

PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL

Askolan Lubis

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Sumatera Utara

Abstrak: Praktek ajaran agama, selain bisa memberikan terapi yang bersifat kuratif, dia juga memiliki aspek preventif terhadap gangguan jiwa atau mental. Adanya perintah Allah untuk memelihara ukhuwah, saling memenuhi kebutuhan, saling merasakan penderitaan dan kesenangan orang lain akan menjaga kemungkinan terjadinya gangguan mental. Pada dasarnya, tujuan agama adalah menentukan seseorang untuk menerima kenyataan hidup yang sudah diatur oleh Allah.

Pendahuluan

Tidak dapat dipungkiri bahwa teori dan praktek *Psikoterapi* yang dikenal sekarang ini tidak lain adalah produk dari masyarakat barat. Menurut Fine (1973: 21) teori dan praktek terapi psikoanalisa ternyata dipengaruhi baik oleh filsafat Yunani dan Romawi kuno maupun perkembangan Sains modern di abad 19, seperti psikolgi asosiasi, neurologi dan psikiatri. Oleh karena itu, psikoanalisa banyak menekankan factor ketidak sadaran dan berlandaskan pada pengaruh aspek biologis manusia.

Demikian juga munculnya pendekatan behavioristik dalam terapi, tidak lain adalah pengaruh dari pemikiran objektif-naturalistik dalam psikologi. Pendekatan yang cukup dekat dengan behavioristic adalah pendekatan kognitif, yang menekankan proses berpikir rasional dalam terapi (Ellis, 1973: 113).

Sebagai reaksi dari pendekatan behavioristik, maka muncullah pendekatan humanistic (eksistensial) dalam psikoterapi (Subandi, 1994 : 2). Pendekatan yang sangat mementingkan nilai-nilai kemanusiaan pada diri seseorang ini nampaknya juga dipengaruhi oleh kondisi budaya masyarakat barat yang sangat mengagungkan nilai-nilai individu atau hak azasi manusia. Dari pendekatan humanistic tersebut selanjutnya muncul suatu pendekatan terapi yang menekankan aspek spiritual dalam diri manusia, yaitu pendekatan agama. Munculnya pendekatan ini juga tidak bisa dipisahkan dengan timbulnya kesadaran masyarakat barat pada nilai-nilai spiritual yang terlihat pada minat mereka waktu mempelajari tradisi dan praktek dari dunia timur. Keempat pendekatan tersebut bisa diibaratkan sebagai empat foto yang memotret manusia dari sisi yang berbeda-beda. Oleh karena itu masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan sendiri-sendiri. Selanjutnya setiap kritik dan saling mengoreksi antara pendekatan terapi yang satu dengan yang lain adalah suatu hal yang lumrah dalam dunia ilmiah.

Kita sebagai umat Islam boleh-boleh saja mengadopsi pendapat-pendapat barat itu karena persoalan yang berkaitan dengan transfer ilmu sudah biasa dalam

dunia Islam. Hal ini didasarkan pada perintah Rasul untuk mencari ilmu tanpa melihat tempat asalnya. Namun adanya usaha untuk membangun dan mengembangkan psikoterapi yang berwawasan Islam perlu digiatkan.

Konsep Terapi Berwawasan Islam

Setiap pendekatan terapi dalam psikologi senantiasa dilandasi oleh suatu pandangan tertentu tentang manusia. Pandangan tersebut sangat berpengaruh terhadap aplikasi praktis yang akan dilaksanakan. Misalnya terapi psikoanalitik memandang manusia sebagai makhluk yang banyak dipengaruhi proses-proses ketidaksadaran, sehingga tekniknya asosiasi bebas, analisa mimpi atau interpretasi. Pendekatan behavioristic yang menekankan pengaruh kognitif dan proses belajar terhadap terbentuknya suatu perilaku manusia banyak menggunakan teknik-teknik belajar (*counter-conditioning*). Pendekatan humanistic memandang manusia sebagai makhluk yang sadar dan memiliki tanggung jawab dan memiliki potensi-potensi baik, maka hubungan antara terapis dan klien yang penuh penerimaan, empati sangat ditekankan. Sementara pendekatan transpersonal yang menekankan aspek spiritual dalam diri manusia banyak menggunakan berbagai teknik meditasi. Oleh karena itu sangat penting untuk dipahami bagaimana psikoterapi yang berwawasan Islam memandang manusia.

Di mata iman kita, al-Quran adalah sebagai *hudan* (QS. 2: 2). Al-Quran sebagai sumber inspirasi dan motivasi untuk berpikir kreatif. Selama kita belum menempatkan al-Quran sebagai *hudan* (petunjuk) dalam mencipta, mengembangkan intelektual dan hati berarti kita belum mampu memahami *elan* dasar al-Quran.

Informasi pertama kali yang diberitahukan oleh al-Quran, manusia diciptakan Allah dari *al-'alaq* (QS. 96: 2). Dalam ayat lain diungkapkan bahwa manusia berasal dari setetes air mani yang bercampur (QS. 76: 2), dari air mani yang memancar (QS. 75: 37).

Al-Quran disatu sisi mengungkapkan bahwa manusia itu diciptakan dari *nutfah*, air yang terpercay, mani serta dari air yang hina. Keempat hal tersebut mengandung unsur yang sama yaitu unsur air. *Nutfah*, arti aslinya setetes air dan dinamai *nutfah* karena ia merupakan setetes air (Al-Qurtubi, tt.: 5398), sedang air yang terpercay adalah mani yang terpancar dari laki-laki yang memancar ke dalam Rahim. Mani mengandung unsur air.

Di sisi lain, al-Quran menginformasikan bahwa manusia diciptakan dari saripati tanah (QS. 23: 12), dari *turab* (QS. 22: 5), dari tanah kering yang berasal dari lumpur hitam yang dibentuk (QS. 15: 26). Ketiganya menunjukkan unsur tanah.

Penjelasan al-Quran yang mengatakan bahwa manusia diciptakan dari unsur air disatu sisi dan dari unsur tanah disisi yang lain mengungkapkan bahwa air mani berasal dari makanan dan makanan berasal dari tanah (Al-Maraghi, 1972: 88). Di samping itu ada yang memahami manusia pertama diciptakan dari tanah dan manusia selanjutnya dari *nutfah* (Al-Qurtubi, tt. : 4404).

Penciptaan manusia melalui tahapan, yaitu *nutfah*, kemudian menjadi *'alaqoh*, dari *'alaqoh* menjadi *mudgoh*, dan dari *mudgoh* menjadi tulang belulang, kemudian tulang itu dibungkus dengan daging, kemudian dijadikan makhluk

manusia (QS. 23: 12,13,14). Ayat ini menunjukkan perkembangan manusia dalam Rahim (*prenatal*) dan sekaligus memberi informasi bahwa manusia mengandung unsur materi. Kemudian jika disimak penutup ayat tersebut dan dikaitkan dengan QS. 15: 29 yang mengungkapkan “*Maka jika Aku telah menyempurnakan kejadiannya dan Aku telah meniupkan ruh ciptaan-Ku, maka tunduklah kamu dengan sujud*”, maka dapat direkam makna bahwa manusia adalah makhluk *monodualis*, dia jasmani sekaligus rohani, materi dan immateri.

Ruh adalah dimensi ketuhanan dalam diri manusia yang memungkinkan manusia dapat mencapai derajat yang tinggi dan dapat berhubungan “langsung” dengan Tuhan. Pengaruh ruh pada diri manusia adalah timbulnya dorongan untuk berbuat kebaikan. “Ruh merupakan sumber akhlak mulia dalam diri manusia” (Effendi, 1867: 36).

Ketika manusia lahir, pengaruh unsur ruh yang berasal dari Allah masih sangat dominan. Dalam hadis Nabi disebutkan bahwa manusia ketika lahir masih berada dalam kondisi fitrahnya, belum terkontaminasi dengan hal-hal buruk. Ruh bertempat di dalam kalbu manusia. Oleh sebab itulah kalbu harus dijaga dan dipelihara.

Ada dua akibat yang menonjol kalau ruh sebagai sumber kebaikan tercemar. *Pertama*, kalbu akan didominasi oleh nafsu (dorongan primitive) baik yang mengarah pada kesenangan jasmani maupun duniawiah. *Kedua*, Penyakit-penyakit tumbuh subur. Penyakit dalam kalbu manusia bisa diklafikasi menjadi tiga kelompok:

- (1) Yang berhubungan dengan Tuhan, seperti kufur, fasik, zalim, syirik, munafik;
- (2) Yang berhubungan dengan diri sendiri, seperti egois, sombong, ria, malas;
- (3) Yang berhubungan dengan orang lain, seperti dengki, iri, bakhil, bohong, gibah.

Meskipun dapat dikelompokkan seperti di atas, penyakit-penyakit itu tidaklah berdiri sendiri, tapi mempunyai kaitan satu dengan yang lain. Menurut penulis, penyakit-penyakit hati ditambah dengan dominasi hawa nafsu ini mempunyai andil yang cukup besar bagi timbulnya berbagai bentuk gangguan mental. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa berbagai bentuk gangguan mental berpangkal pada aspek kalbu sebagai pusat dalam diri manusia. Ini bukan berarti dalam psikoterapi Islam mengesampingkan peranan dimensi fisik dan sosial.

Kesehatan dan Gangguan Mental

Al-Qussi menyebutkan bahwa kesehatan mental itu adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang biasa terjadi pada manusia (Al-Qussi, 1974 : 38). Sementara Zakiah Daradjat (1990 : 12) mengungkapkan bahwa kesehatan mental ialah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan, memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

Para ahli memberi kriteria yang ringkas untuk mengelompokkan keadaan seseorang yang sehat mental, yaitu apabila ia memiliki tiga sifat, yaitu (1)

pandangannya sehat terhadap kenyataan diri dan sekitarnya, (2) kecakapan menyesuaikan diri pada segala kemungkinan, dan (3) kemampuan mengatasi persoalan (Siti Meichati, 1983: 7)

Dengan demikian, orang-orang yang sehat mentalnya ialah kemampuan untuk berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari meskipun ada persoalan, konflik, frustrasi tetapi tidak menghalangi kemampuan untuk berkembang, bertindak dan berubah. Proses adaptasi berlangsung tanpa kesulitan yang berarti. Kehidupannya merupakan suatu keutuhan integritas, kegagalan tidaklah menghancurkan seluruh pribadinya.

Sebaliknya, menurut Zakiah Daradjat bahwa gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) adalah akibat dari tidak mampunya seseorang menghadapi kekurangan-kekurangannya dengan wajar atau tidak sanggup ia menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya (Zakiah Daradjat, 1990: 24).

Ini berarti bahwa penyesuaian diri berperan penting dalam kesehatan mental. Penyesuaian diri ialah suatu proses dinamik terus menerus bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang serasi antara diri dengan lingkungan (Mustafa Fahmi, 1977: 24).

Sementara menurut Frederick H. Kanfer dan Arnold P. Gouldstein (1982: 7) gangguan jiwa adalah “Kesulitan yang dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri”. Ciri-ciri dari orang yang mengalami gangguan kejiwaan menurut Kanfer dan Gouldstein adalah seperti berikut:

- (1) Hadirnya perasaan cemas *anxiety* dan perasaan tegang *tension* di dalam diri,
- (2) Merasa tidak puas (dalam artian negative) terhadap perilaku sendiri,
- (3) Ketidak mampuan untuk berfungsi secara efektif dalam menghadapi problem.

Kadang-kadang ciri-ciri tersebut di atas tidak dirasakan oleh penderita. Yang merasakan akibat perilaku penderita adalah masyarakat di sekitarnya. Orang disekitarnya merasa bahwa perilaku yang dilakukan adalah merugikan diri penderita, merusak dirinya sendiri. Dalam kasus demikian seringkali terjadi orang-orang merasa terganggu dengan perilaku penderita.

Penyebab gangguan jiwa itu bermacam-macam. Ada yang bersumber dari akibat hubungan dengan orang lain, yang tidak memuaskan, seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, cinta tidak berbalas, kehilangan seseorang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, dan lain-lain. Selain itu ada pula gangguan jiwa yang disebabkan factor organik, kelainan sistim syaraf dan gangguan pada otak.

Menurut Henry A. Murray bahwa terjadinya gangguan jiwa dikarenakan orang tidak dapat memuaskan macam-macam kebutuhan jiwa mereka. Beberapa contoh kebutuhan itu adalah kebutuhan *afiliasi* yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan diterima orang lain dalam kelompok, kebutuhan untuk *otonomi* yaitu ingin bebas dari pengaturan orang lain, kebutuhan untuk berprestasi yang muncul dalam keinginan untuk sukses mengerjakan sesuatu, kebutuhan pemuasan seksual yang manifest dalam hubungan erotic dengan orang lain (Jamaludin Ancok, 1998: 63).

Lain lagi pendapat Alfred Adler. Menurut dia, terjadinya gangguan jiwa disebabkan oleh tekanan dari perasaan rendah diri *inferiority complex* yang

berlebih-lebihan. Sebab-sebab timbulnya rasa rendah diri adalah kegagalan dalam mencapai superioritas di dalam hidup. Kegagalan-kegagalan yang terus menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi.

Dari pendapat-pendapat tentang penyebab terjadinya gangguan kejiwaan seperti yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh karena ketidak mampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, perasaan kurang diperhatikan (kurang dicintai), dan perasaan rendah diri.

Agama dan Kesehatan Mental

Berbagai aliran dikalangan ahli ilmu jiwa mengatakan tentang pentingnya agama dalam kesehatan mental. “Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan luar biasa dalam membekali manusia yang religius. Dengan kekuatan rohaniah akan menopang seseorang dalam menanggung beratnya beban kehidupan, menghindarkannya dari keresahan yang menimpa banyak manusia yang hidup pada zaman modern ini yang didominasi oleh kehidupan materi” (Najati, 1985: 287).

William James, seorang ahli psikologi dari Amerika Serikat mengatakan bahwa tidak ragu lagi bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Selanjutnya dia berkata bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri di bawah pengarahan-Nya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai (Jamaludin Ancok, 1998:67).

Selanjutnya Usman Najati menulis, “Manusia yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi” (Najati,1985: 287). Kemudian Najati mengutip pendapat Carl Gustav Jung yang mengatakan bahwa selama tiga puluh tahun yang lalu, pribadi-pribadi dari berbagai bangsa di dunia telah melakukan konseling dengannya dan diapun telah banyak menyembuhkan para penderita gangguan jiwa. Semua pasien yang pernah diobatinya yang usianya di atas tiga puluh lima tahun memiliki problem yang bersumberkan pada kebutuhan akan agama. Pasien tersebut telah kehilangan sesuatu yang diberikan oleh agama. Pasien tersebut baru sembuh setelah mereka kembali pada wawasan agama (Najati, 1985: 287-288).

Henry Link, seorang ahli jiwa Amerika mengatakan berdasar pengalamannya yang lama dalam menerapkan percobaan-percobaan kejiwaan atas kaum buruh dalam proses pemilihan dan pengarahan profesi yang hasilnya bahwa pribadi yang religius dan sering mendatangi rumah ibadah mempunyai kepribadian yang lebih kuat dan baik ketimbang pribadi-pribadi yang tidak taat menjalankan agamanya (Al-Qardawi, 1978: 343).

Zakiah Daradjat menulis, “Keimanan adalah suatu proses kejiwaan yang tercakup di dalamnya semua fungsi jiwa, perasaan dan pikiran sama-sama meyakinkannya . Apabila iman tidak sempurna, maka manfaatnya bagi kesehatan mentalnya kurang sempurna pula (Zakiah Daradjat, 1983: 29). Selanjutnya Zakiah Daradjat menambahkan bahwa fungsi agama adalah: (1) memberi

bimbingan dalam hidup, (2) menolong dalam menghadapi kesukaran, dan (3) menentramkan batin.

Dengan demikian, agama benar-benar dapat membantu orang dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan. Begitu pula kesehatan jiwa dapat dipulihkan dengan cepat apabila keyakinan kepada Allah SWT dan ajaran-Nya dilakukan (Zakiah Daradjat, 1988: 14).

Selain ahli psikologi seperti dikutip sebelumnya, ada pula seorang sejarawan Inggris yang bernama Arnold Toynbee yang berpendapat tentang pentingnya agama bagi kehidupan. Menurut Toynbee krisis yang dialami oleh orang-orang Eropa pada zaman modern ini disebabkan oleh karena kemiskinan spiritual yang jalan untuk menyembuhkannya tiada lain kecuali kembali pada agama (Najati, 1985: 288).

Dalam agama Islam, agama dan ilmu pengetahuan adalah dua hal yang berjalan seiring yang tidak terpisahkan. Adapun yang diajarkan agama Islam dalam kaitannya dengan kesehatan mental tentunya bisa diterangkan dari segi ilmu pengetahuan.

Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam menginformasikan bahwa al-Quran itu berisikan aspek penyembuhan gangguan mental. Simak, misalnya Surah Yunus 57: *“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”*.

Dari ayat inilah Sa'id bin Ali (2012: 48) berkesimpulan bahwa al-Quran berisikan aspek penyembuhan gangguan jiwa, bahkan fisik. Bukankah penderitaan batin biasanya akan menyedakkan dada seperti yang tersirat di dalam surat di atas?.

Ayat yang senada dengan ayat di atas banyak dijumpai dalam al-Quran. Lihat, misalnya Surah al-Isra' 82, Surah Fussilat 44.

Ayat-ayat yang dikutip di atas adalah petunjuk bahwa agama mempunyai sifat *terapeutik* bagi gangguan kejiwaan. Namun bagaimana pelaksanaan dari proses *terapeutik* tersebut harus dilihat dari pelaksanaan ajaran-ajaran agama Islam itu sendiri.

Dalam makalah ini penulis akan mengambil dua contoh praktek ajaran Islam yang akan membuat orang terhindar dari gangguan mental. Praktek tersebut diambil dari rukun Islam, yaitu **Shalat** dan **Puasa**.

Shalat sebagai terapi

Ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam Shalat, yaitu aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek kebersamaan (Jamaludin Ancok, 1998: 69)

Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan *message* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses penyembuhan gangguan jiwa adalah relaksasi ini.

Lekrer, yang dikutip oleh Ancok melaporkan bahwa gerakan otot dalam relaksasi tersebut dapat mengurangi kecemasan. Selanjutnya Ancok menulis

bahwa Shalat yang berisi aktivitas bisa menghasilkan bio-energi yang mengantarkan si pelaku ke dalam situasi *ekuilibrium* antara jiwa dan raga.

Hasil penelitian Arif Wibisono Adi menunjukkan bahwa adanya korelasi antara keteraturan melaksanakan shalat dengan tingkat kecemasan. Makin rajin dan makin teratur orang melaksanakan shalat maka makin rendah tingkat kecemasan (Arif Wibisono, 1985: 12).

Selain aspek olah raga, shalat juga mengandung aspek meditasi (khusyu'). Dalam shalat dituntut konsentrasi penuh. Konsentrasi dalam shalat adalah proses meditasi. Sedangkan meditasi bisa meredakan kecemasan. Dalam sejarah perjuangan para sahabat Nabi dilaporkan bahwa shalat tidak hanya dapat menyembuhkan penyakit mental tetapi juga dapat menyembuhkan penyakit fisik.

Selanjutnya dalam shalat ada aspek auto-sugesti. Bukankah bacaan dalam shalat itu berisi ucapan yang baik, yaitu puji-pujian dan doa kepada Allah ? Doa agar selamat dunia-akhirat. Ditinjau dari segi hypnosis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan, pengucapan itu berisikan suatu proses auto-sugesti. Mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah berarti mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat-sifat yang baik.

Terakhir, dalam shalat ada aspek kebersamaan, lebih-lebih shalat berjamaah. Nabi sangat menganjurkan shalat berjamaah. Pahala shalat berjamaah 27 kali lipat dari pada shalat sendiri. Ditinjau dari segi psikologi, kebersamaan (berjamaah) itu sendiri mengandung aspek *terapeutik*. Akhir-akhir ini berkembang terapi yang disebut *group therapy* yang tujuan utamanya adalah menimbulkan suasana kebersamaan tadi. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan *keterasingan* dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan mental. Dengan shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain itu dapat hilang.

Puasa Sebagai Terapi

Para dokter sepakat, puasa merupakan salah satu cara efektif membersihkan tubuh dari lemak-lemak penyakit maupun dari makanan yang tidak bermanfaat. Bahkan kegunaan berpuasa bagi mekanisme tubuh, hingga kini, belum tergantikan dengan teknologi medis sekalipun.

Fasten institute di Jerman telah mengadakan sejumlah penelitian tentang puasa yang dijalankan muslimin di negaranya. Hasilnya, puasa yang mengikuti aturan itu berhasil menyembuhkan berbagai penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan pengobatan biasa (Jejak sehat, Askes 2007).

Dokter Bernard Mackpadan, pakar biologi dari Amerika Serikat bahkan meyakini puasa merupakan cara jitu menanggulangi setiap penyakit yang tidak bisa disembuhkan terapi lain. Bahkan di klinik pyrmon, Jerman, Dr. Otto dan kawan-kawannya telah menyembuhkan banyak pasien dengan terapi puasa. Penyembuhan meliputi penyakit fisik dan kejiwaan, sehingga bisa dikatakan sebagai *psiko-fisio* terapi. Setelah para pasien dirawat secara medis selama 2-4 minggu dan berdisiplin puasa, ternyata mereka lebih segar kembali baik secara fisik maupun mental.

Dr. Alan Cott menulis buku berjudul *Fasting as a Way of Life* tentang manfaat puasa. Dia menceritakan bagaimana gangguan mental yang parah bisa disembuhkan dengan berpuasa. Ancok menceritakan bahwa ada pasien disuruh

berpuasa selama 30 hari (seperti jumlah puasa orang Islam). Dalam eksperimen yang dilakukan diperoleh hasil yang sangat memuaskan. Banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi medik ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu, kemungkinan pasien untuk tidak kambuh lagi setelah 6 tahun kemudian ternyata sangat tinggi. Lebih dari separuh pasien tetap sehat (Ancok, 1998: 72).

Ditinjau dari penyembuhan kecemasan dilaporkan juga oleh Cott bahwa penyakit seperti susah tidur, merasa rendah diri, juga dapat disembuhkan dengan puasa. Bahkan berbagai penyakit seperti ginjal, kanker, hipertensi, depresi, diabetes, mag dan insomania dapat disembuhkan melalui puasa.

Penutup

Dalam Islam, al-Quran adalah sebagai petunjuk dalam semua aspek kehidupan. Dia memotifasi kita untuk berpikir kreatif. Selama kita belum bisa menempatkan al-Quran sebagai *hudan* dalam mengembangkan intelektual dan hati berarti kita belum mampu memahami *elan* dasar al-Quran. Dia adalah “petunjuk” dalam segala hal, termasuk terapi terhadap gangguan jiwa atau mental.

Praktek ajaran agama, selain bisa memberikan terapi yang bersifat kuratif, dia juga memiliki aspek preventif terhadap gangguan jiwa atau mental. Adanya perintah Allah untuk memelihara *ukhuwah*, saling memenuhi kebutuhan, saling merasakan penderitaan dan kesenangan orang lain akan menjaga kemungkinan terjadinya gangguan mental. Pada dasarnya tujuan agama adalah menentukan seseorang untuk menerima kenyataan hidup yang sudah diatur oleh Allah.

Wa Allah a’lam bi

al-Sawab

DAFTAR BACAAN

- Arif Wibisono Adi, *Hubungan Antara Keteraturan Menjalankan Shalat dengan Kecemasan Pada Para Siswa Kelas III Muhammadiyah Magelang*, Yogyakarta : UGM, 1985
- Cott, A. *Fasting as a Way of Life*, New York: Bantam Boock, 1975
- Jamaludin Ancok, “Agama dan Psikologi”, IAIN SUKA: *Jurnal Tarbiyah*, 1998
- Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1977
- Al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, Beirut: Dar al-Syarq, 1972
- Najati, M. *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 1985
- Al-Qordowi, Yusuf, *Al-Iman wa al-Hayah*, Mesir, Wahbah, 1978
- Al-Qurtubi, *Tafsir al-Qurtubi*, Beirut: Dar al-Sya’bi, tt.
- Sa’id bin ‘Ali al-Qohtoni, *al-‘Ilaj bi al-Ruqiy*, Jeddah: Maktabah Aulad, 2012
- Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Psikologi UGM, 1983
- Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta, Agung, 1988
- Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta, al-Husna, 1983