

RELIGIUSITAS SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP KESEHATAN MENTAL STUDI TERHADAP PEMELUK AGAMA ISLAM

Annida Dahrul^{1*}, Rully Afrita Harliyanti², Yusuf Tirta Pamungkas³, Dika
Ayu Lestari⁴
Program Studi Psikologi Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung
annidadahrul@gmail.com

Abstract: *Modern era that is more focus on materialism, individual and demand on the quickly change. It makes people will get such problem if they can't adjust their self. The incapability in adaptation will make someone get anxiety, frustration and depression quickly; those are manifestation of mental illness. This condition will be worse if someone has not paid attention religion aspects of his life. This is caused by the base of religion if one of four dimension which influence somebody's life. If one of them is unfulfilled so human function will be disturbed i.e. mental illness. The aimed of this research is to know whether religiosity is the factor that effect mental illness. The sampling technique in this research is quota sampling and accidental sampling. Subject of this research is 18-40 years old and Moslem with the total number of 82 people. The instrument for collecting data is mental illness scale and religiosity scale. The result of regression analysis was indicated that $F(54,068) > F$ table and $r^2 = 0,403$. So the hypothesis is accepted, this means religiosity can predict mental illness with the prediction capacity is 40,3%.*

Keywords : *Mental Health, Religiosity, Moslem*

Abstrak: Era modern yang lebih menitikberatkan pada materialisme, individu dan tuntutan perubahan yang cepat. Itu membuat orang akan mendapat masalah seperti itu jika mereka tidak bisa menyesuaikan diri. Ketidakmampuan dalam beradaptasi akan membuat seseorang cepat mengalami kecemasan, frustrasi dan depresi; itu adalah manifestasi dari penyakit mental. Kondisi ini akan semakin parah jika seseorang tidak memperhatikan aspek agama dalam hidupnya. Hal ini disebabkan oleh landasan agama merupakan salah satu dari empat dimensi yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Jika salah satunya tidak terpenuhi maka fungsi manusia akan terganggu yaitu penyakit jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah religiositas merupakan faktor yang mempengaruhi gangguan jiwa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah quota sampling dan accidental sampling. Subyek penelitian ini berusia 18-40 tahun dan beragama Islam dengan jumlah keseluruhan 82 orang. Instrumen pengumpulan data adalah skala gangguan jiwa dan skala religiositas. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa $F(54,068) > F$ tabel dan $r^2 = 0,403$. Jadi hipotesis diterima, artinya religiusitas dapat memprediksi penyakit jiwa dengan kapasitas prediksi sebesar 40,3%.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Religiusitas, Muslim

Modernisasi dan kemajuan ilmu pengetahuan yang semakin meningkat dengan pesat pada saat ini telah memberikan harapan yang menggembirkan pada kemajuan peradaban manusia. Kemajuan peradaban tersebut dapat dilihat dari semakin mudah dan cepatnya dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari, seperti diperolehnya kemudahan dalam bidang komunikasi, transportasi dan lain sebagainya. Disisi lain, kehidupan yang semakin modern, individual serta menuntut perubahan yang serba cepat juga berdampak tidak menguntungkan bagi kelangsungan hidup personal maupun sosial. Dampak yang tidak menguntungkan tersebut tercermin dalam suasana psikologis yang kurang nyaman, seperti: stress, perasaan cemas, perasaan tersing serta terjadinya penyimpangan moral atau sistem nilai. Menurut Kaelber (Hawari, 2005) menyatakan bahwa pada tahun 2020 yang merupakan era semakin berkembangnya modernisasi, depresi yang merupakan salah satu tanda dari ketidaksehatan mental akan menempati urutan ke-2 penyebab disabilitas. Hasil survey yang dilakukan oleh Hardiman Pada tahun 1995 mencatat bahwa di 13 kota di Indonesia, yaitu sekitar 18 % atau sekitar 36 juta penduduk Indonesia mengalami ketidaksehatan mental ringan, seperti: cemas,

psikosomatik dan depresi (Yusuf, 2004). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Elnadi (dalam Yusuf, 2004) tentang gangguan jiwa di beberapa kota di Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel. 1 Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental

Lokasi	Jumlah	Pravelensi
1. Bali	319	10,7 %
2. Banjarmasin	320	15,0 %
3. Palembang	831	17,1%
4. Semarang	480	17,3%
5. Solo	320	19,1%
6. Manado	471	19,1%
7. Padang	320	20,0%
8. Jakarta	320	20,6%
9. Bogor	358	23,2%
10. Jambi	319	24,1%
11. Banda Aceh	319	24,1 %
Jumlah	4.373	18,5%

Dari kasus-kasus tersebut jelaslah bahwa permasalahan kesehatan mental merupakan masalah yang sangat pelik dan membutuhkan penanganan secara serius. Apabila permasalahan tersebut tidak segera diatasi maka yang terjadi adalah manusia modern sulit untuk mencapai kesehatan mental. Ketidaksehatan mental tersebut tercermin dalam ketidakharmonisan dan ketidak bahagiaan baik secara individual maupun yang berhubungan dengan orang lain dalam konteks sosial.

Secara teoritis kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara normal, mampu mengembangkan potensi dirinya semaksimal mungkin, tercapainya keharmonisan jiwa dan dapat menciptakan hubungan pribadi dan orang lain yang bermanfaat serta bahagia (Hawari, 2005; Darajat dalam Sundari, 2005; Yusuf, 2004; Undang-undang No. 3 tahun 1996). Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara normal diartikan sebagai pengenalan mengenai dirinya sehingga orang tersebut mampu bertindak sesuai dengan kekurangan dan kemampuan yang dimilikinya. Orang tersebut juga mampu menerima kelemahan dan kelebihan orang lain serta mampu menyesuaikan perilakunya dengan norma yang ada dilingkungannya (Burhanuddin, 1999). Kemampuan mengembangkan potensi pribadi diartikan apabila seseorang dapat mengembangkan potensinya dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif sesuai bakat dan minatnya. Merasa puas dengan potensi yang dimiliki dan dikembangkannya (Yusuf, 2004; Burhanuddin, 1999). Tercapainya keharmonisan jiwa diartikan apabila seseorang terbebas dari perasaan ragu dalam mengambil keputusan, terhindar dari kegelisahan dalam menghadapi masa depan, mempunyai pandangan hidup yang realistis serta tidak terjadi konflik antara pikiran, perasaan dan tingkah lakunya (Sundari, 2005). Ketidaksehatan mental yang terjadi di era modern saat ini banyak dipengaruhi oleh pola pikir manusia yang hanya mengedepankan kebutuhan badani yang bersifat materialistik semata dan banyak meninggalkan kehidupan spiritualitas. Kehidupan spiritualitas ini berhubungan dengan kehidupan kerohanian yang tercermin dalam kehidupan keagamaan atau disebut dengan religiusitas. Jalaludin (2007) mengemukakan bahwa religiusitas yang ada dalam diri individu akan mendorongnya untuk bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari sesuai kadar ketaatannya kepada agama. Secara holistik, dari empat faktor penentu kelangsungan hidup manusia, religiusitas mempunyai peranan yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia (Hawari, 2005). Apabila manusia meninggalkan kehidupan religiusitas maka akan terjadi ketidakseimbangan dan ketidak harmonisan fungsi-fungsi pembentuk manusia. Hal ini akan berakibat pada ketidaksehatan mental seseorang. Yusuf (2004) menjelaskan pada dasarnya manusia adalah makhluk beragama (homoreligius). Dikatakan bahwa manusia adalah homoreligius sebab manusia merupakan makhluk yang memiliki rasa keagamaan dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai religi, baik yang bersifat ritual personal maupun ibadah sosial, seperti menjalin hubungan antar manusia serta menciptakan lingkungan hidup yang bermanfaat bagi kesejahteraan atau kebahagiaan umat manusia. Glock & Stark (dalam Ancok & Suroso, 2005) mengemukakan bahwa tolak ukur dikatakan seseorang itu religius atau tidak didasarkan atas lima dimensi religiusitas, antara lain:

1. Dimensi keyakinan (ideologis), keyakinan seseorang terhadap ajaran agamanya yang fundamental dan bersifat dogmatis.
2. Dimensi ritualistik (peribadatan), dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya.
3. Dimensi pengalaman, dimensi ini berisikan tentang pengalaman-pengalaman yang berkenaan dengan seberapa tingkat seseorang dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman religius, seperti: merasa dekat dengan Allah SWT, doanya sering dikabulkan dll.
4. Dimensi pengetahuan agama, dimensi ini mengacu pada harapan bahwa orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi.
5. Dimensi pengalaman dan konsekuensi, hal ini berkenaan dengan seberapa besar perilaku seseorang yang dimotivasi oleh ajaran agamanya, seperti: jujur, menjaga amanat, pemaaf dll.

Orang yang sadar akan agamanya atau orang yang memiliki religious consciousness apabila menghadapi kesukaran atau bahaya sebesar apapun akan mampu menghadapinya (Burhanuddin, 1999). Hal ini disebabkan nilai-nilai religi sudah masuk ke dalam kehidupannya, seperti: rasa sabar, jauh dari rasa cemas serta keyakinan bahwa kesukaran dalam hidup merupakan bagian dari cobaan Tuhan kepada hamba-Nya yang beriman. seseorang yang berpegang teguh kepada agama, apabila mengalami kekecewaan, ia tidak akan merasa putus asa dan akan menghadapinya dengan tenang dan tabah (Burhanuddin, 1999). Keyakinan-keyakinan seperti inilah yang akan membawa seseorang tetap mempunyai kesehatan mental sebab ia terhindar dari rasa cemas, depresi dan stress ketika mempunyai masalah. Dalam konteks agama Islam, Hawari (2005) menyatakan bahwa orang yang semakin dekat kepada Allah SWT dengan semakin memperbanyak ibadah dan banyak berdzikir (mengingat Allah SWT), maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup.

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Religiusitas dapat memprediksi kesehatan mental”.

Metodologi Penelitian

Subjek penelitian yang diikutsertakan dalam penelitian ini berjumlah 82 orang yang mempunyai kriteria sebagai berikut: 1). Usia dewasa yaitu 18 – 40 tahun; 2). Beragama Islam. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan kuota sampling yaitu dengan menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan (Sugiyono, 2007) dan dilanjutkan dengan aksidental sampling guna mengambil individu secara aksidental sebagai subjek penelitian. Tempat penelitian ini dilakukan di salah satu universitas swasta di Kota Malang dan di salah satu kelurahan di Kota Malang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan dua skala psikologis, antara lain: skala kesehatan mental dan skala religiusitas khusus pemeluk agama Islam. Adapun teknik analisa data yang digunakan adalah regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS.

Hasil Penelitian

Hasil uji asumsi mengenai normalitas data diperoleh bahwa semua data normal sebagaimana tertera pada table berikut:

Variabel	Z _{k-s}	P	Keterangan
Kesehatan			
Mental	0,557	0,916	Normal
Religiusitas	1,014	0,256	Normal

Begitu juga dengan uji linieritas menunjukkan bahwa grafik menunjukkan adanya garis linier karena garis bergerak dari arah kiri bawah ke kanan atas. Berdasarkan tabel korelasi didapatkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental sebesar (r_{xy}) 0,635 > r_{tabel} (0,22). Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh F-hitung = 54,068 dan $p = 0,000$. Dengan taraf kepercayaan 5% diketahui bahwa F-tabel = 3,96, maka F-hitung (54,068) > F-tabel (3,96) dan $P < 0,05$ yang berarti hipotesis diterima. Hal ini berarti religiusitas dapat memprediksi kesehatan mental para pemeluk agama Islam. Adapun besar daya prediksinya sebesar $r = 0,403$ atau 40,3%.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa religiusitas dapat memprediksi kesehatan mental pada pemeluk agama Islam dengan $F = 54,068$. Adapun nilai hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental sebesar 0,635 dengan arah hubungan positif, yang artinya semakin tinggi religiusitas seorang muslim maka semakin tinggi juga kesehatan mentalnya. Daya prediksi religiusitas terhadap kesehatan mental pada pemeluk agama Islam sebesar 40,3% dan sisanya diprediksi oleh faktor lain. Adanya pengaruh religiusitas penganut agama Islam terhadap kesehatan mental ini seiring dengan apa yang dikemukakan oleh Sundari (2005) bahwa dengan menyerahkan diri kepada Allah SWT niscaya akan mendapat ketentraman, segala derita atau kesusahan diserahkan kepada Allah SWT karena semua hal merupakan bagian dari takdir-Nya. Keyakinan dan kepercayaan semacam ini akan membuat seseorang menjadi lebih tentram, menerima kehidupannya serta mengalami keharmonisan jiwa. Keharmonisan jiwa ini berkaitan dengan kemampuannya dalam menggunakan mekanisme pertahanan diri yang positif, terbebas dari perasaan ragu dalam mengambil keputusan, terhindar dari kegelisahan akan masa depannya serta tidak terjadinya konflik dalam diri (Sundari, 2005). Kondisi psikologis yang berkaitan dengan kesehatan mental dapat diperoleh apabila seorang penganut ajaran Islam mempunyai keyakinan yang kuat terhadap nilai-nilai Islam. Adanya keyakinan yang kuat serta penginternalisasian nilai-nilai Islam dalam kehidupan seorang muslim akan dapat menjadikannya tidak mudah mengalami frustrasi, tidak gelisah akan masa depan, mampu bertahan dalam menghadapi sebuah masalah serta perasaan tenang dan tentram (Yusuf, 2004). Ketenangan dan ketentraman tersebut merupakan manifestasi dari kesehatan mental (Sundari, 2005). Hawari (2005) menjelaskan bahwa apabila tidak terpenuhinya empat dimensi manusia yang meliputi dimensi biologis, psikologis, sosial dan agama (religi), maka fungsi manusia akan terganggu seperti terjadi disequilibrium atau ketidakseimbangan fungsi manusia. Adanya ketidakseimbangan fungsi manusia ini seperti tidak berfungsinya dimensi religiusitas (agama) maka menjadikan terganggunya dimensi yang lain, seperti terganggunya fungsi psikologis yang menyebabkan seseorang mengalami ketidaksehatan mental (Hawari, 2005).

Daftar Pustaka

Hawari, Dadang. 2005. Dimensi Religi Dalam praktek PSikiatri dan Psikologi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Yusuf, Syamsu. 2004. Mental Higiene. Bandung: Pustaka Bani Quaraisy. Sundari, Siti. 2005. Kesehatan Mental Dalam Kehidupan. Jakarta: PT Rineka Cipta. Undang-undang No. 3 tahun 1996. Undang-undang Kesehatan. [http://faperta.ugm.ac.id/articles/kesehatan jiwa.pdf](http://faperta.ugm.ac.id/articles/kesehatan_jiwa.pdf). diunduh pada 3 Februari 2008.

Burhanuddin, Yusak. 1999. Kesehatan Mental, untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK. Bandung: CV Pustaka Setia.

Jalaludin. 2007. Psikologi Agama: Memahami Perilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsipprinsip Psikologi. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Ancok, D., & Suroso, F., N. 2005. Psikologi Islami, Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi. Yogyakarta: Pustka Pelajar Sugiyono. 2007. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: CV ALF