

[Agama, Kesehatan Mental dan Stigma Kurang Iman](#)

Ditulis oleh Arfi Pandu Dinata pada Sabtu, 01 Januari 2022



Kesehatan mental merupakan isu yang cukup populer dalam beberapa waktu belakangan. Rollo May seorang psikolog eksistensial mengatakan bahwa manusia modern mengalami masalah kesepian dan kecemasan. Meskipun May hidup pada dekade-dekade pertengahan abad ke-20, kiranya hal tersebut masih relevan buat kondisi sekarang. Latar belakang sosial pada masa itu meliputi bencana kemanusiaan seperti ketakutan perang dan ketidakpastian ekonomi. Sedangkan pada abad ke-21 banyak konteks baru, seperti perkembangan teknologi informasi digital.

Coba perhatikan keseharian, bahwa pada akhir-akhir ini setiap dari kita banyak yang menghabiskan waktu di rumah atau dengan dirinya sendiri. Aktivitas kita tidak lepas dari menonton konten Tik Tok, mendengarkan *podcast*, atau sekedar *scrolling* Twitter. Kita juga harus menjalani *long distance relationship*, sekolah daring, *work from home*, dan segabut itu menunggu kurir membawa paket. Apalagi tiap malam hobi kita enggak jauh dari *overthinking* tentang segala hal. Rutinitas ini begitu menjemukan.

Meskipun demikian isu kesehatan mental belum menjadi kesadaran utuh bagi banyak orang. Beberapa orang masih terjebak pada stigma dan prasangka. Baru saja memulai

curhat saat kita mendapati masalah, salah seorang dari teman kita masih ada aja yang bilang “Wah kurang iman kali.” atau “Kayanya kamu enggak bersyukur deh.” Begitu juga dengan teman yang satunya lagi, sukanya mending-mendingan, seolah-olah pengalaman hidup adalah pertandingan.

Baca juga: [Ihya Berjalan, Berjalan dengan Ihya](#)

Masyarakat kita masih membuat kategori normal dan tidak normal tentang mental manusia. Misalnya orang-orang berkepribadian *introvert* dibilang anti-sosial, berbicara sendiri dicap aneh, apalagi kalau melihat laki-laki menangis pasti dicemooh lemah. Beginilah dampaknya saat wacana kesehatan mental masih menjadi barang yang tabu.

Padahal konsep kedirian dan tubuh setiap orang berbeda-beda. Mental adalah salah satu bagian dari tubuh tersebut yang menjalankan fungsi mencerap, berkehendak, menalar, merekam, dan merasa. Dari sanalah pengalaman kita tentang kehidupan terbentuk. Setiap pengalaman seseorang bersifat khas yang tidak bisa dibanding-bandingkan dengan pengalaman orang lain. Demikian adanya bahwa ekspresi dan cara menjadi manusia itu beragam. Oleh karena itu hidup bukanlah pertandingan, hidup adalah perjalanan.

Setiap orang punya pergumulannya masing-masing. Ada orang yang kehilangan sosok ibunya. Ada orang yang harus bertahan bersama rekan kerjanya yang licik dan pembenci. Ada orang yang punya trauma masa kecil. Semua pertemuan kita dengan beragam masalah tersebut pasti menimbulkan emosi tertentu. Saat kita hendak mengekspresikannya, kita dituntut untuk menyangkal dan harus menjadi pribadi yang selalu beremosi positif. Padahal emosi yang kita rasakan adalah sesuatu yang valid. Sedih, marah, dan cemas bagian dari mental yang menjadikan diri kita sebagai manusia. Jadi merasa tidak baik-baik saja adalah hal yang wajar dan normal. *It's ok to not be ok.*

Lalu bagaimana seharusnya agama merespons masalah kesehatan mental? Agama telah lama hadir dengan membawa banyak peran bagi kehidupan manusia. Satu di antara fungsi agama yakni sebagai sumber ketenangan jiwa bagi para penganutnya. Tentunya fungsi tersebut berlaku juga bagi orang yang sedang mengalami masalah kesehatan mental, bukan malah menyingkirkan, mengkafirkan, dan melabelinya sebagai insan berdosa.

Baca juga: [Arah Baru Konservatisme Moderat MUI: Mau ke Mana?](#)

Kesehatan mental merupakan topik yang penting untuk direspons bagi perkembangan disiplin teologi pada saat ini. Beberapa stigma dan *toxic arguments* kerap berkelindan bersama nasihat religius. Tentunya ceramah model begitu kerap menukil nas keagamaan agar terlihat makin dogmatis. Bentuk konseling dan terapi juga banyak yang berujung pada praktik ritual yang mengabaikan sisi kemanusiaan.

Seharusnya agama menyediakan banyak jawaban tentang persoalan eksistensi, filosofi, atau hal-hal praktis yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Misalnya apa tujuan Tuhan menciptakan kita sedangkan kita sendiri merasa tidak berguna? Kenapa ada penderitaan di dunia? Apakah Tuhan itu adil, jika kita harus terlahir dari orang tua yang pemaarah? Jawaban-jawaban teologis tidaklah tunggal, sebab ada banyak aliran dan corak pemikiran dalam setiap agama. Semua pertanyaan di atas dapat dieksplorasi untuk menciptakan ruang aman dan nyaman bagi setiap orang.

Agama melalui teologi seharusnya mampu menawarkan pencegahan, pendampingan, dan terapi *healing* yang manusiawi bagi orang yang memiliki masalah kesehatan mental. Agama tidak boleh menutup diri pada perkembangan sains dan psikologi mutakhir untuk berdialog. Kajian hermeneutika terhadap teks-teks suci keagamaan juga harus mampu menjangkau pengalaman mereka yang terstigma seperti korban dan penyintas. Dengan demikian agama melalui para tokoh agamanya harus menunjukkan pelayanan yang ramah dan bersahabat.

Baca juga: Tiga Tujuan Makro Pendidikan Islam Menurut Kiai Tholhah Hasan

Banyak di antara kita yang percaya bahwa Tuhan kita adalah Tuhan yang Maha Pendengar, setidaknya kita sebagai manusia cukup ‘meneladani-Nya’ menjadi pendengar yang baik saat kita mendengarkan curhatan orang lain. Beginilah cara sederhana kita dalam mempraktikkan hidup beragama yang memanusiaikan manusia.