

PERAN AGAMA HINDU DALAM MENANGANI KASUS GANGGUAN MENTAL DEPRESI

The Role of Hinduism in Treating Cases of Depressive Mental Disorders

Komang Indra Wirawan^{1*}, Komang David Darmawan², Anak Agung Istri Dina Wahyuni³

¹² Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Jl.Seroja, Tonja, Denpasar,Bali

³ Universitas Gadjah Mada, Jalan Sosio Humaniora Bulaksumur Yogyakarta

* No. telp/HP 089685655006 dan Email: daviddarma7plus@gmail.com

ABSTRAK. Seringkali penyakit kejiwaan dikaitkan dengan hal-hal yang magis, membuat penyintas gangguan mental menganggap bahwa hal yang dialami ini adalah hal tabu. *Religious Therapy* saat ini dianggap alternatif terapi yang cukup ampuh dalam menangani gangguan mental. Maka dari itu, penelitian ini ingin mengungkapkan bagaimana peran agama Hindu dalam menangani kasus gangguan mental tersebut. Penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*) dengan menggunakan bahan tertulis yang telah diambil dari beberapa literatur, dalam proses pencarian literatur akan digunakan beberapa database. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa (1) Agama Hindu mempunyai akses dalam pembelajaran mengenai kesehatan, yaitu melalui ilmu Ayurveda. (2) Di Bali, agama Hindu telah terikat dan tercampur menjadi satu dengan kebudayaan, hal ini kemudian melahirkan alternatif solusi baru untuk penanganan gangguan kesehatan mental. (3) Penerapan alternatif tersebut dapat terlihat di Klinik Puri Usadha Denpasar, Bali yang telah menyediakan 4 pilihan terapi, yaitu: meditasi, prana, akupresur dan hipnoterapi.

Keywords: Agama Hindu, Depresi, Terapi keagamaan.

ABSTRACT. Sometimes people always associated a mental disorder to a magical thing, it makes mental disorders survivors think that what they are experiencing is taboo. Religious therapy is currently considered as an alternative therapy that is quite effective in dealing with mental disorders. Therefore, this study wants to reveal how the role of Hinduism in dealing with cases of mental disorders is. This research is library research that uses written material from several literatures, in the literature search process several databases are used. Researchers can conclude that (1) Hinduism has access to learning about health, through Ayurveda. (2) In Bali, Hinduism has created and mixed into one with culture, this then gave birth to new alternative solutions for dealing with mental health disorders. (3) The application of these alternatives can be seen at the Puri Usadha Clinic, Denpasar, Bali, which has provided 4 therapeutic options, such as: meditation, prana, acupressure and hypnotherapy.

Keywords: Hinduism, Depression, Religious Therapy.

PENDAHULUAN

Dalam tatanan kehidupan, manusia memegang kedudukan tertinggi sebagai ciptaan tuhan paling sempurna dari makhluk lain, yaitu binatang dan tumbuhan. Hal tersebut dikarenakan manusia memiliki akal atau pikiran yang membuat manusia dapat membedakan hal baik dan buruk yang mereka hadapi dalam kehidupan. Dalam kepercayaan Hindu, makhluk yang berpikir disebut juga dengan "Svambhu". Hindu mempercayai bahwa manusia merupakan suatu kesatuan yang terbentuk dari adanya badan jasmani dan juga jiwa (disebut sebagai atman), dua hal tersebut harus dijaga agar seimbang untuk mencapai manusia yang sehat secara jasmani dan rohani.

Keseimbangan rohani dan jasmani ini dirasa sulit dilakukan manusia pada masa kini. Beberapa faktor mempengaruhi seperti banyaknya manusia yang kini menomorduakan agama maupun manusia yang terlalu sibuk dengan pencapaian duniawi sehingga kondisi rohani atau pikiran tidak terjaga dengan baik. Ketidakseimbangan tersebut dapat melahirkan berbagai macam penyakit fisik maupun psikologis

pada manusia. Menurut Sukayasa (dalam Subrata et al., 2014), zaman kegelapan (atau yang dikenal sebagai zaman kaliyuga), manusia telah didominasi pikiran yang berorientasi pada Artha, Kama, dan Moksa yang semu tanpa dilandasi Dharma, hal tersebut membuat manusia diliputi rasa serakah dan marah yang kemudian menjadikan pikiran serta jiwa yang terganggu.

Penyakit fisik sudah dianggap umum dalam kehidupan di masyarakat dengan pemikiran: jika sakit maka pergilah ke Klinik dan cari dokter. Ditambah lagi dengan adanya dukungan pemerintah dengan memberikan akses pelayanan kesehatan yang memudahkan masyarakat untuk berobat ke Klinik. Namun, bantuan dukungan untuk tenaga kesehatan jiwa di Indonesia masih belum merata (Satria, 2021). Belum lagi adanya stereotip negatif masyarakat terhadap orang yang sedang berjuang dengan gangguan kejiwaannya, membuat seakan akan pergi ke dokter jiwa berarti anda adalah orang gila.

Keterbatasan kualitas maupun kuantitas pelayanan kesehatan jiwa di Indonesia ternyata berpengaruh besar terhadap prevalensi gangguan mental emosional di provinsi Bali. Menurut penelitian yang dilakukan tim Riskesdas,(2013) remaja berusia 15 tahun ke atas di Bali mengalami gangguan mental emosional dengan total 4,4% di seluruh kabupaten.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*) dengan menggunakan bahan tertulis yang telah diambil dari beberapa literatur, dalam proses pencarian literatur akan digunakan beberapa database. Dengan menggunakan metode ini, peneliti akan mengumpulkan data yang telah didapatkan dan menghubungkannya dengan topik yang dibahas.

Analisis data

Setelah mengumpulkan data dengan mengkaji beberapa literatur yang tersedia, data yang diperoleh akan dianalisis secara kualitatif. Hal ini dikarenakan hasil dari literatur yang dikaji berbentuk data deskripsi mengenai peranan Agama Hindu dalam penanganan kasus depresi yang dialami masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Depresi adalah salah satu gangguan mental yang umumnya ditandai dengan kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah, dan juga rasa untuk sulit tidur (Davison & McCabe, 2006). DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition*), diagnosa depresi dimulai ketika penyintas mengalami setidaknya dua minggu kriteria depresi yang terdiri dari : (1) perasaan depresi muncul di sebagian besar waktu atau hampir setiap hari, (2) menurunnya minat atau kesenangan di sebagian besar waktu, (3) mengalami perubahan berat badan dan nafsu makan signifikan,

(4) perubahan tidur menjadi insomnia atau dapat juga menjadi hipersomnia, (5) perubahan aktivitas signifikan, (6) merasa lelah terus menerus, (7) muncul perasaan tidak berharga, (8) menurunnya konsentrasi, dan (9) muncul pemikiran untuk mengakhiri hidup (Dianovinina, 2018).

Gangguan mental depresi ini muncul dari berbagai macam faktor, umumnya didapat dari lingkungan maupun biologis. Kaplan (2002) dalam Dirgayunita (2016) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang dihubungkan sebagai penyebab dari gangguan mental yaitu adanya faktor biologis, psikologis dan faktor sosial. Ketiga faktor tersebut akan saling mempengaruhi satu sama lain. Depresi biasanya muncul dalam berbagai perilaku yang terkadang tidak terdeteksi oleh orang tua, teman, maupun lingkungan luar. Hal tersebut didukung oleh penelitian Dopheide (2006) yang menyatakan bahwa depresi menyebabkan terjadinya banyak keluhan somatik atau perubahan perilaku.

Penanganan depresi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Perubahan pola hidup menjadi lebih sehat dan juga terapi psikologi dapat membantu menangani depresi ini. Penyintas depresi mengalami stress dan juga kecemasan yang berlarut, hal ini dikarenakan munculnya pemikiran dan perasaan negatif. Berolahraga atau melakukan hobi dapat membantu menurunkan tingkat stress. Di Indonesia sendiri, peran agama juga penting untuk menangani kasus depresi ini. Masalah kesehatan mental dapat diatasi dengan *Religious Therapy* (Rianti & Hidayat, 2020).

Kepercayaan Hindu mengajarkan bahwa manusia dapat menilai hal mana yang baik maupun buruk. Dalam kehidupan di dunia ini, tak jarang manusia menemukan kesulitan serta hambatan yang menguji kehidupan. Maka dari itu, kehidupan manusia itu tidak sebatas “hanya ada”, tetapi ia selamanya harus membangun eksistensi dan memperjuangkannya agar menjadi batu loncatan untuk menjadi lebih maju lagi.

Bali sebagai provinsi dengan pemeluk Hindu terbanyak di Indonesia tentu memiliki cara lokal tersendiri dalam menangani kasus gangguan psikologis seperti depresi ini. Fenomena unik Bali mengenai gangguan kejiwaan ini terdiri dari banyak penyebab, seperti: gagal dalam bisnis, gagal dalam rumah tangga dan yang menarik adalah panggilan untuk menjadi pemangku atau masyarakat Bali mengenalnya dengan istilah “ngiring” yang dapat terjadi melalui proses trance atau “kerauhan” (Utama, 2018).

Agama Hindu di Bali memberikan ruang penyembuhan bagi mereka yang disebut mengalami kegilaan. Agama dan tradisi Bali menganggap penyintas gangguan kejiwaan sebagai bagian dari “kita”, dalam artian walaupun memiliki gangguan dengan kejiwaannya, penyintas masih layak untuk tetap dimanusiakan. Fenomena trance dalam artikel yang dikemukakan oleh Utama (2018) dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu: (1) mereka yang berpura-pura mengalami *trance*, hal ini merupakan kebohongan dengan tujuan pribadi tertentu. (2) mereka yang memang benar-benar mengalami *trance*. (3) mereka yang mengira dirinya mengalami *trance* padahal tidak. Hal ini masuk ke dalam neuropsikologi semata mulai dari alam bawah sadar mereka, dapat saja karena emosi dalam diri yang terlalu lama terpendam hingga meledak dan menjadi bom waktu di saat tertentu.

Praktik *religious therapy* pada warga lokal Bali, Hindu sendiri memiliki suatu ilmu mengenai kesehatan yang masyarakat Hindu mengenalnya sebagai Ayurveda. Ayurveda merupakan salah satu

sistem penyembuhan alami yang tertua dari ilmu Veda dan berasal dari India, sejak sekitar 5000 tahun yang lalu Ayurveda sudah dianggap sebagai “ibu dari segala penyembuhan” karena keefektifannya. Dalam mitologi India, Ayurveda berasal dari Brahma (dewa pencipta dalam agama Hindu). Mitos Hindu menyebutkan bahwa Dewa Brahma ingin meringankan penderitaan ciptaannya, sehingga Dewa Brahma mentransfer pengetahuan Ayurveda ke Dewa Dhanvantari yang kemudian disebarluaskan ke dalam kehidupan modern (Raj et al., 2011). Ayurveda mengajarkan manusia untuk hidup dengan umur yang panjang. Praktik Ayurveda terdiri dari 3 pilar pokok yang harus dilakukan oleh umat manusia untuk menjaga kesehatannya, yaitu: *ahara* (melakukan diet seimbang), *nidra* (mengatur pola istirahat), dan *vihara* (mengatur pikiran). Ketiga pilar tersebut harus dilakukan karena berkaitan satu sama lain untuk membangun kesehatan secara menyeluruh (kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun spiritual) (Nala, 2001)

Nala (2002) menjelaskan pengobatan tradisional Bali terdapat dalam beberapa lontar seperti: *Wrehasapati Tattwa*, *Tiwas Punggung*, *Aji Kreket*, *Telik Sejati* yang berisi cara penyembuhan penyakit tanpa saran obat maupun sajen, lontar ini mengajarkan penggunaan sikap dan kibasan tangan tanpa simbol-simbol tertentu, kemudian menuliskan aksara suci pada organ yang sakit dan mantra. Sebagian besar pengetahuan pengobatan di Bali yang ditulis dalam lontar usadha memang berasal Ayurveda.

Berdasarkan akulturasi budaya Bali dengan agama Hindu yang ada di Bali, melalui penelitian yang dilakukan Subrata et al., (2014) kepada Klinik Puri Usadha Denpasar, penyakit pikiran seperti ini dapat tertangani dengan 4 pilihan terapi, yaitu : meditasi, prana, akupresur dan hipnoterapi. 4 pilihan terapi tersebut dapat dipilih sendiri oleh pasien/klien sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan layanan terapi tersebut, pasien/klien yang telah mengikuti segala prosedur terapi memberikan respon positif atas keuntungan yang mereka dapatkan usai mengikuti terapi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari kumpulan literatur yang telah dijabarkan sebelumnya, didapatkan bahwa Hindu memiliki ilmu yang cukup memadai mengenai masalah kesehatan pada manusia, sebagaimana *Ayurveda* telah diketahui. Pada kehidupan umat Hindu di Bali, akulturasi agama serta adat budaya Bali telah bercampur seakan-akan telah menjadi kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Dasarnya, kebudayaan Bali masuk ke dalam tipe kebudayaan ekspesif karena mengedepankan nilai religius serta estetika sebagai nilai yang dominan, kentalnya nuansa religi yang ada tentu tidak dapat terlepas dari adanya konsep sekala dan niskala (Satria, 2021). Keefektifan *religious therapy* bercampur dengan uniknya budaya Bali tentu menarik perhatian masyarakat untuk ikut mencoba alternatif pengobatan ini. Salah satu Klinik yang ada di Denpasar, Bali yaitu Klinik Puri Usadha sudah menyediakan alternatif dalam terapi/penanganan psikis. Terapi pelayanan tersebut disediakan melalui 4 pilihan terapi, yaitu: meditasi, prana, akupresur dan hipnoterapi. Hal tersebut membuktikan bahwa ajaran agama Hindu serta kebudayaan Bali dapat bercampur menjadi satu sehingga memunculkan

pengobatan alternatif yang aman bagi para pasien/klien. Terapi dengan meditasi merupakan suatu seni "penguasaan diri". Terapi ini dimulai dari bagaimana diri kita menyadari bahwa kita adalah suatu jiwa karena jiwa dianggap sebagai energi yang tidak dapat dimusnahkan. Pasien akan diminta untuk memusatkan konsentrasi dan pemikiran kepada Tuhan Yang Maha Esa karena di sini Tuhan diibaratkan sebagai "pengisi daya" ketika jiwa manusia sedang lemah (Sugiarta, 2016). Dalam meditasi ini, akan ada 3 proses utama yaitu: persiapan (pembersihan diri), pelaksanaan (meditasi Raja Yoga), dan penutup (yaitu melakukan gerakan *sava asana* atau relaksasi dengan air).

Alternatif terapi yang kedua adalah Prana. Dalam hal ini, Prana memiliki arti sebagai nafas, jiwa dan nyawa. Prana mempercayai bahwa ketidakseimbangan prana dalam diri manusia akan menyebabkan manusia menjadi sakit. Maka dari itu, tujuan utama dari terapi prana ini adalah menyeimbangkan energi prana yang ada dalam tubuh manusia. Dalam terapi prana, akan dibagi menjadi 3 tahapan sama seperti terapi meditasi, yaitu: tahap persiapan (terapi memberikan salam dan membangun suasana agar menjadi nyaman), pelaksanaan akan ada 9 proses yang diawali dengan proses diagnosis klien dan dilanjutkan dengan sikap tubuh, sikap pranayama, proses *pratyahara*, proses *dharana*, proses *dhyana*, proses *samadhi*, proses penyaluran energi prana, dan terakhir akan dilakukan proses penyadaran. Terakhir adalah penutup, yaitu dengan penyembuhan air melalui energi prana dan pemberian tirta sebagai ucapan terima kasih (Matriya, 2014 dalam Subrata et al., 2014).

Alternatif terapi yang ketiga adalah akupresur. Terapi akupresur ini merupakan salah satu metode pengobatan tradisional yang tidak berbeda jauh dengan terapi akupunktur, metode dilakukan dengan menekan titik-titik tertentu di seluruh tubuh manusia. Tahapan awal dari terapi ini adalah pasien yang diberi diagnosis awal oleh terapis (*vaidya*) dan melanjutkannya dengan menyiapkan sarana dan prasarana terapi. Sebelum memulai terapi, pasien/klien akan diminta untuk berdoa agar membentuk serta membangun pola pikir yang positif, selanjutnya akan dilakukan relaksasi dan dilanjutkan dengan penekanan pada titik-titik tertentu seperti EX-HN 3, GB 20, GB 21, LU 1, CV 17, LI 4, LV 3 serta relaksasi di titik GB yang berada di daerah kepala. Setelah melakukan pemijatan pada titik-titik tersebut, di tahap akhir akan kembali dilakukan relaksasi pada daerah kepala pasien (titik GB) dan kemudian ditutup dengan menyalurkan energi prana (Matriya, 2014 dalam Subrata et al., 2014)

Alternatif terakhir yang disediakan oleh Klinik Puri Usadha Denpasar, Bali adalah hipnoterapi. Praktik hipnoterapi sudah tidak asing lagi terdengar di telinga masyarakat. Hipnoterapi adalah salah satu metode terapi dari ilmu psikologi, dikembangkan berdasarkan pikiran alam bawah sadar yang dicetuskan oleh Sigmund Freud dan Carl Jung. Terapi ini juga terbagi menjadi 3 proses, yaitu: persiapan (terapis membangun suasana nyaman dengan klien/pasien), lalu proses pelaksanaan yang terdiri dari 7 tahapan penting (interview, preinduction, induction, deepening, terapi pikiran, terminasi, post hypnotic) dan proses terakhir adalah penutup yang diakhiri dengan cara memikirkan bagaimana klien/pasien terbangun seperti melalui sebuah hitungan atau ketukan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan-temuan hasil analisis menggunakan *library research*, peneliti dapat menyimpulkan bahwa (1) Agama Hindu mempunyai akses dalam pembelajaran mengenai kesehatan, yaitu melalui ilmu *Ayurveda*. (2) Di Bali, agama Hindu telah terikat dan tercampur menjadi satu dengan kebudayaan, hal ini kemudian melahirkan alternatif solusi baru untuk penanganan gangguan kesehatan mental. (3) Penerapan alternatif tersebut dapat terlihat di Klinik Puri Usadha Denpasar, Bali yang telah menyediakan 4 pilihan terapi, yaitu: meditasi, prana, akupresur dan hipnoterapi.

Penemuan dari penelitian menambah *insight* baru bagi peneliti, mulai dari pengenalan ajaran *Ayurveda* hingga konsep *religious therapy*. Dikarenakan dalam penelitian ini hanya ditekankan pada pilihan alternatif terapi yang ada pada Klinik Puri Usadha Denpasar, Bali, terdapat saran yang diajukan untuk peneliti selanjutnya, salah satunya adalah untuk menggali lebih dalam dan lebih banyak lagi mengenai alternatif terapi yang berkaitan dengan agama Hindu serta kebudayaan Bali (selain yang terdapat pada Klinik Puri Usadha).

DAFTAR PUSTAKA

- Davison, T E., & McCabe, M P. (2006). Adolescent Body Image And Psychosocial Functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 15–30.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Dopheide, J A. (2006). Recognizing and treating depression in children and adolescents. *American Journal of Healthsystem Pharmacy*, 63(3), 233–243.
- Nala. (2001). *Ayurveda 1 Ilmu kedokteran Hindu*. Denpasar: Upada Sastra.
- Nala. (2002). *Usadha Bali*. Denpasar: Upada Sastra.
- Raj, S., Karthikeyan, S., & Gothandam, K M. (2011). Ayurveda - A glance. *Research in Plant Biology*, 1(1), 1–14.
- Rianti, S., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, V(1), 25–31.
- Riskesdas. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil Riskesdas 2018.pdf
- Satria. (2021). *Psikolog UGM: Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia Belum Setara*. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/21787-psikolog-ugm-sistem-kesehatan-jiwa-di-indonesia-belum-setara>
- Subrata, I., Utomo, D., & Utama, I. (2014). Perspektif Agama dan Kebudayaan. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 23(1), 35–45.
- Sugiarta, I. (2016). *Meditasi Raja Yoga di Klinik Puri Usadha Denpasar*. UNHI.
- Utama, I W B. (2018). Agama Dan Fenomena Kegilaan. *VIDYA WERTTA : Media Komunikasi Universitas Hindu Indonesia*, 1(1), 107–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.32795/vw.v1i1.182>