
KESEHATAN MENTAL PADA AKTIVIS JAMA'AH TABLIG JAKARTA SELATAN PERSPEKTIF *POSITIVE MENTAL HEALTH*

Ahmad Rusydi

Program Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: Ahmad_Rusydi@ymail.com

Abstract

Not all optimistic about the results of the study of religion. Several studies assume that religion is bad for human psychological. This study would like to refute the studies. This research proves that people who follow religious activities tend to have higher mental health. The main source of this study is the Jamat activists Tablig South Jakarta by taking a sample of 130 people. The study was conducted by analyzing the frequency distribution. Researchers also complements the data of this study with interviews regarding religious activity and everyday respondents.

Keywords: Religion, Islam, Mental Health, Jamat-Tablig

Abstrak

Tidak semua hasil penelitian optimis terhadap agama. Beberapa hasil penelitian menganggap bahwa agama berdampak buruk bagi psikologis manusia. Penelitian ini ingin membantah penelitian-penelitian tersebut. Penelitian ini membuktikan bahwa orang yang mengikuti kegiatan keagamaan cenderung memiliki kesehatan mental yang tinggi. Sumber utama penelitian ini adalah Aktivis Jama'ah Tablig Jakarta Selatan dengan mengambil sampel sebanyak 130 orang. Penelitian dilakukan dengan melakukan analisis distribusi frekuensi. Peneliti juga melengkapi data penelitian ini dengan wawancara yang berkenaan dengan kegiatan agama dan keseharian responden.

Kata Kunci: Agama, Islam, Kesehatan Mental, Jama'ah Tablig

Kondisi kesehatan mental di zaman ini sangat memprihatinkan. Data WHO tahun 2002 menyebutkan bahwa 150 juta orang menderita depresi, satu juta orang melakukan bunuh diri tiap tahunnya, 25 juta orang menderita *schizofrenia*, 38 juta orang menderita epilepsi, dan 90 juta orang melakukan penyalahgunaan obat dan alkohol. WHO juga memprediksikan bahwa pada tahun 2020 jumlah penderita gangguan mental akan bertambah menjadi 15% dari penderita semua gangguan penyakit, sebelumnya 13% pada tahun 2003, dan 11% pada tahun 1990.

Jika melihat anggapan dunia tentang kemajauan psikologi, namun fakta menunjukkan sebaliknya. Kemajuan di bidang psikologi harusnya diikuti dengan penurunan angka gangguan mental, namun

itu tidak terjadi. Tentu fakta ini seharusnya menjadi permasalahan besar. Ada apa dengan psikologi saat ini? Tentu saja psikologi saat ini sangat berbeda dengan psikologi di abad pertengahan sebelumnya. Psikologi saat ini berorientasi fisik, mengingkari konsep-konsep jiwa yang sangat metafisik dan agamis. Contohnya saja Freud yang menjelaskan bahwa Tuhan hanya sekedar ilusi. Watson menjelaskan bahwa psikologi tidak boleh mempelajari yang tidak bisa diamati. Adapun ajaran agama sangat banyak memuat tentang eksistensi non fisik, seperti ruh, hati, jiwa, dan akhirat.

Kondisi ini sangat relevan dengan berkembangnya paham sekuler dan ateis yang mewabah pada manusia modern saat ini. Psikologi berkembang mengikuti dasar paham sekuler sehingga menyingkirkan