

Integrasi Pendidikan Rohani: Pengaruh Membaca Firman Terhadap Kesehatan Mental

Delaxita Clara Welan^{1*}, Christin Natalia Wangean², Juwinner Dedy Kasingku³

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, ³Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Klabat, Jl. Arnold Mononutu, Airmadidi Bawah, Kec. Airmadidi, Kabupaten Minahasa Utara, Sulawesi Utara 95371
welandelaxita@gmail.com

Abstract

Reading is an activity that has a role in shaping how a person thinks. It helps us respond to things and also gives us the tools to solve problems. The impact of reading depends on what we choose to read. If we pick high-quality reading material, our thinking becomes more refined when dealing with different issues. On the other hand, if we choose poorly our perspectives on various subjects can become less positive. This is a key factor in how our mental well-being is influenced. For those who believe in God, we have reliable reading material that forms our thought patterns – that's the Bible. The Bible is considered the word of God, containing promises and hope, which contribute to developing a positive mindset. When we struggle with negative thought patterns, it can affect our mental state. This is where the Bible becomes important as it offers comfort and hope as the word of God. By using research methods and looking into existing information, the researcher found that reading the Bible has a significant impact on mental health. Engaging with the Bible helps improve our thought patterns and makes us mentally stronger.

Keywords: Word, Mental Health, Thought.

Abstrak

Membaca merupakan sebuah kegiatan yang berperan dalam membangun pola pikir seseorang, baik dalam menanggapi dan memberikan sebuah respon terhadap sesuatu, bahkan dapat menjadi dasar pemikiran dalam memecahkan suatu masalah, dan hal-hal tersebut tergantung dari bagaimana kita memilih bahan bacaan yang akan kita baca, semakin baik bahan bacaan yang kita pilih maka semakin baik pula pemikiran kita dalam menanggapi suatu hal, dan sebaliknya ketika kita salah dalam memilih bahan bacaan maka pemikiran kita mengenai suatu hal juga cenderung menjadi tidak baik. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang mendasari sehat dan tidaknya mental seseorang. Sebagai umat yang percaya kepada Tuhan, kita diberikan bacaan yang bisa dipercayai untuk mendasari pembentukan pola pikir kita, yaitu Alkitab. Alkitab sendiri merupakan firman Allah yang berisi janji dan pengharapan, sehingga pola pikir yang positif bisa terbentuk. Gangguan mental muncul ketika kita tidak bisa untuk menetralkan pikiran kita yang sudah semakin memburuk, dan dari inilah peran Alkitab sebagai firman Allah yang dapat menghibur, dan memberi pengharapan itu ada. Melalui metode penelitian kualitatif dengan pendekatan library research, peneliti menemukan bahwa pengaruh membaca Alkitab bagi kesehatan mental itu ada. Dengan membaca Alkitab kita dapat meningkatkan pola pikir kita untuk memiliki mental yang lebih baik.

Kata Kunci: Firman, Kesehatan Mental, Pikiran.

Copyright (c) 2023 Delaxita Clara Welan, Christin Natalia Wangean, Juwinner Dedy Kasingku

Corresponding author: Delaxita Clara Welan

Email Address: welandelaxita@gmail.com (Jl. Arnold Mononutu, Airmadidi Bawah, Kec. Airmadidi, Kabupaten Minahasa Utara, Sulawesi Utara 95371)

Received 15 August 2023, Accepted 20 August 2023, Published 24 August 2023

PENDAHULUAN

Membaca merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk menambah wawasan seseorang dengan kata lain membaca dapat membuat kita mengetahui sesuatu yang belum kita ketahui. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) membaca yaitu melihat serta memahami isi dari apa yang tertulis (dengan melisankan atau hanya dalam hati). Selain fungsinya untuk menambah wawasan, membaca juga dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang dan bagaimana pandangan seseorang

mengenai sesuatu, belakangan ini telah banyak dipelajari fungsi lain dari membaca yaitu pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang. Studi-studi menunjukkan bahwa membaca dapat membantu seseorang dengan masalah emosional, meningkatkan kemampuan kognitif dan meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres. Dari sini dapat kita lihat bahwa membaca sangat mempengaruhi kehidupan kita, pola pikir kita, dan cara kita memandang sesuatu. Untuk itu memilih bahan bacaan yang tepat sangat diperlukan agar fungsi dari membaca yang sebenarnya akan kita dapatkan. Semua yang kita lakukan di dunia ini pasti ada dampaknya baik positif maupun negatif begitu pula dengan membaca; Dampak positif dari membaca yaitu melatih otak agar dapat menjalankan fungsinya secara sempurna karena ketika kita sementara membaca, otak kita dituntut untuk dapat berpikir, menganalisis berbagai masalah serta untuk mencari solusi. Sedangkan dampak negatif dari membaca itu sebenarnya tergantung dari apa yang kita baca, dan bagaimana kita menanggapi bacaan kita. Ada begitu banyak bahan bacaan yang dapat kita temukan di sekitar kita, tapi saat ini kami ingin mengenalkan bahan bacaan yang menurut kami paling aman untuk dibaca yaitu Alkitab.

Alkitab adalah kitab suci yang dipercayai oleh umat kristiani sebagai buku ciptaan manusia yang diilhamkan oleh Allah. Alkitab sendiri berfungsi sebagai pedoman dimana banyak terdapat kisah-kisah dan sejarah para nabi, dalam Alkitab juga banyak menceritakan dan menggambarkan mengenai kuasa Allah saat menyertai umat-umatnya, sehingga dari sinilah kita dapat mengetahui dan mengambil berbagai pelajaran-pelajaran hidup serta solusi dari berbagai persoalan. Walaupun begitu masih banyak pertanyaan yang muncul mengenai Alkitab, beberapa orang masih bertanya apakah Alkitab benar-benar berasal dari Firman Allah? Apakah Alkitab memang bisa untuk kita jadikan sebagai pedoman dalam hidup? Tidak dapat kita sangkali bahwa Alkitab merupakan buku yang sudah memiliki terjemahan dalam banyak bahasa serta menjadi buku paling laris di sepanjang zaman tapi bukan berarti itu menjadi sebuah penghalang untuk meragukan isi dari Alkitab. Satu-satunya yang bisa membuat kita yakin bahwa Alkitab berasal dari firman Allah adalah Roh yang menuntun para penulis Alkitab itu sendiri (Sukono, 2019). Roh Kudus bukan hanya dianugerahkan Allah untuk membimbing para penulis Alkitab melainkan juga untuk membantu kita agar dapat mempercayai Alkitab sebagai firman Allah sehingga kita bisa untuk mengenali Allah serta diri kita sendiri. Selain itu berbagai penelitian menunjukkan bahwa membaca Alkitab dan mengenal Allah dapat membantu meningkatkan kebahagiaan seseorang dan bahkan kesehatan mental.

Banyak orang berpikir bahwa masalah kesehatan hanya berfokus pada masalah fisik saja sehingga mereka tidak memedulikan salah satu faktor yang penting dalam kehidupan manusia yaitu kesehatan mental. Kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) adalah “suatu keadaan sehat utuh secara fisik, mental, dan social, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan”. Dari sini sudah dapat kita lihat bahwa menjadi sehat seutuhnya bukan hanya ketika tubuh kita bebas dari penyakit melainkan kita juga harus mempertahankan kesehatan mental kita. Maka menjadi pertanyaan apakah kesehatan mental itu bisa bermasalah? Tentu saja dan bahkan jika kita tidak menjaga dengan baik kestabilan mental kita, maka itu dapat berakibat

fatal bagi diri sendiri, namun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental masih sangat sedikit dikalangan masyarakat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kasingku, Warouw & Lumingkewas (2023) yang menyatakan bahwa kesehatan mental harus lebih diperhatikan di dunia modern ini. Orang tua harus memperhatikan kesehatan mental dari anak-anaknya. Lebih lanjut kebiasaan-kebiasaan yang kita anggap positif pun jika tidak kita atur dengan baik bisa menjadi sebuah faktor yang dapat mengganggu kesehatan mental. Kebiasaan positif seperti apa? Membaca termasuk dalam kebiasaan yang positif tetapi seperti yang kita ketahui kebiasaan tersebut bisa membawa efek negatif kepada kita jika kita tidak mengatur dan memperhatikan apa yang kita baca. Maka dari itu kita butuh buku terpercaya yang bisa berfungsi sebagai pedoman dan dapat menjaga mental kita agar tetap stabil dan buku tersebut adalah Alkitab.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari bahan baca yang kita pilih terhadap kesehatan mental terutama jika bahan baca tersebut merupakan Alkitab. Sehingga Alkitab bisa menjadi salah satu sarana kita dalam menjaga kestabilan mental serta kestabilan rohani kita. Bukan hanya sekedar menjadi bahan bacaan, fungsi dari Alkitab dapat kita dapatkan secara maksimal ketika kita dapat membaca, memahami, serta menerapkan setiap ajaran di dalam kehidupan kita, Penulis melakukan penelitian ini karena melihat bahwa betapa bahayanya jika kita tidak bijak dalam menentukan bahan bacaan kita apalagi sebagai umat kristiani yang percaya kepada Tuhan. Sehingga peran Alkitab sebagai Firman Allah yang seharusnya menjadi pedoman dan bahan bacaan utama umat kristiani perlu kita kenali dan pelajari.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan riset kepustakaan yang mengacu pada literatur jurnal, buku, artikel dan Alkitab. Dimana metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang temuannya tidak diperoleh melalui bentuk hitungan melainkan metode ini menggunakan cara untuk memahami dan mengartikan makna dari suatu peristiwa mengenai hubungan tingkah laku manusia atau situasi lainnya menurut pandangan dari peneliti (Syafnidawaty, 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh membaca Alkitab bagi kesehatan mental seseorang.

HASIL DAN DISKUSI

Sampai saat ini gangguan mental masih menjadi pembicaraan hangat dikalangan kesehatan dan masyarakat dikarenakan angka penderita semakin meningkat dari tahun ke tahun. Menurut International Health Metrics and Evaluation (IHME) di 2016 mereka memperkirakan ada >1,1 miliar masyarakat yang menderita gangguan mental di dunia dan di Indonesia Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018, masyarakat yang berumur di atas 15 tahun ada sekitar 19 juta masyarakat yang menderita masalah emosional dan ada 12 juta masyarakat yang menderita depresi jadi dengan kata lain terdapat 1 dari 5 penduduk atau 20% jumlah masyarakat di Indonesia mengalami

gangguan mental dan paling banyak ditemukan dikalanganremaja sekitar 3,7%. Dari angka-angka tersebut sudah dapat kita lihat bahwa masih banyak orang yang belum menganggap serius mengenai kesehatan mental mereka sendiri, padahal itu merupakan faktor yang paling berpengaruh untuk menunjang kesejahteraan hidup seseorang, untuk itu sebelum kita memperhitungkan dan menjauhi hal-hal yang kita takuti akan menjadi penghalang alangkah lebih baiknya kita mulai dengan memperhitungkan dan memperhatikan diri sendiri. Lalu apakah ada cara untuk kita agar bisa mengetahui keadaan mental kita sendiri? Tentu saja dengan kita mengenal ciri-ciri dari bagaimana mental yang sehat dan tidak sehat, sehingga dari situlah kita bisa menyadari bukan untuk menjadikan itu sebagai patokan untuk menyatakan kita sebagai orang yang memiliki masalah mental melainkan untuk membenahi diri kembali menjadi lebih baik.

Ciri-Ciri Mental Yang Sehat

Adapun ciri-ciri dari mental yang sehat dapat kita lihat dari berbagai aspek. Aspek pertama adalah fisik kita sendiri, orang yang memiliki mental yang sehat dapat menunjang kesehatan tubuhnya juga. Menurut buku *A guide to health* sendiri menggambarkan bahwa pikiran kita menjadi peran yang cukup penting bagi kesehatan jasmani kita, dimana kesehatan kita bergantung kepada dua faktor yaitu tindakan dan pikiran dan tindakan sendiri muncul karena ada pikiran maka dari itu ketika seseorang memiliki pikiran yang sehat maka tubuhnya juga akan sehat. Aspek yang kedua adalah psikis, dimana seseorang yang memiliki mental yang sehat tentu saja dapat mengendalikan emosinya sendiri, seperti yang kita ketahui sesuatu yang berlebihan itu tidak baik begitu juga dengan emosi kita, ketika kita terlalu berlebihan dalam memberikan respon secara emosional dan kehilangan kendali terhadap hal tersebut, itu dapat membawa dampak yang buruk bagi kita sendiri. Diambil dari metode psikologi yang bernama “Terapi kognitif” yang menjelaskan bahwa emosi-emosi yang membuat pikiran kita terganggu datang dari persepsi kita sendiri (Manampiring, 2019), ketika pandangan kita keliru mengenai suatu hal maka itu bisa mendatangkan emosi-emosi yang negatif pula, maka dari itu kita perlu memiliki pengendalian diri dan pikiran yang terbuka sehingga dapat menurunkan peluang terjadinya kekeliruan dalam pandangan kita sendiri. Aspek ketiga adalah sosial, orang yang memiliki mental yang sehat dapat membangun hubungan yang sehat pula serta dia juga dapat beradaptasi dengan lingkungannya dalam hal yang positif, seperti yang kita ketahui manusia tidak dapat hidup seorang diri, karena manusia adalah makhluk sosial, sehingga ketika seseorang tidak mampu untuk bersosialisasi maka dapat membawa efek yang buruk bagi kesehatan dan pikirannya. Didukung dari sebuah artikel berjudul “The surprising effects of loneliness on health” dikatakan bahwa kesepian dapat membawa efek yang buruk karena dapat mempengaruhi hormon stress sehingga dapat menimbulkan risiko penyakit jantung, pikun, sampai dibagian yang terburuk dari gangguan mental yaitu keinginan untuk bunuh diri. Maka sangat penting untuk kita memperhatikan dan meningkatkan kemampuan kita untuk bersosialisasi dan membangun hubungan yang sehat. Aspek yang terakhir adalah religius, dimana seseorang yang memiliki mental yang sehat tentu saja dikarenakan dia

memiliki keyakinan serta kepercayaan yang kuat dan dalam konteks kristiani dia memiliki dasar yang kuat untuk mempertahankan iman dan mentalnya dengan berpegang pada firman Allah yaitu Alkitab.

Ciri-Ciri Mental Bermasalah

Mental yang sehat juga dapat mengalami sakit ketika kita tidak bisa menjaga dan mempertahankannya dengan baik. Adapun ciri-ciri mental yang sakit pastinya berlawanan dengan ciri-ciri mental yang sehat. Karena ketika kita mengalami mental yang sakit maka segala aspek baik itu fisik, psikis, sosial, dan religius kita juga akan terganggu, contohnya dalam aspek religius yang merupakan faktor yang cukup penting dalam mempertahankan kesehatan mental kita, karena ketika seseorang mengalami gangguan mental, dia mulai mempertanyakan segala sesuatu didalam kehidupannya seperti kenapa harus tetap hidup? Apa memang Tuhan itu ada? Kalau memang Tuhan itu ada kenapa saya selalu menderita? dan ketika ia tidak mendapatkan jawabannya dia akan mulai kehilangan keinginannya untuk hidup, berbanding terbalik dengan orang yang memiliki mental yang sehat, yang walaupun mempertanyakan hal yang sama tapi karena dia juga memiliki dasar sebagai orang beriman maka dia dapat menemukan jawabannya atau kekuatan yang terbaik agar tidak membuat dia merasa bahwa hidup itu tidak berguna, dia bisa mendapatkannya melalui salah satu bahan bacaan yang menyimpan seluruh jawaban yang dipertanyakan dalam hidup yaitu Alkitab. Dari sinilah kita tahu betapa berpengaruhnya bahan bacaan dalam merubah pola pikir kita mengenai sesuatu. Menurut Tosepu, buku yang kita baca menentukan siapa diri kita. Bukan berarti ketika kita membaca buku itu akan selalu membawa pengaruh yang positif bagi kita melainkan baik dan buruknya efek yang kita dapatkan tergantung dari kita sendiri dalam memilih bahan bacaan. Selanjutnya menurut Suniyah, Rohmadi & Sulistiyo (2018), apa yang masuk ke dalam pikiran kita tergantung dari bagaimana kita bisa untuk memahami dan menyaring segala yang kita baca, jadi sekalipun bahan bacaan yang kita baca terlihat sederhana kita bisa mendapatkan makna yang besar ketika kita bisa mampu menempatkan diri kita dari berbagai sudut pandang. White (1998) juga memperingatkan kita bahwa bacaan yang tidak layak dapat membawa bahaya bagi kehidupan kita saat ini, mengapa demikian? Karena seperti yang sudah kita lihat bahwa membaca sangat berperan penting dalam membangun pola pikir seseorang, dan sekarang menjadi pertanyaan yang cukup serius bahan bacaan apa yang harus kita baca untuk menghindari semua dampak negatif yang sudah dipaparkan sebelumnya?

Bacaan Yang Benar

Didalam buku Nasehat bagi sidang, White (1998) mengemukakan bahwa Alkitab merupakan buku yang berada di atas segala buku, karena Alkitab berisi sejarah-sejarah mulai dari manusia diciptakan hingga kepada nubuatan-nubuatan yang akan terjadi. Alkitab juga merupakan sebuah buku yang ingin dimusnahkan, tapi dengan kuasa yang bukan berasal dari manusia, melainkan kuasa dari Allah yang membuat Alkitab tetap dapat bertahan hingga sampai saat ini. Alkitab juga ditulis lebih dari 40 penulis yang berasal dari keahlian yang berbeda-beda tetapi hasil penulisannya tidak ada yang bertentangan satu dengan yang lain dan tetap menjadi satu kesatuan dan saling melengkapi dari kitab

satu dengan kitab yang lain sehingga ini menjadi salah satu bukti yang kuat untuk menjadikan Alkitab sebagai pedoman dalam kehidupan kita. Selain itu Alkitab juga berisi banyak tema dan ajaran dari berbagai aspek dimana Alkitab dapat mengajarkan kita mengenai kasih, janji Allah kepada umat-Nya, pola hidup, dan bagaimana kita untuk dapat mempertahankan kestabilan mental kita, dan yang perlu kita ketahui Alkitab merupakan buku yang memiliki terjemahan terbanyak di Dunia sehingga mempermudah setiap orang untuk memahaminya.

Pandangan Firman Mengenai Kesehatan Mental

Alkitab sendiri sudah memuat banyak sekali solusi mengenai gangguan mental, sekalipun di dalam alkitab tidak membahas secara langsung mengenai mental itu sendiri, seperti yang terdapat di dalam Filipi 4:6-7 “Janganlah kamu khawatir...” Seperti yang kita ketahui ketika merasa khawatir pikiran kita cenderung untuk memunculkan banyak emosi negatif sehingga dapat membuat pikiran kita menjadi kacau. Tetapi melalui ayat ini, kita diminta untuk jangan khawatir, karena kita memiliki seseorang yang dapat kita andalkan, terkadang emosi-emosi negatif membuat kita berpikir bahwa kita hanya berjuang sendiri, namun dari ayat ini menjelaskan bahwa kita tidak berjuang seorang diri, karena kita memiliki Allah yang selalu bersama-sama dengan kita dan akan memberikan damai sejahtera kepada kita. Adapun di dalam Ulangan 31:8 “Dia tidak akan membiarkan engkau....Janganlah takut dan janganlah patah hati” Sekali lagi kita melihat bahwa di dalam Alkitab banyak sekali janji-janji dari Allah untuk menguatkan mental kita dalam menghadapi setiap cobaan dalam kehidupan kita sehari-hari. Begitu juga dalam Mazmur 42:12 “Mengapa engkau tertekan dan gelisah? Berharaplah kepada Allah...” Sekali lagi ayat-ayat ini menguatkan kita bahwa ditengah-tengah percobaan atau masalah yang kita hadapi terdapat suatu pengharapan atau penghiburan yang sejati yang berasal dari Allah tetapi pengharapan sejati ini bisa kita dapatkan ketika diri kita sendirilah yang bergantung dan datang kepadaNya melalui mempelajari dan merenungkan firman-Nya karena tidak mungkin kita bisa untuk mendapatkan penghiburan dan janji yang Allah siapkan untuk kita kalau kita tidak memiliki keinginan untuk memperkuat diri kita dengan merenungkan firman- Nya setiap hari.

Dalam Alkitab kita juga dapat menemukan berbagai kisah yang menceritakan mengenai orang-orang yang menang dari ketakutan, kekawatiran, bahkan pemikiran untuk mengakhiri hidupnya, yaitu:

1. Daud

Daud merupakan tokoh Alkitab dan sekaligus menjadi salah satu penulis dari Alkitab, dikisahkan bahwa Daud merupakan seorang penggembala dan dia terkenal karena dapat mengalahkan tentara Filistin yang bernama Goliat dimana ia dikenal sebagai tentara yang perkasa dan bertubuh raksasa, sedangkan Daud pada saat itu hanyalah seorang gembala yang bertubuh kecil, tetapi hanya dengan ali-ali dan 5 kerikil dan dengan pertolongan dari Tuhan, maka Daud mampu untuk mengalahkan Goliat. Setelah Tuhan menolak Saul sebagai raja dan memilih Daud untuk menggantikan posisi Saul sebagai raja, maka kelihatannya masalah pun datang kepada Daud, ia ingin dibunuh dan dikejar sehingga membuat hidupnya disaat itu tidaklah tenang. Kita bisa melihat dalam

mazmur 3:2 “Ya Tuhan betapa banyaknya lawanku...” begitu juga di dalam Mazmur 6:3-4 “Sebab aku merana...tulang-tulangku gemetar...dan jiwaku pun terkejut...” Dari sini dapat kita lihat betapa beratnya pencobaan Daud disaat itu, ia merasa takut, khawatir, gelisah, dan bisa saja disaat itu ia hilang pengharapan kepada Tuhan, tapi sekalipun ia berada di dalam kondisi tersebut ia tetap mengingat bahwa Allah adalah perisai nya, kita bisa lihat di dalam mazmur 7:12 “Perisai bagiku adalah Allah...” ini menjadi bukti bahwa Daud tidak kehilangan pengharapan kepada Allah dan tetap percaya sehingga Allah menyertai dia hingga ia menjadi seorang raja.

2. Ayub

Ayub adalah seorang yang kaya, memiliki harta, keluarga, dan terlihat bahwa hidupnya benar-benar diberkati oleh Allah, namun semuanya tiba-tiba berubah dan sangat berlawanan dengan kehidupannya sebelum masa pencobaan itu datang, ia sakit, kehilangan anak-anaknya, jatuh miskin, serta dihina oleh teman-teman dan isterinya sendiri. Didalam ayub 3:6 “Tetapi gelisahlah yang timbul...” Menjelaskan mengenai perasaan Ayub dalam menghadapi pencobaannya tetapi sekalipun pencobaan yang ia alami itu sangat berat, ia sekali-kali tidak pernah menyalahkan Allah. Ini menjadi bukti bahwa iman Ayub benar-benar nyata dan dengan berpegang kepada firman Allah dia dapat bertahan, sebagai hasil dari imannya yang teguh dia mendapatkan kembali semua yang sebelumnya dia miliki.

3. Elia

Elia adalah seorang nabi yang dipakai Allah untuk melakukan hal-hal yang luar biasa, dia juga dikenal sebagai nabi yang memiliki iman yang kuat kepada Allah tetapi sekalipun Elia sudah banyak membuat peristiwa-peristiwa yang luar biasa, ia tetaplah manusia yang dapat merasakan ketakutan dan kelelahan sehingga disaat ia tidak bisa mengendalikan rasa ketakutannya ia mulai berpikir untuk mati, dapat kita lihat di dalam 1 Raja-Raja 19:4 “Cukuplah itu! Sekarang ya Tuhan, ambillah nyawaku...” dari sini kita juga dapat melihat bahwa setiap manusia memiliki batas kemampuannya, dan ketika kita merasa bahwa pencobaan yang kita alami sudah melebihi batas kemampuan kita, kita mulai merasa takut dan gelisah hingga berpikir bahwa sudah tidak ada gunanya lagi kita untuk hidup, tetapi jika kita melihat kembali peristiwa Elia ini dan bagaimana respons dari Tuhan kepada Elia, yaitu Tuhan memberikan dia waktu untuk beristirahat. Dari respons yang Tuhan berikan kepada Elia juga dapat menjadi pelajaran kepada kita, bahwa terkadang ketika kita dihadapkan dengan sebuah masalah, pikiran kita mulai kacau dan beranggapan bahwa semua ini sudah di luar kemampuan kita. Pikiran yang seharusnya kita gunakan untuk mencari solusi justru bisa memperburuk keadaan karena malah memikirkan hal yang terburuk yang akan terjadi, dan disaat inilah yang kita butuhkan hanyalah beristirahat sejenak. Istirahat bukanlah tanda untuk lari dari masalah tetapi istirahat diperlukan untuk membuat kita diri kita lebih siap dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut.

Firman dan Kesehatan Mental Modern

Ketika kita membahas mengenai Alkitab yang menjadi bahan bacaan yang berpengaruh untuk kesehatan mental, kita mulai berpikir bukankah bacaan tersebut terlalu kuno untuk kita samakan

dengan dunia yang sekarang? Bukankah lebih baik untuk memilih bahan bacaan yang lebih modern dan terkini dibanding bertaut dengan kisah-kisah yang terjadi ribuan tahun yang lalu? Pertanyaan-pertanyaan tersebut membuat orang-orang merasa bahwa Alkitab adalah bacaan yang terlalu kuno dan bisa saja tidak berhubungan dengan masa kini, namun mari kita lihat kembali. Apakah benar Alkitab tidak berhubungan dengan kehidupan masa kini? Di dalam Amsal 17:22 “Hati gembira adalah obat yang manjur....” Ayat tersebut sering kali dipertanyakan, bagaimana bisa perasaan gembira menjadi obat? Menurut Promkes kementerian kesehatan RI dikatakan bahwa dengan kita memiliki rasa gembira maka tubuh kita akan mengeluarkan hormon endorfin yang bisa menghilangkan rasa sakit dan memunculkan kembali perasaan senang, dari sini kita dapat melihat bahwa jika memang Alkitab itu terlalu kuno untuk dibaca bagaimana bisa dengan kata-kata sederhana seperti itu bisa dibuktikan secara ilmiah pada masa kini?, Kalau begitu bagaimana dengan gangguan mental? Apakah Alkitab memang pernah menggambarkan gangguan mental masa kini? Justru jika kita membaca Alkitab dengan seksama kita bisa menemukan banyak sekali kondisi gangguan mental masa kini di dalam Alkitab, seperti Raja Saul yang saat itu dimasuki roh jahat dan mulai merasa curiga kepada Daud, itu merupakan salah satu kondisi yang jika kita artikan kembali dalam istilah-istilah modern mengenai kesehatan mental yaitu, paranoid. Kalau begitu, bagaimana dengan solusi? Apakah Alkitab hanya memuat permasalahan seperti itu dan membuat kita berpikir sendiri mengenai cara mengatasinya? Melanjutkan kisah raja Saul, dalam 1 Samuel 16:14-23 di mana Daud memainkan kecapi sehingga roh yang jahat tersebut segera pergi darinya dan raja Saul dapat merasa lega dan nyaman.

Pada zaman sekarang hal yang dilakukan Daud kepada raja Saul dikenal dengan nama terapi musik, di mana saat kita merasa terganggu dengan sesuatu dan membuat kita gelisah maka nada-nada yang dimainkan dengan penyusunan tertentu dapat membuat pikiran kita menjadi tenang. Menurut Wijayanto (2019), musik yang dijadikan sebagai sarana untuk melakukan terapi dapat menyembuhkan dan meningkatkan kestabilan mental dan emosional serta dapat memulihkan pikiran seseorang, dan ini merupakan metode yang sangat efektif untuk memberikan terapi tanpa harus menerima efek samping secara farmakologi dari terapi yang dilakukan. Jadi dapat kita lihat bahwa Alkitab bukanlah bacaan kuno yang bisa kita jadikan sebagai alasan untuk tidak kita baca, karena melalui bukti ini juga memperkuat bukti Alkitab berasal dari firman Allah dan dengan kuasa-Nya disusunlah Alkitab ini untuk digunakan manusia sebagai pedoman dalam hidup.

KESIMPULAN

Gangguan mental merupakan isu yang masih sangat relevan dalam masyarakat dan kesehatan saat ini, terutama dengan angka penderita yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Data statistik menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat masih belum serius menganggap kesehatan mental sebagai hal yang penting, padahal kesehatan mental memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan hidup individu. Adanya pengetahuan mengenai ciri-ciri mental yang sehat menjadi penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan jiwa. Alkitab sebagai firman memiliki relevansi

yang kuat dalam konteks modern, karena berisi solusi dan prinsip-prinsip yang bisa diterapkan untuk menjaga kesehatan mental. Dalam berbagai kisah dalam Alkitab, terlihat bagaimana iman, keyakinan, dan solusi yang diberikan oleh firman Tuhan dapat mengatasi berbagai kondisi mental yang sulit. Oleh karena itu, perpaduan antara pengetahuan modern mengenai kesehatan mental dan pandangan Alkitab dapat menjadi landasan kuat untuk merawat dan menjaga kesehatan jiwa kita. Membaca Alkitab memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental kita, karena dari membaca Alkitab kita bisa mendapatkan janji-janji, pengharapan, solusi dan memperkuat keyakinan kita dalam mempercayai Allah yang akan bersama-sama dengan kita dalam menghadapi pencobaan. Alkitab adalah tulisan yang telah diilhamkan Allah untuk menuntun umatNya agar tetap hidup di dalam iman, dan sebagai pedoman untuk memperoleh kesehatan secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Tuhan atas pemeliharaanNya sehingga artikel ini boleh dapat diselesaikan. Terima kasih juga kepada rekan saya yakni Christin Natalia Wangean yang telah bersama-sama menyelesaikan artikel ini. Selanjutnya ucapan terima kasih kepada Juwinner Dedy Kasingku sebagai dosen mata kuliah Filsafat Pendidikan Kristen yang telah menuntun sehingga artikel ini dapat diselesaikan.

REFERENCE

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Bartholomeus Diaz, N. (2015). Interpretasi: Dunia mempertanyakan apakah Alkitab benar diilhamkan Allah. *Jurnal Koinonia*, 9(1), 13-21.
- Barus, G. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Diakses pada 16 April 2023 dari <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>.
- Dasniari, N. P., & Marselinawati, P. S. (2022). PENGARUH AGAMA TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *SWARA WIDYA: Jurnal Agama Hindu*, 2(1).
- Gandhi, Mahatma. (2017). "A guide to health".binghght publishing.
- Kasingku, J. D., Warouw, W. N., & Lumingkewas, E. M. INCREASING EDUCATIONAL AWARENESS OF PARENTING STYLES AND FAMILY SOCIAL SUPPORT ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH. *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 7(4), 807-814.
- Mahardika, D., Nihayah, U., & Muhibbuddin, H. (2021). Implementasi konsep teori humanistik dalam kesehatan mental pada masa pandemi. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 5(2), 62-76.
- Manampiring, Henry. (2019). *Filosofi Teras*. Jakarta:P T Kompas Media Nusantara

- Membaca buku dapat meningkatkan cara berpikir seseorang. (2018) Diakses pada 25 April 2023 dari <https://www.hipwee.com/narasi/membaca-buku-dapat-meningkatkan-cara-berpikir-seseorang>.
- Pranata, V., & Hermanto, Y. P. (2022). Peran Gereja dalam memotivasi jemaat untuk mencintai Alkitab. *Jurnal Teologi (JUTEOLOG)*, 3(1), 14-33.
- Siswanto.(2020). Alkitab dan Kesehatan Mental. In P. S. Widjaja & W.S. Wibowo (Eds.), *Meretas Diri, Merengkuh Liyan, Berbagi Kehidupan Bunga Rampai Penghargaan untuk Pdt. Aristarchus Sukarto*(1st ed., pp.67-81). Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Suniyah, S., Rohmadi, M., & Sulistiyo, E. T. (2018). Implementasi strategi pembelajaran menulis berbasis multiple intelligences. *Sekolah Dasar: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan*, 27(2), 174-182.
- Tosepu Yusrin. Bahan bacaan menunjukkan kualitas diri seseorang. Diakses pada 27 April 2023 dari <https://yusrintosepu.wixsite.com/publication/post/bahan-bacaan-menunjukkan-kualitas-diri-seseorang>.
- White, E. (1998). *Nasehat Bagi Sidang*. Indonesia Publishing House.
- WHO. (2022). Hampir 1 Miliar Orang di Dunia Alami Gangguan Kesehatan Mental. Diakses pada 16 April 2023 dari <https://www.kompas.com/sains/read/2022/06/20/193000823/w-ho--hampir-1-miliar-orang-di-dunia-alami-gangguan-kesehatan-mental?>
- Wijayanto, W. T., & Agustina, M. (2017). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tanda dan Gejala pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(01), 189-196.