

PENERAPAN ILMU TAUHID PADA KESEHATAN MENTAL MANUSIA

Khoiru Tsaqif Daffani¹
Susilo Ilham Prayitno²
Muhammad Faqih Idrus Maliki³
Abdul Hafiz⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Manajemen Dakwah, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi,
UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta

*e-mail: khoirudaffani12@gmail.com¹

Abstrak

Tulisan ini membahas tentang penerapan ilmu tauhid dalam kesehatan mental manusia. Bagi seorang muslim, memantapkan, menguatkan, dan mengokohkan akidah atau tauhid yang ada dalam dirinya adalah usaha yang paling penting dan utama untuk menuju mental yang sehat. Peranan tauhid memberikan ketenangan dan ketenteraman jiwa setidaknya ada lima hal yaitu; (a) perasaan ingin dikasihi dan disayangi, (b) perasaan aman, (c) rasa harga diri, (d) rasa ingin tahu, dan (e) rasa ingin sukses. Dalam perspektif Imam Al-Ghazali, mujahadah dan riyadlah adalah suatu pendekatan pelatihan dan terapi tauhid untuk kesehatan mental, dan memperdalam spiritual manusia.

Kata kunci: Ilmu Tauhid, Kesehatan Mental, Spiritual Manusia.

Abstract

This paper discusses the application of the science of tawhid in human mental health. For a Muslim, stabilizing, strengthening, and strengthening the creed or tawhid that exists in him is the most important and main effort towards a healthy mentality. The role of tawhid in providing peace and tranquility of the soul is at least five things, namely; (a) a feeling of wanting to be loved and cherished, (b) a feeling of security, (c) a sense of self-worth, (d) curiosity, and (e) a sense of success. In Imam Al-Ghazali's perspective, mujahadah and riyadlah are an approach to tawhid training and therapy for mental health, and deepening human spirituality.

Keywords: Tauhid, Mental Health, Human Spirituality.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi kehidupan manusia. Kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Beberapa contoh masalah kesehatan mental yang umum meliputi depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma. Penerapan ilmu tauhid pada kesehatan mental dapat membantu individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Ilmu tauhid adalah disiplin ilmu yang mempelajari tentang keesaan Tuhan dan hubungan manusia dengan Tuhan. Penerapan ilmu tauhid pada kesehatan mental dapat membantu individu dalam memperkuat keyakinan mereka pada Tuhan, yang dapat membantu mereka dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Keyakinan yang kuat pada Tuhan dapat memberikan ketenangan dan ketentraman jiwa, yang dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya.

Kesehatan mental menjadi topik yang semakin relevan dan krusial dalam konteks kesejahteraan manusia. Seiring dengan perkembangan zaman dan tekanan hidup yang semakin kompleks, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres menjadi masalah yang meresahkan banyak individu, tidak hanya itu gangguan kesehatan mental bukan hanya menjadi persoalan klinis, tetapi juga merambah ke berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Tantangan dan tekanan hidup modern sering kali menjadi pemicu utama masalah kesehatan mental. Individu dapat merasa terisolasi, kehilangan makna hidup, atau bahkan kehilangan harapan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dalam konteks ini, peran agama dan spiritualitas menjadi semakin penting sebagai sumber ketenangan dan dukungan psikologis serta Ilmu tauhid, sebagai bagian dari ajaran agama Islam, menawarkan pandangan yang unik tentang kehidupan dan tantangan yang dihadapi manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk merekomendasikan penerapan ilmu tauhid sebagai solusi permasalahan individu dari gangguan kesehatan mental. Penelitian ini akan menguraikan alasan-alasan mengapa penerapan ilmu tauhid dapat membantu permasalahan individu dari gangguan kesehatan mental. Penelitian ini juga akan membahas tujuan penelitian ini dan fokus penelitian. Dalam penelitian ini, kami akan mengeksplorasi bagaimana penerapan ilmu tauhid dapat membantu individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Kami akan mengeksplorasi bagaimana keyakinan yang kuat pada Tuhan dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya yang dapat membantu mereka dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Penerapan ilmu tauhid pada kesehatan mental manusia menawarkan potensi yang besar dalam membentuk individu yang kokoh secara psikologis dan spiritual. Melalui pemahaman yang mendalam terhadap konsep tauhid, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan penuh keyakinan dan ketenangan batin, serta Penerapan ilmu tauhid pada kesehatan mental manusia menawarkan potensi yang besar dalam membentuk individu yang kokoh secara psikologis dan spiritual. Dengan menguraikan alasan-alasan di balik penerapan ilmu tauhid, pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian, kita dapat membuka jalan untuk eksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana aspek spiritualitas dapat menjadi bagian integral dari pemulihan kesehatan mental.

Penelitian ini memiliki tujuan yang sangat relevan dengan meningkatnya pemahaman terhadap pentingnya dimensi spiritual dalam kesehatan mental manusia. Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini Penelitian ini memaparkan mengapa penerapan tauhid dapat membantu orang dengan masalah kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini dan fokus penelitian juga dibahas. Penelitian ini mengkaji bagaimana penerapan ilmu tauhid dapat membantu individu mengatasi masalah psikologis.

Mengeksplorasi bagaimana iman yang kuat kepada Tuhan dapat membantu orang mengatasi kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Kami juga akan mengeksplorasi bagaimana menerapkan ilmu tauhid dapat membantu individu memperkuat keimanan mereka kepada Tuhan dan mengatasi masalah kesehatan mental.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan baru yang berharga dalam pengembangan strategi intervensi kesehatan mental yang komprehensif yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual, sehingga meningkatkan bagaimana ilmu tauhid dapat digunakan dalam bidang kesehatan mental.

LANDASAN TEORITIS

Tauhid secara bahasa atau etimologi merupakan bentuk kata masdar dari asal kata kerja yang lampau yaitu *wahhada yuwahhidu* *Wahdah* yang dalam bahasa Indonesia berarti mengesakan atau menunggalkan dengan demikian secara bahasa tauhid adalah ilmu yang membahas tentang Allah *subhanahu wa ta'ala* yang maha esa. Karena arti tauhid sendiri adalah mengesakan, Yang dimaksud mengesahkan disini adalah mengesakan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* Sebagai Tuhan dan segala dzat-Nya, asma-Nya, dan af'al-Nya jadi singkatnya ilmu tauhid adalah ilmu yang mempelajari bahwa Allah SWT adalah Esa, tunggal atau satu.

Tauhid berasal dari kata "ahad" dan "wahid" yang keudanya merupakan nama Allah SWT yang menunjukkan keesaanya. Seperti terdapat dalam ayat Al-Quran berikut:
Surat Al-Ikhlas ayat 1:

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

"Katakanlah (Muhammad) ,Dialah Allah, Yang Maha Esa"

"Ilmu tauhid adalah suatu ilmu yang membahas tentang wujud Allah, tentang sifat-sifat yang wajib disifatkan kepada-Nya, yang sama sekali dilenyapkan daripadanya, juga membahas tentang Rasul, meyakinkan kerasulan mereka, sifat-sifat yang boleh ditetapkan kepada mereka dan apa yang dilarang dinisbatkan kepada mereka".

Macam-Macam Tauhid

Ada 4 macam-macam tauhid yaitu tauhid rububiyah, asma' dan sifat, tauhid uluhiyah, dan tauhid ibadah pada dasar nya tidak ada pembeda antara macam-macam tauhid karena makna tauhid itu sendiri adalah mengesakan Allah semata dalam beribadah dan tidak menyekutuka-Nya.

Menurut penjelasan pada paragraf sebelumnya macam-macam tauhid hanya sekedar istilah agar dapat mudah dipahami dan dipelajari, berikut adalah 3 macam tauhid dan pengertiannya :

Tauhid Rububiyah

Tauhid rububiyah yaitu kepercayaan bahwa tiada tuhan selain Allah karena Allah maha menciptakan dan memberikan rizki kepada seluruh manusia. Penerapan tauhid rububiyah sebenarnya sudah diterapkan pada kaum-kaum musyrik pada masa pertama dahulu, mereka sudah menyatakan bahwa hanya Allah yang Maha pencipta, pengatur, yang menghidupkan dan yang mematikan dan tidak ada sekutu bagi-Nya. Allah ta'ala berfirman QS. Al-A'raf: 54.

أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

Artinya: "Ingatlah, menciptakan dan memerintahkan hanyalah hak Allah" (Al-A'raf: 54)

Dalam surat tersebut dijelaskan bahwa Allah adalah zat yang memiliki hak dan kekuasaan untuk menciptakan makhluk dan juga memerintahkan makhluk-Nya.

Tauhid Asma dan sifat

Tauhid Asma' dan Sifat yaitu kepercayaan bahwa Allah SWT memiliki zat dan sifat yang tidak serupa dengan makhluk lainnya. Kepercayaan menurut tauhid Asma' dan Sifat yaitu tentang menetapkan kepercayaan bahwa Allah menetapkan diri-Nya berdasarkan kitab-Nya atau apa yang sudah ditetapkan oleh Rasul-Nya dengan penetapan yang layak sesuai dengan kebesarannya tanpa ada yang dapat menyerupai-Nya. Allah ta'ala berfirman QS. As-Syuro: 110.

لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ

Artinya: "Tidak ada yang meyerupainya sesuatupun, dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Melihat" (QS. As-Syuro: 110)

Tauhid Uluhiyah

Tauhid uluhiyah adalah tauhid untuk mengesakan nama Allah pada seluruh amalan-amalan ibadah yang di perintahkan Allah seperti bedoa, khouf (takut), raja' (harap), tawakkal, raghbah (berkeinginan), rahbah, khusyuk', khasya (takut disertai pengagungan), taubat, meminta pertolongan, nazar dan ibadah lainnya yang diperintahkan-Nya. Hal ini juga tertulis dalam sebuah dalil Allah yaitu QS. Al jin ayat 18

وَأَنَّ الْمَسَاجِدَ لِلَّهِ فَلَا تَدْعُوا مَعَ اللَّهِ أَحَدًا

Artinya: "Dan sesungguhnya mesjid-mesjid itu adalah kepunyaan Allah. Maka janganlah kamu menyembah seseorangpun didalamnya di samping (menyembah) Allah"

Dalam dalil di atas dijelaskan bahwa manusia tidak boleh sekalipun memalingkan ibadahnya kepada selain Allah SWT, karena ibadah tidak sah kecuali kepada Allah, dan siapa yang telah melakukannya ibadah kepada selain Allah maka ia telah berbuat syirik yang besar.

Tauhid ibadah

Pengabdian seorang hamba / makhluk sepenuhnya kepada sang pencipta alam semesta yakni allah subhanahu wata ala dalam segala aspek – aspek yang dibutuhkan dalam kehidupan si makhluk tersebut, karna tanpa adanya pengabdian seorang hamba makhluk tidak ada apa apa nya maka dari itu seorang hamba khususnya seorang muslim dianjurkan melakukan rukun islam yang lima yaitu syahadat, shalat, zakat, puasa, pergi haji jika mampu . Seluruh umat muslim diwajibkan melaksanakan itu semua sebagai bentuk pengabdian kepada tuhan alam semesta allah subhanahu wata ala.

Konsep tauhid, pengesaan Allah SWT, merupakan pilar utama dalam ajaran Islam. Memahami landasan teori tauhid secara komprehensif sangatlah penting untuk membangun keyakinan yang kokoh dan mengamalkan Islam dengan benar. Berikut beberapa landasan teori tentang tauhid:

1. Landasan Al-Qur'an dan Sunnah

Al-Qur'an: Al-Qur'an secara tegas dan berulang kali menekankan pentingnya tauhid. Ayat-ayat seperti "Katakanlah, 'Dialah Allah, Yang Maha Esa. Allah tempat meminta segala sesuatu.'" (QS. al-Ikhlâs: 1-2) dan "Janganlah kamu menyembah selain Allah. Sesungguhnya Allah Maha Esa, tiada Tuhan selain Dia, Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang.'" (QS. al-Baqarah: 163) dengan jelas menyatakan keesaan Allah.

Sunnah: Hadis Nabi Muhammad SAW juga menjelaskan tentang tauhid. Hadis Jibril yang terkenal, "Islam itu adalah bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad itu Rasul Allah, mendirikan salat, menunaikan zakat, berpuasa Ramadan, dan pergi haji ke Baitullah bagi yang mampu melakukannya," (HR. Bukhari dan Muslim) berdasarkan isi daripada hadits tersebut bisa menekankan tauhid sebagai dasar utama keislaman.

2. Landasan Akal

Ada beberapa landasan akal 3 diantaranya akan dijelaskan sedikit lebihnya ;

Argumentum Kosmologis: Argumen ini berpendapat bahwa alam semesta tidak mungkin ada dengan sendirinya dan membutuhkan Pencipta yang Mahakuasa dan Esa.

Argumentum Teleologis: Argumen ini melihat keteraturan dan harmoni alam semesta sebagai bukti adanya Pencipta yang Maha Bijaksana dan Esa.

Argumentum Fitrah: Argumen ini menyatakan bahwa fitrah manusia, sejak lahir, memiliki kecenderungan untuk menyembah Tuhan Yang Esa.

3. Landasan Historis

Perjuangan Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya melawan kesyirikan dan pemujaan berhala menjadi bukti pentingnya menegakkan tauhid.

Kemajuan peradaban Islam di masa lampau banyak dikaitkan dengan kuatnya keyakinan tauhid umat Islam pada saat itu.

4. Landasan Teologi

Tauhid merupakan fondasi bagi seluruh ajaran Islam lainnya. Tanpa tauhid yang benar, ibadah dan amalan lainnya tidak akan diterima oleh Allah SWT.

Tauhid memiliki implikasi besar terhadap kehidupan manusia, mendorong keadilan, persaudaraan, dan perdamaian.

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan individu yang memungkinkannya menyadari potensinya, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakat. Kesehatan mental bukan hanya tidak adanya gangguan mental

Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental adalah suatu kondisi yang ditandai dengan penyimpangan atau gangguan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku yang dapat mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari.

Prevensi dan Penanganan Gangguan Kesehatan Mental

Prevensi gangguan kesehatan mental dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain Menciptakan lingkungan yang kondusif untuk kesehatan mental, Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, Memberikan pendidikan dan pelatihan tentang kesehatan mental

Penanganan gangguan kesehatan mental dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain Terapi, Obat-obatan, Terapi keluarga, Terapi kelompok.

METODE

Metode penelitian yang akan digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Sampel penelitian akan dipilih secara purposive, melibatkan individu yang aktif menerapkan ilmu tauhid dalam kehidupan sehari-hari. Analisis data akan dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola dan temuan yang muncul. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang pengalaman individu, memungkinkan identifikasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kesehatan mental, dan memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang hubungan antara ilmu tauhid dan kesehatan mental.

Tujuan penelitian ini adalah untuk merekomendasikan penerapan ilmu tauhid sebagai solusi permasalahan individu dari gangguan kesehatan mental. Penelitian ini akan membahas bagaimana penerapan ilmu tauhid dapat membantu individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Penelitian ini juga akan membahas alasan-alasan mengapa penerapan ilmu tauhid dapat membantu permasalahan individu dari gangguan kesehatan mental. Dalam penelitian ini,

kami akan mengeksplorasi bagaimana keyakinan yang kuat pada Tuhan dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Kesehatan Mental

Gangguan kecemasan adalah kondisi mental yang melibatkan tingkat kecemasan yang berlebihan dan berkelanjutan, yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi secara normal. Kecemasan adalah respons alami terhadap stres atau ancaman, tetapi pada individu dengan gangguan kecemasan, tingkat kecemasan tersebut menjadi tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi dan seringkali sulit untuk dikendalikan. Dalam konteks ini, hakikat gangguan kecemasan, termasuk faktor-faktor penyebab, gejala, dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari individu, selain itu gangguan kecemasan adalah suatu kondisi mental yang melibatkan tingkat kecemasan yang berlebihan dan tidak proporsional terhadap situasi atau ancaman yang dihadapi. Kecemasan adalah respons alami terhadap stres atau bahaya, tetapi pada gangguan kecemasan, tingkat kekhawatiran menjadi berlebihan dan sulit untuk dikendalikan. Hakikat gangguan kecemasan melibatkan kombinasi faktor genetik, biologis, psikologis, dan lingkungan yang berkontribusi pada perkembangan kondisi ini, gangguan kecemasan tidak hanya bersifat mental, tetapi juga memiliki manifestasi fisik.

Hakikat dari gangguan kecemasan melibatkan ketidakseimbangan kimia dalam otak, pola pikir yang tidak sehat, dan pengalaman traumatis atau stres yang berkepanjangan. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan atau memperburuk gangguan kecemasan melibatkan genetika, ketidakseimbangan neurotransmitter, pengalaman traumatis, atau stresor kronis. Kombinasi dari faktor-faktor ini dapat memicu respons kecemasan yang berlebihan dan merugikan. Pertama-tama, gangguan kecemasan sering kali dipicu oleh ketidakseimbangan neurotransmitter, zat kimia di otak yang berperan dalam mengatur suasana hati dan respon terhadap stres. Neurotransmitter seperti serotonin, norepinefrin, dan gamma-aminobutyric acid (GABA) dapat memainkan peran penting dalam mengendalikan kecemasan. Ketidakseimbangan dalam produksi atau penggunaan neurotransmitter ini dapat menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan.

Pengalaman traumatis atau stres yang berkepanjangan juga dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan kecemasan. Trauma masa kecil, kehilangan, atau kejadian traumatis lainnya dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kecemasan yang berkelanjutan. Begitu juga dengan stresor kronis, seperti tekanan pekerjaan yang berkepanjangan atau masalah keuangan, dapat menjadi pemicu atau memperburuk gangguan kecemasan. Jenis gejala gangguan kecemasan dapat bervariasi, tetapi umumnya melibatkan ketegangan fisik dan mental yang terus-menerus, ketidaknyamanan di area perut, ketegangan otot, kesulitan berkonsentrasi, insomnia, dan perasaan cemas yang konstan. Gejala ini dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak gangguan kecemasan dapat sangat merugikan, mempengaruhi hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan secara keseluruhan. Individu dengan gangguan kecemasan mungkin menghindari situasi yang memicu kecemasan, mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dan bahkan dapat mengalami depresi sebagai komplikasi tambahan. Cara penanganan gangguan kecemasan sering melibatkan kombinasi terapi kognitif perilaku, obat-obatan, dan dukungan sosial. Terapi kognitif perilaku membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat, sedangkan obat-obatan, seperti antidepresan atau ansiolitik, dapat membantu mengendalikan gejala-gejala fisik dan emosional.

Terdapat aspek biologis yang memainkan peran penting dalam gangguan kecemasan. Ketidakseimbangan zat kimia otak, seperti serotonin, norepinefrin, dan dopamin, dapat berkontribusi pada perkembangan kecemasan. Genetika juga dapat memainkan peran, dengan adanya kecenderungan keluarga untuk mengalami gangguan kecemasan. Adanya ketidakseimbangan neurokimia dan faktor genetik dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap respon kecemasan yang berlebihan, kemudian ada faktor psikologis yang memainkan peran dalam hakikat gangguan kecemasan. Pengalaman traumatis atau peristiwa hidup yang sulit

dapat meningkatkan risiko perkembangan kecemasan. Individu dengan kecenderungan perfeksionisme atau memiliki pola pikir negatif juga lebih rentan terhadap gangguan kecemasan.

Selain dari faktor-faktor biologis, psikologis juga memainkan peran penting dalam gangguan kecemasan. Pola pikir yang tidak sehat menjadi salah satu aspek kunci yang berkaitan erat dengan perkembangan dan pemeliharaan kecemasan pada individu. Individu yang mengalami gangguan kecemasan seringkali terperangkap dalam pola pikir yang cenderung negatif dan maladaptive, selain itu Pola pikir yang tidak sehat ini melibatkan kecenderungan untuk terus menerus memikirkan kemungkinan buruk atau ancaman yang mungkin terjadi di masa depan. Mereka sering kali mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian pada solusi positif atau alternatif yang dapat meredakan kecemasan mereka.

Pengaruh Tauhid Terhadap Kesehatan Mental

Dinamakan ilmu tauhid karena pembahasan yang penting di dalamnya adalah tentang tauhid (mengesakan Allah). Adapun yang dibahas dalam ilmu tauhid ada enam perkara, yaitu: Iman kepada Allah, yaitu iman kepada Nya dan ikhlas beribadah kepadanya dan meyakini bahwa diri Nya lah tuhan satu-satunya dan tidak ada pertolongan selain dari pada Nya. Iman kepada rasul-rasul Allah, yaitu meyakini bahwa rasul Nya adalah pembawa petunjuk ilahi di atas muka bumi ini, dan mengakui atas mukjizat-mukjizat yang diberikan kepada rasul Nya, khusus nya kepada nabi kita nabi Muhammad SAW. Iman kepada kitab-kitab yang telah diturunkan kepada para rasul Nya sebagai petunjuk bagi hamba-hamba Nya Iman kepada malaikat Allah dengan cara mengetahui nama-nama dan tugas-tugas yang telah diberikan kepada malaikat dari Allah SWT. Iman kepada hari akhir dimana meyakini akan kedatangannya yang pasti dan juga dibangkitkannya semua manusia dari kuburnya. Iman kepada qodla dan qodar Allah SWT, dengan meyakini bahwa semua ketentuan Nya adalah yang mengatur seluruh alam semesta dan isinya.

Pengaruh tauhid terhadap kesehatan mental menggambarkan korelasi antara keimanan dan kesejahteraan psikologis seseorang. Tauhid, konsep dasar dalam Islam yang menekankan keesaan Tuhan, memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental karena memberikan landasan spiritual yang kuat. Pemahaman bahwa segala sesuatu tergantung pada kehendak Allah dan penerimaan terhadap takdir-Nya dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres, selain itu Iman pada tauhid sering dihubungkan dengan rasa harapan, ketenangan, dan kepercayaan yang mendalam terhadap Allah.

Tauhid memberikan pengaruh besar bagi kehidupan manusia. Manusia yang memiliki keyakinan akan tauhid dan meyakini bahwa Allah SWT yang memberikan tugas dan tanggung jawab kepada manusia maka, seseorang akan menjalani kehidupan di dunia akan lebih optimis dan terarah. Tauhid memberikan pengaruh penting bagi kehidupan manusia.

Dengan demikian, tauhid dalam Islam tidak hanya mengarahkan individu pada dimensi spiritual, tetapi juga menyediakan sumber daya psikologis yang berharga untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif, tenang, dan penuh harapan, serta Ilmu Tauhid menekankan keesaan Tuhan dan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari rencana Ilahi.

Analisis Penelitian Kasus Gangguan Mental Di Indonesia

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa banyak individu mengaitkan gangguan kesehatan mental dengan faktor-faktor stres, tekanan sosial, dan ketidakpastian hidup. Namun, mereka juga menyoroti peran positif pemahaman tauhid dalam memberikan dukungan spiritual, memberi makna pada penderitaan, dan meredakan kecemasan terkait takdir hidup, seperti menguatkan iman dan ketaqwaan merupakan aspek penting dalam pemahaman tauhid yang dapat memberikan dasar kuat bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup. Pengajaran nilai-nilai tauhid, seperti keesaan Tuhan, keadilan-Nya, dan kepercayaan pada takdir, dapat memperkuat fondasi spiritual individu. Ketika seseorang memiliki iman yang kokoh, ia cenderung memiliki landasan mental yang stabil untuk menghadapi tekanan dan kesulitan hidup, dengan demikian, memahami dan mengamalkan nilai-nilai tauhid bukan hanya merujuk pada dimensi spiritual, tetapi juga mencakup cara individu menjalani kehidupan sehari-hari, mengelola pikiran,

dan berinteraksi dengan masyarakat sekitarnya. Dalam keseluruhan, pendekatan ini dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang holistik dan meningkatkan kualitas hidup.

Menurut studi yang dilakukan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, prevalensi gangguan mental berat pada penduduk Indonesia adalah 1,7‰ atau sekitar 1.728 orang. Prevalensi psikosis atau skizofrenia tertinggi di Yogyakarta (2,7‰), Aceh (2,7‰), dan Sulawesi Selatan (2,6‰), sedangkan yang terendah di Kalimantan Barat (0,7‰), selain itu, gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan terdapat sekitar 6% atau sebesar 37.728 orang dari subyek yang diteliti pada Riskesdas 2013. Kondisi ini menurun daripada data yang dilaporkan pada tahun 2007 sebesar 4,6‰, namun, masih banyak stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan mental di Indonesia, sehingga mereka sering mengalami perlakuan yang salah dan penanganan yang tidak tepat seperti pengurungan. Oleh karena itu, diperlukan strategi optimal untuk setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang terintegrasi dan berkelanjutan melalui paradigma dalam gerakan kesehatan mental yang menekankan aspek pencegahan serta peran masyarakat untuk membantu optimalisasi fungsi mental individu dapat membantu meningkatkan kesehatan mental masyarakat Indonesia. Data menunjukkan bahwa gangguan mental berat memiliki prevalensi sekitar 1,7‰, yang setara dengan sekitar 1.728 orang per 100.000 penduduk. Ini mencerminkan tantangan serius dalam kesehatan mental yang dihadapi oleh sebagian masyarakat Indonesia yang mencatat bahwa prevalensi psikosis atau skizofrenia, tingkat gangguan mental yang lebih serius, menunjukkan variasi signifikan antar wilayah. Yogyakarta, Aceh, dan Sulawesi Selatan menunjukkan angka tertinggi dengan 2,7‰, sedangkan Kalimantan Barat mencatatkan angka yang lebih rendah, yaitu 0,7‰. Varian ini menyoroti kompleksitas penyebab dan faktor risiko yang mungkin memengaruhi tingkat gangguan mental di berbagai daerah, Kemudian, studi juga menyoroti dampak gangguan mental emosional, yang melibatkan gejala depresi dan kecemasan. Sekitar 6% atau sekitar 37.728 orang dari subjek yang diteliti pada Riskesdas 2013 terpengaruh oleh gangguan mental emosional. Angka ini mencerminkan masalah yang lebih luas terkait kesehatan mental di masyarakat, yang tidak hanya mencakup gangguan berat tetapi juga masalah emosional yang dapat memengaruhi kualitas hidup sehari-hari individu.

Analisis data ini menggarisbawahi perlunya perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental di Indonesia, serta penyelenggaraan program-program pencegahan, pendidikan, dan perawatan kesehatan mental menjadi sangat penting untuk mengatasi tantangan ini yang diperlukan upaya bersama dari pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran, mengurangi stigmatisasi, dan memberikan dukungan yang lebih baik kepada individu yang mengalami gangguan mental. Paradigma ini menjadi landasan dalam gerakan kesehatan mental, yang menekankan pada upaya pencegahan dan peran aktif masyarakat untuk membantu optimalisasi fungsi mental individu, dengan salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah masih tingginya tingkat stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan mental. Hal ini menciptakan lingkungan yang tidak mendukung pemulihan dan mencegah akses mereka terhadap layanan kesehatan mental yang sesuai. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi publik yang besar untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gangguan mental dan meruntuhkan stereotip yang mengelilinginya.

KESIMPULAN

Gangguan kesehatan mental, terutama gangguan kecemasan, memiliki hakikat kompleks yang melibatkan interaksi faktor-faktor genetik, biologis, psikologis, dan lingkungan. Kecemasan sendiri adalah respons alami terhadap stres atau ancaman, tetapi pada individu dengan gangguan kecemasan, tingkat kecemasan tersebut menjadi tidak proporsional dan sulit dikendalikan. Gejala fisik yang terjadi, seperti peningkatan denyut jantung dan gangguan tidur, menunjukkan bahwa gangguan kecemasan tidak hanya bersifat mental, tetapi juga memiliki manifestasi fisik.

Penyebab gangguan kecemasan melibatkan ketidakseimbangan neurotransmitter, pengalaman traumatis, stresor kronis, dan faktor genetik. Ketidakseimbangan neurotransmitter seperti serotonin dan GABA dapat memicu respons kecemasan yang berlebihan. Pengalaman

traumatis, kehilangan, atau stres yang berkepanjangan juga dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan kecemasan. Faktor genetik juga dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap gangguan ini.

Di samping itu, analisis penelitian kasus gangguan mental di Indonesia menunjukkan prevalensi yang signifikan. Prevalensi gangguan mental berat mencapai 1,7‰ atau sekitar 1.728 orang per 100.000 penduduk. Hal ini mencerminkan tantangan serius dalam kesehatan mental masyarakat Indonesia. Faktor stres, tekanan sosial, dan ketidakpastian hidup diidentifikasi sebagai penyebab yang banyak dihubungkan dengan gangguan kesehatan mental.

Pemahaman ilmu tauhid dalam konteks kesehatan mental menjadi relevan. Konsep tauhid, yang menekankan keesaan Tuhan dan penerimaan terhadap takdir-Nya, dapat memberikan landasan spiritual yang kuat. Pemahaman bahwa setiap ujian dalam hidup merupakan bagian dari rencana Ilahi membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Kepercayaan pada keadilan Allah juga mengajarkan untuk tidak membawa dendam dan meningkatkan hubungan sosial yang positif.

Penerapan nilai-nilai tauhid dalam program rehabilitasi dan pencegahan kesehatan mental dapat menciptakan pendekatan holistik dan berbasis nilai. Kolaborasi antara pemerintah, lembaga kesehatan, masyarakat sipil, dan unsur-unsur agama menjadi kunci dalam mengembangkan upaya yang efektif. Paradigma pencegahan yang melibatkan masyarakat memungkinkan penyebaran pemahaman tauhid melalui berbagai lapisan masyarakat.

Dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di Indonesia, edukasi publik yang besar diperlukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gangguan mental dan meruntuhkan stereotip yang mengelilinginya. Integrasi layanan kesehatan mental ke dalam sistem perawatan kesehatan primer juga penting untuk deteksi dini, intervensi, dan dukungan yang efektif. Upaya pencegahan, melalui program edukasi kesehatan mental di sekolah dan tempat kerja, dapat membantu mengidentifikasi gejala awal dan memberikan dukungan kepada mereka yang membutuhkannya.

Dengan demikian, pemahaman hakikat gangguan kecemasan, analisis prevalensi gangguan mental di Indonesia, dan integrasi nilai-nilai tauhid dalam upaya kesehatan mental dapat membentuk landasan komprehensif untuk penanganan dan pencegahan gangguan kesehatan mental secara efektif dan holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Qadri, M. (2017). IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING ISLAMI DALAM PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI MTsN TANJUNG PURA. *EDU-RILIGIA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam dan Keagamaan*, 1(3).
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165-187.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Jurnal Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Kastolani, K. (2016). Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 1(1), 1-24.
- Mashuri, S. (2021). faktor-faktor kesehatan mental jamaah majlis tauhid di desa njajar trenggalek (Doctoral dissertation, Iain Ponorogo).

- Rajab, K. (2015). PSIKOLOGI AGAMA: Sebuah Model Psikoterapi Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. In PROSIDING Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling dan Konsorsium Keilmuan BK di PTKI Batusangkar, 28–29 November 2015 (pp. 1-16).
- Saefullah, n. (2003). *Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari: Studi Buku Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta, Doctoral dissertation, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Samsiah, N. (2020). Pesan dakwah dalam membentuk kesehatan mental kaum ibu pada Majelis Taklim Masjid Taqwa Muhajirin Kelurahan Batunadua Kecamatan Padangsidempuan Batunadua (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidempuan).