan dengan baik maka kepribadian yang kuat akan terbentuk. Pada akhirnya akan mengantarkan manusia kepada kebahagiaan dan kesehatan mental bahkan mampu mengembangkan potensi diri secara sempurna. Sementara Mahmud Yusuf mengutip pendapat *Norma Vincent Peale* bahwa agama yang dapat memberikan rasa keimanan dan rasa keyakinan kepada manusia dalam bentuk sikap pasrah dan memohon pertolongan kepada Allah dari segala hal yang tidak menyenangkan dan dari problematika hidup yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Drajat, Z. (1982). *Pendidikan Agama dalam Membina Mental*. Jakarta: N.V Bulan Bintang.
- Drajat, Z. (1990). *Peran Agama dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Masagung.
- Drajat, Z. (1995). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Jurnal An-Nafs, Kajian Dan Penelitian Psikologi, Volume 1 N*.
- Ghazali, B. (2008). *Kesehatan Mental II*. Bandar Lampung: Harko Indo.
- Hamali, S. (2014). Terapi Agama terhadap Promblematika Psikis Manusia. *Jurnal Al-Adyan, IX Nomor2,.*
- Hasan, Z. (2017). Nilai-Nilai Pendidikan Islam pada Kisah Nabi Ibrahim. *Jurnal Nuansa, Volume. 14*.
- Lubis, A. (2014). Peran Agaman dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ihya'ul Al-Arabiyah, Volume 1 N*.
- Mulyadi. (2016). Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan. *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad, VI Edisi 0*.
- Najati. (1985). *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka.
- Nasution, A. F. (1976). *Thibburruhany atau Faith-Heeling Psikology (Iman dalam Kesehatan Jiwa dan Badan)*. Jakarta: Publik Komunikasi Ilmiah Ulum Eldine.
- O'dea, T. F. (1985). *Sosiologi Agama Suatu Pengenalan Awal. Terj. Tim Penerjemah Yasogama*. Jakarta: CV Rajawali.
- Rosyad, R. (2016). Pengaruh Agama terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Shifa Al-Qulub, Volume I N*.
- Sarason, I. . (1983). Assesing Social Support :The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, volume 7*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sholeh, M. (2005). *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Subandi. (2019). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syakur, A. (2007). Metode Ketenangan Jiwa Suatu Perbandingan antara Al-Ghazali dan Sigmund Freud. *Jurnal Islamica, Volume 1 N*.
- Yusuf, M. (n.d.). *Perkembangan Jiwa Agama serta Peranan Psikologi Agama dalam Kesehatan Mental*. Bandar Lampung: Gunung Pesagi.
- Zed, M. (2003). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.