



Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat

Received: 22nd Juli 2020; Revised: 17th September 2020; Accepted: 24th September 2020

Ali Mursyid Azisi*)

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya,

E-mail: alimursyidazisi18@gmail.com

*) Corresponding Author

Abstract: Religion has a central role in maintaining mental health and social control in survival. However, nowadays religion is no longer used by most people. As a result, when you experience pressure or problems, it will result in mental problems, both low and high. Not only that, in terms of behavior in society, there are now many detrimental deviations. This is where the role of religion begins to fade to be applied in life. By using qualitative methods, this article treats various relevant sources and analyzes the literature used in reviewing this article. With the existence of rules in religion, directing humans to a good, orderly, healthy and spiritual life. It is very important to be studied, because seeing the role of religion, has an impact on mental health and becomes a social controller. From here the result will make people more aware of obeying religious orders. So that there are no more mental disorders, both minor and severe and deviant actions in life. That way, religion can be said to be the main medicine in overcoming various problems of human life.

Keywords: Religion, Mental Health, Social Control

How to Cite: Azisi, A. M. (2020). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Konstrol Sosial Masyarakat. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, Vol. 11, No.2, (2020).

PENDAHULUAN

Dalam dunia psikologi, setiap manusia pasti memiliki sifat potensial dan eksploratif. Sebagai makhluk yang eksploratif, ada kemampuan dasar dalam jiwa manusia untuk mengembangkan potensi diri baik itu secara psikis ataupun fisik. Sedangkan sebagai makhluk potensial, dikarenakan dalam diri setiap manusia ada kemampuan yang bersifat bawaan yang bisa dikembangkan dalam kehidupannya. Integrasi antara sifat potensial dan eksploratif dalam menjalani kehidupan beragama nantinya menimbulkan perasaan atau emosi dari dalam diri manusia sebagai sumber utama tingkah laku dalam hidup. Maka dari itu,

eksistensi agama bagi manusia merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dan begitu penting dalam upaya mengembangkan kedua unsur yang ada dalam diri tiap manusia.

Eksistensi agama dalam dunia psikologi merupakan tanggapan manusia kepada Tuhan sebagai Dzat Yang Maha Tinggi, sebagai suatu realitas yang bersifat mutlak atau sebagai sang pencipta alam semesta. Selain itu, agama juga menawarkan ketenangan dan keselamatan hidup bagi siapa saja yang taat terhadap perintah agama, dan sebaliknya jika ingkar terhadap ajaran agama, maka akan mendapat hukuman baik itu semasa di dunia maupun di akhirat. Disamping itu,

adanya emosi keagamaan dalam tiap individu bisa dijadikan standar ketaatan dalam menjalankan perintah agama. Bagi seseorang yang taat dalam menjalankan perintah agama akan memberikan dampak psikis positif terhadap seseorang yang menjalankannya, salah satu dampaknya yaitu akan mendapat kesehatan jiwa dan mental dan terhindar dari gangguan-gangguan negatif kejiwaan.

Selain berperan dalam memelihara jiwa supaya tetap sehat dan terhindar dari berbagai gangguan kejiwaan, peran agama juga sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Islam diturunkan Allah swt dengan membawa nilai aturan-aturan atau ajaran-ajaran, norma-norma, ilmu sosial, menyempurnakan akhlak, serta adanya perintah dan larangan didalamnya. Sangat penting untuk kita ketahui tentang bagaimana peran agama sebagai kontrol dalam kehidupan masyarakat terutama Islam. Dengan adanya peraturan, norma-norma yang ditetapkan oleh agama, menjadikan kehidupan manusia lebih tertata dan teratur. Dengan begitu, dalam lapisan kehidupan masyarakat akan tenang dan terhindar dari berbagai konflik.

Menurut Rifa'i, ia mengungkapkan bahwa peraturan atau aturan merupakan suatu tatanan dengan tujuan untuk tatanan dan cara hidup suatu masyarakat supaya baik dan stabil. Apa yang diyantakan Rifa'i merupakan hal yang begitu penting untuk kita ketahui. Islam merupakan agama yang sempurna dengan Al-Qur'an maupun Hadis, serta Ijtihad para ulama terdahulu. Adanya aturan-aturan dan larangan dalam agama Islam merupakan hal yang memiliki efek bagi kehidupan manusia baik itu secara langsung ataupun tidak. Oleh karenanya sangatlah penting bagi setiap orang yang beragama mengetahui tentang peran agama dalam menjaga, merawat/memelihara jiwa dan sebagai kontrol sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Para ahli kedokteran pada abad ke Sembilan belas mulai menyadari bahwa adanya hubungan antara kondisi psikis manusia dan penyakit, terutama penyakit hati yang dapat memicu terjadinya gangguan kejiwaan dan kehidupan yang tidak teratur, bahkan terlepas kontrol. Dari hubungan timbal balik ini juga dapat berdampak pada kondisi gangguan jasmani seseorang akibat gangguan kejiwaannya/mental (Somapsikotis), juga dari adanya gangguan kejiwaan ini dapat memunculkan penyakit fisik (Psikosomatik). Hal yang berpengaruh besar dalam hal ini adalah adanya agama. Karena menurut para ahli kedokteran/medis, penyakit kejiwaan tidak ada hubungannya dengan penyembuhan dengan cara medis. Justru agamalah yang berperan penting dalam hal ini.

Lebih lanjut mengenai peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan sebagai kontrol sosial kehidupan masyarakat menarik untuk dikaji, dalam tulisan ini tidak lepas juga dari teori, pemikiran, dan pernyataan dari tokoh-tokoh intelektual di berbagai belahan dunia. Dengan adanya teori atau pernyataan dari berbagai tokoh mengenai agama sebagai pemelihara jiwa dan kontrol sosial ini memberikan banyak pandangan bagi diri kita dalam menganalisis tema kali ini. Dari sini muncul beberapa pertanyaan yaitu: 1). Bagaimana peran agama dalam mengatasi gangguan jiwa dan meredam tindakan menyimpang?, 2). Bagaimana solusi terbaik agama dalam menangani hal tersebut?, 3). Apa manfaatnya jiwa seseorang mematuhi perintah agama?, dan 4). Apa yang dijanjikan agama pada orang yang taat mematuhi perintah-Nya dan sebaliknya?. Artikel ini begitu penting untuk dikaji lebih dalam, karena sebagai manusia yang beragama pasti membutuhkan hak atas kesehatan jiwa maupun kehidupan sosial yang tertata dengan baik tanpa adanya penyimpangan. Disinilah peran agama yang mencakup kedua aspek tersebut karena didalamnya terdapat sekian aturan-aturan yang

memiliki dampak dalam keberlangsungan hidup. Artikel ini bertujuan agar manusia sadar akan pentingnya mematuhi segala perintah agama dan sebaliknya, karena agama sendiri menjanjikan akan ada kenikmatan yang akan diperoleh atas tindakan apa yang kita lakukan saat ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif, (Saryono, 2010).

Sejalan dengan pendefinisian di atas, penelitian kualitatif juga disebut sebagai tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahannya, (Kirk dan Miller, 1986). Dengan jenis penelitian *library research*, karena dalam mengumpulkan, menganalisis, dan mengelolah data-data pada artikel ini diambil dari studi literatur yang tertulis dan juga relevan dalam mengumpulkan data yang fokus pada kajian artikel mengenai peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan sebagai kontrol sosial kehidupan masyarakat.

PEMBAHASAN

a). Definisi Agama

Agama berfungsi sebagai media. Agama juga merupakan segala tindakan, perasaan serta pengalaman pribadi saat berhadapan dengan hal apa saja yang dianggap bersifat ilahiah. Definisi dari agama sendiri berakar dari kata *ad-diin*

dalam bahasa Arab yang berarti undang-undang. Sedangkan kata agama disebut dengan *religi* dalam bahasa Inggris yang artinya peraturan. Oleh karenanya, agama jika dilihat dari segi bahasa memiliki banyak derivasi. Derivasi disini menunjukkan bahwa banyaknya definisi atau pengertian mengenai konsep agama. Dalam *Oxford Dictionary*, agama adalah pengakuan manusia pada suatu hal atau kekuatan yang bersifat ghaib dan didalamnya terdapat kontrol terhadap nasib tiap manusia/individu, menyembah dan menghormati, serta menekankan kewajiban manusia untuk taat terhadap ajaran atau nilai-nilai agama.

Menurut Harun Nasution menyatakan bahwa agama sebagai keyakinan/kepercayaan kepada hal yang bersifat ghaib, ada kaitannya dengan kitab suci dan ajaran, adanya tanggungjawab bagi penganutnya dan juga memiliki kepercayaan terhadap adanya utusan. Definisi lain menyebutkan, *al-diin*/agama berarti: perhitungan, nasihat, bermasyarakat (berkeluarga), budi pekerti luhur, dan undang-undang. Seperti halnya dalam hadis Nabi disebutkan yang berbunyi, *al-diinal-nashihah* yang artinya agama merupakan nasehat (HR. Bukhori dan Muslim) atau juga *al-diin mu'amalah* yang artinya agama itu masyarakat. Dengan demikian, istilah agama berarti undang-undang yang mengatur manusia baik dalam bentuk kelompok/golongan maupun pribadi yang memiliki kepatuhan terhadap yang ghaib dan juga menerapkan ajarannya serta menjauhi larangannya.

Menurut beberapa ahli memaparkan tentang definisi/pengertian agama, diantaranya: E.B.Taylor, agama merupakan keyakinan tentang adanya makhluk yang bersifat spiritual. Cicero beranggapan bahwa agama adalah anutan yang menghubungkan manusia dengan Dzat Yang Maha Tinggi (Tuhan). Guyau berpendapat tentang agama yaitu keterkaitan sekelompok manusia dengan *The One* (Tuhan). Herbert Spencer

mengungkapkan, faktor yang paling utama dalam agama yaitu keimanan terhadap adanya kuasa yang tidaklah dapat digambarkan batas tempat dan waktu, atau kekuasaan yang tiada batas. Lebih lanjut Emile Burnaof mendefinisikan agama adalah amaliah akal manusia yang mempercayai adanya kuasa/kekuatan Dzat Tuhan: termasuk amaliah hati yang bertawajjuh memohon kekuatan dan rahmat. Emile Durkheim berpendapat bahwa agama adalah sumber semua kebudayaan yang sangat tinggi, dan masih banyak lagi pendefinisian agama dari berbagai tokoh lainnya.

Agama sangat bersangkutan dan menentukan dengan kehidupan manusia dan bersifat agung dan suci. Namun juga sebaliknya, seringkali agama tidak bisa menjawab berbagai kebutuhan manusia. Terlebih berbagai kebutuhan manusia di era *post-modern* yang kian beragam. Akibatnya yaitu banyak didapati orang yang justru berpaling dari nilai-nilai agama atau agama hanya dijadikan sebagai pemuas kehausan sisi spiritual belaka. Pada satu sisi, agama adalah sesuatu yang sifatnya pribadi karena adanya keyakinan dalam diri manusia dalam melakukan hubungan dengan Yang Sakral. Namun, disisi lain, agama juga melibatkan diri di berbagai konteks kehidupan praktis masyarakat dan individu.

Dalam lingkungan kehidupan, agama merupakan factor penunjang dalam hidup, terlebih dalam segi spiritual. Ajaran agama juga menawarkan tentang keselamatan di dunia dan diakhirat, seperti halnya dalam ajaran Agama Islam. Emosi keagamaan merupakan hal yang pokok dalam setiap agama, baik itu Islam, Hindu, Kristen, Buddha dan lainnya. Emosi sendiri merupakan dorongan gerakan jiwa yang ada dalam diri individu yang fungsinya untuk menyesuaikan diri pada lingkungan sekitar. Terdapat empat unsur pokok setiap religi atau agama menurut Koentjaraningrat, diantaranya: (a) Emosi keagamaan, (b) Sistem Kepercayaan, (c)

Sistem upacara keagamaan, (d) kelompok keagamaan. Dengan begitu, agama memiliki peraturan-peraturan serta ketentuan bagi setiap pemeluknya untuk mencapai kebahagiaan semasa di dunia maupun akhirat.

Peraturan-peraturan dan ketentuan yang ditetapkan agama terlebih dalam Islam sendiri diantaranya yaitu serangkaian ibadah, norma-norma, nilai-nilai, serta Al-Qur'an dan Hadis sebagai rujukan utama. Adanya perintah serta larangan agama akan memberi dampak pada perilaku dan kestabilan kehidupan masyarakat.

b) Pemahaman Kesehatan Jiwa

Kesehatan merupakan salah satu unsur kesejahteraan dan juga hak asasi bagi setiap manusia. Sebagaimana cita-cita Indonesia yang tertulis pada UUD 1945 dan Pancasila. Mengenai hal kesehatan, tertuang pada pasal 1 ayat 1 UU No. 36 Tahun 2009 mengenai kesehatan yaitu "keadaan sehat", yang mencakup mental, fisik, sosial ataupun spiritual yang memungkinkan tiap individu hidup produktif baik dari segi ekonomi dan sosial" (Depkes RI. KMK No. 406. 2009: 1). Berkaitan dengan kesehatan jiwa, yang termaktub dalam Undang-Undang dimaksudkan untuk menjamin bagi setiap masyarakat supaya bisa mencapai tingkat kualitas hidup yang layak dan baik, menikmati kesehatan jiwa dalam hidup, terbebasnya dari gangguan kejiwaan dan tekanan, serta berbagai gangguan lainnya yang menyebabkan gangguan kesehatan jiwa tiap orang (UU No. 18, 2014:43).

Jiwa merupakan unsur manusia yang sifatnya non-materi, namun manifestasi dan fungsinya begitu berkaitan dengan materi. Jiwa merupakan hal yang bersifat materi atau benda, melainkan sebuah sistem perasaan, perilaku, hasil pemikiran, persepsi dan juga berbagai pengaruh lingkungan. Manifestasi dari jiwa itu sendiri yaitu dapat dilihat dari adanya kesadaran, emosi, efek,

psikomotor, berfikir, sifat kepribadian dan persepsi. Sedangkan sehat dalam dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) yaitu keadaan nyaman seluruh anggota tubuh beserta bagian-bagiannya dan keadaan bugar. Nyaman dan bugar merupakan keadaan yang relatif, dikarenakan bersifat subjektif seseuai dengan orang yang merasakan dan mendefinisikannya.

Mengenai jiwa yang sehat, terdapat beberapa indikator untuk menilai atau mengenali seperti apa kesehatan jiwa itu. Menurut Karl Menniger dalam mendefinisikan indikasi orang yang memiliki jiwa yang sehat yaitu orang yang memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungannya, serta berinteraksi dan berinteraksi secara tepat, baik juga bahagia. Menurut Michael Kirk Patrick, ciri seseorang yang memiliki jiwa yang sehat yaitu orang yang terbebas dari gejala-gejala gangguan psikis, dan berfungsi optimal sesuai dengan apa-apa yang ada pada dirinya. Menurut Clausen, orang yang dikatakan sehat segi jiwanya yakni yang bisa mencegah gangguan mental yang diakibatkan berbagai stressor, dipengaruhi kecil atau besarnya stressor, budaya, makna, intensitas, agama, kepercayaan dan sebagainya.

Menurut WHO, dari populasi manusia di seluruh dunia, satu dari empat orang memiliki masalah pada hal kejiwaan. WHO (World Health Organization) pada 2008 menjelaskan tentang kriteria jiwa yang sehat dalam diri seseorang, diantaranya: (1) Merasa bebas secara relatif dari kecemasan serta ketegangan, (2) Mampu beradaptasi dengan kenyataan secara konstruktif, meski kenyataan tersebut buruk, (3) Memiliki rasa kepuasan tersendiri ketika bisa memberi dibanding menerima, (4) Mendapat kepuasan dari perjuangan atau usaha dalam hidupnya, (5) Memiliki daya kasih yang kuat dan besar, (6) Saling memuaskan dan tolong menolong dalam menjalin hubungan dengan masyarakat, (7) Menerima

kekecewaan untuk dijadikan pembelajaran supaya lebih baik kedepannya, (8) Mengarahkan hubungan buruk dengan orang lain pada jalur penyelesaian yang konstruktif dan kreatif.

Dari beberapa penjelasan tentang kesehatan jiwa di atas, setidaknya memberikan gambaran bagaimana ciri-ciri dan bentuk dari jiwa yang sehat dalam diri seseorang. Zakiah Daradjat menjelaskan, ciri utama dari sehatnya mental dan jiwa seseorang yaitu tentramnya batin, hidup tenang, damai dan aman, saling cinta mencintai, dipenuhi kebenaran dan keadilan, menciptakan generasi yang sehat dan terhindar dari gangguan kejiwaan. Dengan perasaan yang tenang dan dipenuhi rasa ketentraman batin, maka Undang-Undang Dasar 1944 mengenai kesehatan yang tertuang dalam pasal 1 ayat 1 UU No. 36 Tahun 2009 akan terwujud. Perasaan tenang seseorang akan juga berdampak pada kesehatan fisik seseorang yang menjadi penunjang manusia dalam melakukan segala aktivitas hidup.

Namun, dalam fakta yang terjadi dilapangan kerap kali terdapat masalah-masalah gejala gangguan kejiwaan yang dialami tiap orang. Penyakit gangguan jiwa nantinya akan mempengaruhi tingkah laku, pikiran, emosi, timbulnya efek negatif dalam kehidupannya dan juga berdampak pada keluarganya. Mengenai masalah kesehatan jiwa ini sangatlah penting untuk mendapat perhatian lebih terutama dari seluruh masyarakat dan seluruh jajaran pemerintah. Kerap kali seseorang yang mengalami gangguan kesehatan jiwa atau mentalnya mendapat deskriminasi dari lingkungan sekitarnya seperti halnya diberhentikan dari sekolah atau pekerjaan, ditelantarkan oleh anggota keluarganya dan bahkan dalam kasus lain ada yang dipasung. Dengan adanya perilaku semacam itu terhadap penderita gangguan kesehatan jiwa sangatlah memprihatinkan dan seharusnya mendapat perhatian lebih.

Kesehatan jiwa yang dimaksud disini selain mendapat ketenangan batin, juga dikatakan dalam Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa pasal 1 yaitu sebagai suatu kondisi dimana seseorang dapat berkembang secara fisik, spiritual, mental, maupun sosial, sehingga seseorang tersebut sadar akan kemampuannya sendiri, serta bisa bekerja/menjalankan aktivitas dengan produktif, bisa mengatasi berbagai tekanan, serta mampu memberikan kontribusi yang positif bagi komunitasnya. Lalu dalam pasal 3 tentang upaya kesehatan jiwa yang bertujuan untuk menjamin seseorang mendapatkan kehidupan yang layak, berkualitas, dan baik, menikmati jiwa yang bebas, sehat, bebas dari tekanan, ketakutan serta berbagai gangguan kesehatan jiwa.

Sedangkan dalam pandangan agama Islam mengenai kesehatan jiwa dikenal dengan *al-Tibb al-Ruhani*. Konsep kesehatan jiwa pertama kali dikenalkan dunia kedokteran muslim, yaitu Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahlal-Balkhi dari Persia (850-934). Al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara jasmani dan rohani dalam kitabnya yang berjudul *Masali al-Abdanwa al-Anfus* (Makanan untuk tubuh dan jiwa). Dalam menjelaskan tentang kesehatan psikologi dan spiritual, al-Balkhi menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani*. Sedangkan istilah *Tibb al-Qalb*, digunakan untuk menjelaskan kesehatan mental.

Al-Balkhi berpendapat bahwa tubuh dan jiwa bisa sehat, juga bisa juga tidak (sakit). Dari sinilah yang dikatakan keseimbangan dan ketidakseimbangan. Akibat dari ketidakseimbangan sendiri menyebabkan demam, kepala sakit, dan sakit pada anggota badan yang lain. Sementara ketidakseimbangan jiwa bisa mengakibatkan kegelisahan, mudah marah, sedih dan gangguan-gangguan lain yang berkaitan dengan masalah kejiwaan lain. Pemikir muslim lain yang turut andil menyumbang pemikirannya dalam dunia

gangguan jiwa yaitu Al-Farabi. Al-Farabi merupakan salah satu ilmuwan termasyhur yang juga menulis risalah yang berkaitan dengan psikologi sosial bahkan ada hubungannya dengan studi kesadaran.

c). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa

Menurut Yusuf (2004), ia menjelaskan bahwasanya manusia pada dasarnya merupakan homoreligius atau makhluk beragama. Dikatakan demikian dikarenakan manusia adalah makhluk yang memiliki rasa keberagamaan, dan mampu mengamalkan serta memahami nilai-nilai keagamaan, baik itu berupa ritual personal atau juga ibadah berjamaah (sosial), seperti halnya menjaga hubungan baik dengan sesama, menghidup suburkan keharmonisan hidup dan juga bermanfaat untuk tercapainya kebahagiaan dan kesejahteraan masyarakat. Dari adanya rasa keagamaan tersebut, manusia tentunya memiliki kesadaran dalam beragama ketika menjalankan kehidupan.

Agama juga memiliki peran sentral dalam menentukan kehidupan manusia. Mengenai perilaku ingkar yang dilakukan oleh tiap individu maupun kelompok terhadap aturan-aturan agama kemungkinan memiliki beberapa faktor, baik yang dipengaruhi faktor lingkungan dan dapat juga disebabkan oleh kepribadiannya. Dari adanya pengingkaran tersebut nampaknya tidak sulit bagi seseorang yang beragama untuk kembali pada hal yang semestinya yang dilakukan dalam menaati perintah agama. Hal ini dikarenakan manusia mempunyai unsur batin yang memiliki kecenderungan untuk mendorong seseorang patuh/tunduk pada Dzat yang gaib atau Maha Kuasa. Ketundukan inilah yang menurut psikologi kepribadian merupakan faktor *intern* yang dinamakan *conscience of man* (hati nurani) atau juga *self* (pribadi).

Kesehatan juga merupakan hal yang diidamkan oleh tiap individu, apalagi

terkait dengan kesehatan mental atau jiwa. Dengan sehatnya jiwa dapat menunjang seluruh aktivitas dalam kehidupan manusia terlaksana dengan baik. Namun, di Indonesia mengenai pelayanan kesehatan terhadap pengidap gangguan jiwa kurang optimal dan Indonesia juga termasuk dalam salah satu negara yang rasio paling rendah psikiater perkapita di dunia. Dari kurangnya pelayanan tersebut, membuat keluarga pengidap untuk lebih membawa ke pengobatan alternatif seperti halnya tokoh atau ahli agama. Dengan dibawanya pasien pengidap gangguan jiwa ke ahli agama dipercaya dapat mengatasi segala gangguan tersebut. Dikarenakan agama memiliki peran penting terhadap kesehatan jiwa.

Pada hakikatnya, sebagai ciptaan Allah SWT, manusia mempunyai naluri beragama, tidak lain adalah agama tauhid. Tidak wajar jika manusia tidak beragama tauhid, ketidakterpercayaan tauhid tersebut dapat juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Seperti yang termaktub dalam Al-Qur'an surah Ar-Rum: 30.

فَأَقْمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيَّهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَكُنَّا كَثْرًا النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah: (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah (itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”.

Kesehatan mental juga bisa dikatakan sebagai ilmu yang didalamnya terdapat sitem peraturan-peraturan, prinsip-prinsip, dan juga berbagai prosedur dalam upaya mempertinggi atau meningkatkan kesehatan rohani (jiwa). Menurut H.C Witherington mengenai kesehatan mental, bahwa orang yang memiliki mental yang sehat dalam dirinya yaitu orang yang dalam hati atau ruhaninya tidak ada sama

sekali kegundahan, stres, dan hal buruk lainnya kecuali selalu merasakan perasaan senang, tenang, tentram dan aman. Indikator sehatnya jiwa seseorang sangat perlu diketahui supaya terhindar dari berbagai gangguan kesehatan jiwa yang nantinya juga akan berdampak pada kesehatan fisik. Dengan begitu, mengenai permasalahan kesehatan mental yang nantinya berpengaruh terhadap jiwa seseorang menyangkut prinsip-prinsip serta pengetahuan yang terdapat dalam lapangan biologi, kedokteran, psikologi, serta agama.

Masalah kesehatan, selain dapat diatasi dalam bidang kedokteran, terdapat juga alternatif mengenai pengobatan dengan menggunakan cara hipnotis atau juga yang dikenal dengan autohypnotism dan psikoterapi yang dikembangkan oleh Freud dan Dr. Breuer tentang psikoanalisis. Pengobatan semacam ini digunakan untuk menyembuhkan pasien atau seseorang dari berbagai gangguan penyakit jiwa (ruhani). Pengobatan semacam ini juga menjadi alternatif lain dari pengobatan gangguan jiwa seseorang selain menggunakan jalan kedokteran. Usaha yang diterapkan semacam ini, dalam beberapa kasus tertentu biasanya juga berkaitan dengan aspek kepercayaan seseorang.

Titik letak dari pengaruh agama sebagai keyakinan dalam menjaga kesehatan jiwa seseorang juga terletak pada keyakinan atau sikap tawakal (penyerahan diri) seseorang kepada Dzat Yang Maha Agung (Allah). Dengan menerapkan sikap selalu berserah diri terhadap Tuhan akan memberi energi positif dan optimis pada diri seseorang yang nantinya akan memunculkan perasaan tenang, positif, puas, perasaan bahagia, sukses, merasa aman dan juga dicintai. Kondisi yang demikian menunjukkan bahwa manusia kembali pada fitahnya yaitu sehat segi jasmani maupun rohani. Dalam agama juga menegaskan dan menganjurkan untuk

selalu patuh terhadap perintah agama supaya mendapat kesehatan fisik maupun jiwa. Oleh karenanya manusia dalam usaha memelihara jiwa supaya tetap sehat dan terhindar dari segala macam gangguan diperintah untuk senantiasa berserah diri terhadap Tuhan dan melaksanakan amaliah ibadah yang diperintahkan agamanya masing-masing.

Perintah agama yang ditekankan kepada seluruh pemeluknya untuk selalu dilaksanakan dengan baik dan rutin cukup logis untuk menentukan kesehatan mental atau jiwa seseorang. Pelaksanaan dan bentuk perintah agama seperti ibadah, paling tidak juga memiliki pengaruh dalam menumbuhkan keluhuran budi yang nantinya juga mendapat perasaan sukses dalam mengabdikan atau menyembah Tuhan dan mendapat ketentraman batin. Hal yang dilakukan seperti tindakan peribadahan tersebut setidaknya juga akan memberi rasa terhadap pemeluknya bahwa dalam menjalani hidup lebih bermakna. Sebagai ciptaan Tuhan, manusia yang mempunyai sisi jasmani serta rohani yang keduanya tidak dapat dipisahkan pasti sangat membutuhkan perlakuan yang bisa memuaskan kedua sisi tersebut.

Mengingat masyarakat Indonesia merupakan masyarakat yang religius sejak dulu hingga sekarang, tentunya agama menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dalam upaya pembersihan jiwa atau memelihara kesehatan jiwa atau rohani. Seperti halnya bunyi sila pertama yaitu Ketuhanan Yang Maha Esa yang harus diimplementasikan dalam kehidupan sehari-harinya. Termasuk juga upaya program dan kajian mengenai kesehatan jiwa. Mengenai hal ini, semakin banyak pengakuan terhadap agama yang dipandang memiliki nilai positif terhadap kesehatan jiwa. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa peran agama yang begitu signifikan dalam upaya atau proses penyembuhan. Seperti yang diungkapkan oleh Corrigan dkk (2003), bahwa adanya hubungan yang positif dari adanya

keterlibatan agama dengan *psychological well being* serta dapat meredakan gejala psikiatrik yang dialami oleh pengidap gangguan jiwa.

Survey juga membuktikan bahwa pada 1.824 pengidap gangguan jiwa ketika menjalani masa proses kesembuhan, dalam hasil penelitian bahwa secara keseluruhan dari pengidap gangguan jiwa 90% penderita mengidentifikasi diri sebagai seseorang yang taat beragama (religius). Dari hasil penelitian tersebut menyatakan bahwasanya baik dari segi agama dan spiritual didalamnya terdapat kekuatan terapeutik dikarenakan secara positif juga berkaitan dengan *psychological well being* serta adanya penurunan dari gejala gangguan jiwa. Dari hasil survey tersebut sudah jelas bahwa peran agama memiliki peran yang positif dalam upaya merawat kesehatan rohani atau jiwa.

Lebih jauh dari mempertimbangkan agama sebagai suatu variable, terdapat juga pemikiran psikologi yang didasarkan kepada agama, seperti halnya psikologi Kristen, Buddha, Hindu serta Islam. Dalam hal ini, ranah psikologi Islam yang dalam bahasa Arabnya dikenal dengan *'ilmu nafs* merupakan bidang yang telah mengalami perkembangan hingga kini. Ilmuan muslim yang mengkaji perihal kejiwaan antara lain Ibnu Khaldun, Ibnu Sina, Ibnu Rush, Ibnu Sirrin, Ibnu al-Haytam, Al Farabi, dan Al Ghazali, dan ilmuan muslim lain yang mengkaji tentang kejiwaan. Ilmuan muslim begitu mempunyai pengaruh/kontribusi besar terhadap bidang kesehatan jiwa yaitu pada abad pertengahan. Dari beberapa tokoh muslim tersebut mengkaji mengenai adanya pengaruh agama yang diimplementasikan melalui beberapa ibadah seperti halnya sholat, puasa, dzikir, dan kegiatan ibadah lainnya. Tentunya hal tersebut diisi dengan penguatan iman: yaitu sebuah metodologi yang nantinya berimplementasi pada ketentraman, ketenangan, keselarasan dan kesehatan mental.

Dalam ajaran Islam sendiri menekankan untuk selalu menerapkan berbuat baik terhadap siapapun dan apapun. Ajaran dari Islam sendiri juga rasional dan juga dapat membantu manusia untuk mencapai kesejahteraan, kebahagiaan, kedamaian hidup, Nilai-nilai kesilaman yang berlandaskan keimanan merupakan motivasi inovatif yang bisa membentuk terapi agama Islam. Dari adanya doktrin iman yang dibidang aplikatif merupakan metodologi kuratif, preventif, rehabilitative dan konstruktif dalam menumbuhkembangkan kesehatan mental dan kepribadian. Iman yang menjadi dasar kesadaran manusia dalam beragama akan melahirkan kesadaran bahwa Allah swt selaku sang Maha Pencipta senantiasa selalu mengawasi manusia.

Ajaran agama Islam sendiri yang menyerukan untuk selalu menaati perintah agama supaya mendapat kebahagiaan di dunia hingga akhirat, dijanjikan akan diberi ketenangan dan kesehatan mental atau rohani serta ditunjukkan jalan yang lurus. Jika seseorang ketika mengalami suatu kekecewaan dan ia tetap berpegang teguh terhadap agama, maka ia menghadapinya dengan tenang, serta tidak merasa putus asa. Keyakinan semacam inilah yang membawa manusia tetap mempunyai kesehatan mental yang juga berimbas pada jiwa yang tenang, sebab terhindari dari perasaan depresi, cemas, stress ketika tertimpa masalah. Seperti yang termaktub dalam kitab suci Al-Qur'an Surat An-Nisa ayat 175 sebagaiberikut:

فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَءَاغْتَصَمُوا بِهِ
فَسَيُدْخِلُهُمْ فِي رَحْمَةٍ مِّنْهُ وَفَضْلٍ وَيَهْدِيهِمْ
إِلَيْهِ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا

Artinya: “Adapun orang-orang yang beriman kepada Allah dan berpegang teguh kepada (agama)-Nya, maka Allah akan memasukkan mereka ke dalam rahmat dan karunia dari-Nya (surga), dan

menunjukkan mereka jalan yang lurus kepadanya”.

Kutipan ayat diatas menjelaskan tentang ketika seseorang tetap berpegang teguh terhadap agama Allah, maka akan dijamin mendapatkan rahmat dan ditunjukkan jalan yang lurus. Disamping itu ketika seseorang mendapat rahmat, maka akan berdampak pada kondisi kejiwaannya yang cenderung lebih sehat dibandingkan dengan seseorang yang menyimpang dengan agama. Dengan demikian, Al-Qur'an menjadi berfungsi sebagai obat penawar dan petunjuk dari gersangnya rohani manusia. Pada umumnya, ketika terdapat seorang pasien yang mengalami sakit langsung meminta pertolongan pengobatan terhadap dokter atau ahli medis, akan tetapi kerap sekali ditemukan fenomena yang sakit bukan jasmaninya, melainkan jiwa atau ruhaninya. Dalam Al-Qur'an disebutkan:

يَأْيُهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ
وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai seluruh manusia, sesungguhnya telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu dan obat bagi apa yang terdapat dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin”. (Q.S. Yunus: 57).

Mengenai ayat tersebut, menurut Quraish Shihab, “ayat tersebut menegaskan bahwa Al-Qur'an merupakan obat untuk apa-apa yang ada pada dada”. Dari penyebutan dada disini berarti berkaitan dengan hati, dan menunjukkan bahwa wahyu Tuhan fungsinya sebagai penawar atau menyembuhkan berbagai penyakit rohani seperti halnya takabbur, dengki, ragu dan lainnya.

Dalam ajaran islam terdapat tradisi spiritualitas yang menjadi jalan atau upaya membersihkan jiwa atau merawat jiwa supaya baik. Tradisi spiritualitas tersebut dalam islam dikenal dengan *tasawuf*.

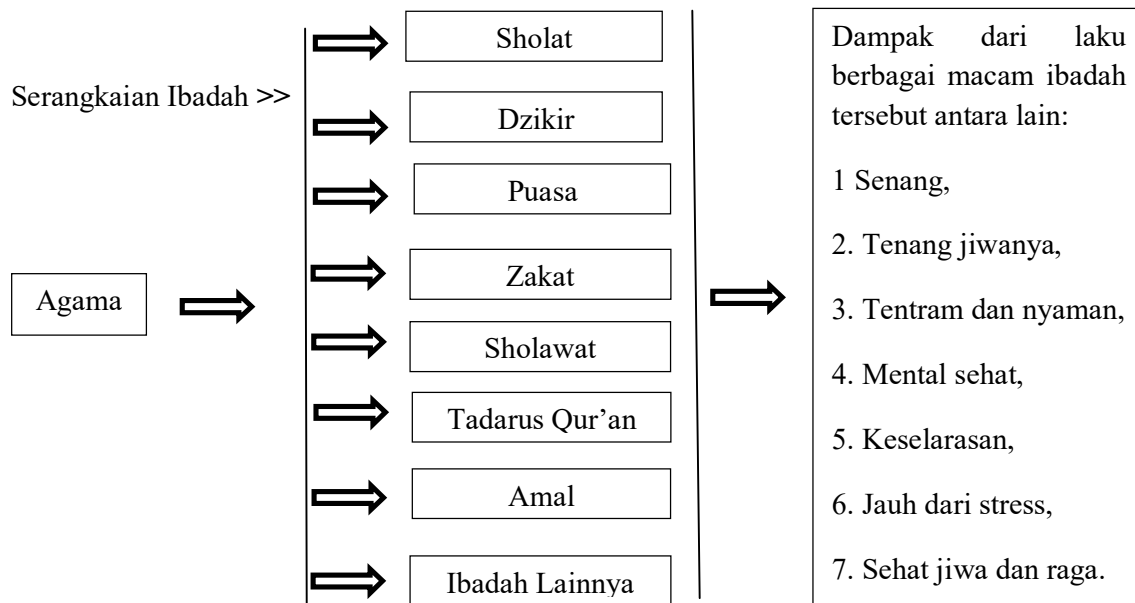
Perkembangan tasawuf sendiri sejak abad pertengahan dan hingga kini di praktekkan dan dikaji oleh masyarakat dalam kelompok atau komunitas tarekat. Kontribusi tasawuf dalam pengembangan konsep kesehatan jiwa modern sangatlah begitu penting. Pada mulanya sejak abad pertengahan lebih terfokus pada yang disebut dengan “penyakit hati”, yang meliputi iri hati, benci, curiga, marah, cemburu, sombong, dendam, mementingkan diri, memuja diri, cinta dunia, pamer, dan jua takut mati.

Dalam tasawuf berkaitan dengan penyakit hati seperti di atas begitu dekat dengan konsep psikologi Barat yakni (*negative emotion*). Kategori emosi negatif seperti ini yaitu mengkaji tentang dendam, emosi benci, cemburu dan emosi negatif di bahas di beberapa buku salah diantaranya yaitu *The Psychology of Hate* dan *Handbook of Jealousy*. Dalam sebuah penelitian juga membuktikan bahwa kategori emosi negatif yang hinggap dalam diri seseorang memiliki keterkaitan yang kuat dengan adanya gangguan jiwa. Tidak hanya itu, dalam pandangan tasawuf, penyakit hati dan emosi negatif tersebut merupakan akar utama dari kondisi gangguan jiwa. Seperti contoh, penyakit delusi yang merupakan salah satu dari gejala gangguan jiwa atau juga yang disebut waham (bahasa arab), *delusion of gredeour* (waham kebesaran), yaitu dimana seseorang merasa paling pintar dan paling hebat diantara yang lain dan mempunyai kekuatan yang tidak dapat tertandingi. Dari kejadian semacam ini setelah ditelusuri lebih mendalam ternyata gangguan yang sedang dialami semacam ini berakar dari penyakit hati yaitu merasa paling hebat, mengagumi diri atau disebut *ujub*.

Keterkaitan antara tasawuf yang menjadi jalan memelihara dan membersihkan jiwa dengan psikologi memiliki kesamaan diantara keduanya. Tidak hanya adanya kesamaan tentang kajian masalah gangguan kejiwaan saja,

akan tetapi juga mengkaji tentang kesehatan jiwa. Semacam ini dapat dilihat dalam hasil penelitian dan kajian psikologi positif. Kajian psikologi positif tersebut diantaranya: *gratitude* (kebersyukuran), *forgiveness* (pemaafan), *happiness* (kebahagiaan), *kindness* (kebaikan), *resilience* (resiliensi), *patience* (kesabaran) dan masih banyak lagi. Perlu juga diketahui, sebelum munculnya psikologi positif tersebut, pembahasan mengenai hal semacam itu telah dikaji oleh ilmuwan muslim jauh sebelumnya, Seperti halnya Al-Ghazali yang mengkaji tentang kesabaran dan kebersyukuran secara mendalam dalam karyanya yang berjudul *Ihya Ulumuddin*. Juga dalam bukunya yang berjudul *Kimyatusy-Sya'adah* (kimia kebahagiaan), yang membahas topik kebahagiaan. Demikian juga dengan kajian mengenai kebaikan hati dan pemaafan yang telah terdapat dalam kajian tasawuf yakni akhlakul karimah (*akhlak terpuji*) yang meliputi: sabar (*shobr*) tanpa pamrih (*ikhlas*), menerima dengan tulus (*ridho*), berserah diri (*tawakkal*), dan penuh harapan (*roja'*).

Demikian telah tampak adanya kesamaan antara kajian psikologi dan tasawuf mengenai kesehatan jiwa. Dari keduanya mengkaji tentang gangguan jiwa dan kesehatan jiwa yang memiliki kesamaan. Dari adanya kesamaan ini, tidak menutup kemungkinan bahwa psikologi juga memasuki wilayah yang di klaim sakral, yakni mengenai kesucian jiwa. Dengan kata lain, tidak cukup hanya dengan sehatnya jiwa semata, akan tetapi bagaimana seseorang berusaha menggapai kesucian dan kebersihan jiwa untuk mencapai tujuan utama dalam hidup. Tujuan utama atau tujuan final dalam hidup adalah meraih jiwa yang paripurna (*an-nafs al-kamilah*). Dengan begitu, jika menerapkan beberapa tahapan penyucian jiwa dalam tasawuf dapat mencapai tingkatan yang paripurna dan jauh dari sifat keduniawian dan terhindar dari segala macam gangguan kejiwaan.



Gambar 1. Pengaruh agama pada kesehatan jiwa dengan menjalani serangkaian ritual ibadah.

Dalam upaya mencapai kesehatan dan kesucian jiwa, orang haruslah melalui beberapa tahapan dalam menjalani proses transformasi jiwa. Menurut salah seorang Mursyid dan pakar psikologi yaitu Robert Freger menjelaskan detail mengenai tahapan-tahapan yang harus dilalui dalam membersihkan jiwa. Terdapat tujuh tingkatan jiwa yang harus dilalui dalam tasawuf, diantaranya: (1) *an-nafs al-amarah* (jiwa yang dikuasai hawa nafsu), (2) *an-nafs al-lawwanah* (jiwayang menyesali), (3) *an-nafs al-mulhamah* (jiwa yang tercerahkan dan mendapat ilham), (4) *al-nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang), (5) *an-nafs al-rodiyyah* (jiwa yang ridho), (6) *al-nafial-mardiyya* (jiwayang mendapatkan ridho), (7) *al-nafs al-kamilah* (jiwayang sempurna, yang suci).

Dalam memelihara jiwa agar tetap positif dan sehat, sangat dianjurkan untuk selalu menegakkan segala perintah dan larangan agama terutama dalam Islam, seperti ibadah sholat, dzikir, sholawat, dan kegiatan lainnya yang dapat menjadikan perasaan atau jiwa seseorang tenang,

senang, tenang, nyaman, ada beberapa tempat yang terbilang efektif dalam membina jiwa (rohani) manusia supaya tetap sehat. Ada kutipan ayat tentang ibadah yang bertujuan untuk meminta permohonan supaya hajat atau kebutuhan manusia terpenuhi dan terhindar dari berbagai perbuatan keji dan munkar, yaitu dianjurkan untuk melaksanakan ibadah sholat. Allah swt berfirman.

Artinya: “*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Al-Qur’an) dan dirikanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan munkar, dan sesungguhnya mengingat Allah (sholat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain), dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan*”. (Q.S. Al-Ankabut: 45).

Ayat ini merupakan perintah agama untuk senantiasa mendirikan sholat supaya terhindar dari perilaku buruk maupun hal yang tidak dilarang agama. Kemudian dalam kutipan ayat lain yang termaktub.

Aritinya: *“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku. Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”*. (Q.S. Al-Baqarah: 186).

Penggalan ayat di atas menegaskan, bahwasanya dengan menerapkan ibadah sholat dan berdoa berserah diri kepada Allah, maka segala macam permohonan akan dikabulkan. Hal ini nantinya juga membantu manusia dalam meredakan ketegangan emosi, dikarenakan seorang mukmin mempercayai bahwa Allah akan mengabulkan permohonan, memecahkan berbagai masalah kehidupan, memebuhi segala kebutuhan, dan membebaskan manusia dari rasa kerisauan dan kegelisahan. Sholat juga mengantarkan manusia pada hasil psikoterapi yang tercapai dengan baik. Hal ini disebabkan karena mendapat perasaan aman, lepas dari ketegangan emosi yang dialami dalam diri manusia. Sholat juga akan memotivasi individu supaya lebih menjernihkan hati, dan menghapus segala gangguan jiwa, dengki serta memberikan ketabahan dan ketentraman. Dengan begitu, dengan menjalankan sholat, akan menjadi penerang hati, penerang wajah, dan mampu menenangkan jiwa, Sebagaimana dalam ayat Al-Qur'an berikut:

Artinya: *“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjaditentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”*. (Q.S ar-Ra'd: 28).

Selain mengenal manfaat ibadah sholat dalam Islam, perlu juga kita ketahui manfaat puasa baik itu puasa wajib atau sunnah dalam ajaran Islam. Manfaat atau tujuan dilaksanakannya puasa pertama sebagai ajang pembersihan jiwa (*Tazkiyah al-nafs*). Dalam pelaksanaan puasa dalam

sebuah penelitian disamping menyehatkan badan, menurut pakar kesehatan juga dapat mengagkat segi jiwa yang mengungguli segi materi pada diri individu, Dalam ritual puasa terdapat ketenangan batin/ruh Ilahi atas akal pikiran dari godaan nafsu syahwat dan materi. Puasa juga dapat menajamkan perasaan pada nikmat Allah swt.

Dalam hasil penelitian memberikan jawaban dalam mengatasi gangguan jiwa dan memelihara rohani tetap sehat dan normal selain melaksanakan berbagai ibadah yang salah satunya adalah sholat adalah peran Pondok Pesantren. Hal ini dikarenakan pesantren telah memainkan peran utama yang dipimpin oleh tokoh agama yang kerap kali dijuluki kyai atau ulama dalam memberikan pembinaan, pengobatan, dan penyembuhan yang berdasarkan nilai-nilai islam. Kyai sendiri digambarkan sebagai orang yang alim atau berpengetahuan lebih tentang agama, maka tidak heran jika Kyai mempunyai otoritas dan posisi karena setiap ucapan atau apa yang diucapkan di dengarkan oleh orang.

Kegiatan yang menunjang jika ingin mendapat kebahagiaan yaitu memiliki fisik yang sehat, dengan begitu dapat beribadah dengan baik kepada Allah. Islam juga mengutamakan kesehatan baik dari segi jasmani (lahir) maupun rohani (batin). Salah satu upaya menumbuhkan rasa religiusitas, dapat ditempuh dengan jalur pendidikan yang sangat mendukung. Penerapan pendidikan keagamaan Islam seperti halnya pesantren sangatlah berpengaruh terhadap mental dan kesehatan jiwa (batin) seseorang. Menurut Zakiah mengenai landasan pendidikan Islam yaitu meliputi Al-Qur'an, Sunnahdan Ijtihad. Selanjutnya, Zakiah berpendapat, pada dasarnya tujuan utama dari pendidikan Islam seperti halnya di Pesantren yaitu membentuk karakter manusia muslim yang memiliki kesehatan mental, jiwa atau rohaninya.

d). Mengenal Kontrol Sosial

Dalam teori Travis Hirschi (1969) mengenai kontrol sosial sebagai berikut sangat menarik untuk dikaji. Dalam bukunya, Hirschi mengungkapkan bahwa perilaku yang terjadi dalam kehidupan masyarakat terjadi dikarenakan terdapat kegagalan sosialisasi pada masyarakat yang terkait dengan kesadaran tentang tata tertib, aturan, norma. Fenomena penyimpangan sosial semisal tindakan kriminalitas yang dilakukan oleh seseorang dianggap sebagai akibat dari gagalnya lingkungan sekitar dan masyarakat dalam membentuk kontrol sosial, seperti halnya sekolah, keluarga dan hal lainnya. Selanjutnya, Hirschi mengungkapkan kembali bahwa pada dasarnya manusia merupakan individu yang tidak bisa mentaati hukum dan peraturan, sebab itulah sangat diperlukan sekali adanya kontrol sosial dalam mengatasi hal tersebut.

Peter L. Berger dalam Setiadi mengungkapkan bahwa kontrol sosial merupakan berbagai upaya masyarakat untuk menertibkan anggota masyarakat yang membangkang atau menyimpang. Soekanto menyatakan bahwa kontrol sosial merupakan suatu proses yang direncanakan ataupun tidak, tujuannya adalah membimbing, mengajak dan memaksa masyarakat supaya patuh dan taat terhadap kaidah dan nilai-nilai yang ditetapkan. Sedangkan Joseph R. Roucheck juga menyatakan bahwa *social control* merupakan proses yang direncanakan maupun tidak yang nantinya bertujuan untuk mengajar setiap orang supaya mudah beradaptasi dengan nilai-nilai dan kebiasaan komunitas/kelompok di lingkungan ditempati. Juga menurut Durkheim, definisi kontrol sosial adalah carayang digunakan masyarakat, guna mengendalikan perilaku negatif atau menyimpang dari garis yang sudah diyakini sebagai garis yang semestinya (benar) oleh masyarakat.

Teori kontrol sosial diperlukan untuk meredam fenomena-fenomena penyimpangan dan dalam kehidupan masyarakat. Hal ini dikarenakan kosongnya pengendali sosial atau kontrol yang akhirnya menyebabkan penyimpangan. Dibangunnya teori ini didasarkan atas pandangan bahwasawnya setiap individu (manusia) cenderung tidak patuh/taat terhadap aturan-aturan (hukum) atau juga dalam diri manusia adanya dorongan untuk melakukan pelanggaran norma, nilai, aturan-aturan. Adanya dorongan-dorongan untuk melakukan pelanggaran tersebut yang menjadi masalah dalam kehidupan masyarakat. Pasalnya, jika seseorang kerap melakukan pelanggaran dan dilakukan secara terus menerus, maka hal yang sebenarnya salah dianggap sebagai hal yang wajar bagi mereka. Tentunya hal semacam ini tidaklah tepat.

Diperlukannya kontrol sosial, yaitu untuk menjadikan seseorang mau ikut serta dalam upaya meningkatkan kontrol sosial dan menaati peraturan-peraturan dalam kehidupan masyarakat. Travis Hirschi (1969) mengungkapkan bahwa dalam membentuk kontrol sosial dalam kehidupan masyarakat lemah atau kuat terdiri dari empat unsur, yaitu *Commitment, Attachment, Involvement* dan *Belive*.

a. *Commitment*

Komitmen merupakan unsur yang juga begitu penting dalam membentuk kontrol sosial. Komitmen yang dimaksud disini yaitu bagaimana dalam tiap individu harus memiliki tanggung jawab mengenai kesadaran betapa pentingnya menaati norma dan peraturan dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan adanya komitmen mengenai pentingnya kesadaran menaati peraturan dalam masyarakat nantinya membuat individu berpola pikir jika melakukan perilaku

yang menyimpang akan berdampak negatif.

b. *Attachment*

Kerap juga disebut dengan unsur kasih sayang, kasih sayang pastilah dimiliki dalam setiap individu, secara langsung maupun tidak langsung nantinya akan membantu membentuk kontrol sosial yang baik/optimal, dikarenakan unsur ini didapati dari sosialisasi dan ajaran keluarga sebagai kelompok primernya. Semua ajaran, semua nilai dan segala pembentukan berakar dan dimulai dari faktor keluarga. Maka dari itu unsur *Attachment* begitu penting dalam mencapai kontrol sosial yang lebih baik.

c. *Involvement*

Hal yang tidak kalah penting juga yaitu keterlibatan dalam masyarakat. Norma-norma dan aturan-aturan serta nilai yang ditanamkan dalam kehidupan masyarakat dan disetujui oleh masyarakat pula. Keikutsertaan dan keterlibatan masyarakat dalam upaya menerapkan dan menjaga peraturan-peraturan juga nantinya akan menimbulkan perilaku saling menjaga, mengajak, dan tiap individunya saling mentaati aturan. Dengan banyaknya individu atau masyarakat yang menaati peraturan dalam suatu masyarakat tersebut, nantinya juga akan berdampak pada individu yang lain akan ikut menaati aturan-aturan yang ada.

d. *Believe*

Unsur keyakinan, kepercayaan, dan kepatuhan terhadap norma, aturan, serta nilai yang ada merupakan hal yang tak kalah penting. Penamaan belief pada individu/seseorang akan membuat individu akan selalu mentaati peraturan dan berkeyakinan sebagai suatu kewajiban, dan melanggar aturan dipandang sebagai kesengsaraan.

Dalam upaya meraih kontrol sosial yang optimal, sebaiknya ke-empat unsur diatas di terapkan dengan baik dan diperkuat, masyarakat pun tidak perlu khawatir lagi jika sudah kontrol sosial yang begitu tinggi. Dengan begitu, angka penyimpangan seperti halnya konflik, kriminalitas dan perilaku menyimpang lainnya dapat diatasi dengan baik. Sedangkan asumsi mengenai teori kontrol sosial dalam Stephan Huewiz (1986) yang dikemukakan oleh F. Ivan Nye ada empat point: (a) harus adanya kontrol baik itu internal juga eksternal, (b) manusia diberi kaidah-kaidah/aturan-aturan agar tidak melakukan penyimpangan atau pelanggaran, (c) sangat penting adanya sosialisasi yang memadai (*adequate*), disitulah dilakukannya pendidikan kepada individu, (d) remaja diharap untuk mentaati hukum (*law abiding*).

e). Agama Sebagai Kontrol Sosial Kehidupan Masyarakat

Kehidupan di masyarakat merupakan realitas yang tidak bisa di hindari, tentunya didalamnya keharusan tiap individu untuk berinteraksi. Namun, tidak semua aktivitas interaksi atau juga perilaku yang dilakukan tiap individu semuanya baik. Tidak menutup kemungkinan juga terdapat perilaku yang negatif, menyimpang dan merugikan masyarakat lain. Supaya masyarakat terhindar dari perilaku penyimpangan dan kekacauan, maka sangat diperlukanlah suatu cara yang memungkinkan setiap orang dalam suatu masyarakat dapat selalu menerapkan sikap *conform* dan sesuai dengan harapan yang di inginkan. Cara semacam ini dinamakan pengendalian sosial atau kontrol sosial. Menurut Roucheck, kontrol sosial didefinisikan sebagai suatu proses yang terencana ataupun tidak, bahkan juga memaksa warga masyarakat supaya patuh terhadap kaidah, aturan dan nilai-nilai yang ditetapkan dan disepakati bersama. Pengendalian semacam ini sangatlah penting supaya terciptanya suatu ketertiban

sosial yang menjadi syarat utama dalam keberlangsungan kehidupan masyarakat.

Salah satu media yang sangat berpengaruh dalam melakukan kontrol sosial yaitu agama, yang berfungsi menjaga harmoni sosial supaya tidak runtuh dari pengaruh-pengaruh menyimpang. Ajaran agama memerintahkan manusia untuk senantiasa berbuat kebajikan serta menjauhi hal merugikan dan buruk. Sebagaimana firman Allah:

Arinya: *“Barangsiapa datang dengan (membawa) kebaikan, maka dia akan mendapat (pahala) yang lebih baik daripada kebaikan yaitu.”* (Q.S Al-Qashas: 84).

Dari adanya peraturan-peraturan dalam agama umumnya merupakan hal yang tertuju pada tertib sosial. Seperti halnya perintah agama untuk berbuat baik dan dilarangnya perbuatan menyakiti atau sampai membunuh, merupakan salah satu contoh aturan agama yang arahnya pada tertib sosial serta integrasi. Oleh karenanya, Persons menyatakan *“.....religion has been universally regarded valuesystem”* (Agama merupakan perekat sosial yang mengikuti individu dan kelompok-kelompok sosial dalam suatu keteraturan bersama). Selanjutnya Sastrapratedja berpendapat bahwa agama adalah *sacred canopy* (suatu kanopi sakral) yang melindungi individu/manusia dari khaos, yang berarti situasi yang tak berarti.

Pada hakikatnya, manusia sangat membutuhkan agama dan tidak dapat terlepas dalam kehidupan. Menurut Quraish Shihab (1992) menyatakan agama sangat dibutuhkan oleh manusia dalam mengatur lalu-lintas kehidupannya, baik semasa hidup maupun selepasnya. Pengetahuan yang terbatas dalam diri manusia dan adanya sikap egoismenya dapat menyebabkan manusia tidakbisa mengatur lalu lintas kehidupannya sendiri. Dengan begitu, manusia begitu

membutuhkan aturan-aturan yang berupa norma-norma, nilai-nilai yang bisa dijangkau oleh nalar manusia. Adanya aturan-aturan itulah yang kemudian dinamakan sebagai agama. Peraturan-peraturan yang diterapkan dengan baik oleh penganutnya ini nantinya menjadikan kehidupan lebih tertata dan tetap harmoni. Sebagaimana Qur'an yang memerintah untuk senantiasa taat terhadap Allah, kepada rasul dan para pemimpin sebagai berikut:

“Wahai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul-Nya, dan kepada para pemimpin diantara kamu. Kemudian jika kamu berselisih pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah dan Rasulnya, jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari akhir. Yang demikianitu lebih utama dan baik akibatnya”. (Q.S. An-Nisa': 59).

Penggalan ayat tersebut menyerukan kepada penganut muslim untuk taat terhadap aturan/syariat hidup yang telah digariskan Allah dalam Al-Qur'an, Hadis Nabi. Namun dalam konteks zaman sekarang tidak mungkin segala sesuatu disandarkan dan dikembalikan kepada dalil-dalil atau Hadis Nabi. Oleh karenanya, Ijtihad para ulama terdahulu juga tidak kalah penting dalam menjaga keharmonisan hidup manusia terutama Muslim yang disesuaikan dengan konteks zaman dan tidak berbenturan dengan nilai-nilai ajaran Islam.

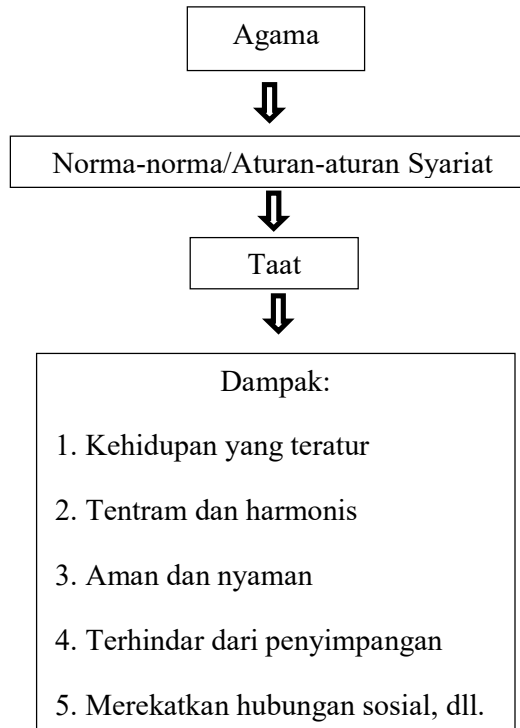
Menurut Durkheim, agama juga berfungsi laten yaitu sebagai alat integrasi masyarakat dalam tingkatan mikro serta makro. Dalam hal ini, agama berkedudukan sebagai alat untuk mengantisipasi terjadinya ketidakteraturan, kekacauan, dan berbagai macam perilaku masyarakat yang menyimpang. Melalui doktrin, peraturan-peraturan, ritual, agama mengingatkan pada pemeluknya yang menyimpang untuk kembali ke jalan yang telah digariskan sesuai perintah agama yang sudah disepakati bersama. Adanya

doktrin yang mengingatkan masyarakat untuk kembali berjalan sesuai aturan-aturan agama, nantinya akan tertuju pada sikap kepatuhan. Seperti halnya doktrin tentang larangan untuk membunuh tanpa alasan yang klaim sebagai dosa besar dalam Islam. Dalam Hadis shahih:

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, dari Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam, beliau bersabda: “Jauhilah tujuh (dosa) yang membinasakan!” Mereka (para sahabat) bertanya, “Wahai Rasûlullâh, apakah itu?” Beliau Shallallahu ‘alaihi wa sallam menjawab, “Syirik kepada Allah, sihir, membunuh jiwa yang Allah haramkan kecuali dengan haq, memakan riba, memakan harta anak yatim, berpaling dari

perang yang berkecamuk, menuduh zina terhadap wanita-wanita merdeka yang menjaga kehormatan, yang beriman, dan yang bersih dari zina”. (HR Bukhari, nomor. 2615, 6465: Muslim, no. 89).

Adanya aturan-aturan atau doktrin di atas dalam agama Islam menjadi pengontrol manusia dalam hidup untuk tidak menyimpang dan tetap berada dalam jalur kebaikan sesuai ajaran-ajaran Islam. Manusia juga dituntut untuk patuh terhadap nilai, norma, dan aturan-aturan agama supaya mendapat rahmat dan terhindar dari musibah, masalah dan perbuatan yang menyimpang dalam hidupnya.



Gambar 2. Dampak sosial yang terkontrol ketika mematuhi perintah/aturan/norma agama.

Obedience atau kepatuhan dijabarkan sebagai perubahan sikap atau tingkah laku seseorang/individu untuk mematuhi atau mengikuti perintah/permintaan oranglain (Fieldman 2003). Sedangkan ungkapan lain yang diutarakan Blass (1999) mengenai kepatuhan yaitu menerima segala aturan/perintah dari

oranglain. Kepatuhan sendiri bisa dalam bentuk apa saja, selama seseorang masih menunjukkan sifat/tingkah laku taat pada seseorang maupun sesuatu. Seperti halnya patuh terhadap peraturan. Peraturan sendiri diartikan sebagai sesuatu yang berisi unsur larangan, perintah, dan tidak sedikit juga ada yang mengandung paksaan. Menurut

Rifa'i (2011), ia mengungkapkan bahwa peraturan merupakan tatanan yang bertujuan mengatur pola kehidupan sosial/masyarakat supaya berjalan dengan stabil.

Dari sini, bisa disimpulkan bahwasanya sikap patuh terhadap peraturan merupakan perilaku taat dalam menerapkan peraturan yang berlaku dengan kesadaran penuh. Patuhnya seseorang terhadap peraturan yang ditetapkan mempunyai dimensi yang mengacu pada dimensi yang dinyatakan Blass, yakni *belief* (mempercayai), *accept* (menerima), dan *act* (melakukan). Dari kepatuhan tersebut, terlebih patuh pada aturan-aturan agama dan norma-norma akan juga berdampak pada kehidupan sosial masyarakat yang nantinya tertib. Sikap percaya, menerima dan melakukan menjadikan setiap individu tidak tertekan dalam menjalankan suatu peraturan-peraturan terutama juga menyangkut agama.

Ajaran agama dianggap sebagai norma bagi pemeluknya, agama juga juga berfungsi sebagai pengawasan sosial baik itu secara individu/perorangan maupun kelompok/masyarakat. Hal ini dikarenakan: (a) agama secara instansi adalah norma bagi pemeluknya, (b) secara ajaran memiliki fungsi kritis yang sifatnya profetis (kenabian, wahyu), (c) berfungsi sebagai pemupuk kesolidan antar sesama, (d) berfungsi Transformatif. Dengan berfungsinya agama sebagai pengawasan sosial, maka setiap perilaku pemeluk agama dituntut untuk tetap dalam jalan kebaikan yang ditetapkan dalam norma-norma atau aturan-aturan agama. Dengan diterapkannya norma dan aturan-aturan jika dilaksanakan dengan optimal, maka akan tercapailah kehidupan masyarakat yang jauh dari penyimpangan sosial.

KESIMPULAN

Dalam hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa agama disini memiliki peran yang begitu sentral yang memiliki dampak begitu dominan atas kesehatan jiwa seseorang. Dengan cara menaati perintah dan menjauhi larangan agama, nantinya akan berdampak pada segala aspek kehidupan, termasuk juga akan merasakan kehidupan yang harmonis dan jiwa/ruhani yang senantiasa sehat. Tidak hanya sekedar sehat, secara ruhani saja, namun dari sehatnya ruhani juga akan berdampak pada sehatnya jasmani manusia. Dengan sehatnya jasmani dan ruhani, dapat menjadikan hidup tiap manusia terasa tentram, damai, jauh dari stress dan lain sebagainya. Selain berperan sebagai penyucian jiwa melalui serangkaian tindakan ritual ibadah, dalam tatanan segala macam aturan dan norma-norma agama juga berperan penting dalam terlaksananya kehidupan masyarakat yang teratur, jauh dari konflik, damai, dan harmonis, yang dikenal agama sebagai kontrol sosial. Dengan begitu manfaat yang dapat diperoleh jika mentaati segala aturan-aturan/syariat tersebut juga berpengaruh dalam kehidupan yang lebih nyaman dan aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Ghozali Rusyid, Dewanti Ruparin Diah. (2011). "Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam", *Jurnal Psikologi*, vol. 6, no. 1, (April).
- Ahmadi, Bobby, Amsal Amri. (2018). "Kontrol Sosial Masyarakat Terhadap Eksistensi Kafe Remang-remang", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, vol. 3, no. 1, (Februari).
- Amaya, Enung. (2012). "Implementasi Agama dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah", *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, vol. 6, no. 1, (Januari-Juni).
- Ariandi, Purmansyah. (2013). "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", *Syifa' Medika*, vol. 3, no. 2, (Maret).
- Boty, Middy. (2015). "Agama dan Perubahan Sosial (Tinjauan Perspektif Sosiologi Agama)", *Istinbath*, vol. 15, (Januari).
- Faizah, Lumatul, Sri Sadewo. (2015). "Prostitusi dan Kontrol Sosial Masyarakat Sedati Ngoro Mojokerto", *Paradigma*, vol. 3, no. 1.
- Firdaus. (2016). "Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental yang Hakiki", *Al-Adyan*, vol. XI, no. 1, (Januari-Juni).
- Gumiandari, Septi. (2011). "Kepribadian Manusia dalam Perspektif Psikologi Agama (Telaah Kritis atas Psikologi Kepribadian Modern)", *Holistik*, vol. 12, no. 1, (Juni).
- Hadisuprpto, Paulus. (1994). "Teori Perilaku Delinkuen (Tinjauan Teoritis): Teori Subkulture Delinkuen, Teori Netralisasi, Teori Kontrol Sosial", (November).
- Hamali, Syaiful. (2012). "Eksistensi Psikologi Agama dalam Pengembangan Masyarakat Islam", *Jurnal Tapis*, vol. 8, no. 1, (Januari-Juni).
-, (2013). "Sumber Agama dalam Perspektif Psikologis", *Kalam: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, vol. 7, no. 1, (Juni).
- Hamid, Abdul. (2017). "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perpektif Psikologi Agama", *Jurnal Kesehatan Tadulako*, vol. 3, no. 1, (Januari).
- Imran, Ali. (2015). "Peranan Agama dalam Perubahan Sosial Masyarakat", *Hikmah*, vol. 2, no. 1, (Januari-Juni).
- Khasanah, Khuswatun. (2018). "Penyimpangan Perilaku Remaja dan Kontrol Sosial di Desa Manunggal Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik", (Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, (April).
- Khodijah. (2018). "Agama dan Budaya Malu Sebagai Kontrol Sosial Terhadap Perilaku Koruptif", *Sosial Budaya*, vol. 15, no. 2.
- Kusumadewi, Septi, dkk.(2012). "Hubungan Antara Dukungan Sosial Peer Group dan Kontrol Siri Dengan Kepatuhan Terhadap Peraturan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo", *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*.

- Lakonawa, Petrus. (2013). "Agama dan Pembentukan Cara Pandang Serta Perilaku Hidup Masyarakat", *Humaniora*, vol. 4, no. 2, (Oktober).
- Lembaran Negara Republik Indonesia. (2014). "Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa", no. 185.
- Ma'rufah, Yuanita. (2015). "Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an", (Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta).
- Mayasari, Ros. (2014). "Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi)", *Al-Munzir*, vol. 7, no. 2, (November).
- Marchira, Carla R. (2011). "Integrasi Kesehatan Jiwa Pada Pelayanan Primer di Indonesia: Sebuah Tantangan di Masa Sekarang", *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, vol. 4, no. 3, (September).
- Mintarti, dkk. (2013). "Fungsi Kontrol Sosial Sekolah Islam dalam Pencegahan Pergaulan Bebas Remaja", *Mimbar*, vol. 29, no. 2, (Desember).
- Moleong, Lexy J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, April).
- Mubit, Rizal. (2016). "Peran Agama dalam Multikulturalisme Masyarakat Indonesia", *Episteme*, vol. 11, no. 1, (Juni).
- Muwangir, Muh.(2015). "Zakiah Daradjab dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental", *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*.
- Nidawati. (2013). "Belajar dalam Perspektif Psikologi dan Agama", *Jurnal Pionir*, vol. 1, no. 1, Juli-(Desember).
- Nihayah, Ulin. (2014). "Konsep Seni Qasidah Burdah Imam Al-Bushiri Sebagai Alternatif Menumbuhkan Kesehatan Mental", *Jurnal Ilmu Dakwah*, vol. 34, no. 1, (Januari-Juni).
- Ningsih, Nirda. "Kontrol Sosial Masyarakat Terhadap Anak dalam Fenomena Hiburan Joded di Desa Mantang Baru Kecamatan Mantang Kabupaten Bintan", Universitas Maritim Raja Ali Haji.
- Novianti, Kurnia. (2015). "Kebudayaan, Perubahan Sosial, dan Agama dalam Perspektif Antropologi", *Harmoni: Jurnal Multikultural dan Multireligious*, vol. 12, no. 2, (Mei-Agustus).
- Permata, Ahmad Norma, Firdaus Wajdi, dkk. (2017). "Jurnal Sosiologi Reflektif", vol. 12, no. 1, (Oktober).
- Purnawan, Ida Bagus. (2013). "Agama dan Multikultur: Peran Agama Mewujudkan Multikulturalisme di Indonesia", *Millah*, vol. XIII, no. 1, (Agustus).
- Purwandari, Eny. (2015). "Model Kontrol Sosial Perilaku Remaja Berisiko Penyalahgunaan Napza", (Disertasi—Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2015).
- Putro, Bambang Dharwiyanto. "Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia dalam Balutan Praktik Public Stigma dan Self Stigma", Fakultas Ilmu Budaya Universitas Udayana.

- Rafika, Citra. (2016). "Lemahnya Kontrol Sosial pada Masyarakat Pedesaan (Studi Kasus Anak-anak dan Remaja Kecanduan Menghidap Lem Aibon di Desa Suka Negeri, Kecamatan Topos-Kabupaten Lebong)", *Fokus: Jurnal Kajian Keislaman dan Kemasyarakatan*, vol. 1, no. 1.
- Rajab, Khairunnas. (2010). "Psikologi Iman Sebagai Penguatan Nilai Teologis dalam Kesehatan Mental Islam", *Sosio-Religia*, vol. 9, no. 3, (Mei).
- Ramli. (2015). "Agama dan Kehidupan Manusia", *Jurnal Pendidikan Ilmu-ilmu Sosial*, Universitas Negeri Medan.
- Saat, Sulaiman. (2016). "Agama Sebagai Institusi (Lembaga) Sosial (Kajian Sosiologi Agama)", vol. 5, no. 2, (Juli-Desember).
- Setiyani, Wiwik. (2018). *Keragaman Perilaku Beragama*, (Yogyakarta: Dialektika, September).
-, (2011) "Analisis Keagamaan Perspektif Teologi Skizonfrenia", *Religio: Jurnal Studi Agama*, vol. 1, no. 2, (September).
-, (2016). "Tipologi dan Tata Kelola Resolusi Konflik Ditinjau dari Perspektif Teori Sosial Konflik", *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, vol. 6, no. 2, (Desember).
-, (2016). "Tindakan Bisosiatif Orang-orang Banjar Terhadap Dealektika Lingkungan (*Outsider*)", Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Subandi. (2015). "Kesehatan Jiwa dalam Perspektif Budaya dan Agama", (Penguakuan Guru Besar--Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 27 Oktober).
- Subu, Muhammad Arsyad. (2015). "Pemanfaatan Terapi Tradisional dan Alternatif oleh Penderita Gangguan Jiwa", vol. 3, no. 3, (Desember).
- Wahidmurni. (2017). "Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif", Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang, (Juli).
- Yusuf, Ah, Rizky Fitriyasaki, dkk. (2015). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta Selatan: Salemba Medika).

Web:

Anwar Hidayat, "Penelitian Kualitatif: Penjelasan Lengkap", <https://www.statistikian.com/2012/10/penelitian-kualitatif.html>.

Luaydpk.wordpress.com.

Q.S. Ar-Rum: 30.

Q.S. An-Nisa: 175.

Q.S. Yunus: 57.

Q.S. Al-Ankabut: 45.

Q.S. Al-Baqarah: 186.

Q.S. ar-Ra'd: 28.

Q.S. An-Nisa': 59.

Q.S. Al-Qashas: 84.