

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

<https://jipkm.com/index.php/jipkm>

ISSN: 3026-4553

**RELIGIUSITAS DAN KESEHATAN MENTAL: JALAN
MENUJU GENERASI YANG LEBIH SEHAT TANPA
SELF-HARM**

Annisa Putri Ananta, Rieneldha Dwinandya

annisaputriananta20@gmail.com, rdwinandya@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract. *Mental health is an important aspect of human life, especially among the younger generation. One behavior that often appears and is suspected as a response to this psychological problem is self-harm or self-harm. Religiosity plays an important role in the development of an individual's mental health. Various studies have proven that there is a relationship between the level of religiosity and mental health. Therefore, in an effort to reduce self-harming behavior and improve mental health, one approach that is starting to receive attention is strengthening religiosity. In this research, the method used is literature study or library research, which is a research approach that relies on secondary sources in the form of published literature. From this research it can be concluded that strengthening religiosity can have an effect on individual mental health and prevent self-harm behavior in the young generation.*

Keywords: Religious, Mental Health, Self-harm

Abstract. Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama di kalangan generasi muda. Salah satu perilaku yang sering muncul dan mengkhawatirkan sebagai respons terhadap masalah psikologis ini adalah self-harm atau menyakiti diri. Religiusitas memegang peranan penting dalam perkembangan kesehatan mental individu, berbagai macam penelitian

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan kesehatan mental. Maka dari itu dalam upaya mengurangi perilaku self-harm dan meningkatkan kesehatan mental, salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian adalah penguatan religiusitas. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah studi literatur atau library research, yang merupakan pendekatan penelitian yang mengandalkan sumber-sumber sekunder berupa literatur yang telah dipublikasikan. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penguatan religiusitas dapat berpengaruh pada kesehatan mental individu dan mencegah adanya perilaku self-harm pada generasi muda.

Kata Kunci : Religiusitas, Kesehatan Mental, Self-harm

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama di kalangan generasi muda. Pada era modern yang penuh dengan tekanan dan tantangan, seperti tekanan akademik, sosial ataupun ekonomi membuat banyak individu khususnya usia remaja dan dewasa awal yang mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satu perilaku yang sering muncul dan mengkhawatirkan sebagai respons terhadap masalah psikologis ini adalah self-harm atau menyakiti diri. Perilaku ini sering digunakan sebagai cara untuk mengatasi stress, kecemasan, atau perasaan emosional yang sulit dikendalikan. Fenomena ini menandakan bahwa adanya krisis dalam pengelolaan emosi dan perasaan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu secara signifikan. Fenomena ini kian hari semakin meningkat dan menjadi pusat perhatian di kalangan masyarakat, karena self-harm bukan hanya berdampak pada kondisi fisik namun juga mencerminkan pada seberapa dalam masalah kesehatan mental individu. Maka dari itu dalam upaya mengurangi perilaku self-harm dan meningkatkan kesehatan mental, salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian adalah penguatan religiusitas

Agama merupakan salah satu aspek yang sangat penting serta sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, termasuk dalam masalah psikologis. Sehingga sebagai umat beragama, religiusitas pun juga memegang peranan penting dalam perkembangan kesehatan mental individu, berbagai macam penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk

menggali lebih dalam mengenai peran religiusitas dalam meningkatkan kesehatan mental dan mencegah perilaku self-harm pada generasi muda. Dengan memahami hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental dalam pengendalian perilaku self-harm menuju generasi yang sehat, bahagia dan kuat dalam menjalani berbagai tantangan dalam kehidupan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif untuk mendeskripsikan permasalahan dan fokus penelitian. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah studi literatur atau library research, yang merupakan pendekatan penelitian yang mengandalkan sumber-sumber sekunder berupa literatur yang telah dipublikasikan. Metode ini dilakukan dengan menganalisis berbagai artikel, buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan dokumen lainnya yang relevan. Data yang digunakan dalam penelitian bersumber dari database publikasi ilmiah baik nasional dan internasional seperti *google scholar*. Hasil penelitian ini akan mendeskripsikan mengenai peran religiusitas dan kesehatan mental sebagai jalan menuju generasi yang lebih sehat tanpa self-harm.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Religiusitas

Religiusitas adalah suatu keadaan dimana seseorang terdorong untuk bersikap dan berperilaku yang berakaitan dengan agama (Jalaludin, 2001). Hawari menjelaskan bahwa religiusitas merupakan penghayatan dalam keagamaan atau mengukur seberapa dalam kepercayaan yang dianut dan diekspresikan dengan cara melakukan ibadah sehari-hari (Ancok & Suroso, 1995). Religiusitas dapat diwujudkan dengan berupa aktivitas yang dapat dilihat oleh mata dan aktivitas yang terjadi dalam hati seseorang.

Religion atau yang biasa disebut religi dapat diartikan sebagai hubungan antara manusia dan hal-hal yang berada diluar diri manusia, dalam hal ini adalah Tuhan. Pada umumnya, agama mengharuskan seseorang melaksanakan tugasnya sebagai makhluk Tuhan dan menyatukan diri dengan tuhan (Driyakara, 1978). Tingkat religiusitas seseorang pada agamanya tercermin melalui ketaatan dan komitmen yang ditunjukkannya. Hal ini menunjukkan bahwa keberagamaan seseorang lebih menunjukkan penerimaan nilai-nilai agamanya yang kemudian menjadi bagian dari diri seseorang dan membentuk pola perilaku sehari-hari (Glock & Stark, 1969). Religiusitas merupakan kesatuan yang terbentuk dari unsur-unsur komprehensif menjadikan seseorang beragama secara mendalam daripada hanya memiliki agama semata. Dalam agama islam, religiusitas seseorang dapat dilihat dari syariah, akidah, dan akhlak seseorang atau bisa dilihat dari ungkapan lain seperti iman, islam serta ihsan (Anisa, 2015).

Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seseorang terbebas dari keluhan dan gangguan mental, termasuk neurosis dan psikosis, yang melibatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial. Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang terjaga dari gangguan dan penyakit jiwa. Mental yang sehat tidak akan mudah terpengaruh oleh stressor (faktor yang menyebabkan stres). Seseorang dengan mental yang sehat dapat mengatasi tekanan dari dalam maupun luar dengan baik. Noto Soedirdjo, menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang

memiliki kesehatan mental adalah memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya. Sedangkan menurut Clausen Karentanan (Susceptibility) perbedaan dalam respon seseorang terhadap stressor bisa dipengaruhi oleh faktor genetik, proses pembelajaran, kebiasaan budaya di sekitarnya, serta tingkat keparahan stressor yang dialami juga berbeda antara individu.

Adapun penyebab gangguan kesehatan mental yaitu mengalami frustrasi (tekanan perasaan), konflik (tekanan batin), dan kecemasan. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Baron dari Institute of Personality Studies and Measurement menyatakan bahwa yang menjadi faktor dan mempengaruhi kesehatan mental diantaranya adalah faktor keluarga yang bersifat tentram, tentram sosial, tentram dari segi emosi, dan tentram dari segi ekonomi.

Pengertian Self-harm

Akhir-akhir ini, topik tentang kesehatan mental semakin banyak diperbincangkan di Indonesia. Muncul isu-isu psikologis baik di dunia nyata maupun di dunia maya atau media sosial. Salah satu contohnya, seorang remaja yang mengunggah atau membagikan tindakan atau perasaan sedih, marah, kecewa hingga putus asa dengan cara melukai diri sendiri, yang sering disebut sebagai perilaku self-harm (Widyawati & Kurniawan, 2021). Depresi pada remaja tidak selalu berupa kesedihan, tetapi juga dapat muncul sebagai mudah marah, jenuh, atau ketidakmampuan untuk merasakan kesenangan. Depresi memerlukan penanganan khusus dan serius karena bisa mengakibatkan risiko bunuh diri (Brent & Birmaher, 2002; Papalia & Feldman, 2015). Jika tidak ditangani dengan baik, hal tersebut dapat menyebabkan konsekuensi negatif, seperti melukai diri sendiri atau melakukan self-harm.

Self-harm merupakan sebuah istilah dalam bidang psikologi yang artinya perilaku seseorang yang menyakiti atau melukai dirinya sendiri dengan melakukan berbagai macam cara tanpa memandang ada atau tidaknya keinginan untuk bunuh diri (NICE, 2015; WHO, 2015; Kusumadewi, dkk, 2019). Perilaku

self-harm adalah bentuk tindakan yang dilakukan seseorang untuk meredakan perasaan menyakitkan atau tekanan emosional dengan cara yang merugikan diri sendiri, seperti melukai dan menyakiti diri, tanpa memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup (Jenny, 2016; Klonsky dkk., 2011; Thesalonika & Apsari, 2021). Perlakuan melukai diri biasanya terjadi sebagai cara seseorang untuk mengekspresikan emosi atau perasaan yang sedang dirasakannya. Self-harm termasuk dalam fenomena kesehatan mental di mana seseorang menggunakan rasa sakit fisik sebagai cara yang tidak sehat untuk mengatasi stres atau tekanan emosional (Woodley, 2020; Sibarani, dkk, 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku self-harm ialah tindakan yang dilakukan individu dengan sengaja untuk menyakiti diri sendiri sebagai respons terhadap emosi yang dirasakannya.

Hubungan Religiusitas Dengan Kesehatan Mental

Kesehatan mental ditentukan oleh beberapa kondisi yang mempengaruhinya, salah satunya adalah kondisi keberagamaan setiap individu (Surya dalam Akhmad, 2005). Orang yang beragama akan tetap sabar menghadapi kesulitan atau bahaya seberat apapun, karena mereka yakin bahwa rintangan hidup adalah bagian dari ujian yang diberikan Allah kepada hamba-Nya yang beriman. Ia akan melihat setiap kesulitan atau ancaman terhadap dirinya dengan sudut pandang yang positif, dia melihat bahwa di tengah-tengah kesulitan itu terdapat harapan-harapan. Dia tidak akan menyalahkan orang lain atau mencari kesalahan pada orang lain (Daradjat, 1993).

Kecemasan-kecemasan yang tidak berujung selesai itu umumnya berasal dari ketidakpuasan atau kekecewaan. Sedangkan, agama memberikan bantuan untuk mengatasi perasaan kecewa dengan memohon Ridho Allah, serta membayangkan kebahagiaan yang akan dirasakan dikemudian hari. Berdoa, memohon ampun, serta melaksanakan ibadah adalah cara-cara yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian jiwa seseorang. Semakin giat seseorang dalam beribadah maka semakin dekat pula ia dengan Tuhan-Nya, maka semakin tenanglah jiwa dan semakin kuat ia mengatasi rintangan dan kesulitan dalam

kehidupan. Sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agamanya, semakin sulit baginya untuk menemukan ketenangan batin. Oleh karenanya, kita bisa memahami bahwa agama adalah hal yang sangat penting dalam membimbing seseorang menuju kesehatan mental yang baik.

Peran Religiusitas Terhadap Self-harm

Jika seseorang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, ada kemungkinan nyata bahwa mereka akan menyakiti diri sendiri. Selain itu, orang-orang dengan tingkat religiusitas yang lebih rendah memiliki potensi yang lebih besar untuk menyakiti diri sendiri. Ada hubungan signifikan antara Self-harm dan religiusitas. Ketika seseorang memiliki keyakinan agama yang kuat, mereka lebih cenderung untuk mematuhi keyakinan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka (Mukti, dkk., 2020). Dengan menjalani kebiasaan tersebut, seseorang dapat lebih mampu mengendalikan perilakunya karena merasa memiliki hubungan yang erat dengan Tuhan. Hal ini dapat membantu mengurangi dorongan untuk melakukan tindakan untuk menyakiti diri sendiri (Sugianto, 2020).

Keterkaitan antara indikator Religiusitas dengan indikator self-harm adalah sebagai berikut: 1) Keyakinan terhadap Tuhan, malaikat, dan adanya surga dan neraka dalam agama tertentu dapat mendorong seseorang untuk tidak melakukan self-harm; keyakinan bahwa Tuhan menghargai hidup dan menghukum tindakan yang merusak diri sendiri dapat mendorong seseorang untuk menghindari tindakan self-harm. 2) Pengetahuan yang mendalam tentang ajaran agama dapat mencegah seseorang melakukan kejahatan diri. Misalnya, banyak agama yang mengajarkan nilai-nilai tentang menghormati tubuh sebagai amanah atau anugerah Tuhan. Pengetahuan ini dapat memperkuat keyakinan bahwa menghancurkan diri sendiri bertentangan dengan prinsip moral dan spiritual yang diyakini. Pengetahuan agama juga dapat memberikan kerangka spiritual yang memberikan arti, harapan, dan tujuan hidup, yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi rasa putus asa atau kehilangan. 3) Perilaku yang dipengaruhi oleh keyakinan agama sering kali menunjukkan proses berpikir yang kompleks di mana orang memahami nilai-nilai yang mereka anut, melihat situasi sosial yang mereka

hadapi, dan membuat keputusan berdasarkan interpretasi ajaran agama mereka. Misalnya, orang mungkin menggunakan penilaian kognitif untuk memahami perwujudan moral dari tindakan mereka dan bagaimana tindakan tersebut akan mempengaruhi hubungan sosial mereka dengan orang lain.

KESIMPULAN

Religiusitas dapat berperan penting dalam memperkuat kesehatan mental dan mengurangi risiko perilaku self-harm dikalangan generasi muda. Dengan meningkatkan nilai spiritualitas melalui tindakan seperti berdoa, memohon ampun, serta melaksanakan ibadah akan memberikan ketenangan dan kedamaian jiwa seseorang. Dengan konsisten menjalani kebiasaan tersebut, seseorang dapat lebih mampu mengendalikan perilakunya karena merasa memiliki hubungan yang erat dengan Tuhan-Nya. Hal ini dapat membantu mengurangi keinginan untuk melakukan tindakan Self-harm. Maka, dapat dipahami bahwa agama adalah memiliki peran yang penting dalam membimbing dan mengarahkan seseorang menuju kesehatan mental yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103-115.
- Sholikhati, B. A., Mirna, M., Lestari, E. D., Hidayat, Y., Zaliani, A. N. S., Nida, U. Z., ... & Khotimah, K. (2023). PENINGKATAN KESADARAN TENTANG PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA UNTUK MENCEGAH TERJADINYA SELF HARM DI DESA KREYO. *Kampelmas*, 2(2), 1609-1617.
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi

agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.

Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439-454.

Safira, F. M., & Prabawa, A. F. I. Konsep Teori Hubungan Resiliensi dan Religiositas Dengan Perilaku Self-harm Pada siswa. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* (Vol. 7, No. 3).

Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(22), 93-106.