

## DEPRESI MENTAL, DIMENSI KEAGAMAAN DAN KEHIDUPAN MODERN

Nofrialdi

Institut Agama Islam Batusangkar, Indonesia

Email: [nofrialdi02@gmail.com](mailto:nofrialdi02@gmail.com)

### ABSTRAK

Seiring dengan dinamika perkembangan kehidupan modern yang semakin kompleks, maka perubahan psikis dalam diri manusia juga mengalami perubahan, utamanya dengan perkembangan mental atau jiwa seseorang yang telah mengalami modernisasi kultur dan gaya hidup. Penelitian ini merupakan jenis riset kepustakaan (library research). Apa yang disebut dengan riset kepustakaan atau sering juga disebut studi pustaka, ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Sedangkan menurut Mahmud dalam bukunya Metode Penelitian Pendidikan menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan membaca buku-buku atau majalah dan sumber data lainnya untuk menghimpun data dari berbagai literatur, baik perpustakaan maupun di tempat-tempat lain. Tetapi lebih dari itu, peneliti harus mampu mengolah data yang telah terkumpul dengan tahap-tahap penelitian kepustakaan. Melalui kajian dimensi keagamaan, tulisan ini menguraikan tentang sebab-sebab terjadinya depresi mental yang mengarah pada ketidakserasian hidup dan berujung pada gangguan kejiwaan

**Kata kunci:** *Depresi mental, Dimensi keagamaan, Kehidupan modern.*

### PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang serba kompleks ini, dimana ilmu pengetahuan dan teknologi begitu canggih dan mengelaborasi ke hampir seluruh kawasan dunia. Pada saat mana manusia harus berkelit dengan problem kehidupan yang serba materialistis dan pada gilirannya sangat egois dan individual. Hubungan antar manusia pada zaman modern juga cenderung «impersonal». Masyarakat tradisional yang guyub dikikis oleh gelombang masyarakat modern yang tembayan. Fenomena-fenomena tersebut membuat manusia semakin kehilangan jati dirinya. Pengaruh itu adalah perasaan, pikiran, kelakuan, kesehatan badan, sedang yang tergolong penyakit jiwa adalah lebih berat lagi. Manusia yang serasi, selaras dan seimbang adalah merupakan jargon hidup bangsa Indonesia. Sejalan dengan ini adalah usaha untuk memperoleh hidup sehat dan layak: jiwa yang seimbang, pribadi yang «integrated» dan kemampuan memecahkan segala problema hidup dengan percaya diri dan kepribadian yang solid. Sebab kesehatan adalah kondisi normal bagi seseorang dari terhindarnya gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Insanity adalah istilah resmi yang menunjukkan bahwa individu itu juga kacau dan gila akibat dari tindakannya. Pada saat

lain istilah demenia digunakan untuk kebanyakan kelainan mental, tetapi secara umum kini diinterpretasikan sebagai sinonim dengan kekacauan mental yang menyolok. Kebanyakan semua, penyakit jiwa ini disertai demenia itu. Pada masyarakat umum, penyakit jiwa ini biasanya diistilahkan dengan gila atau penyakit gila.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian penyakit jiwa dan pandangannya dalam islam**

#### **a. Jenis-jenis Penyakit Jiwa**

Kedua, terdiri dari penyakit mental yang dikelompokkan dengan pertanda atau bukti organic termasuk dalam kelompok ini adalah senile dementia, *psychoses with cerebral arteriosclerosis*, *general presis*, *alcoholic psychoses*. Hal ini mungkin disebabkan oleh karena keracunan akibat minum-minuman keras, obat-obat perangsang atau narkotik akibat penyakit kotor, dan sebagainya.

#### **b. Pandangan Islam tentang Penyakit Jiwa**

Dalam perspektif Islam, penyakit jiwa sering diidentikkan dengan beberapa sifat buruk atau tingkah laku tercela, seperti sifat tamak, dengki, iri hati, arogan, emosional dan seterusnya. Beberapa sifat tercela di atas ada relevansinya jika dianggap sebagai penyakit jiwa, sebab dalam kesehatan mental sifat-sifat tersebut merupakan indikasi dari penyakit kejiwaan manusia. Jadi pada penderitanya sakit jiwa salah satunya ditandai oleh sifat-sifat buruk tersebut. Riya' Seperti yang dijelaskan oleh As-Syarqawi, bahwa dalam penyakit riya' terdapat unsur penipuan terhadap dirinya sendiri dan juga orang lain, karena hakikatnya ia mengungkapkan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.

Penyakit riya' merasuk dalam jiwa seseorang dengan halus dan tidak terasa sehingga hampir tidak ada orang yang selamat dari serangan penyakit ini kecuali orang arif yang ikhlas dan taat. Dalam riya' terhadap unsur-unsur kepura-puraan, penipuan, munafik, seluruh tingkah-lakunya cenderung mengharap pujian orang lain, senang kepada kebesaran dan kekuasaan. Emosi/Marah Marah pada hakikatnya adalah memuncaknya kepanikan di kepala, lalu menguasai otak atau pikiran dan akhirnya kepada perasaan. Lebih lanjut As-Syarqawi mengungkapkan, bahwa emosi marah akan menimbulkan beberapa pelampiasan, misalnya secara lisan akan memunculkan caci-makian, kata-kata kotor/keji dan secara fisik akan menimbulkan tindakan-tindakan destruktif. Marah juga dapat berpengaruh

pada hati seseorang, yaitu sifat dengki dan iri hati, menyembunyikan kejahatan, rela melihat orang lain menderita, cemburu, suka membuka aib orang lain dan seterusnya.

Al-Ghazali berpendapat, bahwa cara untuk menanggulangi kemarahan sampai batas yang seimbang dengan jalan mujahadah untuk kemudian menanamkan jiwa sabar dan kasih sayang. Berkaitan dengan hal di atas, Usman Najati berpendapat bahwa emosi marah yang menguasai seseorang dapat membuat kemandegan berpikir. Dapat memelihara kemampuan berpikir dan pengambilan keputusan yang benar. Dapat memelihara keseimbangan fisik, karena mampu melindungi dari ketegangan fisik yang timbul akibat meningkatnya energi. Dapat menghindarkan seseorang dari sikap memusuhi orang lain, baik fisik maupun umpatan, sikap tersebut juga dapat menyadarkan diri untuk selalu berintrospeksi. Dari segi kesehatan, pengendalian marah dapat menghindarkan seseorang dari berbagai penyakit fisik pada umumnya.

Lupa oleh sebagian psikolog juga digambarkan sebagai persoalan yang telah dilalui sebelumnya. Perbedaan kadar kemampuan seseorang di dalam menangkan dan mengingat sesuatu yang telah diketahui sebelumnya. Banyaknya informasi yang diterima akibatnya terjadi inferensi informasi. Proses kelupaan juga sangat erat kaitannya dengan waktu dan konsentrasi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi. Sebagian psikolog berpendapat, bahwa seseorang yang terlalu banyak mengurus persoalan-persoalan yang rumit, maka akan menyebabkan terjadinya proses kelupaan terhadap sesuatu yang telah diketahui sebelumnya. Daya tangkap seseorang, tidak selamanya menjamin kemampuan ingatan seseorang, sebab secara internal terdapat faktor-faktor yang dapat menghalangi seseorang untuk mengingat sesuatu, seperti rasa takut yang mencekam dan adanya interferensi dan seterusnya.

Banyaknya informasi dan kegiatan yang menumpuk sebelumnya membuat seseorang semakin sulit untuk mengingat materi-materi yang dipelajari kemudian. Sementara jika informasi terhadap materi yang baru relatif lebih baik jika informasi dan kegiatan lebih sedikit. Hal ini terbukti pada anak yang lebih mampu mengingat secara mendetail berbagai peristiwa pada masa lalu daripada orang dewasa. Tabiat inilah yang kadang-kadang membuat manusia lupa akan hal-hal yang penting, lalai akan Allah swt, dan perintah-Nya, sementara setan selalu menggodanya. Was-was Para ulama memandang bahwa penyakit was-was merupakan akibat dari bisikan hati dan adanya angan-angan keduniaan yang didasarkan pada

hawa nafsu dan kesenangan duniawi. Penyakit was-was juga merupakan penyakit yang muncul akibat gangguan setan.

Dalam menanggulangi penyakit di atas, nampaknya metode yang ditempuh oleh "psikologi Islam" berbeda dengan yang ditempuh oleh psikologi modern. As-Samarqandi, seperti yang dikutip oleh As-Syarqawi menyebutkan bahwa setan senantiasa berusaha menggoda dan memperdaya manusia. Menurut as-Samarqandi cara mengatasi penyakit ini adalah dengan cara memperkuat keyakinan kepada Allah dan berpuasa diri akan karunia dan nikmat yang telah diberikan-Nya. Munculnya perasaan ini biasanya ketika seseorang berhadapan dengan macam-macam cobaan dan persoalan hidup yang bertolak belakang dengan hawa nafsunya.

Rakus Tamak atau rakus adalah keinginan yang berlebih-lebihan yang didasari oleh kemauan hawa nafsu yang tidak terkendali. Jika seseorang mengikuti hasa nafsunya secara berlebihan, maka selama ia bersikap tamak dan tidak pernah merasa puas dengan apa yang ia terima, selama itu pula ia terperangkap oleh angan-angan dunia yang tidak pernah terwujud. Tentang kehidupan duniawi Pemahaman yang tidak benar terhadap kehidupan duniawi dimaksudkan salah, bahwa dunia dianggap segala-galanya, dunia merupakan tujuan akhir, harapan dan cita-citanya. Persepsi yang demikian ini dikenal dalam filsafat sebagai penganut hedonisme.

Persepsi di atas jelas tidak benar, sebab adanya kedudukan, kenikmatan, harta dan kedudukan yang diperoleh seseorang tidak selamanya merupakan indikasi keridaan Tuhan, melainkan sebaliknya sebagai ujian dan cobaan. Dari sisi lain sifat terpedaya juga sering merasuk ke dalam jiwa orang yang berkeyakinan, bahwa dengan sifat rahman rahim-Nya Allah akan mentolerir perbuatan-perbuatan hamba-Nya yang sengaja melalaikan perintah-perintah-Nya. Dengan demikian, penderita penyakit ini cenderung selalu mengabaikan perintah-perintah Allah dengan tidak menyadari bahwa sesungguhnya ia terjebak dalam persepsi yang keliru.

Menurut al-Ghazali, kibr merupakan perasaan yang muncul pada diri seseorang, di mana ia menganggap dirinya lebih baik dan lebih utama dari orang lain. Sedangkan 'ujub adalah perasaan bangga diri yang dalam penampilannya tidak memerlukan atau melibatkan orang lain. Kadang-kadang pada sebagian orang emosi ini merupakan tingkah laku yang dominan dalam kepribadian dan dapat menimbulkan sikap sombong, angkuh serta

merendahkan orang lain. Penilaian yang tinggi terhadap suatu pemberian, sikap yang selalu mengingat-ingat pemberian dan sikap pamrih terhadap perbuatan yang dilakukan merupakan hal-hal yang termasuk kategori 'ujub. Menurut As-Syarqawi, bahwa 'ujub merupakan perasaan senang yang berlebihan. Kemunculannya disebabkan adanya anggapan bahwa si pasien merupakan orang yang paling baik dan paling sempurna di dalam segalanya.

Sikap 'ujub adalah penyakit mental yang sangat berbahaya, sebab eksistensinya membuat hati menjadi beku di dalam menerima kebaikan, memperingan dosa dan selalu menutup-nutupi kesalahan, sebagaimana firman Allah swt. Dari sisi lain orang yang bangga dengan dirinya telah menyadari akan kepribadiannya dan mengerti akan kesalahannya, tetapi tidak tertarik untuk kembali kepada kebenaran, melainkan bersikap putus asa, tetap ingkar dan bahkan "ogah" melakukan kebajikan dan pengabdian kepada Allah. Iri Hati dan Dengki Iri hati atau juga disebut dengki merupakan gejala-gejala luar yang kadang-kadang menunjukkan perasaan dalam hati. Dan di antara gejala-gejala yang nampak adalah marah dengan segala bentuknya mulai dari memukul, mencela, menghina, membuka rahasia orang lain, memberontak, membisu, menyendiri, mogok makan, sangat sensitif, dan seterusnya.

Iri yang melahirkan kompetisi tidak sehat. Iri jenis pertama merupakan kompetisi sehat untuk meniru hal-hal positif yang dimiliki orang lain tanpa didasari oleh interes jahat dalam rangka "fastabiqul khairat". " Hanya kepada Allah kamu semua kembali, lalu diberitahukannya kepadamu apa yang telah kamu peraselisihkan". Sementara iri dalam jenis kedua lebih didasari oleh rasa benci terhadap apa-apa yang dimiliki oleh orang lain, baik yang berkaitan dengan materi maupun yang berhubungan dengan jabatan/kedudukan.

Secara umum untuk mengatasi penyakit jiwa akibat tekanan mental, atau penyakit jiwa yang tergolong unorganik ini adalah dengan terapi pendidikan akhlak sejak dini, serta menciptakan keluarga dalam rumah tangga sakinah. Ketahuilah bahwa yang demikian itu mabuk-mabukan, zina, dan lebih dari itu adalah merusak diri sendiri dan tatanan sosial, mengakibatkan penyakit dan seterusnya penyakit tersebut dalam Mental Hygiene disebut sebagai penyakit organik yang amat membahayakan.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sebab sumber data maupun hasil penelitian dalam penelitian kepustakaan (library research) berupa

*Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 10 Nomor 1, Oktober 2023*

**ISSN: 2443-0870**

deskripsi kata-kata. Moleong mengungkapkan sebelas karakteristik penelitian kualitatif, yaitu: berlatar alamiah, manusia sebagai alat (instrumen), menggunakan metode kualitatif, analisa data secara induktif, teori dari dasar/grounded theory (menuju pada arah penyusunan teori berdasarkan data), data bersifat deskriptif (data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka), lebih mementingkan proses dari pada hasil, adanya batas yang ditentukan oleh fokus, adanya kriteria khusus untuk keabsahan data, dan desain yang bersifat sementara (desain penelitian terus berkembang sesuai dengan kenyataan lapangan), hasil penelitian dirundingkan dan disepakati bersama (hasil penelitian dirundingkan dan disepakati bersama antar peneliti dengan sumber data).

Dari kutipan ini dapat dipahami bahwa penulis menekankan akan pentingnya proses dalam penelitian dibandingkan hasilnya. Secara umum pendekatan penelitian kualitatif pada studi kepustakaan sama dengan penelitian kualitatif yang lain. Yang menjadi perbedaan hanyalah sumber data atau informasi yang dijadikan sebagai bahan penelitian. Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna. Penulis dalam penelitian ini akan menggali makna dari informasi atau data empirik yang didapat dari buku-buku, hasil laporan penelitian ilmiah atau pun resmi maupun dari literatur yang lain.

## **KESIMPULAN**

Dari tulisan ini diperoleh kesimpulan bahwa sifat-sifat buruk yang mengakibatkan pada gangguan kejiwaan yang menerpa kehidupan masyarakat modern saat ini adalah merupakan akibat dari kurangnya kontrol diri terhadap sifat-sifat lahiriahnya untuk mendapatkan kepuasan diri. Sifat-sifat Iri, Dengki, Riya, Emosi, Lalai, Lupa, Was-was dan Rakus merupakan sifat-sifat jelek yang harus dijauhi agar jiwa kita tidak terbawa arus kedalamnya guna mendapatkan ketengan jiwa yang kita harapkan. Islam memberikan tuntunan akhlak kepada penganutnya tentang tata cara hidup yang baik supaya nantinya kita tidak terjebak untuk selalu memperturutkan hawa nafsu yang kurang baik. Dalam kajian ini diperoleh kesimpulan bahwa sifat-sifat buruk seperti Iri, Dengki, Riya', Rakus dan Emosi yang tidak terkendali sebagai sebab utama terjadinya depresi mental yang berujung pada gangguan jiwa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Mental II*, Terj. Zakiah Darajat, Jakarta, Bulan Bintang, 1974
- As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, Mesir, al-Hai'ah al-Misriyah, 1979.
- Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta, Pustaka al-Husna, 1986.
- James D. Page, *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Deviant*, 1978,
- James D. Page, *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Deviant*, New Delhi, Tata Mc. Graw-Hill, 1978
- Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung, Mandar Maju, 1989.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2009
- Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2011,
- Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Yayasan Obor Indonesia, Jakarta, 2008
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung, 2012
- Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Terjemahan Ahmad Rifa'i, Bandung, Pustaka, 1985
- Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, Jakarta, C.V. Mas Agung, 1990
- As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*
- Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*,