

Korelasi Antara Kesehatan Mental Dan Ajaran *Dharma* Dalam Agama Hindu

Ketut Bintang Padmalita Utami, Ni Kade Seri Andayani

STAHN Mpu Kuturan Singaraja, Universitas Tabanan

Email: bintangutami333@gmail.com, seriandayani@gmail.com

ABSTRACT

Mental health, as a fundamental aspect of human well-being, involves the balance between physical, mental, and social dimensions, as well as an individual's ability to cope with stress and function productively. In the context of Hinduism, mental health is viewed through the lens of spiritual teachings and life philosophy, where the concept of dharma plays a key role. Dharma refers to the cosmic and moral principles that govern individual behavior, aiming for balance and harmony in life. This teaching emphasizes that living in accordance with dharma – principles of truth, justice, and moral duty – is foundational for achieving inner peace and good mental health.

Keywords: *mental health, dharma, and religion*

ABSTRAK

Kesehatan mental, sebagai aspek mendasar dari kesejahteraan manusia, melibatkan keseimbangan antara dimensi fisik, mental, dan sosial, serta kemampuan individu untuk mengatasi stres dan berfungsi secara produktif. Dalam konteks agama Hindu, kesehatan mental dipandang melalui sudut pandang ajaran spiritual dan filosofi hidup, di mana konsep dharma memainkan peran kunci. Dharma mengacu pada prinsip-prinsip kosmis dan moral yang mengatur perilaku individu, yang bertujuan untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam hidup. Ajaran ini menekankan bahwa hidup sesuai dengan dharma – prinsip kebenaran, keadilan, dan tugas moral – adalah dasar untuk mencapai kedamaian batin dan kesehatan mental yang baik.

Kata kunci: *kesehatan mental, dharma, dan agama*

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek fundamental dari kesejahteraan manusia yang mempengaruhi setiap dimensi kehidupan, mulai dari hubungan sosial hingga produktivitas pribadi. Dalam konteks modern, pemahaman dan penanganan *kesehatan mental* telah berkembang pesat, dengan penekanan pada integrasi perawatan medis, dukungan sosial, dan teknik relaksasi. Namun, di banyak tradisi spiritual, termasuk dalam agama Hindu, *kesehatan mental* juga dipandang melalui lensa ajaran spiritual dan filosofi kehidupan. Salah satu konsep kunci dalam agama Hindu yang berhubungan erat dengan *kesehatan mental* adalah *dharma*.

Dharma, dalam konteks agama Hindu, merujuk pada prinsip kosmik dan moral yang mengatur perilaku dan tindakan individu dalam kehidupan sehari-hari. Ajaran *dharma* mencakup kewajiban moral, etika, dan spiritual yang harus dijalani untuk mencapai keseimbangan dan keharmonisan dalam hidup. Dalam pandangan Hindu, *dharma* tidak hanya mencakup aspek sosial dan etika, tetapi juga berhubungan dengan *kesehatan mental* dan kesejahteraan spiritual. Ajaran ini menekankan bahwa hidup sesuai dengan *dharma* prinsip kebenaran, keadilan, dan kewajiban moral merupakan fondasi untuk mencapai kedamaian batin dan keseimbangan mental.

Konsep *kesehatan mental* dalam tradisi Hindu sering kali terintegrasi dengan gagasan tentang keseimbangan spiritual dan emosional. Dalam ajaran Hindu, ketidakseimbangan

dalam hidup—baik itu disebabkan oleh pelanggaran *dharma*, *karma* negatif, atau ketidakharmonisan spiritual—dapat mempengaruhi *kesehatan mental* secara signifikan. Oleh karena itu, penyembuhan dan pemeliharaan *kesehatan mental* sering kali melibatkan pendekatan holistik yang menggabungkan perawatan fisik, dukungan emosional, dan praktik spiritual.

Meditasi, *yoga*, dan praktik spiritual lainnya adalah bagian integral dari ajaran Hindu yang ditujukan untuk menyeimbangkan pikiran, tubuh, dan jiwa. Metode-metode ini tidak hanya membantu mengatasi stres dan gangguan emosional tetapi juga berkontribusi pada pencapaian keseimbangan spiritual dan mental. Dengan mengikuti *dharma*, individu dapat mengurangi konflik internal, meningkatkan rasa tujuan, dan mencapai ketenangan batin, yang pada gilirannya mendukung *kesehatan mental* yang lebih baik. Semakin mengakui nilai pendekatan holistik ini, mengintegrasikan ajaran spiritual dengan metodologi psikologis dan medis modern. Di banyak komunitas Hindu, terdapat kesadaran yang berkembang tentang bagaimana ajaran *dharma* dan praktik spiritual dapat melengkapi perawatan medis konvensional, menyediakan dukungan yang lebih komprehensif untuk *kesehatan mental*. Dengan memahami korelasi antara *kesehatan mental* dan ajaran *dharma* dalam agama Hindu, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip spiritual dan filosofi hidup yang dipegang dalam tradisi Hindu dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan wawasan tentang bagaimana menjaga *kesehatan mental* dalam kerangka spiritual tetapi juga menggarisbawahi pentingnya integrasi antara aspek spiritual dan praktis dalam upaya mencapai keseimbangan hidup yang holistik.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami hubungan antara kesehatan mental dan ajaran Dharma dalam Agama Hindu. Pendekatan ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana praktik ajaran Dharma memengaruhi keseimbangan psikologis dan emosional individu. Penelitian akan melibatkan wawancara mendalam dengan umat Hindu yang aktif mempraktikkan ajaran Dharma dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti konsistensi dalam menjalankan ajaran Dharma dan keterbukaan untuk berbagi pengalaman. Selain wawancara, pengumpulan data juga dilakukan melalui observasi partisipan, khususnya pada kegiatan keagamaan atau meditasi yang berkaitan dengan Dharma. Analisis data dilakukan dengan metode tematik, yaitu mengidentifikasi pola-pola utama dari narasi partisipan yang menunjukkan kaitan antara ajaran Dharma (seperti prinsip Satya, Ahimsa, dan Svadharma) dan kesehatan mental, seperti perasaan damai, pengendalian stres, dan kemampuan mengatasi tekanan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana ajaran Dharma berperan sebagai panduan spiritual dalam menjaga kesehatan mental, serta untuk memberikan wawasan bagi komunitas Hindu dan praktisi kesehatan mental tentang pentingnya nilai-nilai Dharma dalam kesejahteraan psikologis.

III. PEMBAHASAN

3.1 Kesehatan Mental

Kesehatan secara umum dapat diartikan sebagai kondisi kesejahteraan yang menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan. Sementara itu, di Indonesia, UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992 mendefinisikan sehat sebagai kondisi fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Kartika 2012).

Kesehatan Mental adalah kondisi seseorang yang mendukung perkembangan optimal

dari semua aspek seperti fisik, intelektual, dan emosional, serta sejalan dengan perkembangan orang lain, sehingga ia mampu berinteraksi dengan lingkungannya. Fungsi mental seperti pikiran, perasaan, kehendak, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup harus saling bekerja sama agar tercipta keharmonisan, yang bebas dari keraguan, kegelisahan, keresahan, dan konflik batin (pertentangan dalam diri individu)(Diana 2019).

Kesehatan Mental setiap individu berbeda-beda dan bersifat dinamis sepanjang perkembangannya. Sebab, pada dasarnya manusia dihadapkan pada berbagai situasi yang membutuhkan penyelesaian dengan beragam cara. Ada kalanya banyak orang yang pada saat tertentu menghadapi masalah-masalah kesehatan mental dalam hidupnya. *Kesehatan mental* mencakup kesehatan seluruh aspek perkembangan individu, baik fisik maupun psikis. Selain itu, *kesehatan mental* juga melibatkan upaya mengatasi stres, kemampuan beradaptasi, cara berhubungan dengan orang lain, serta proses pengambilan keputusan(Diana 2019).

Menurut *World Health Organization*, Kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan di komunitasnya itu juga merupakan *Kesehatan Mental* (Diana 2019). Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tenteram (Jalaluddin 2015).

Karakteristik *Kesehatan Mental* dapat dilihat dari ciri - ciri orang yang memiliki mental yang sehat, ciri - ciri orang yang memiliki *kesehatan mental*, yaitu:

- Memiliki perasaan senang dan kepuasan dalam kesehariannya(Jurnal Edukasi oleh Faisal Anwar & Putry Julia, 2021).
- Memiliki *antusiasme* dalam menjalani kesehariannya (mampu dalam memaknai kehidupan, keceriaan dan kebahagiaan – kebahagiaan yang lain)(Jurnal Edukasi oleh Faisal Anwar & Putry Julia, 2021).
- Memiliki kemampuan memahami stres dalam hidup dan bangkit dari situasi sulit yang dihadapi.
- Mampu mewujudkan potensi diri, berpartisipasi dalam kehidupan sesuai dengan bakatnya, melalui aktivitas-aktivitas yang bermakna dalam kehidupan sosial yang positif.
- Memiliki *fleksibilitas*, yakni kemampuan beradaptasi dan berkembang menjadi lebih baik saat menghadapi perubahan dalam kehidupan.
- Mampu menjaga keseimbangan dalam hidup, seperti antara bekerja, bermain, belajar, dan beristirahat.
- Memiliki pandangan yang seimbang tentang *spiritualitas*, kesehatan fisik, kreativitas, dan perkembangan *kognitif*.
- Memperhatikan kebutuhan diri sendiri sebelum memikirkan orang lain.
- Memiliki keyakinan diri yang kuat serta kemampuan melakukan penilaian diri dengan baik.

Sehat mental adalah hak semua orang, sebagai makhluk individu ada beberapa cara yang bisa kita lakukan(Diana 2019), yakni :

- Selalu bersyukur.
- Afirmasi*, katakan hal positif kepada diri sendiri.
- Terhubung dengan orang lain / bersosialisasi.
- Melakukan kegiatan yang disukai secara sendirian / *metime*
- Ceritakan keluhan kepada teman / saudara yang bisa dipercaya.
- Hubungi profesional apabila sudah merasakan ada gejala yang tidak bisa diatasi sendiri.

Sebagai makhluk sosial kita juga bisa berperan dalam menjaga *kesehatan mental* orang lain (Diana 2019), dengan cara ;

- a. Menjaga silaturahmi.
- b. Menjaga perkataan dan sikap kepada orang lain
- c. Menghindari menjudge orang lain.
- d. Berempati terhadap apa yang terjadi pada orang disekitar kita.
- e. Apabila ada teman, saudara, kerabat dan atau tetangga yang nampak ada indikasi gangguan mental berupaya memberikan pertolongan

Manusia secara alami diciptakan dengan kecenderungan untuk mencari kehidupan yang bahagia, nyaman, sejahtera, dan selaras dengan keinginan mereka, baik secara individu maupun dalam kelompok. Dalam mencapai tujuan tersebut, *kesehatan mental* memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang (Diana 2019).

Tujuan *Kesehatan Mental* menurut Sudari, tujuan kesehatan mental meliputi:

- a. Mendorong manusia agar memiliki kemampuan mental yang sehat.
- b. Mencegah munculnya penyebab gangguan mental dan penyakit jiwa.
- c. Mencegah berkembangnya berbagai gangguan mental dan penyakit jiwa.
- d. Mengurangi atau menyembuhkan gangguan mental dan penyakit jiwa

Kesehatan Mental hanya dapat dicapai jika setiap individu memiliki kemauan untuk mencegah gangguan mental maupun penyakit jiwa. Untuk mencapai tujuan kesehatan mental, diperlukan berbagai usaha yang harus dilakukan oleh setiap individu, seperti:

- a) *preservatif* (pemeliharaan): *Preservatif* atau pemeliharaan dalam konteks kesehatan mental merujuk pada upaya untuk menjaga kesehatan mental yang sudah baik agar tetap stabil. Ini mencakup praktik-praktik sehari-hari yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional, seperti rutinitas self-care, pengelolaan stres, dan gaya hidup sehat. Contoh tindakan *preservatif* adalah menjaga pola makan yang baik, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan menjaga hubungan sosial yang positif. Dengan melakukan pemeliharaan ini, individu dapat mencegah penurunan kesehatan mental dan memastikan bahwa mereka tetap berada dalam kondisi mental yang optimal.
- b) *preventif* (pencegahan): *Preventif* atau pencegahan berhubungan dengan strategi dan tindakan yang diambil untuk mencegah munculnya gangguan kesehatan mental sebelum mereka berkembang. Ini melibatkan pendekatan yang bertujuan untuk mengurangi risiko gangguan mental dengan menangani faktor-faktor penyebab atau pemicu. Contoh langkah *preventif* termasuk pendidikan tentang kesehatan mental, pelatihan keterampilan *coping* untuk menghadapi stres, dan promosi kesejahteraan mental di komunitas. Misalnya, program-program di sekolah yang mengajarkan keterampilan manajemen stres kepada siswa atau penyuluhan tentang pentingnya dukungan sosial dapat membantu mencegah masalah *kesehatan mental* di masa depan.
- c) *suportif* (pengembangan/peningkatan): *Suportif* atau pengembangan/peningkatan berfokus pada upaya untuk memperbaiki dan mengoptimalkan *kesehatan mental* yang ada. Ini mencakup dukungan tambahan dan intervensi yang membantu individu meningkatkan keterampilan *coping*, mengatasi tantangan emosional, dan memperkuat kesejahteraan mental mereka. Contoh dukungan suportif adalah terapi psikologis, konseling, kelompok dukungan, dan program pengembangan pribadi seperti pelatihan keterampilan sosial dan emosional. Dengan menyediakan dukungan yang sesuai, individu dapat mengatasi masalah yang ada dan mencapai potensi maksimal mereka dalam hal kesejahteraan mental.
- d) *amelioratif/korektif* (perbaikan): *Amelioratif* atau *korektif* merujuk pada tindakan yang

diambil untuk memperbaiki kondisi kesehatan mental yang sudah terganggu. Ini melibatkan intervensi yang ditujukan untuk mengatasi dan mengobati gangguan *kesehatan mental* yang sudah ada. Contoh tindakan amelioratif adalah pengobatan medis untuk gangguan mental seperti depresi atau kecemasan, terapi psikologis, dan program rehabilitasi. Tujuannya adalah untuk memperbaiki kondisi yang ada, mengurangi gejala, dan membantu individu kembali ke tingkat fungsi yang lebih baik.

3.2 Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Hindu

Hindu merupakan salah satu agama tertua di dunia, tanpa awal yang pasti dan tidak memiliki pendiri manusia. Agama ini telah ada sejak sebelum sejarah tercatat, dan menjadi bagian integral dari kehidupan banyak orang, serta terjalin erat dengan praktik budaya para penganutnya (Rosmarin & Koenig, 1998, p. 271). Dalam agama Hindu, Tuhan dipahami sebagai *entitas* yang penuh kasih dan kebajikan, hadir dalam setiap kehidupan sebagai wujud cinta, kebenaran, dan cahaya. Oleh karena itu, setiap kehidupan dianggap sakral, harus dicintai, dihormati, dan dihargai. Umat Hindu percaya pada Cinta *Universal* yang mencakup semua makhluk (Lilik & Mertayasa, 2019).

Filsafat Hindu berlandaskan beberapa unsur utama, salah satunya adalah Hukum *Karma*. Karma mencakup segala perbuatan manusia, dan Hukum *Karma* menegaskan bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi, baik sebagai sebab maupun akibat. Prinsip "Apa yang kamu tabur, itulah yang akan kamu tuai" mencerminkan esensi Hukum Karma (Priyastama, 2018). Setiap tindakan menimbulkan reaksi, dan setiap sebab akan menentukan nasib pada waktunya. Dengan demikian, Hukum *Karma* merupakan hukum aksi dan reaksi, sebab dan akibat, serta usaha dan takdir. Meskipun hubungan antara perbuatan dan akibatnya tidak selalu terlihat, Hukum *Karma* menekankan bahwa segala sesuatu yang terjadi pada seseorang, baik atau buruk, merupakan hasil dari tindakan atau pikiran mereka. Manusia bertanggung jawab atas nasibnya dan dapat mengubahnya dengan usaha yang positif untuk menjaga kesehatan mental.

Karma dilakukan tidak hanya secara fisik, tetapi juga melalui pikiran (Koenig, 1998, p. 273). Dalam pandangan Hindu, kehidupan dianggap sebagai hutang yang harus dilunasi, di mana manusia harus melalui siklus kelahiran kembali untuk mencapai pendidikan lebih lanjut dan realisasi diri. Keyakinan terhadap Hukum Karma mendorong umat Hindu untuk hidup dengan hati-hati, menghargai sesama dan alam semesta. Contohnya, mereka selalu bersikap ramah kepada orang lain dan menjaga kebersihan lingkungan. Dengan demikian, mereka tidak hanya menjaga hubungan baik dengan sesama, tetapi juga dengan alam, yang pada gilirannya menciptakan kebahagiaan, ketenteraman, dan rasa aman dalam hidup mereka.

Kedua, konsep Reinkarnasi dalam agama Hindu menyatakan bahwa jiwa bersifat abadi dan kekal, serta mengalami siklus penciptaan, pelestarian, dan penghancuran yang tak berujung (Bakar, 2012). Dalam setiap kelahiran, jiwa memerlukan tubuh baru hingga mencapai pencerahan diri. Semua jiwa terus berevolusi menuju kesatuan dengan Sang Pencipta, hingga akhirnya menemukan pengetahuan spiritual dan terbebas dari siklus kelahiran kembali, sehingga mencapai *Nirwana*. *Nirwana*, yang merupakan keadaan kedamaian sempurna karena berakhirnya siklus reinkarnasi, adalah tujuan akhir umat Hindu (Koenig, 1998, hlm. 273). Agama Hindu berperan dalam menjaga kesehatan mental melalui kesadaran diri yang tinggi, yang mempersiapkan jiwa untuk reinkarnasi yang baik. Kepercayaan pada reinkarnasi mendorong ketenangan batin, sebuah tanda dari kesehatan mental yang baik.

Ketiga, *Dharma* adalah prinsip yang mengatur perilaku dan tata tertib dalam

masyarakat Hindu (Darma, 2021). *Dharma* membawa harmoni dan integritas ke alam semesta dengan menegakkan nilai-nilai kebenaran, keadilan, kebaikan, dan pengorbanan diri, yang merupakan elemen penting dari kesehatan mental yang baik. Konsep *Dharma* didasarkan pada kesatuan hidup yang saling terhubung, seperti yang dijelaskan dalam Kitab *Upanishad*, yang menegaskan bahwa kehidupan tidak dapat dipisahkan pada tingkat terdalam penciptaan. Kesatuan ini memastikan keseimbangan alam semesta, sehingga gangguan di satu bagian dapat menimbulkan riak di seluruh alam hingga keseimbangan dipulihkan. *Dharma* tertinggi bagi umat Hindu adalah Cinta *Universal* kepada semua makhluk, yang menjadi indikator utama kesehatan mental yang sehat (Koenig, 1998, hlm. 273). Untuk mencapai kesejahteraan mental, umat Hindu diharuskan menjalankan norma-norma sosial, seperti menghindari dendam dan bersikap murah hati.

Keempat, bagi umat Hindu yang ingin menjaga kesehatan mentalnya, keyakinan bahwa seorang guru spiritual yang telah mencapai pencerahan, atau "Guru," memiliki peran penting dalam hidup mereka. Guru membimbing umat menuju kehidupan yang benar melalui pemahaman iman (pengetahuan sejati), Karma (tindakan), dan Bhakti (pengabdian). Kehadiran guru *spiritual* dalam hidup seseorang memberikan arahan, ketenangan, dan kebahagiaan, yang esensial untuk mencapai kehidupan abadi (Koenig, 1998, hlm. 273-274).

Kelima, *berhala* memiliki peran penting dalam agama Hindu. Umat Hindu menyimpan *berhala* di rumah dan kuil-kuil mereka sebagai objek pemujaan. Secara filosofis, *berhala* bukanlah objek penyembahan itu sendiri, melainkan representasi dari aspek ketuhanan. Namun, bagi banyak umat Hindu, *berhala* memiliki makna yang mendalam. Pikiran manusia memiliki kekuatan besar untuk menciptakan kembali apa yang difokuskannya. Konsentrasi tidak bisa tercapai tanpa bhakti atau pengabdian. Mereka yang menjaga kesehatan mentalnya dapat memusatkan pikiran pada wujud fisik Tuhan yang dicintainya melalui penyembahan *berhala*. Dengan waktu, fokus pada wujud fisik Tuhan beralih ke sifat-sifat nonfisik Tuhan, yang lambat laun mewujudkan dalam kehidupan sehari-hari penyembah. Akhirnya, penyembah mencapai kesadaran bahwa Tuhan hadir dalam dirinya, membawa pada kebahagiaan *spiritual*. Oleh karena itu, penyembahan *berhala* memiliki peran penting dalam memperkuat pikiran, menjaga kesehatan mental, dan memurnikan pikiran bawah sadar (Koenig, 1998, hlm. 274). Melalui konsentrasi pada wujud Tuhan, pikiran sadar menjadi tenang, sementara pikiran bawah sadar dimurnikan. Konsentrasi penuh dalam penyembahan *berhala* membawa pikiran ke dalam keadaan meditasi, di mana pikiran sadar dan bawah sadar menyatu dalam ibadah kepada Tuhan, menghasilkan transformasi *spiritual* yang mendalam.

Keenam, untuk memahami kesehatan mental, seseorang perlu mengenal ilmu kehidupan kuno India yang dikenal sebagai *Ayurveda* (Pratiwi, Meidiantari, & Dewi, 2024). *Ayurveda* bertujuan untuk memberikan panduan bagi manusia mengenai cara hidup yang dapat dipengaruhi, dibentuk, diperluas, dan dikendalikan tanpa terganggu oleh penyakit atau usia tua (Nelwan, 2022). Prinsip utama *Ayurveda* adalah bahwa pikiran memiliki pengaruh terhadap tubuh, dan kesehatan mental yang optimal bergantung pada keseimbangan dalam kesadaran seseorang, yang kemudian meluas ke keseimbangan tubuh. Keadaan kesadaran yang seimbang ini menciptakan kondisi kesehatan mental yang lebih tinggi. *Ayurveda* mewakili himpunan kebijaksanaan yang dimulai oleh para bijak sejak berabad-abad lalu dan telah diwariskan dari generasi ke generasi (Koenig, 1998, hlm. 274).

Ketujuh, dalam pandangan *Ayurveda*, setiap manusia memiliki tipe tubuh yang unik, seperti cetak biru, yang menentukan kecenderungan bawaan dalam sistem mereka. Dengan memahami tipe tubuh seseorang, seorang praktisi *Ayurveda* dapat menentukan diet, aktivitas fisik, dan terapi yang tepat untuk membantu pemulihan (Mendel). Kategori gangguan mental yang muncul dari dosa terhadap manusia mencakup gejala seperti tawa

yang tidak pantas, menari atau bernyanyi tanpa kendali, kemarahan, kegembiraan berlebihan, dan kekerasan (Koenig, 1997, hlm. 278). Gejala-gejala ini dianggap dapat disembuhkan dengan diet yang tepat, pijat, teknik penenangan diri, dan berbagai obat *Ayurveda*. Sementara itu, gangguan mental yang disebabkan oleh dosa terhadap Tuhan dikaitkan dengan kemarahan para dewa, leluhur, atau kerasukan roh, dan biasanya dianggap tidak dapat disembuhkan serta sering dikaitkan dengan Karma buruk dari kehidupan sebelumnya. Kasus-kasus ini menunjukkan keterkaitan antara jiwa dan tubuh, di mana kesehatan mental yang baik berdampak positif pada kesehatan fisik. Pengobatan gangguan ini tidak hanya memerlukan *intervensi* medis, tetapi juga keyakinan agama memainkan peran penting. Semakin umat Hindu menjalankan ajaran kitab suci mereka, semakin hidup mereka akan terarah, tenang, bahagia, dan aman.

Dalam agama Hindu, menjaga *kesehatan mental* yang sehat, positif, dan baik dapat dilakukan melalui berbagai praktik keagamaan. Menurut Harold George Koenig (1998), langkah pertama adalah dengan mengekspresikan rasa syukur kepada Tuhan melalui doa pada pagi hari, saat makan, dan sebelum tidur. Selain itu, menghormati guru, orang tua, dan sesepuh dengan membungkuk adalah bentuk penyerahan diri kepada Tuhan dan alam (Saputra, 2022). Kedua, untuk memperoleh kesehatan mental yang baik, seseorang harus mencari pengetahuan dari guru serta membaca kitab suci yang memberikan panduan untuk kehidupan yang benar (Sastrawam, 2020). Ini juga diperkuat dengan menghadiri ceramah rutin yang disampaikan oleh orang suci, yang membantu dalam transisi dari kehidupan yang egois menuju kehidupan yang lebih altruistik (Erviyanti, 2019). Refleksi harian atas tindakan kita dapat membawa kita pada tingkat perkembangan spiritual dan *kesehatan mental* yang lebih tinggi.

Langkah ketiga adalah menyembah dewa pilihan dan fokus pada kebajikan serta filosofi hidup yang mereka ajarkan. Penyembahan berhala yang mengarah pada meditasi dapat membersihkan pikiran dari pengaruh negatif yang berasal dari keinginan materialistik. Kata-kata seperti "OM," "*Shanti*," atau "Damai" sering diucapkan selama meditasi. Keempat, menjalankan puasa secara teratur, misalnya sebulan sekali, dapat membantu menjaga keseimbangan mental dan fisik dalam menghadapi realitas kehidupan (Sularti, 2019). Kelima, bekerja selaras dengan kosmos, di mana pergerakan planet dan bintang dipercaya mempengaruhi semua makhluk, termasuk manusia. Oleh karena itu, banyak peristiwa penting dalam kehidupan direncanakan berdasarkan ramalan astrologi. Selanjutnya, umat Hindu dianjurkan untuk menyebarkan ajaran suci kepada orang lain, yang diyakini sebagai tugas yang dicintai Tuhan dan membawa manfaat positif bagi kesehatan mental (Heriyanti & Utami, 2021). Selain itu, memberikan sebagian energi, baik fisik, emosional, intelektual, atau ekonomi, untuk kegiatan tanpa pamrih membantu menata energi dengan baik dan mendukung kesehatan tubuh (Wididana, 2018). Umat Hindu juga dianjurkan untuk memberikan dukungan dan kehangatan kepada sesama, membangun komunitas, dan memperluas jaringan sosial guna memperkaya diri dengan kegiatan positif. Berziarah dan mandi di sungai suci, seperti Sungai Gangga, diyakini dapat menyatukan diri dengan alam setelah kematian (Minati, 2022). Akhirnya, umat Hindu harus menghormati dan memuja leluhur, yang sering kali menjadi sumber inspirasi dalam kehidupan mereka (Yanti, Sutana, & Yasa, 2022).

Koenig juga menyatakan bahwa kesehatan mental yang sehat ditandai dengan keberanian, kewaspadaan, cinta diri dan cinta terhadap orang lain, serta pengetahuan dan keterbukaan pikiran. Faktor-faktor ini berperan dalam membentuk integrasi psikologis yang baik dan kebijaksanaan. Sebaliknya, kesehatan mental yang tidak sehat ditandai dengan rasa takut berlebihan, kurang kehati-hatian, egoisme, kebencian terhadap diri sendiri dan orang lain, ketidaktahuan, serta gejala ekstrem seperti delusi dan halusinasi yang bersifat

keagamaan. Orang yang sehat secara mental adalah mereka yang merasa aman, tenang, dan bahagia. Dalam ilmu kedokteran, konsep *psikosomatik* menunjukkan bahwa kondisi mental yang kurang stabil, seperti kecemasan atau kemarahan, dapat memengaruhi kesehatan fisik. Beberapa studi menunjukkan bahwa umat Hindu yang tidak menjalankan praktik keagamaan seperti berdoa, belajar agama, memiliki guru spiritual, berpuasa, dan mengikuti ajaran kitab suci *Ayurveda*, cenderung mengalami gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, praktik keagamaan sangat penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental umat Hindu.

3.3 Korelasi Kesehatan Mental Dan Ajaran Dharma Dalam Agama Hindu

Dharma dalam agama Hindu adalah konsep yang merujuk pada tugas, kewajiban, dan kebenaran yang harus dijalankan oleh setiap individu sesuai dengan keadaan hidupnya. *Dharma* mencakup aspek moral, etika, dan spiritual yang mengatur bagaimana seseorang harus hidup untuk mencapai tujuan hidup tertinggi, yaitu Moksha (pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian). Dalam teks-teks suci Hindu seperti Weda, Upanishad, dan Mahabharata, *Dharma* sering dikaitkan dengan jalan hidup yang benar, yang berlandaskan pada prinsip-prinsip kebenaran (*Satya*), non-kekerasan (*Ahimsa*), pengendalian diri (*Dama*), dan kesederhanaan (*Arjava*).

Dalam *Brihadaranyaka Upanishad* 1.4.14 (Advaita Ashrama, 1950).

धर्मो वै श्यः, धर्मेण पाप्मानं व्रजति ।
तस्माद्धर्मोऽप्यस्ति, अथो अबलीयान्बलीयांसं समश्नुते धर्मेण ।
यथा राज्ञा एवम् ।

Dharma vai shreyah, dharmena pāpmānam vrajati |
Tasmāddharmātparam nāsti, atho abalīyānbaliyāmsam samashnute dharmena |
Yathā rājñā evam.

"*Dharma* adalah yang utama; dengan *Dharma* seseorang mengatasi segala kejahatan. Tidak ada yang lebih tinggi daripada *Dharma*. Bahkan yang lemah pun bisa mengalahkan yang kuat melalui *Dharma*, seperti halnya raja".

Sloka ini menekankan pentingnya *Dharma* sebagai prinsip tertinggi yang mengatasi segala bentuk kejahatan dan ketidakadilan, menunjukkan bahwa kekuatan sejati berasal dari ketaatan pada *Dharma*, bukan dari kekuatan fisik atau kekuasaan duniawi.

Kesehatan mental, dalam konteks *Dharma*, merujuk pada keadaan pikiran dan perasaan yang seimbang, harmonis, dan selaras dengan hukum alam (*Rta*). Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalankan *dharma*-nya dengan penuh kesadaran, integritas, dan ketenangan batin. Ajaran Hindu menekankan pentingnya keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa, yang merupakan fondasi utama untuk mencapai *kesehatan mental* yang optimal.

Ajaran *Dharma* memberikan panduan bagi umat Hindu untuk menjalani hidup dengan cara yang benar dan seimbang, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental yang baik. Beberapa cara di mana ketaatan pada *Dharma* dapat memastikan *kesehatan mental* meliputi:

- Pengendalian Diri (*Dama*): Mengendalikan emosi dan hasrat berlebih adalah bagian dari menjalankan *Dharma*. Ini membantu seseorang untuk tidak terperangkap dalam stres, kecemasan, dan depresi yang diakibatkan oleh ketidakmampuan mengelola emosi.
- Ketenangan Batin (*Shanti*): Praktik meditasi, doa, dan penyerahan diri kepada Tuhan (*Ishvara Pranidhana*) adalah bagian dari ajaran *Dharma* yang membawa ketenangan batin. Ketenangan ini adalah salah satu indikator utama dari kesehatan mental yang baik.

- Non-Kekerasan (*Ahimsa*): Menjaga pikiran dan tindakan bebas dari kekerasan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, mengurangi konflik internal dan eksternal yang bisa menjadi sumber stres dan gangguan mental.
- Kepatuhan pada Kebenaran (*Satya*): Berpegang pada kebenaran dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan mencegah rasa bersalah, kebingungan, dan tekanan psikologis yang sering kali berkontribusi pada gangguan mental.
- Keseimbangan Kehidupan (*Samatva*): *Dharma* mengajarkan pentingnya menjalani kehidupan yang seimbang, tidak berlebihan dalam kesenangan atau penderitaan. Ini membantu individu menghindari gangguan mental yang disebabkan oleh perilaku kompulsif atau berlebihan.

Mahabharata, Shanti Parva 12.321.14 (Sacred Texts, 1883–1896).

धर्म एव हतो हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः।

तस्माद्धर्मो न हन्तव्यो मा नो धर्मो हतोऽवधीत॥

Dharma eva hato hanti dharmo rakṣati rakṣitah,

Tasmāddharmo na hantavyo mā no dharmo hato'vadhīt.

“*Dharma*, ketika dihancurkan, menghancurkan; *Dharma* yang dijaga, melindungi. Oleh karena itu, *Dharma* tidak boleh dihancurkan, agar kita tidak dihancurkan oleh *Dharma*”.

Sloka ini menggambarkan bahwa ketaatan pada *Dharma* membawa perlindungan dan kedamaian, sedangkan pelanggaran terhadap *Dharma* dapat menyebabkan kehancuran diri. Ini berimplikasi pada *kesehatan mental*, di mana menjaga *Dharma* akan membantu menjaga ketenangan batin dan stabilitas mental. Mengabaikan atau melanggar *Dharma* dapat membawa konflik batin, stres, dan gangguan mental.

Mentaati ajaran *Dharma*, individu diarahkan untuk hidup dalam keseimbangan dan harmoni dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Hal ini secara langsung mendukung *kesehatan mental* yang baik. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa orang yang benar-benar mentaati ajaran *Dharma* sudah dipastikan memiliki mental yang sehat karena mereka menjalani hidup dengan penuh kesadaran, kebijaksanaan, dan keseimbangan, yang merupakan dasar dari *kesehatan mental* yang kuat.

IV. PENUTUP

Kesehatan mental merupakan aspek integral dari kesejahteraan secara menyeluruh yang mencakup dimensi fisik, emosional, dan sosial. Berlandaskan pada definisi umum kesehatan, *kesehatan mental* melibatkan kemampuan individu untuk berkembang secara optimal dan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan. Menurut UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992 dan definisi lainnya, kesehatan mental ditandai dengan kemampuan untuk mengelola stres, beradaptasi, serta menjalani kehidupan secara produktif dan harmonis. Dalam konteks *kesehatan mental*, pendekatan *preservatif* (pemeliharaan), *preventif* (pencegahan), *suportif* (pengembangan/peningkatan), dan *amelioratif/korektif* (perbaikan) saling melengkapi. *Preservatif* fokus pada pemeliharaan *kesehatan mental* yang sudah baik melalui praktik rutin. *Preventif* berupaya mencegah gangguan mental dengan mengurangi risiko dan mengatasi faktor pemicu. *Suportif* mendukung pengembangan dan peningkatan *kesehatan mental* melalui dukungan tambahan dan *intervensi*. Sementara *amelioratif/korektif* berfokus pada perbaikan kondisi *kesehatan mental* yang sudah terganggu melalui pengobatan dan terapi. Dalam perspektif agama Hindu, *kesehatan mental* dipengaruhi oleh konsep *Dharma*, Hukum *Karma*, reinkarnasi, serta praktik keagamaan dan *spiritual*. *Dharma* memberikan panduan hidup yang seimbang dan harmonis, yang mendukung kesehatan mental dengan mengedepankan prinsip pengendalian diri, ketenangan batin, non-kekerasan, dan kepatuhan pada kebenaran. Ajaran Hindu menekankan bahwa mengikuti *Dharma* membantu individu mencapai keseimbangan dan harmoni, yang merupakan

fondasi kesehatan mental yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakar, A. (2012). Konsep Ibadah dalam Hindu. *TOLERANSI: Media Ilmiah Komunikasi Umat Beragama*, 4(2), 195-205.
- Darma, L. W. W. (2021). Pendidikan Karakter Dan Moralitas Berbasis *Tat Twam Asi*.
- Erviyanti, L. (2019). Pengaruh Meditasi dalam Kehidupan *Spiritual* Hindu. Yogyakarta: Pustaka Hindu.
- Faisal Anwar & Putry Julia. (2021). *Jurnal Edukasi*.
- Heriyanti, S., & Utami, L. (2021). Pentingnya Pembagian Pengetahuan Agama dalam Hindu. Jakarta: Dharma Sastra.
- Koenig, H. G. (1998). *Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego: Academic Press.
- Koenig, H. G. (1998). *Handbook of Religion and Mental Health*. London: Academic Press.
- Koenig, Harold G. (1997). Is religion good for your health?: The effects of religion on physical and mental health. Routledge.
- Lilik, L., & Mertayasa, I. K. (2019). Esensi *Tri Hita Karana* Perspektif Pendidikan Agama Hindu. Bawi Ayah: *Jurnal Pendidikan Agama Dan Budaya Hindu*, 10(2), 60-80.
- Minati, I. A. (2022). Ziarah dan Makna *Spiritual* dalam Hindu. Denpasar: Widya Dharma.
- Nelwan, J. E. (2022). *Sosio-Antropologi Kesehatan*.
- Pratiwi, N. P. D., Meidiantari, L. P., & Dewi, N. M. E. K. (2024). Pengaruh Filosofi Hindu Dalam Pengembangan Terapi Alternatif Pada Yoga Dan *Ayurveda*. *SWARA WIDYA: Jurnal Agama Hindu*, 4(1).
- Priyastama, R. (2018). *The Book of Karma: Apa yang Kita Tabur Akan Kita Tuai Kembali*. Anak Hebat Indonesia.
- Rosmarin, D. H., & Koenig, H. G. (1998). *Handbook of religion and mental health*. Elsevier.
- Sari Kartika, Buku Ajar *Kesehatan Mental*. Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012.
- Saputra, K. (2022). *Kepasrahan Diri dalam Ajaran Hindu*. Malang: Paramita.
- Sastrawam, G. (2020). Pentingnya Guru dan Kitab Suci dalam Hindu. Surabaya: *Dharma Pustaka*.
- Sularti, W. (2019). *Puasa dan Kesehatan Mental dalam Tradisi Hindu*. Bandung: Pustaka Jaya.
- Swami Madhavananda. (1950). *Brihadaranyaka Upanishad. Advaita Ashrama. Calcutta, India: Advaita Ashrama*.
- The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people.
- Vidia Diana, *Kesehatan Mental*. Indonesia: Duta Media Publishing, 2019.
- Vyasa, Krishna Dwaipayana. *The Mahabharata of Krishna-Dwaipayana Vyasa (Shanti Parva)*. Translated by Kisari Mohan Ganguli. E-book, Sacred Texts, 1883-1896. Accessed at sacred-texts.com.
- Wididana, I. M. (2018). *Kerja Tanpa Pamrih dalam Agama Hindu*. Denpasar: Dharma Press.
- Yanti, P., Sutana, I. G., & Yasa, N. (2022). *Peran Leluhur dalam Kehidupan Umat Hindu*.