

BAB II

KONSEP KEJIWAAN MENURUT PSIKOLOGI AGAMA

1. Pengertian Psikologi Agama

Psikologi agama terdiri dari dua kata yang memiliki pengertian yang berbeda. Psikologi secara umum diartikan sebagai ilmu yang mempelajari peristiwa kejiwaan baik gejala-gejalanya, proses maupun latar belakangnya.¹ Menurut Robert thuliss, psikologi secara umum dipergunakan untuk ilmu tentang tingkah laku dan pengalaman manusia.²

Sebetulnya masih banyak lagi tentang definisi psikologi yang dikemukakan oleh para ahli psikologi, tetapi dari definisi yang dikemukakan di atas secara umum psikologi mencoba meneliti dan mempelajari sikap dan tingkah laku manusia sebagai gambaran dari gejala-gejala kejiwaan. Karena jiwa itu sendiri bersifat abstrak, maka untuk mempelajari kehidupan kejiwaan manusia hanya mungkin dilihat dari gejala yang tampak, yaitu pada sikap dan tingkah laku yang ditampikannya. Penelitian psikologi diarahkan kepada pemahaman terhadap apa yang diperbuat, dipikirkan dan dirasakan oleh manusia.

1) Abu Ahmadi, *Psikologi Pelajar*, Rineka Cipta Solo, 1991 Hal. 1

2) Robert Thoulees, *Pengantar Psikologi Agama*. Rajawali Perrs, Jakarta 1992 Hal. 13.

Sedangkan agama adalah sebagai bentuk keyakinan yang berpijak pada suatu kodrat kejiwaan. Sehingga kuat atau rapuh kelanjutan hidup sesuatu agama itu tergantung pada seberapa jauh dan seberapa dalam keyakinan keagamaan itu meresapi kejiwaan setiap penganutnya³. Agama sebagai bentuk keyakinan, memang sulit diukur secara tepat dan rinci. Hal ini pula barangkali yang menyulitkan para ahli untuk mendefinisikan secara tepat tentang agama. Walter Houston Clark dengan tegas, mengakui bahwa tidak ada yang lebih sukar daripada mencari kata-kata yang dapat digunakan untuk membuat definisi agama⁴. Walaupun J.H. Leuba dalam bukunya *A Psychological Study of Religion* telah menulis lampiran yang berisi empat puluh delapan definisi agama yang telah diberikan oleh para ahli namun hal itu belum bisa memuaskan⁵.

Keragaman definisi itu tampaknya bersumber antara lain pada ketidaksamaan pendapat para penulis mengenai bagaimana mereka ingin menggunakan kata tersebut, dan juga ketidaksamaan pendapat mengenai bagaimana mereka mengungkapkannya dalam suatu definisi yang bermakna seperti yang mereka sepakati

3) Joesoef Sou'yb, *Agama-agama Besar di Dunia*, Pustaka Al-Husna, Jak. 1983 Hal 16.

4) Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Rajawali Pers, Jak. Cet. ke 2, 1997 Hal 12.

5) Loc. cit. Robert. Hal 17.

Apa pun bentuk kepercayaan yang dianggap sebagai agama tampaknya memang memiliki ciri umum yang hampir sama, baik dalam agama primitif (nonteistik) maupun agama monoteisme (teistik). Namun menurut Robert H. Thouless, fakta menunjukkan bahwa agama berpusat pada Tuhan atau Dewa-dewa sebagai ukuran yang tidak boleh diabaikan.⁷

Menurut Robert, dalam kaitannya dengan psikologi agama, ia menyatakan definisi agama adalah: "Sikap (cara penyesuaian diri) terhadap dunia yang mencakup acuan yang menunjukkan lingkungannya yang lebih luas daripada lingkungan dunia fisik yang terikat ruang dan waktu-the spatio-temporal physical world (dalam hal ini, yang dimaksud adalah dunia spiritual)". Definisi ini secara empiris lebih cocok untuk membedakan antara sikap-sikap keagamaan (religious) dari bukan keagamaan (irreligious), antara lain seperti komunisme dan humanisme. Sebab orang dapat saja jadi baik dan rela berkorban tanpa harus menjadi penganut agama.⁸

Dengan demikian psikologi agama merupakan cabang psikologi yang meneliti dan mempelajari tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan pengaruh keyakinan terhadap agama yang dianutnya serta dalam kaitannya dengan perkembangan usia masing-masing. Upaya untuk

7) Robert Thouless, *Pengantar Psikologi Agama*, Rajawali Pers, Jak. 1992 Hal 24.

8) Ibid. Hal 23.

mempelajari tingkah laku keagamaan tersebut dilakukan melalui pendekatan psikologi.

2 Metode Psikologi Agama Dalam Meninjau Fenomena keagamaan.

Sebagai disiplin ilmu yang otonom, maka psikologi agama juga memiliki metode ilmiah. Kajian dilakukan dengan mempelajari fakta-fakta berdasarkan data yang terkumpul dan dianalisis secara obyektif.

Karena agama menyangkut masalah batin yang sangat mendalam, maka masalah agama sulit untuk diteliti secara seksama, terlepas dari pengaruh-pengaruh subyektifitas. Namun demikian, agar penelitian mengenai agama dapat dilakukan lebih netral, dalam arti tidak memihak kepada suatu keyakinan atau menantanginya, maka perlu kiranya ada sikap yang obyektif. Sehingga dalam penelitian psikologi agama perlu diperhatikan antara lain :

1. Memiliki kemampuan dalam meneliti kehidupan dan kesadaran batin manusia.
2. Memiliki keyakinan bahwa segala bentuk pengalaman dapat dibuktikan secara empiris.
3. Dalam penelitian harus bersikap filosofis spiritualis.

4. Tidak mencampur adukkan antara fakta dengan angan-angan atau perkiraan hayali.
5. Mengenal dengan baik masalah-masalah psikologi dan metodenya.
6. Memiliki konsep mengenai agama serta mengetahui metodologinya.
7. Menyadari tentang adanya perbedaan antara ilmu dan agama.
8. Mampu menggunakan alat-alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ilmiah.⁹

Dengan berpedoman kepada petunjuk-petunjuk seperti yang dikemukakan di atas, diharapkan para peneliti dalam mengumpulkan, mengolah dan menganalisis data akan bersikap obyektif. Dengan demikian hasil yang diperoleh tidak akan menyimpang dari tujuan semula. Misalnya karena seorang peneliti menganut keyakinan agama tertentu maka dalam menafsirkan fakta yang ada ia masukkan konsep-konsep yang sejalan dengan keyakinannya. Pengaruh keyakinan tadi paling tidak akan cenderung membawa kesimpulan yang bersifat subyektif. Dan akan lebih parah lagi kalau kesimpulan tersebut bersifat mencela terhadap suatu keyakinan beragama. Padahal dalam meneliti, seorang peneliti harus memiliki sikap obyektif yang baik.

9) Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Rajawali Pers, Jakarta, Cet. ke 2, 1997, Hal 34 - 35.

3. Faktor-faktor Psikologis Dalam Beragama

3.1 Faktor Kebutuhan Dalam Agama

Hampir seluruh ahli ilmu jiwa sependapat, bahwa sesungguhnya apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan manusia itu bukan hanya terbatas pada kebutuhan makan, minum, pakaian ataupun kenikmatan-kenikmatan lainnya. Berdasarkan hasil riset dan observasi mereka mengambil kesimpulan bahwa pada diri manusia itu terdapat semacam keinginan dan kebutuhan yang bersifat universal.

Dr. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa pada diri manusia terdapat kebutuhan pokok. Ia mengemukakan, bahwa selain dari kebutuhan jasmani dan rohani manusia mempunyai kebutuhan akan keseimbangan dalam kehidupan jiwanya agar tidak mengalami tekanan. Unsur-unsur kebutuhan yang dikemukakan antara lain:

1. Kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan yang menyebabkan manusia mendambakan rasa kasih. Sebagai pernyataan tersebut dalam bentuk negatifnya dapat kita lihat dalam kehidupan sehari-hari misalnya: mengeluh, mengadu, menjilat kepada atasan, mengkambinghitamkan orang lain dan sebagainya. Akibat tidak terpenuhinya kebutuhan ini maka akan timbul gejala psiko-somatis misalnya: hilang nafsu makan, pesimis, keras kepala, kurang tidur dan sebagainya.

2. Kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan yang mendorong manusia mengharapkan adanya perlindungan kenyataan dalam kehidupan adalah adanya kecenderungan manusia mencari perlindungan dari kemungkinan gangguan terhadap dirinya, misalnya: memakai jimat, perdukunan, pembangkitan tenaga dalam dan sebagainya.
3. Kebutuhan akan rasa harga diri, kebutuhan yang bersifat individual yang mendorong manusia agar dirinya dihormati dan diakui oleh orang lain. Dalam kenyataan terlihat misalnya: sikap sombong, ngambek, sikap sok tahu dan sebagainya. Kehilangan rasa harga diri akan mengakibatkan tekanan batin misalnya sakit jiwa: delusi dan ilusi.
4. Kebutuhan akan rasa bebas, kebutuhan yang menyebabkan seseorang bertindak secara bebas, untuk mencapai kondisi dan situasi rasa lega. Kebebasan dapat berbentuk apapun, kebutuhan akan rasa bebas ini terlihat dari pernyataan kebebasan untuk menyatakan keinginan sesuai dengan pertimbangan batinnya misalnya melakukan sesuatu dan menyatakan sesuatu.⁹

9) Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Rajawali Pers Jakarta Cetakan ke 2 1997 Hal. 61

5. Kebutuhan akan rasa sukses, kebutuhan manusia yang menyebabkan ia mendambakan rasa keinginan untuk dibina dalam bentuk penghargaan terhadap hasil karyanya. Jika kebutuhan akan rasa sukses ini ditentukan, maka seorang yang mengalami hal tersebut akan kehilangan harga dirinya.
6. Kebutuhan akan rasa ingin tahu, kebutuhan yang menyebabkan manusia selalu meneliti dan menyelidiki sesuatu. Jika kebutuhan ini diabaikan akan mengakibatkan tekanan batin, oleh karena itu kebutuhan pemuasan pembinaan pribadinya.

Menurut Dr. Zakiah selanjutnya gabungan dari keenam macam kebutuhan tersebut menyebabkan orang memerlukan agama. Melalui agama kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat disalurkan. Dengan melaksanakan ajaran agama secara baik maka kebutuhan akan rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses dan ras ingin tahu akan terpenuhi.¹⁰

Disamping faktor kebutuhan a diatas masih adalagi faktor-faktor lain yang bisa dianggap sebagai jawaban yang diajukan oleh sejumlah penulis tentang faktor yang mempengaruhi kejiwaan dalam agama antara lain faktor sosial (sugesti), faktor pengalaman dan faktor rasionalisasi.

10) Ibid.

3.2 Faktor Sugesti Sosial Dalam Agama

Faktor sosial dalam agama terdiri dari berbagai pengaruh terhadap keyakinan dan perilaku keagamaan, dari pendidikan yang kita terima pada masa kanak-kanak, pendapat orang-orang yang ada di sekitar kita, dan berbagai tradisi yang kita terima dari masa lampau. Konsep psikologis yang erat kaitannya dengan pengaruh-pengaruh seperti itu adalah konsep sugesti.¹¹

Istilah sugesti tersebut pada mulanya dipergunakan oleh para ahli psikologi untuk proses yang diamati dalam berbagai eksperimen dengan hipnotisme.¹² Sekarang orang telah biasa mengembangkan kata-kata "sugesti" itu sampai kepada semua kasus serupa di mana suatu pernyataan disusun sedemikian rupa sehingga pernyataan tersebut diterima oleh pendengarnya tanpa alasan rasional untuk diyakini kebenarannya. Oleh karena itu kita bisa mendefinisikan "sugesti" sebagai proses komunikasi yang menyebabkan diterima dan disadarinya suatu gagasan yang dikomunikasikan tanpa alasan-alasan yang cukup rasional.¹³

¹¹) Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Agama*, Rajawali Pers. Jakarta 1992. Hal. 29.

¹²) Ibid. Hal 40.

¹³) Ibid. Hal. 38.

Contoh mencolok mengenai penggunaan sugesti yang berhasil sebagai alat propaganda ditemukan dalam buku berjudul Stories of Grace. Brownlow North seorang pendeta revivalis, sesudah berkutbah datanglah seorang pemuda lalu mengatakan kepadanya: "Saya sudah mendengar kuthbah anda dan saya mendengar bahwa anda sering berkutbah, tetapi saya tidak perduli baik dengan anda maupun khutbah anda jika anda tidak memberi tahu saya, mengapa Tuhan membolehkan (perbuatan dosa di muka bumi ini?", Baik, saya akan memberitahumu, demikian jawab pendeta:

Tuhan memperbolehkan (perbuatan) dosa karena Dia memilih berbuat Bila kamu terus menerus mempertanyakan dan mengkritik perbuatan-perbuatan Tuhan dan dengan seenaknya kamu menafsirkan dengan pemikiran kamu sendiri yang sensasional, melampaui apa yang tertulis, saya akan memberitahu kamu lebih banyak bahwa Tuhan memilih berbuat (sesuai dengan kehendak-Nya). Pada suatu hari Dia akan memasukkan kamu kedalam neraka! Benar-benar suatu kemalangan bagi orang yang melampaui Penciptanya. Kamu tidak dapat menolak (kehendak)Nya dan pendapatmu tentang perbuatan-perbuatan-Nya maupun pernyataan-pernyataanmu yang menyakitkan mengenai perbuatan-perbuatan-Nya itu

bagaimanapun, tidak akan meringankan kepedihan siksaNya yang abadi.

Penggunaan cara-cara sugesti yang keras ini tampaknya mencapai hasil yang diinginkannya karena seminggu kemudian pemuda itu mengatakan sebagai berikut:

Oh pak Pendeta! Saya sungguh-sungguh merasa begitu berbahagia, ya begitu berbahagia! Dan meskipun syetan kadang-kadang datang menggoda dengan pikiran-pikiran lama saya dan bertanya kepada saya, atas dasar apa saya harus berfikir tentang Tuhan bahwa Dia telah mengampuni saya, saya senantiasa berusaha mengusirnya dengan menyatakan bahwa saya tidak akan menilai segala sesuatu dengan penalaran saya sendiri lagi, tetapi dengan firman Tuhan.¹⁴

Tentu saja kita tidak mengetahui kelanjutan cerita mengenai kasus ini, tetapi sugesti ini sangat mempengaruhi jiwa agama seseorang sehingga sadar untuk beragama.

3.3 Faktor Pengalaman Psikis Dalam Agama

Bahwa ada tiga jenis pengalaman yang bisa dimasukkan diantara berbagai faktor yang memberi sumbangan sikap keagamaan yaitu: pengalaman mengenai

¹⁴) Ibid.

dunia nyata, mengenai konflik moral dan mengenai keadaan emosional tertentu yang tampak memiliki kaitan dengan agama.

3.3.1 Pengalaman Dunia Nyata

Barangkali ada tiga unsur yang bisa dibedakan dalam sumbangan-sumbangan pengalaman di dunia nyata kepada sikap keagamaan, yaitu: pengalaman mengenai manfaat, keharmonisan dan keindahan.

Pengalaman mengenai manfaat timbul dari kenyataan bahwa beberapa benda di alama semesta dianggap bermanfaat bagi manusia, kehangatan yang menyenangkan, hujan-hujan yang tepat waktu, tanaman yang tumbuh subur dan sebagainya. Sedang yang tidak bermanfaat baginya binatang-binatang buas, berbagai penyakit, dan semua kejadian yang tidak menyenangkan atau menimbulkan malapetaka.¹⁵ Bila dia melihat ciptaan-ciptaan Tuhan yang mencintainya dengan sudut pandang pertama dan melihat kegiatan manusia (atau Tuhan) yang membencinya dengan sudut pandang belakangan, berarti dia memiliki bahan baku yang diperlukan untuk sebuah agama yang sederhana.

15) Ibid. Hal 63.

Dalam pengalaman tentang keharmonisan ini mengacu pada pendapat W. Paley dalam bukunya *Natural Teology*. Ia menyebutkan bahwa: dari berbagai adaptasi adalah bagian dari berbagai jenis organisme yang terjadi secara timbal balik dengan lingkungannya masing-masing, bahwa organisme-organisme itu diciptakan oleh disainer yang berpribadi (personal). Dari sudut pandang psikologik bahwa ini merupakan salah satu alasan mengapa orang percaya akan adanya disainer yang berpribadi itu. Bila yang terjadi memang demikian, kita dapat mengatakan bahwa jenis pengalaman ini dunia tampak seperti barang bikinan pabrik dalam sifatnya, maka dari itu hal ini merupakan salah satu sumber atau sikap keagamaan.

Sedangkan pengalaman mengenai keindahan di dunia nyata ini, tanpa ragu-ragu bisa dikatakan, ada sejumlah orang yang bagi mereka dunia tampak indah dan luar biasa. Plato dalam bukunya *Phaedrus*, mengatakan bahwa bentuk (form) keindahan adalah satu-satunya bentuk yang terdapat dalam dunia ini. Plato berkata dalam pasal tujuh bahwa adakalanya di suatu saat proses logika dan pikiran tidak berjalan, maka di saat itulah saat orang memandang tentang keindahan. Saat itulah saat pengalaman

dilukiskan dengan gambar atau dengan kata-kata oleh ahli-ahli kesenian dan penyair.¹⁶

Pengalaman mengenai keindahan itu sudah diintelektualisasikan menjadi argumen filosofik yang menyatakan bahwa adanya keindahan di dunia ini menunjukkan adanya Pencipta keindahan itu. Barangkali ini dapat disebut argumen estetik untuk membuktikan eksistensi Tuhan.

Dari uraian-uraian tentang pengalaman diatas adalah jelas merupakan salah satu proses psikologik yang wajar. Bila sesuatu di dunia ini tampak di mata semua orang, secara keseluruhan, sudah diatur sedemikian rupa sehingga membantu terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya sendiri maupun kebutuhan-kebutuhan orang lain, maka dapat difahami bahwa dia akan sampai pada suatu kepercayaan bahwa tatanan dan keteraturan alam ini berada dalam kekuasaan Tuhan yang memeliharanya.

3.3.2 Pengalaman Konflik Moral

Perlawanan lain antara dua hal berlainan yang bisa memainkan peranan dalam perkembangan sikap keagamaan adalah pengalaman konflik

¹⁶) David Trueblood, *Philosophy of Religion* Terjemahan M. Rasjidi, Bulan Bintang Jakarta Th. 1965 Hal 67.

moral, yaitu pengalaman konflik antara rangsangan-rangsangan perilaku yang dianggap seseorang akan membimbingnya ke arah yang baik dan rangsangan yang tampak di matanya tidak benar. Konflik ini pun dapat membawa orang kepada dualisme dalam sikap keagamaannya, karena rangsangan yang baik dapat dianggap sebagai rangsangan yang sesuai dengan kehendak Tuhan, sedangkan rangsangan yang tidak benar berasal dari kekuatan dunia spiritual yang bertentangan dengan Tuhan.¹⁷

G.M. Straton mengatakan bahwa yang menjadi faktor kejiwaan agama adalah adanya konflik dalam kejiwaan manusia. Keadaan yang berlawanan seperti: baik-buruk, moral-imoral, kepasifan-keaktifan, rasa rendah diri dan rasa harga diri menimbulkan pertentangan (konflik) dalam diri manusia. Dikotomi (serba dua) termasuk menimbulkan rasa agama dalam diri manusia dan dikotomi ini merupakan kenyataan dalam kehidupan jiwa manusia. Konflik selain membawa kepada kerugian (kemunduran) tetapi juga dalam kehidupan konflik yang membawa kemajuan, seperti konflik dalam ukuran moral dan ide-ide keagamaan dapat menimbulkan

¹⁷ Robert Thouless. Loc. Cit. Hal 30.

pandangan baru. Jika konflik itu sudah kian mencekam manusia dan mempengaruhi kehidupan kejiwaannya, maka manusia itu mencari pertolongan kepada suatu kekuasaan yang tertinggi (Tuhan).¹⁸

3.3.3 Pengalaman Emosional

Selain pengalaman yang berkaitan dengan tatanan alami atau moral itu, ada pula seperangkat pengalaman batin emosional yang tampaknya lebih terikat langsung dengan Tuhan atau dengan sejumlah wujud lain pada sikap keagamaan itu. Pengalaman batin sering dikatakan sebagai pengalaman mistik dan orang-orang yang seringkali mendapatkan pengalaman ini cenderung menafsirkan perasaan-perasaan semacam itu sebagai pengalaman ke-Tuhanan.

Setiap agama mempunyai cara sendiri untuk meningkatkan dan mengaktifkan emosi baik melalui penguluman obat bius peyote¹⁹, mendengarkan musik suci, mendengarkan khutbah yang bersifat emosional dan sebagainya. Sebagai contoh penguluman obat bius ini dilakukan oleh

¹⁸) Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Rajawali Pers, Jakarta, 1997. Hal 59.

¹⁹) *Peyote (Lophophora Williamsii)* adalah tanaman kaktus kecil tidak berduri yang terdapat di Mexico.

Gereja Amerika Asli. Peyote dimakan (dalam keadaan segar atau kering) sebagai peribadatan esensial.²⁰ Peyote dikulum selama peribadatan berlangsung semalam suntuk setelah melakukan penyucian jasmani dan ruhani (dengan menyingkirkan pikiran-pikiran jahat dan sebagainya). Peribadatan itu dibarengi dengan berdoa dan bernyanyi, dan pengalaman-pengalaman emosional yang timbul dari pengulum peyote dalam berbagai kondisi ini ditafsirkan sebagai penerimaan kekuatan dari Tuhan. Hasil-hasil yang didapatkan konon mencakup tidak hanya pencerahan yang mempesona, tetapi juga perolehan beberapa kebaikan abadi seperti kerendahan hati, kesabaran dan rasa cinta kepada perilaku yang baik.²¹

3.4 Faktor Rasionalisasi Dalam Agama

Istilah rasionalisasi dicetuskan oleh Trotter sebagai pengganti proses verbal yang digunakan untuk memberikan justifikasi terhadap kepercayaan yang dikukuhkan dengan landasan-landasan lain.²² Rasionalisasi pada umumnya sudah diterima sebagai penggambaran mengenai proses perkembangan justifikasi intelektual

²⁰) Ibid.

²¹). Ibid. Hal 119.

²²) Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Agama*, Rajawali Perss. Jak. 1992 Hal 90.

terhadap berbagai keyakinan yang benar-benar dipegangi berdasarkan alasan-alasan irasional. Tidak diragukan sama sekali bahwa proses seperti itu benar-benar ada dan bahwa seseorang bisa tidak menyadari adanya determinan irasional mengenai keyakinannya dan beranggapan bahwa landasan-landasan intelektual yang diberikannya merupakan alasan-alasan nyata untuk berpegang teguh kepada keyakinannya itu.

Memang pada dasarnya manusia adalah makhluk yang berfikir (*al hayawanun natiq*) dan salah satu akibat pemikirannya adalah bahwa ia membantu dirinya untuk menentukan keyakinan-keyakinan yang mana yang harus diterima dan yang mana harus ditolaknya, meskipun dalam hal ini faktor-faktor lain juga membantu menentukan. Sejumlah orang mengembangkan suatu sistim keyakinan-keyakinan agama sebagai akibat dari berbagai proses intelektual, sementara orang di pihak yang lain cenderung menolak sikap keagamaan itu karena di mata mereka ada alasan-alasan intelektual untuk menolaknya. Dalam hal ini, hampir tidak diragukan bahwa rasionalisasi memainkan peranan penting dalam pembentukan sistim kepercayaan.

Namun pengakuan terhadap proses rasionalisasi itu tidak memberikan landasan untuk mengukuhkan pendapat yang menyatakan bahwa proses-proses intelektual manusia itu sama sekali tidak terpengaruh terhadap kepercayaan-kepercayaannya. Pengaruh

intelektual itu boleh jadi tidak seberapa dibandingkan dengan yang umumnya diduga orang tetapi memang ada benarnya bahwa suatu kepercayaan secara diam-diam lebih kuat dipegangi bila proses pemikiran itu dapat digunakan untuk memberi alasan pembedanya dan kebanyakan orang cenderung meninggalkan kepercayaan-kepercayaan yang di mata mereka tampak kurang mendapatkan dukungan intelektual meskipun kepercayaan ini menarik perhatian mereka berdasarkan pada pertimbangan lain.

4. Kesehatan Mental Dalam Pandangan Psikologi Agama

Kesehatan mental (mental hygiene) adalah ilmu yang meliputi sistim tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani²³. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang merasa tenang, tentran dan aman dalam rohani dan hatinya. Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat dalam lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri biologi dan agama.²⁴

Dalam ilmu kedokteran dikenal istilah psikomatik yaitu adanya hubungan yang erat antara jiwa dan

²³) Jalaluddin, Psikologi Agama, Rajawali Pers Jakarta Cetakan ke 2, 1997 Hal.138

²⁴) Ibid.

badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya, maka badan turut menderita. Di dalam beberapa temuan dibidang kedokteran ditemui beberapa kasus yang membuktikan adanya hubungan tersebut. Orang yang merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan atau buang-buang air. Istilah "Makan hati berulam jantung" merupakan cerminan tentang adanya hubungan jiwa dan badan yang sangat erat.

Hal ini cocok dengan ungkpan Dr. Frederik W. Bailes yang menyatakan: "Bahwa penyakit itu disebabkan oleh alam pikiran (pikiran manusia merupakan unsur yang terkait dengan jiwa). kalau pikiran kita baik maka tubuh kita akan jadi sehat, demikian juga sebaliknya bila pikiran itu tidak baik maka badan kita jadi sakit. Hal ini dapat dibuktikan pada perubahan seseorang bila ia merasa malu, mukanya berubah menjadi merah. Demikian juga bilamana orang itu takut, mukanya berubah menjadi pucat. Ini berarti bahwa manusia itu berfikir dengan seluruh badanya, jadi bilamana manusia itu berfikir baik atau buruk maka keadaan badanpun akan terpengaruh pula sesuai dengan tingkat dan kualitas fikirannya.²⁵

Telah diketahui bahwa ada korelasi yang kuat antara fisik dan jiwa manusia. Para dokter

25) A.F Jaelani, Potensi Meditasi dan Tenaga Dalam, C.V Aneka Solo, 1995 Hal. 55

menyatakan, bila jiwa dalam keadaan tertekan dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan penyakit darah tinggi, dimana penyakit itu dapat merusak jaringan otak, jantung ginjal dan lain-lainnya yang berbahaya bagi kelangsungan hidup manusia. Oleh para dokter dari American Psychopathological Association di Boston Amerika Serikat dinyatakan bahwa radang usus, asma penyakit kulit dan penyakit jantung berulang kali disebabkan oleh kegoncangan syaraf. Selanjutnya dikatakan pula bahwa keadaan emosi yang negatif membatasi produksi zat darah merah, sehingga menimbulkan penyakit kurang darah, gangguan pencernaan, lumpuh dan lain-lain.

Doktor Lauren T. Guy melaporkan dalam Medical Society of the Country of New York bahwa "Kebingungan dan ketegangan dapat menyebabkan kebutaan dan menimbulkan glaucoma". Pernyataan Dr. Guy ini mengingatkan kita kepada peristiwa Nabi Ya'kub yang dilanda kesedihan yang sangat mendalam dan berkepanjangan akibat dari hilangnya Yusuf, anak yang paling disayangi. Begitu sedihnya Nabi Ya'kub sehingga kedua matanya mengalami kebutaan.²⁶

²⁶) Ahmad Musthafa Al Maraghi, Terjemah Tafsir Al-Maraghi, CV. Toha Putra Semarang, Jilid 13, Hal. 49.

Firman Allah S: Yusuf 84

وَقَالُوا وَيَسْأَلُ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ
مِنَ الْجَمْرِ فَمَا كَفَيْمُ

Artinya; "Dan, Ya'kub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, aduhai duka citaku terhadap Yusuf, dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).

Dalam sejarah manusia dapat kita saksikan bahwa manusia berusaha mencari perlindungan dalam agama tertentu untuk mencari ketentraman jiwa yaitu suatu usaha untuk memperbaiki kesehatan mentalnya.²⁷ Demikian juga kita semenjak kecil belajar memelihara tubuh karena selalu ingat bahwa dalam akal yang sehat berada pada tubuh yang sehat. (men sana incorpore sano)

Di sela-sela perkembangan ilmu kedokteran modern para psikologi dan agamawan mulai melihat gejala penyakit dari sudut pandang yang berbeda. Di dunia Barat, ternyata sejak abad pertengahan gereja mulai mengidentifikasi adanya hubungan antara keyakinan beragama dengan penyakit non fisik. Mereka kemudian menggunakan sumbe-sumber spiritual sebagai

²⁷) Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Pustaka al Husna, Jak. 1992 Hal. 3.

cara untuk mendiagnose penyakit yang berhubungan dengan gangguan rohani manusia.²⁸

Sejak munculnya psikoanalisis, para psikoanalisis mencoba menyembuhkan penyakit mental dengan menggunakan metode hipnosa. Metode ini mula-mula dikembangkan oleh Prof. Charcot dan Prof. Breuer dalam penyembuhan penderita histeria, yang kemudian dilanjutkan oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, penyakit mental disebabkan oleh gejala tertekan yang berada pada lapisan ketidaksadaran jiwa manusia. Dengan menyadarkan kembali gejala tersebut, maka pasien dapat disembuhkan.

Carl Gustav Jung menyatakan: "Diantara semua pasien saya setengah umur katakanlah diatas 35 tahun belum pernah ada seorangpun yang permasalahan akhirnya bukan masalah pencarian pandangan agama mengenai kehidupan. Karena itu tepat bila dikatakan bahwa mereka masing-masing jatuh sakit karena kehilangan apa yang selama ini sudah diberikan oleh berbagai agama kepada para pemeluknya masing-masing dan tidak seorang pun diantara mereka yang benar-benar disembuhkan tanpa mendapatkan kembali pandangan keagamaannya.²⁹

28) Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Rajawali Pers Jakarta. Cet ke 2 1997 Hal. 130.

29) Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Agama*, Rajawali Pers. Jak. 1992 Hal 142.

Ternyata agama dapat memberikan dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk dalam kesehatan mental. Agama dan ilmu pengetahuan bersama-sama sebagai senjata melawan penyakit, tegas Dr. Robert C. Peale (seorang ahli bedah).³⁰

³⁰). Dale Carnegie, *Bagaimana Menghilangkan Cemas dan Memulai Hidup Baru*, Usaha Nasional Surabaya tth, Hal. 254.