



GEREJA YANG RAMAH UNTUK KESEHATAN MENTAL: MEMBACA 1 RAJA-RAJA 19:1-8 DENGAN LENSE NEUROSAINS DAN PSIKOANALISIS SIGMUND FREUD

Alvary Exan Rerung

Sekolah Tinggi Filsafat Theologia Indonesia Timur di Makassar, Indonesia

alvaryexan@gmail.com

Abstract: *This paper discusses the phenomenon of mental health problems in Indonesia, which continue to increase in number. This reality must certainly make Christianity try to help the government to minimize the increase in this problem. The church must not become one of the perpetrators of the increase in mental health problems because it does not know what to do. That is why, by using a descriptive qualitative method, this paper offers the concept of a church that is friendly to mental health. This effort will be built based on reading the text of 1 Kings 19:1-8 with the lens of Neuroscience and Sigmund Freud's Psychoanalysis. The results of this study indicate three important things that the church must implement in order to become a church that is friendly to mental health, namely: First, eliminating the negative stigma on those who experience mental health problems as not having strong faith in God; Second, focus on the phase of mental health disorders experienced by a person so that the church can help in efforts to cancel the intention to commit suicide; and Third, it must be able to be a comfortable community so that someone feels owned and has.*

Keywords: *church, mental health, neuroscience, psychoanalysis, 1 Kings 19:1-8*

Abstrak: Tulisan ini membahas tentang fenomena masalah gangguan kesehatan mental di Indonesia yang jumlahnya terus bertambah. Realitas ini tentu harus membuat kekristenan berupaya membantu pemerintah guna meminimalisir bertambahnya masalah ini. Jangan sampai gereja malah menjadi salah satu pelaku bertambahnya masalah gangguan kesehatan mental akibat tidak tahu apa yang harus dilakukan. Itulah sebabnya, dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, tulisan ini menawarkan konsep gereja yang ramah untuk kesehatan mental. Upaya ini akan dibangun berdasarkan pembacaan terhadap teks 1 Raja-raja 19:1-8 dengan lensa Neurosains dan Psikoanalisis Sigmund Freud. Hasil penelitian ini menunjukkan tiga hal penting yang harus diterapkan gereja guna menjadi gereja yang ramah untuk kesehatan mental, yaitu: Pertama, menghilangkan stigma negatif pada mereka yang mengalami masalah kesehatan mental sebagai tidak memiliki iman yang kuat kepada Tuhan; Kedua, fokus terhadap fase gangguan kesehatan mental yang dialami seseorang agar gereja bisa membantu dalam usaha membatalkan niat untuk melakukan tindakan bunuh diri; dan Ketiga, harus bisa menjadi komunitas yang nyaman agar seseorang merasa dimiliki dan memiliki.

Kata Kunci: gereja, kesehatan mental, neurosains, psikoanalisis, 1 Raja-raja 19:1-8

1. Pendahuluan

Fenomena masalah gangguan kesehatan mental di Indonesia bukanlah hal baru. Walaupun masalah ini berbicara tentang kesehatan manusia, tetapi gereja tidak boleh menutup diri dan harus menjadikan hal ini sebagai titik berangkat membangun teologi dalam upaya meminimalisir masalah ini. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lay San Too dan kelima rekannya, mereka menemukan fakta bahwa salah satu faktor utama seseorang melakukan tindakan bunuh diri adalah karena masalah gangguan kesehatan mental. Mereka yang telah mengalami masalah gangguan kesehatan mental memiliki risiko 8 kali lebih besar melakukan tindakan bunuh diri dibandingkan mereka yang tidak mengalami.¹ Bahkan, angka tersebut akan bertambah menjadi 9 kali lebih besar pada anak usia remaja.² Sebab, masa remaja identik dengan masa rentan karena masih sering terpengaruh oleh lingkungan yang kemudian mempengaruhi cara berpikir dan tindakan mereka. Emosi mereka belum stabil sehingga sangat rentan mengalami stress yang berujung pada masalah gangguan kesehatan mental, dan terburuknya berakhir pada kasus bunuh diri.³

Tercatat sekitar 15,6 juta masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan kesehatan mental di tahun 2023 dan berpotensi bertambah lebih banyak lagi setiap tahunnya. Sebagian besar dari mereka yang telah mengalami masalah kesehatan mental tersebut akan berakhir pada tindakan membunuh diri sendiri. Bahkan, hampir keseluruhan dari mereka telah mulai menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara, terutama pada mereka yang berusia remaja.⁴ Hal inilah yang membuat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menetapkan masalah gangguan kesehatan mental sebagai masalah sangat serius dan harus segera di atasi secara bersama-sama. Kemenkes RI mengajak semua elemen masyarakat untuk memikirkan segala macam bentuk usaha dan tindakan guna mencegah bertambahnya masalah ini dalam masyarakat.⁵

Melihat realitas tersebut, tulisan ini hadir sebagai salah satu bentuk respons terhadap pernyataan Kemenkes RI di atas guna memberikan sumbangsih pemikiran

¹ Lay San Too et al., "The Association between Mental Disorders and Suicide: A Systematic Review and Meta-Analysis of Record Linkage Studies," *Journal of Affective Disord* 259 (2019): 302–13, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.054>.

² Hana Lintang, "Kenapa Gangguan Kesehatan Mental Bisa Meningkatkan Risiko Bunuh Diri?," Zenius Untuk Guru, accessed February 22, 2024, <https://www.zenius.net/blog/gangguan-kesehatan-mental#:~:text=Hubungan antara gangguan kesehatan mental dan bunuh diri,menghindari pikiran atau impuls bunuh diri. Item lainnya.>

³ Alvary Exan Rerung, Rosinta Sakke Sewanglangi', and Sandi Alang Patanduk, "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius," *Masokan : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 2, no. 2 (2022): 105–15, <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>.

⁴ Ilham Choirul Anwar, "Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023," Tirto.id, accessed February 21, 2024, <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>.

⁵ Soeradji Tirtonegoro Klaten, "Mengenal Gangguan Mental," Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, accessed February 21, 2024, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2697/mengenal-gangguan-mental.

dalam upaya penanggulangan masalah gangguan kesehatan mental. Tulisan ini menawarkan konsep gereja yang ramah untuk kesehatan mental berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap teks 1 Raja-raja 19:1-8. Pemilihan kisah Elia pada teks ini karena disebut mengalami depresi bahkan mendapat trauma psikologis dari kejadian yang menimpanya.⁶ Bagi Siswanto, kisah Elia harus dibaca dengan perspektif keilmuan modern agar bisa memperkaya usaha tafsir yang dilakukan terhadap peristiwa yang dialaminya.⁷ Itulah sebabnya, tulisan ini akan menganalisis peristiwa yang dialami oleh Elia secara naratif berdasarkan perspektif Neurosains dan Psikoanalisis Sigmund Freud.

Secara sederhana, Neurosains dipahami sebagai ilmu yang mempelajari tentang saraf dan otak manusia. Teori ini akan membantu penulis melihat bagaimana cara kerja otak pelaku yang sedang mengalami masalah gangguan kesehatan mental.⁸ Sedangkan, psikoanalisis dari Sigmund Freud, secara sederhana dipahami sebagai ilmu yang mempelajari tentang ketidaksadaran manusia. Freud membagi struktur manusia dalam tiga bagian, yaitu *id*, *ego* dan *superego*. Melalui tiga bagian inilah penulis akan memperlihatkan bagaimana ketidaksadaran manusia yang mengalami gangguan kesehatan mental sehingga mereka melakukan tindakan bunuh diri.⁹ Kedua pisau analisis tersebut akan dikomparasikan untuk menganalisis teks 1 Raja-raja 19:1-8 guna membangun konsep gereja yang ramah untuk kesehatan mental sehingga tidak lagi mengantarkan penyintas melakukan tindakan bunuh diri.

Hingga pertengahan tahun 2025, ada beberapa penelitian yang berusaha membahas konsep gereja yang aman untuk kesehatan mental. Contohnya, penelitian yang dilakukan oleh Juwinner Dedy Kasingku dan Jones Ted Lauda Woy yang melihat pentingnya peran Pendidikan Kristiani dan gereja dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Pendidikan Kristiani akan menjadi dasar pembentukan moral dan karakter yang kuat dan menghubungkan seseorang lebih dekat dengan Tuhan. Gereja harus menyediakan pelayanan pastoral agar mereka yang mengalami masalah kesehatan mental bisa diatasi.¹⁰ Ada banyak penelitian lain yang membahas peran gereja terhadap

⁶ Elsami Castigliani Huka, "Suara Dalam Keheningan: Membaca Ulang Kisah Elia Dalam 1 Raja-Raja 19:1-18 Sebagai Dampak Dari Trauma Psikologis," *Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kerusso* 9, no. 2 (2024): 164–72, <https://doi.org/10.33856/kerusso.v9i2.393>.

⁷ Siswanto, "Alkitab Dan Kesehatan Mental," in *Meretas Diri, Merengkuh Liyan, Berbagi Kehidupan: Bunga Rampai Penghargaan Untuk Pdt. Aristarchus Sukarto*, ed. Paulus S. Widjaja and Wahyu S. Wibowo (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020), 73.

⁸ Alvary Exan Rerung, "Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains Dan Psikoanalisis Sigmund Freud," *Danum Pambelum: Jurnal Teologi Dan Musik Gereja* 2, no. 1 (2022): 45–59, <https://doi.org/10.54170/dp.v2i1.76>.

⁹ Kasdin Sihotang, *Filsafat Manusia: Upaya Membangkitkan Humanisme* (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 68.

¹⁰ Juwinner Dedy Kasingku and Jones Ted Lauda Woy, "Dukungan Pendidikan Agama Kristen Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Educatio* 10, no. 3 (2024): 766–74, <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.8626>.

masalah kesehatan mental tetapi menggunakan pendekatan yang sama, yaitu pelayanan pastoral.¹¹

Penelitian lain dengan pendekatan berbeda ditulis oleh Yohanes Krismantyo Susanta. Susanta menawarkan upaya penanggulangan masalah kesehatan mental dengan mengonstruksi konsep "*The Church as a Field Hospital*". Tulisan ini berupaya mengeksplorasi pemikiran dari para bapa-bapa gereja hingga teolog kontemporer seperti John Swinton Mircea Webb dan Joas Adiprasetya. Hasil eksplorasi tersebut membuat Susanta menyadari peran gereja yang harus menjadi tempat perlindungan, sebagai rumah sakit lapangan yang mengidentifikasi masalah kesehatan mental, melawan stigma, menyediakan pelayanan pastoral dan komunitas penyembuhan yang ramah. Konsep ini akan membuat gereja mudah menerima pasien kesehatan mental dengan seluruh ketidakberdayaan mereka.¹²

Dari studi terdahulu yang dilakukan, penelitian Susanta yang paling searah dengan apa yang penulis teliti. Keduanya berupaya membangun konsep gereja yang ramah untuk kesehatan mental dengan berani melawan stigma, memberikan pelayanan pastoral, dan menjadi komunitas yang ramah terhadap penyintas. Hal yang menjadi pembeda terletak pada pendekatan yang digunakan. Susanta menggunakan pemikiran bapa-bapa gereja hingga teolog-teolog kontemporer. Sedangkan penulis menggunakan salah satu kisah Alkitab (kisah Elia) dan menganalisisnya menggunakan pendekatan Neurosains dan psikoanalisis Sigmund Freud. Hal ini menandakan bahwa apa yang penulis tawarkan memiliki sebuah kebaruan.

2. Metode Penelitian

Tulisan ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode ini membantu dalam mengungkapkan fenomena-fenomena yang baru sedikit dimengerti/ketahui dan bahkan yang sama sekali belum diketahui. Metode ini membantu memahami fenomena tersebut secara deskriptif sehingga lebih komprehensif.¹³ Pengumpulan data dalam tulisan ini menggunakan studi pustaka, karena pada penelitian ini informasi maupun teori akan dikumpulkan melalui buku, artikel ilmiah dan berita *online*. Studi pustaka tersebut juga akan menjadi pembanding dan penguat teori yang telah dikemukakan pada penelitian ini.

¹¹ Patricia Gebriela Gagola and Yohan Brek, "Pendampingan Pastoral Konseling Pada Pelayan Gereja Dalam Mengatasi Burnout," *Tentiro: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan* 1, no. 2 (2024): 55–65, <https://doi.org/10.70420/tentiro.v1i2.100>; Seli Antonia Tagu Sunga, Masto Fay, and Lifel Asael Wulang, "Peran Gereja Lewat Konseling Pastoral Terhadap Kesehatan Mental," *Vox Divina* 2, no. 2 (2024): 12–24, <http://jurnal.sttekumene-medan.ac.id/index.php/voxdivina/article/view/5>; Daniel Fajar Panuntun, Silvia Sirupa, and Jermia Limbongan, "Model Pastoral Konseling Persahabatan Bagi Anak Sebagai Bagian Pelayanan Gereja," *Sophia: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2021): 28–43, <https://doi.org/10.34307/sophia.v2i1.18>.

¹² Yohanes Krismantyo Susanta, "The Church as a Field Hospital: Toward a Theology of Mental Health," *Practical Theology*, 2025, 1–13, <https://doi.org/10.1080/1756073X.2025.2475612>.

¹³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi* (Jakarta: Rosda, 2004), 6.

Sebelum membaca kisah Elia dengan lensa Neurosains dan psikoanalisis Freud, teks tersebut terlebih dulu harus ditafsir dengan pendekatan kritik naratif. Kritik naratif adalah pendekatan menafsir teks Kitab Suci yang berbentuk kesaksian dan kisah editor atau pengarangnya. Pendekatan ini bukan sekedar memahami apa isi sebuah cerita, melainkan bagaimana cerita itu ditampilkan (tokoh, alur, latar, simbol, metafora, gaya bahasa, kata-kata, susunan, dan lain-lain). Salah satu karakteristik dari pendekatan kritik naratif adalah melihat teks sebagai “cermin”. Penafsir fokus terhadap apa yang dibaca dalam teks tersebut dan berdialog.¹⁴ Itulah sebabnya, untuk memperkaya dialog penulis terhadap teks, penulis akan menggunakan lensa Neurosains dan Psikoanalisis Freud terhadap peristiwa yang dialami oleh Elia.

3. Hasil dan Pembahasan

Fenomena Gangguan Kesehatan Mental dan Risiko Bunuh Diri

Gangguan kesehatan mental adalah masalah serius yang sejak dulu hingga sekarang merupakan pergumulan bersama semua bangsa. Dari laman Kemenkes RI, gangguan kesehatan mental dipahami sebagai gangguan jiwa atau mental yang akan mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang dan berdampak pada perubahan perasaan, pemikiran, suasana hati, perilaku, dan atau kombinasi di antaranya. Kondisi ini akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang dalam menjalani kesehariannya, seperti bekerja, berkegiatan dalam masyarakat, hingga dalam lingkup keluarga.¹⁵

Menurut data *World Health Organization* (WHO) yang dikutip Ridho dan Zein dalam tulisannya mengatakan dalam tiga dekade terakhir, isu gangguan kesehatan mental adalah masalah sentral yang dialami secara global. Hal inilah yang membuat WHO menyatakan bahwa kesehatan mental adalah sentral pembangunan kesehatan dalam masyarakat. Fenomena gangguan kesehatan mental juga membuat WHO memberikan penegasan perihal definisi sehat yang harus dipegang oleh masyarakat. Bahwasanya, sehat harus dimengerti secara integral; yaitu bukan sekedar bebas dari penyakit, tetapi juga tentang memiliki kondisi fisik yang sejahtera, juga mental dan sosial. Ketiga aspek inilah yang harus dipenuhi sebagai tujuan dari pembangunan kesehatan dalam masyarakat.¹⁶

Dikutip dari laman Kemenkes RI, masalah gangguan kesehatan mental terjadi pada seseorang karena kombinasi antara banyak faktor, antara lain: Pertama, faktor genetik; Kedua, faktor biologis, seperti epilepsi, cedera otak, traumatis, hingga ketidakseimbangan

¹⁴ Rannu Sanderan and Yohanes Krismantyo Susanta, “Pemahaman Tentang Sayap Dalam Kitab Rut: Studi Kritik Naratif,” *Kamasean: Jurnal Teologi Kristen* 2, no. 1 (2021): 47–58, <https://doi.org/10.34307/kamasean.v2i1.33>.

¹⁵ Antari Puspita Primananda dan Radjiman Wediodiningrat Lawang, “Mental Illness (Gangguan Mental),” Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, accessed February 21, 2024, <https://hellosehat.com/mental/penyakit-mental/>.

¹⁶ Ilham Akhsanu Ridho dan Rizqy Amelia Zein, “Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global Dan Nasional Serta Tantangan Aktual,” *Buletin Penelitian Kesehatan* 46, no. 1 (2018): 45–52, <https://doi.org/10.22435/BPK.V46I1.56>.

kimiaawi pada otak; Ketiga, faktor psikologis dari trauma yang signifikan seperti kecelakaan, pertempuran militer, pelecehan, isolasi sosial, kekerasan dan kejahatan yang pernah dialami; Keempat, faktor paparan lingkungan saat di dalam kandungan, seperti alkohol, obat-obatan, dan zat kimia lainnya; dan Kelima, faktor lingkungan lainnya, seperti kehilangan pekerjaan, terlilit hutang, jatuh miskin, kehilangan seseorang, kematian seseorang, dan kejadian-kejadian menyakitkan lainnya.¹⁷

Dari berbagai faktor yang membuat seseorang terjangkit masalah gangguan kesehatan mental di atas, Kemenkes RI mencatat setidaknya ada 8 jenis yang paling umum dan sering dijumpai di Indonesia, antara lain: Pertama, gangguan depresi yang identik dengan rasa sedih berlarut-larut hingga membuat seseorang merasa tidak berharga, putus asa, tidak termotivasi, hingga merasakan sakit fisik yang tidak teridentifikasi penyebabnya; Kedua, gangguan kecemasan yang ditandai dengan perasaan cemas teramat kuat pada seseorang dan terus memburuk seiring berjalannya waktu. Hal ini sangat membebani seseorang hingga membuat mereka gampang panik dan tak lagi berpikir jernih; Ketiga, gangguan bipolar yang identik dengan perubahan suasana hati seseorang secara drastis, dari sangat bahagia menjadi sedih bahkan merasa putus asa; Keempat, gangguan makan yang ditandai dengan rasa cemas berlebihan pada berat dan bentuk tubuh akibat makanan atau perilaku makan; Kelima, gangguan stres pasca trauma (PTSD) yang terjadi akibat seseorang mengalami atau melihat sebuah kejadian traumatis; Keenam, gangguan psikosis yang membuat seseorang berpikiran dan berpersepsi yang tidak wajar (mengalami delusi dan halusinasi); Ketujuh, gangguan disosiatif yang ditandai dengan ketidaksesuaian antara ingatan, perilaku, emosi, identitas, dan persepsi terhadap diri sendiri; dan Kedelapan, gangguan kepribadian yang identik dengan pola pikiran dan perilaku yang berbeda dari yang dianggap normal.¹⁸

Dari banyaknya faktor penyebab seseorang mengalami masalah gangguan kesehatan mental yang disebut data Kemenkes RI di atas, upaya penanggulangan yang dilakukan tidaklah mudah karena memiliki beberapa tantangannya sendiri. Untuk konteks Indonesia, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam upaya pencegahan bertambahnya kasus gangguan kesehatan mental, antara lain: Pertama, sulitnya membuat upaya pencegahan dalam skala komprehensif sebab kondisi gangguan kesehatan mental seseorang jelas berbeda-beda. Hal ini berarti segala upaya yang harus dilakukan harus melibatkan keluarga dan lingkungan untuk bisa menemukan, kemudian menjaga mereka tetap merasa aman dalam kehidupannya;¹⁹ Kedua, adanya stigma keliru dalam masyarakat Indonesia mengenai masalah gangguan kesehatan mental sehingga membuat akses pelayanan kesehatan kepada mereka yang mengalami tidak tepat sasaran. Dumilah

¹⁷ Lawang, "Mental Illness (Gangguan Mental)."

¹⁸ Lawang.

¹⁹ Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, and Marisa Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 1–10, <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.

dan rekannya melihat adanya kekeliruan dalam masyarakat, sebab ada banyak warga yang mengalami masalah tersebut tetapi tidak mendapatkan penanganan semestinya, bahkan mereka hanya mendapatkan pasung;²⁰ dan Ketiga, stigma keliru juga beredar dalam lingkup kekristenan yang seringkali mengidentikkan mereka yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental sebagai akibat kurang beriman. Narasi ini yang kemudian banyak membuat masyarakat menjadi acuh kepada mereka yang sebenarnya sedang membutuhkan topangan dalam kelemahan jiwanya.²¹

Neurosains

Dalam lingkup dunia akademik strata satu, neuorosains merupakan sesuatu yang baru. Masih sangat jarang kampus mewajibkan mahasiswanya mempelajari kajian ilmu bidang neurosains pada tahap strata satu. Itulah sebabnya Muhammad Akil Musi dan Nurjannah dalam bukunya menyebut ilmu neurosains adalah barang yang langka pada dunia pendidikan di Indonesia.²² Bahkan pada strata dua, masih sangat jarang juga ditemukan neurosains sebagai mata kuliah wajib bagi mahasiswa. Pada tahap pendidikan doktoral barulah ada beberapa kampus yang menjadikan neurosains sebagai mata kuliah wajib. Itupun hanya beberapa kampus saja. Seperti yang dialami oleh penulis buku *Neurosains Menjiwai Sistem Saraf dan Otak* Muhammad Akil Musi dan Nurjannah, mereka berdua baru mendapati neurosains sebagai mata kuliah wajib ketika menempuh pendidikan doktoral di Universitas Negeri Jakarta.²³

Neurosains atau *neuroscience* secara etimologi adalah ilmu neural atau *neural science* yang secara khusus berbicara tentang sistem saraf atau otak manusia. Cabang keilmuan ini memfokuskan pada pembelajaran tentang neuron atau sel saraf dengan banyak menggunakan perspektif sebagai metode pendekatannya. Sedangkan, terminologi yang sering digunakan pada neurosains adalah bidang ilmu yang fokus mempelajari otak manusia secara saintifik.²⁴ Cabang ilmu ini secara konsisten terus-menerus mempelajari (mengungkap) misteri otak manusia, yaitu pada bagian struktur dan fungsi yang dipercaya sebagai pembentuk makhluk hidup.²⁵ Itulah mengapa banyak para ahli yang mengatakan cabang ilmu ini sangat penting karena mempelajari otak manusia yang adalah permata dari makhluk hidup. Dikatakan sebagai permata karena melalui kekuatan otaklah manusia bisa menemukan banyak sekali hal-hal luar biasa yang dewasa ini membantu kehidupan umat manusia.²⁶

²⁰ Ayuningtyas, Misnaniarti, and Rayhani.

²¹ Alvary Exan Rerung, *Beriman Secara Otentik: Menyatakan Kasih Allah Dalam Peziarahan Sehari-Hari* (Bandung: Widina Media Utama, 2023), 54-55.

²² Muhammad Akil Musi & Nurjannah, *Neurosains Menjiwai Sistem Saraf Dan Otak* (Jakarta: Kencana, 2021), 6-7.

²³ Musi & Nurjannah., 6.

²⁴ Musi & Nurjannah., 9.

²⁵ Taruna Ikrar, *Ilmu Neurosains Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), v-ix.

²⁶ Ikrar., 1-3.

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa neurosains tergolong ilmu yang baru. Di Indonesia sendiri ilmu ini belum bermasyarakat. Perkembangan neurosains sendiri dimulai ketika seorang berkelelahiran Makassar menyarankan ilmu ini masuk dalam kurikulum pendidikan pada tahun 2006. Taruna Ikrar namanya, yang mendapatkan gelar profesor di tahun 2017 dan berkelelahiran Makassar 15 april 1969. Beliau adalah sosok hebat mulainya dikenal ilmu neurosains di Indonesia. Ketika tahun 2013 ilmu neurosains telah berkembang pesat di berbagai negara, di Indonesia masih tetap tertinggal. Berkat usaha kerja keras dari Taruna Ikrar yang telah membuktikan diri lewat publikasi temuan-temuan tentang neurosains berskala Internasional, kemudian mendobrak lembaga perkembangan ilmu neurosains di Indonesia bergerak dan mulai sedikit berkembang hingga sekarang. Setidaknya, sekarang sudah ada beberapa kampus yang menetapkan ilmu neurosains sebagai mata kuliah wajibnya.²⁷

Secara khusus pada tulisan ini, penulis akan fokus membahas mengenai cara kerja otak mengelola informasi yang dikirim oleh organ-organ sensorik (indera) tubuh manusia. Dengan informasi yang diperoleh dari berbagai indera manusia, otak bisa mengendalikan keseluruhan tubuh manusia, seperti bicara, pikiran, ingatan bahkan gerakan.²⁸ Secara sederhana, otak dipahami bekerja dengan dua cara, yaitu:

Pertama, otak bekerja secara struktural, artinya kecenderungan otak untuk mengikuti apa yang ia lihat di lingkungan. Contohnya adalah ketika seorang anak kecil selalu bersama orang dewasa, anak tersebut akan merekam apa yang ia lihat dan apa yang dikatakan oleh orang dewasa tersebut. Artinya, pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari lingkungan akan direkam dan mendorong seseorang untuk juga berperilaku seperti itu. Itulah sebabnya jangan heran ketika anak-anak kadang mengikuti apa yang orang tua atau kakaknya lakukan. Kedua, otak bekerja secara mekanis, artinya kecenderungan otak melakukan sesuatu berdasarkan apa yang diperoleh di lingkungan. Artinya sama sekali mustahil bagi seseorang memikirkan sesuatu yang belum kita lihat atau rasakan sebelumnya. Contohnya adalah ketika seseorang bermimpi. Mimpi tersebut tidak akan terjadi jika seandainya apa yang ada dalam mimpi tersebut belum pernah kita rasakan atau lihat sebelumnya.²⁹

Tulisan ini juga secara khusus akan membahas salah satu bagian penting dalam otak yang disebut sebagai amygdala. Joseph LeDoux seperti yang dikutip oleh Maharani mengatakan,

“... bagian otak yang mengatur emosi manusia, itulah amygdala. Ketika seseorang mengalami tekanan atau sebuah masalah yang memunculkan sifat emosional, marah atau sedih misalnya, biasanya orang tersebut akan mengalami depresi atau stres jika keadaan emosionalnya tersebut tidak bisa ia kendalikan. Depresi bisa membangkitkan impuls agresif (sifat dasar hewani) pada manusia yang bisa

²⁷ Musi & Nurjannah, *Neurosains Menjiwai Sistem Saraf Dan Otak*, 38-39.

²⁸ Musi & Nurjannah., 73.

²⁹ Musi & Nurjannah., 73-89.

mengantar manusia melakukan tindakan-tindakan yang irasional. Dalam keadaan emosi yang tidak stabil, rasa cemas yang berlebihan akan menyelimuti manusia, yang berakibat sulitnya seseorang mengambil keputusan tepat dalam penyelesaian masalah. Ketidakmampuan mengambil keputusan yang tepat tersebut, akhirnya keputusan yang dipilih adalah keputusan yang irasional. Hal ini tentu sangat berbahaya, jadi untuk menghindari dan mencegah hal tersebut terjadi, maka sangat perlu untuk mempelajari mekanisme amygdala ketika seseorang lagi merasakan emosi, guna bisa mengendalikan emosi tersebut”.³⁰

Berdasarkan narasi di atas, kita bisa tahu bahwa amygdala memiliki peranan sentral ketika manusia sedang mengalami kondisi emosional. Hal ini berkaitan dengan mekanisme amygdala ketika seseorang mengalami emosi. Dikatakan memiliki peranan sentral, sebab amygdala memang memiliki fungsi memindai (menyaring) semua informasi yang diterima oleh otak manusia melalui panca indera. Ketika informasi tersebut diterima oleh amygdala, maka akan diperhadapkan satu pertanyaan, “apakah informasi tersebut sesuatu yang menakutkan, merugikan atau sejenisnya?”. Jika informasi yang masuk adalah sebuah hal yang menakutkan atau merugikan, maka amygdala secara otomatis akan memberikan sinyal kepada seluruh bagian otak manusia untuk siaga. Jadi, secara sederhana amygdala berfungsi sebagai alarm yang akan otomatis berbunyi serta melapor ketika mendapatkan informasi yang berbahaya (menakutkan).³¹ Ketika seseorang mendapatkan masalah yang mendatangkan keadaan emosional, seperti kecemasan dan ketakutan, maka secara otomatis amygdala akan memberikan alarm, yaitu informasi ke bagian otak sehingga menjadi pemantik munculnya hormon yang bisa menimbulkan impuls agresif seseorang. Jika hal ini terjadi, maka tak heran jika seseorang akan merasakan ekspresi cemas dalam skala berlebihan, takut, dan sulit untuk berpikir jernih (positif).³²

Ketika seseorang mendapatkan tekanan atau rasa cemas dalam kurun waktu yang lama, memori otak tidak akan bisa melupakannya. Hal ini disebabkan oleh peranan sentral amygdala dalam memberikan emosi kepada daya ingat seseorang akan tekanan yang dialaminya tersebut. Stimulasi emosi yang diberikan oleh amygdala kepada memori berakibat pada semakin sulitnya seseorang keluar dari tekanan yang sedang dirasakan. Tak heran jika sering ditemukan pasien gangguan kesehatan mental sulit disembuhkan karena akan selalu terbayang jelas dalam memori otaknya, yang terus memberikan

³⁰ Satia Nur Maharani, “Menelusuri Mekanisme Kerja Syaraf Otak Untuk Membuka Kotak Hitam Bias Psikologis Di Pasar Keuangan,” *Jurnal Keuangan Dan Perbankan* 18, no. 3 (2014), <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jkdp/article/view/822>.

³¹ Brigitta Erlita Tri Anggadewi & Emmanuela Hadriami, “Observed & Experiential Integration (OEI) Untuk Menurunkan Gejala Stres Pasca Trauma (PTSD) Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT),” *Psikodimensia: Jurnal Kajian Ilmiah Psikologi* 13, no. 2 (2014), <http://103.243.177.137/index.php/psi/article/view/261/252>.

³² Yovan P. Putra, *Rahasia Di Balik Hipnosis Ericksonian Dan Metode Pengembangan Pemikiran Lainnya* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010).

tekanan.³³ Namun, seperti yang dikatakan di atas, otak adalah bagian penting untuk kehidupan manusia, sebab untuk mendampingi amygdala, pada bagian belahan otak kiri, ada yang dinamakan saklar emosi. Saklar emosi tersebut memiliki fungsi sebagai berikut:

“Saklar emosi berfungsi untuk mengatur ritme kadar emosional yang harus kita keluarkan. Secara sederhana, amygdala memberikan stimulan untuk menciptakan rasa emosional, sedangkan saklar emosi meminimalkan emosi-emosi negatif yang dirangsang oleh amygdala. Saklar emosi ini akan lebih bekerja secara optimal untuk menghilangkan emosi negatif jika seseorang berani selalu berpikir positif. Semakin positif pemikiran yang dimiliki maka akan mudah untuk saklar emosi meniadakan emosi-emosi negatif dari amygdala. Akhirnya, jika mencapai hal tersebut amygdala bisa terkontrol dengan baik dan seseorang bisa terbebas dari rasa cemasnya”.³⁴

Untuk lebih mempermudah usaha memahami mekanisme cara kerja amygdala dalam otak manusia, maka ada baiknya untuk mengetahui bagaimana mekanisme kerja otak secara umum. Dalam otak manusia, ada komponen yang dinamakan sebagai jalur sinapsis. Secara sederhana, jalur sinapsis dipahami sebagai pertemuan ujung-ujung saraf. Jalur sinapsis adalah serangkaian organ kompleks dan terdiri dari miliaran sel-sel yang saling bersambungan, yang dewasa ini dinamakan sebagai sel saraf. Setiap jalur sinapsis (sel saraf) ketika menjalankan fungsinya pada otak manusia akan dipengaruhi oleh faktor lingkungan internal dan eksternal. Jadi, dengan demikian, kita bisa mengetahui bahwa setiap jalur sinapsis memiliki cara kerjanya masing-masing sesuai informasi yang diterima melalui indera manusia. Setiap informasi yang diterima tersebut, seperti melalui telinga, kulit, mata, dan hidung akan dengan sendirinya membentuk jalur sinapsisnya sendiri di dalam otak. Setiap informasi yang ada, memiliki jalur sinapsisnya sendiri.³⁵

Untuk lebih memahami bagaimana jalur sinapsis bekerja dalam otak manusia, perhatikan kalimat berikut:

“... semakin sering seseorang mengalami sebuah pengalaman atau menerima informasi (entah melalui pancaindera apa) yang sama, jalur sinapsis dalam otak untuk informasi/pengalaman tersebut akan semakin kuat atau menebal. Jika semakin kuat atau menebal, maka informasi/pengalaman itu akan semakin sulit untuk dipudarkan manusia. Jika hendak memudahkan informasi/pengalaman yang sudah membentuk jalur sinapsis dalam otak, apalagi jika informasi/pengalaman itu telah membentuk jalur sinapsis yang sudah kuat atau menebal, maka yang harus dilakukan adalah kontra narasi. Sebagai contoh ketika

³³ Iskandar Ibrahim & Kusnawati Hatta Jasafat, “Zikrullah as an Emotional Counseling on Amygdala From Science Approach,” *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 26, no. 2 (2020), <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/8301>.

³⁴ Siti Aisyah, “Makna Upacara Adat Perkawinan Budaya Melayu Deli Terhadap Kecerdasan Emosional,” *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya* 4, no. 1 (2018), <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/anthropos/article/view/10023>.

³⁵ Ninik Mudjihartini, “Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) Dan Proses Penuaan: Sebuah Tinjauan,” *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan* 4, no. 3 (2021), <https://jbiomedkes.org/index.php/jbk/article/view/168>.

jalur sinapsis dalam otak manusia adalah tentang malas belajar dan sudah sangat kuat dalam kepala, maka adalah wajib untuk menghilangkannya dengan melakukan kontra narasi. Artinya, wajib melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kemalasan dalam hal belajar tersebut. Mereka yang hendak melakukan kontra narasi harus memulai untuk rajin belajar. Perlawanan proses dalam kontra narasi ini, akan membantu manusia memudahkan informasi yang telah lama tersimpan dalam otak sebelumnya. Yang perlu diingat bahwa proses kontra narasi ini membutuhkan waktu yang cukup lama dan bahkan sebagian ahli neurosains mengatakan bahwa informasi/pengalaman yang sudah dirasakan secara berulang-ulang ada juga yang sudah tidak bisa dipudarkan secara total, dan itu berbahaya".³⁶

Psikoanalisis Sigmund Freud

Sigmund Freud lahir pada tahun 1856 di Moravia dan pindah ke Wina pada tahun 1860 beserta keluarganya. Wina menjadi tempat Freud hidup dan berkarya sepanjang hidupnya. Semasa menjadi mahasiswa kedokteran, Freud tertarik dengan kehidupan manusia yang luas, sehingga membuatnya merasa tidak cocok dengan jurusannya saat itu. Sebagai mahasiswa kedokteran di Universitas Wina, Freud sering kali malah mengikuti kuliah-kuliah lain seperti yang diampu oleh filsuf berpengaruh saat itu, Franz Brentano.³⁷ Namun, Freud sadar bahwa keluarganya membutuhkan jaminan finansial yang cukup sehingga ia harus bisa memperoleh banyak uang, juga untuk bisa menikahi tunangannya, yaitu Martha Bernays. Dengan pertimbangan itu, Freud walaupun dengan tidak sepenuh hati tetap menerima pekerjaan sebagai dokter di Rumah Sakit Umum Wina untuk bisa mendapatkan banyak uang. Hingga pada tahun 1886, ia berinisiatif membuka praktek pribadi untuk mengobati penyakit-penyakit saraf, juga untuk menambah pemasukannya. Saat itu, pasien Freud banyak dari kalangan wanita-wanita Wina yang menderita gangguan kesehatan mental, hingga berlanjut merawat bermacam-macam masalah psikologis sampai akhir karirnya.³⁸

Pangkal pemikiran Freud mengenai psikoanalisis dipengaruhi oleh Descartes pada semboyan "*cogito ergo sum*", dengan menempatkan objek psikologi sebagai kesadaran. Gagasan mendasar dari psikoanalisis terletak pada pemahaman bahwa semua pikiran dan tindakan sadar adalah proses yang tidak disadari, yang diringkas dalam fase pikiran yang tidak sadar. Bagi Freud, dalam perilaku sadar terpendam perilaku yang tidak disadari yang akhirnya mempengaruhi perilaku sadar. Sehingga, perilaku dalam kehidupan sehari-hari merupakan perilaku sadar dalam ketidaksadaran.³⁹ Konsep ini mulai digagas oleh Freud pada tahun 1890-an yang merupakan hasil ketertarikannya saat membuka

³⁶ Mudjihartini.

³⁷ Ahmad Zaenuri, "Estetika Ketidaksadaran: Konsep Seni Menurut Psikoanalisis Sigmund Freud (1856-1939) (Aesthetics of Unconsciousness: Art Concept According Sigmund Freud Psychoanalysis)," *Harmonia: Journal of Arts Research and Education* 23, no. 2 (2005): 1-15, <https://doi.org/10.15294/harmonia.v6i3.811>.

³⁸ Zaenuri., 2.

³⁹ Zaenuri., 3

praktek di Wina ketika bertemu berbagai pasien yang menderita masalah gangguan kesehatan mental.⁴⁰

Freud dalam teori psikoanalisis membagi struktur manusia dalam tiga bagian, yaitu *id*, *ego* dan *superego*.⁴¹ Dalam setiap kepribadian manusia, terdapat satu inti yang sama sekali tidak dapat disadari, dan Freud menamakan wilayah psikis tersebut dengan sebutan *id*.⁴² Menurut Freud, *id* berisikan hal-hal yang diwarisi sejak lahir. Contoh sederhananya, ketika kita melihat anak kecil yang dikendalikan oleh prinsip kesenangan, sebab merupakan insting-insting yang terdorong untuk mencari pemuasan.⁴³ *Id* berisikan naluri-naluri seksual dan impuls agresif atau yang dalam dunia filsafat dikenal sebagai sifat dasar hewani manusia.⁴⁴ Naluri-naluri yang bersemayam tersebut bersifat tidak terorganisir sebab masih bersifat primitif dan tidak disadari oleh manusia. *Id* bersifat mendesak, buta, dan hanya mengikuti kesenangan yang bersifat tidak logis saja, sehingga bersifat amoral pula. Kesemuanya itu terdorong oleh satu aspek yaitu kepentingan untuk memuaskan kebutuhan naluriah. Freud mengibaratkan *id* sebagai kawah mendidih yang sifatnya terus ingin keluar.⁴⁵

Untuk memahami apa itu *ego* dan *superego*, Hariyanto memberikan penjelasan sebagai berikut:

Ego merupakan sesuatu yang tumbuh dari *id* pada masa bayi dan menjadi sumber dari individu untuk berkomunikasi dan membedakan dirinya dari lingkungan. Kondisi kejiwaan yang sadar, itulah *ego* yang berfungsi menerima dunia nyata dan memutuskan bagaimana bertindak dan juga sebagai jembatan antara *id* dan dunia, serta dikendalikan oleh prinsip realitas. Secara sederhana *ego* bisa dimengerti sebagai eksekutif dari kepribadian seseorang yang memerintah, mengatur dan mengendalikan *id*, *superego* dan dunia eksternal. *Ego* berorientasi pada prinsip kenyataan sehingga berlaku realistis dan logis dalam berpikir serta merumuskan rencana-rencana tindakan bagi pemuasan kebutuhan-kebutuhan seseorang. Sedangkan, *superego* adalah bagian moralitas dari kepribadian seseorang. Istilah lain dari *superego* adalah sebuah bagian khusus pada jiwa seseorang yang berisikan kesadaran norma-norma moral dan hati nurani yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman, baik dari keluarga maupun orang lain yang pernah dijumpai. Secara sederhana, *superego* berurusan tentang suatu tindakan baik atau buruk, benar atau salah.⁴⁶

⁴⁰ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern* (Depok: Rajawali Pers, 2018), 203.

⁴¹ Yustinus Semiun, *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Sigmund Freud* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 60-61.

⁴² Fauzi Rahman, "Psikologi Tokoh Dalam Novel Pulang Karya Leila S. Chudori (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud)," *Imajeri: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia* 3, no. 2 (2021): 176-94, <https://doi.org/10.22236/imajeri.v3i2.6718>.

⁴³ Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, 221.

⁴⁴ Zainal Abidin, *Filsafat Manusia Memahami Manusia Melalui Filsafat* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2014), 83-85.

⁴⁵ Semiun, *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Sigmund Freud*, 61-63.

⁴⁶ Ishak Hariyanto, "Etika Psikoanalisis Sigmund Freud Sebagai Landasan Kesalehan Sosial," *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2016), <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1185>.

Jadi, *ego* adalah manusia itu sendiri. Sedangkan, *id* dan *superego* adalah sesuatu yang ada dalam diri manusia. Ketika manusia (*ego*) mendapatkan masalah, maka *id* dan *superego* akan memberikan responnya masing-masing, dan tugas manusia (*ego*) adalah untuk memilih mana yang akan menjadi responnya. Ketika *id* dan *superego* memberikan respons yang sama kuatnya, maka hal inilah yang membuat *ego* kesulitan dalam memilih dan jatuh pada rasa cemas. Ketika rasa cemas itu bertahan lama atau terbawa hingga berlarut-larut, maka kondisi itu bisa membuat *ego* memilih hal-hal yang irasional, seperti tindakan membunuh dirinya sendiri agar tidak lagi merasakan cemas secara berlarut-larut.

Ketiga struktur manusia di atas berada dalam tiga struktur kepribadian, yaitu alam sadar, alam pra-sadar dan alam tak sadar. Menurut Freud, alam sadar merupakan persepsi atau apa yang dialami saat ini. Alam pra-sadar berisi pikiran yang ada di alam tidak sadar tetapi bisa muncul ke kesadaran. Hal tersebut ibarat memori yang sudah ada dan berada di antara sadar dan ketidaksadaran manusia. Alam tidak sadar berisi dorongan atau insting yang tidak disadari manusia tetapi berpengaruh terhadap perilaku, perasaan, dan perkataan. Menariknya, Freud mengatakan bahwa bagian terbesar dari jiwa manusia bukanlah pada alam sadarnya, tapi pada ketidaksadarannya. Alam tidak sadarliah yang banyak mengendalikan perilaku manusia.⁴⁷

Lebih jelasnya, Freud mengatakan,

Insting merupakan perwujudan psikologis dari sumber rangsangan somatik dalam yang dibawa sejak lahir. Perwujudan psikologisnya disebut hasrat, sedangkan rangsangan jasmaniah dari mana hasrat itu berasal disebut kebutuhan. Misalnya, manusia lapar akan mencari makanan. Insting tak hanya mendorong, tapi juga mengarahkan tingkah laku.⁴⁸

Itulah kenapa ketika terjadi konflik antara dorongan insting, *ego* dan *superego* dan membuat manusia berada dalam kecemasan secara berlarut-larut dapat mendorong individu untuk memilih bunuh diri sebagai jalan keluar. Bunuh diri sebagai jalan keluar dipilih oleh manusia karena dijadikan sebagai kebutuhan akibat tak tertahankannya rasa sakit akibat konflik yang terjadi.⁴⁹ Hasrat untuk bunuh diri jelas menjadi pilihan ketika berlarut-larut dalam kecemasan karena merupakan suatu kebutuhan.

Membaca 1 Raja-raja 19:1-8 dengan Lensa Neurosains dan Psikoanalisis

Teks 1 Raja-raja 19:1-8 berbicara tentang kisah Elia yang mengalami depresi. Depresi adalah salah satu tanda seseorang mengalami masalah gangguan kesehatan mental. Itulah sebabnya, pada bagian ini penulis akan menarasikan beberapa hal menarik dalam teks

⁴⁷ Maghfur Ahmad, "Agama Dan Psikoanalisa Sigmund Freud," *Religia* 14, no. 2 (2011): 277–96.

⁴⁸ Ahmad., 283-284.

⁴⁹ Ahmad., 284-285.

sebagai hasil dari kritik naratif dan dibaca dengan lensa Neurosains dan Psikoanalisis guna memberikan perspektif kepada gereja untuk menjadi gereja yang ramah akan kesehatan mental.

Elia mengalami depresi ketika mendapatkan ancaman pembunuhan dari Ratu Izebel. Ancaman tersebut membuat Elia merasa frustrasi dan menyerah pada nasib (meminta Tuhan untuk mengakhiri hidupnya). Depresi yang dialami oleh Elia tersebut membuatnya mengisolasi diri dengan berjalan ke padang gurun seharian penuh dan duduk di bawah pohon Arar. Elia memilih untuk menyendiri dan melepaskan diri dari lingkungannya. Peristiwa yang dialami oleh Elia ini dikatakan sebagai sesuatu yang kontradiksi⁵⁰ sehingga membingungkan pembaca. Sebelumnya, Elia digambarkan sebagai sosok yang sangat perkasa dan diberkati oleh Allah untuk menumpas 450 nabi Baal (pasal 18). Setelah itu, Elia depresi karena ancaman pembunuhan Ratu Izebel. Bagi Gerrit Singgih, peristiwa itu justru membuktikan bahwa Elia juga manusia biasa, tak lepas dari kerapuhan. Elia Frustrasi atas Ratu Izebel yang sama sekali tidak gentar atas kemenangannya dan justru mengambil tindakan untuk membalas dendam. Respons itulah yang membuat Elia merasa Ratu Izebel terlalu kuat baginya dan berujung pada rasa frustrasi.⁵¹

Bagi Gerrit Singgih, pasal 18 adalah kunci mengapa Elia menjadi depresi pada pasal 19. Pada pasal 18, Elia digambarkan begitu percaya diri mengejek nabi-nabi yang menari-nari dan berseru memanggil Baal tetapi tidak mendapat jawaban. Dari pagi hingga sore hari, para nabi-nabi tersebut tak kunjung mendapat perhatian dari Baal (ay. 29). Sebaliknya, ketika Elia berdoa pada Allah, ia langsung mendapatkan jawaban dan memberikan energi padanya untuk mengalahkan semua lawannya. Namun, pada saat Elia mendapat ancaman dari Ratu Izebel, Allah seakan diam terhadapnya. Walaupun Elia sudah berseru pada Allah, tak ada jawaban yang ia temukan seperti pasal sebelumnya. Bagi Gerrit Singgih, kondisi ini tentu membuat Elia frustrasi. Bagaimana jika Ratu Izebel mendapatinya dan kembali mengejeknya tentang Allah yang menolongnya seperti pasal sebelumnya. Itulah yang membuat Elia frustrasi hingga depresi dan berlari sejauh mungkin.⁵² Peristiwa-peristiwa pertumpahan darah yang dialami oleh Elia semasa hidupnya tentu menjadi bagian dari memori alam tidak sadarnya. Hal ini tentu membuat instingnya mendorong dirinya meminta untuk mati saat mengalami peristiwa mengerikan.

Berdasarkan konsep yang ditawarkan Freud, posisi Elia tersebut bisa membuat seseorang mengambil tindakan irasional seperti membunuh diri sendiri.⁵³ Itulah sebabnya, Elia meminta Tuhan untuk mengakhiri hidupnya saja. Depresi membuat Elia

⁵⁰ Gerrit Singgih melihat apa yang dialami oleh Elia sebagai sesuatu yang aneh. Lihat Emanuel Gerrit Singgih, *Dunia Yang Bermakna: Kumpulan Karangan Tafsir Perjanjian Lama* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2019), 232.

⁵¹ Singgih., 234.

⁵² Singgih., 234-238.

⁵³ Hariyanto, "Etika Psikoanalisis Sigmund Freud Sebagai Landasan Kesalehan Sosial." 101-102.

melihat dirinya tidak lagi berharga. Ia melihat dirinya tak sebaik dan sehebat para pendahulunya ketika mengalami pencobaan (ay. 4). Perasaan tak berharga ini muncul akibat merasa dirinya gagal, tak bisa seperti dirinya pada pasal 18. Pada kondisi tersebut, ketika pasien depresi merasa tak lagi berharga dan kondisi lingkungan malah semakin memperburuk pikiran mereka dengan mengatakan tidak beriman, atau bahkan memberikan kalimat yang tidak pantas untuk didengarkan. Maka tak heran jika seseorang malah memilih menghindari dari persekutuan atau bahkan bunuh diri karena lingkungan mereka malah merespons peristiwa yang mereka alami dengan hal-hal yang bersifat merendahkan. Dengan demikian, konsep Freud memberikan pemahaman bahwa kasus bunuh diri akibat kondisi tersebut bisa saja dihindari asalkan pelaku pada masa mengalami kecemasan atau masalah gangguan kesehatan mental seperti depresi mendapatkan lingkungan yang tepat. Lingkungan yang tepat adalah lingkungan yang merengkuh, memberi dorongan tanpa menyalahkan, sehingga pelaku merasa diterima, sehingga impuls agresif yang menyerang manusia (*ego*) tidak membabi buta, dan membuat *superego* bisa lebih besar pengaruhnya dari impuls agresif tersebut. Jika *superego* yang menang, maka manusia bisa menghindari tindakan-tindakan irasional dan perlahan bisa memudarkan rasa cemas yang mereka rasakan.⁵⁴

Rasa cemas atau tekanan yang dirasakan seseorang dalam kurun waktu yang lama akan membuat memori otak tidak bisa melupakannya. Semua itu terjadi karena amygdala yang memberikan stimulasi emosi dan membuat seseorang sulit keluar dari tekanan atau rasa cemas yang dirasakan. Itulah sebabnya, pasien yang sudah lama mengalami masalah kesehatan mental sulit disembuhkan karena pada otaknya terus ada tekanan yang sulit mereka hilangkan. Tetapi otak juga memiliki saklar emosi yang berfungsi mengatur ritme kadar emosional yang harus dikeluarkan oleh seseorang. Amygdala memberikan rasa emosional pada manusia dan saklar emosi yang mengatur ritme kadar emosi tersebut. Itulah sebabnya, mereka yang bisa terus-menerus berpikir positif akan mampu menghilangkan kadar emosi pada dirinya. Pada fase inilah lingkungan berperan penting untuk membantu seseorang untuk terus berpikir positif agar bisa keluar dari masalah gangguan kesehatan mental yang mereka alami. Tetapi, lingkungan yang tidak tepat malah akan membuat mereka yang mengalami masalah kesehatan mental bisa memilih untuk membunuh mereka sendiri.

Sebenarnya, Allah merespon apa yang dialami oleh Elia tetapi tidak seperti sebelumnya. Dalam kondisi depresinya di bawah pohon Arar, malaikat Tuhan datang menyapanya, "Bangunlah, makanlah!" (ay. 5). Alih-alih menghukum Elia yang frustrasi seakan-akan tak percaya lagi bahwa Allah akan menolongnya, malaikat Tuhan justru membantu Elia untuk bangkit dari keterpurukannya. Tindakan tersebut tentu menjadi referensi bahwa ketika menghadapi seseorang dalam kondisi depresi, hal pertama yang harus dilakukan adalah menolongnya untuk bangkit dari keterpurukannya. Mereka perlu

⁵⁴ Hariyanto., 101-102.

direngkuh dalam keterpurukan, bukan ditinggalkan atau bahkan dihukum dengan perkataan-perkataan yang tak pantas seperti tidak beriman. Pada kisah Elia, malaikat Tuhan menjadi representasi lingkungan yang tepat untuk Elia bangkit dari keterpurukannya.

Gereja Yang Ramah Untuk Kesehatan Mental

Penjelasan pada variabel sebelumnya memperlihatkan bagaimana lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan apakah pelaku bisa pulih dari masalah gangguan kesehatan mental yang dialaminya. Lingkungan juga bisa menjadi pihak yang bisa membuat seseorang yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental dapat dengan cepat membuat pelaku membunuh dirinya sendiri. Narasi ini tentu sejalan dengan apa yang dikatakan dalam perspektif neurosains sebagai kontra narasi. Amygdala memberikan stimulan untuk menciptakan rasa emosional, sedangkan saklar emosi membantu meminimalkan emosi-emosi negatif yang dirangsang oleh amygdala tersebut. Saklar emosi bisa bekerja semakin efektif ketika pelaku mampu untuk secara konsisten berpikir positif. Untuk itu, dibutuhkan lingkungan yang tepat bagi pelaku, agar bisa membantunya terus bisa berpikir positif. Sehingga, saklar emosi bisa benar-benar memudahkan emosi-emosi negatif yang ada dipikiran pelaku agar mencegahnya mengambil keputusan irasional seperti bunuh diri.

Kontra narasi yang bisa warga gereja lakukan sekaitan dengan masalah gangguan kesehatan mental guna menjadi gereja yang ramah untuk kesehatan mental, antara lain: Pertama, gereja harus bisa menghilangkan stigma negatif pada mereka yang mengalami masalah kesehatan mental sebagai tidak memiliki iman yang kuat kepada Tuhan. Sebab, bahkan Elia pun dengan sadar meminta Tuhan untuk mengambil nyawanya. Hal ini menandakan betapa mengerikannya berada di fase itu; Kedua, gereja harus bisa fokus terhadap fase gangguan kesehatan mental yang dialami seseorang sebelum memutuskan untuk bunuh diri. Pada fase itulah gereja bisa hadir secara otentik agar mereka bisa membatalkan niat untuk melakukan tindakan bunuh diri;

Ketiga, gereja harus bisa mengejawantahkan dirinya sebagai komunitas yang nyaman. Dewasa ini gereja hanya identik dengan melakukan ibadah (menyanyi dan mendengarkan firman Tuhan) saja. Padahal, gereja berarti mengacu pada sebuah komunitas atau persekutuan orang-orang percaya. Tujuan komunitas ini ialah mendorong setiap pribadi untuk menjadi tempat baginya merasa dimiliki dan memiliki, diterima dan menerima, ditolong dan menolong, dikuatkan dan menguatkan. Esensi inilah yang hilang pada makna gereja dewasa ini. Akhirnya, gereja dipandang sebagai sebuah gedung tempat beribadah saja. Padahal, gereja itu sebuah komunitas yang tujuannya sangat baik. Hilangnya esensi ini pada gereja, membuat gereja menjadi tempat menakutkan bagi mereka yang sebenarnya butuh penguatan dan rengkuhan sesamanya. Itulah sebabnya, tak jarang terjadi kasus di mana mereka yang memiliki masalah berat memilih untuk membunuh dirinya sendiri ketimbang masuk dalam persekutuan (gereja),

sebab tak jarang juga gereja malah menjadi persekutuan yang makin memperburuk mental seseorang dengan cibiran seakan-akan tak pernah melakukan sebuah kesalahan. Gereja akhirnya kehilangan keramahannya dan menjadi neraka bagi mereka yang sedang dalam gumul atas masalah yang sedang mereka alami. Gereja seharusnya menjadi representasi Allah dalam menolong seseorang untuk bangkit dari keterpurukan seperti yang Allah lakukan pada Elia.

4. Kesimpulan

Usaha membangun konsep gereja yang ramah untuk kesehatan mental mengusulkan bahwa gereja harus bisa menjadi representasi Allah dalam membantu pasien kesehatan mental bangkit dari keterpurukannya. Gereja harus bisa menghilangkan stigma kepada pasien sebagai sosok yang tidak beriman agar mereka tidak menghindari persekutuan. Untuk itu, langkah konkret yang bisa gereja ambil adalah dengan membangun komunitas yang bisa menjadi tempat merengkuh mereka yang mengalami masalah kesehatan mental. Komunitas ini harus dijadwalkan dengan baik agar bisa menjadi wadah yang nyata untuk merengkuh mereka. Gereja juga bisa menyusun narasi mengenai sikap yang benar terhadap pasien kesehatan mental agar warga jemaat tahu bagaimana seharusnya mereka memperlakukan pasien, seperti Allah memperlakukan Elia dengan baik.

Penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan, salah satunya mengenai keseimbangan perspektif teologis dengan pendekatan yang digunakan, yaitu Neurosains dan Psikoanalisis. Peneliti berikutnya diharapkan bisa memakai lebih banyak lagi kisah dalam Alkitab untuk menganalisis masalah kesehatan mental agar warga jemaat lebih memahaminya dengan baik. Sebab, masalah kesehatan mental cenderung diidentikkan dengan masalah spiritualitas seseorang dan kisah dalam Alkitab bisa menengahi stigma tersebut.

Referensi

- Abidin, Zainal. *Filsafat Manusia Memahami Manusia Melalui Filsafat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2014.
- Ahmad, Maghfur. "Agama Dan Psikoanalisa Sigmund Freud." *Religia* 14, no. 2 (2011): 277–96.
- Aisyah, Siti. "Makna Upacara Adat Perkawinan Budaya Melayu Deli Terhadap Kecerdasan Emosional." *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya* 4, no. 1 (2018). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/antrophos/article/view/10023>.
- Anwar, Ilham Choirul. "Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023." *Tirto.id*. Accessed February 21, 2024. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti, and Marisa Rayhani. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu*

- Kesehatan Masyarakat 9, no. 1 (2018): 1–10.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
- Gagola, Patricia Gebriela, and Yohan Brek. "Pendampingan Pastoral Konseling Pada Pelayan Gereja Dalam Mengatasi Burnout." *Tentiro: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan* 1, no. 2 (2024): 55–65. <https://doi.org/10.70420/tentiro.v1i2.100>.
- Hadriami, Brigitta Erlita Tri Anggadewi & Emmanuela. "Observed & Experiential Integration (OEI) Untuk Menurunkan Gejala Stres Pasca Trauma (PTSD) Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)." *Psikodimensia: Jurnal Kajian Ilmiah Psikologi* 13, no. 2 (2014).
<http://103.243.177.137/index.php/psi/article/view/261/252>.
- Hariyanto, Ishak. "Etika Psikoanalisis Sigmund Freud Sebagai Landasan Kesalehan Sosial." *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2016).
<https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1185>.
- Huka, Elsami Castigliani. "Suara Dalam Keheningan: Membaca Ulang Kisah Elia Dalam 1 Raja-Raja 19:1-18 Sebagai Dampak Dari Trauma Psikologis." *Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kerusso* 9, no. 2 (2024): 164–72.
<https://doi.org/10.33856/kerusso.v9i2.393>.
- Ikrar, Taruna. *Ilmu Neurosains Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Jasafat, Iskandar Ibrahim & Kusnawati Hatta. "Zikrullah as an Emotional Counseling on Amygdala From Science Approach." *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 26, no. 2 (2020). <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/8301>.
- Kasingku, Juwinner Dedy, and Jones Ted Lauda Woy. "Dukungan Pendidikan Agama Kristen Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Educatio* 10, no. 3 (2024): 766–74. <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.8626>.
- Klaten, Soeradji Tirtonegoro. "Mengenal Gangguan Mental." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Accessed February 21, 2024.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2697/mengenal-gangguan-mental.
- Lawang, Antari Puspita Primananda dan Radjiman Wediodiningrat. "Mental Illness (Gangguan Mental)." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Accessed February 21, 2024. <https://helohehat.com/mental/penyakit-mental/>.
- Lintang, Hana. "Kenapa Gangguan Kesehatan Mental Bisa Meningkatkan Risiko Bunuh Diri?" Zenius Untuk Guru. Accessed February 22, 2024.
[https://www.zenius.net/blog/gangguan-kesehatan-mental#:~:text=Hubungan antara gangguan kesehatan mental dan bunuh diri,menghindari pikiran atau impuls bunuh diri.&context=related](https://www.zenius.net/blog/gangguan-kesehatan-mental#:~:text=Hubungan%20antara%20gangguan%20kesehatan%20mental%20dan%20bunuh%20diri,menghindari%20pikiran%20atau%20impuls%20bunuh%20diri.&context=related). Item lainnya.
- Maharani, Satia Nur. "Menelusuri Mekanisme Kerja Syaraf Otak Untuk Membuka Kotak Hitam Bias Psikologis Di Pasar Keuangan." *Jurnal Keuangan Dan Perbankan* 18, no. 3 (2014). <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jkdp/article/view/822>.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Jakarta: Rosda, 2004.

- Mudjihartini, Ninik. "Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) Dan Proses Penuaan: Sebuah Tinjauan." *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan* 4, no. 3 (2021). <https://jbiomedkes.org/index.php.jbk/article/view/168>.
- Nurjannah, Muhammad Akil Musi &. *Neurosains Menjiwai Sistem Saraf Dan Otak*. Jakarta: Kencana, 2021.
- Panuntun, Daniel Fajar, Silvia Sirupa, and Jermia Limbongan. "Model Pastoral Konseling Persahabatan Bagi Anak Sebagai Bagian Pelayanan Gereja." *Sophia: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2021): 28–43. <https://doi.org/10.34307/sophia.v2i1.18>.
- Putra, Yovan P. *Rahasia Di Balik Hipnosis Ericksonian Dan Metode Pengembangan Pemikiran Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010.
- Rahman, Agus Abdul. *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*. Depok: Rajawali Pers, 2018.
- Rahman, Fauzi. "Psikologi Tokoh Dalam Novel Pulang Karya Leila S. Chudori (Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud)." *Imajeri: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia* 3, no. 2 (2021): 176–94. <https://doi.org/10.22236/imajeri.v3i2.6718>.
- Rerung, Alvary Exan. *Beriman Secara Otentik: Menyatakan Kasih Allah Dalam Peziarahan Sehari-Hari*. Bandung: Widina Media Utama, 2023.
- . "Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains Dan Psikoanalisis Sigmund Freud." *Danum Pambelum: Jurnal Teologi Dan Musik Gereja* 2, no. 1 (2022): 45–59. <https://doi.org/10.54170/dp.v2i1.76>.
- Rerung, Alvary Exan, Rosinta Sakke Sewanglangi', and Sandi Alang Patanduk. "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius." *Masokan : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 2, no. 2 (2022): 105–15. <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>.
- Sanderan, Rannu, and Yohanes Krismantyo Susanta. "Pemahaman Tentang Sayap Dalam Kitab Rut: Studi Kritik Naratif." *Kamasean: Jurnal Teologi Kristen* 2, no. 1 (2021): 47–58. <https://doi.org/10.34307/kamasean.v2i1.33>.
- Semiun, Yustinus. *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Sigmund Freud*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Sihotang, Kasdin. *Filsafat Manusia: Upaya Membangkitkan Humanisme*. Yogyakarta: Kanisius, 2009.
- Singgih, Emanuel Gerrit. *Dunia Yang Bermakna: Kumpulan Karangan Tafsir Perjanjian Lama*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2019.
- Siswanto. "Alkitab Dan Kesehatan Mental." In *Meretas Diri, Merengkuh Liyan, Berbagi Kehidupan: Bunga Rampai Penghargaan Untuk Pdt. Aristarchus Sukarto*, edited by Paulus S. Widjaja and Wahju S. Wibowo. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020.
- Sunga, Seli Antonia Tagu, Masto Fay, and Lifel Asael Wulang. "Peran Gereja Lewat Konseling Pastoral Terhadap Kesehatan Mental." *Vox Divina* 2, no. 2 (2024): 12–24. <http://jurnal.sttekumene-medan.ac.id/index.php/voxdivina/article/view/5>.

- Susanta, Yohanes Krismantyo. "The Church as a Field Hospital: Toward a Theology of Mental Health." *Practical Theology*, 2025, 1–13. <https://doi.org/10.1080/1756073X.2025.2475612>.
- Too, Lay San, Matthew J. Spittala, Lyndal Bugejab, Lennart Reifelsa, Peter Butterwortha, and Jane Pirkis. "The Association between Mental Disorders and Suicide: A Systematic Review and Meta-Analysis of Record Linkage Studies." *Journal of Affective Disord* 259 (2019): 302–13. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.054>.
- Zaenuri, Ahmad. "Estetika Ketidaksadaran: Konsep Seni Menurut Psikoanalisis Sigmund Freud (1856-1939) (Aesthetics of Unconsciousness: Art Concept According Sigmund Freud Psychoanalysis)." *Harmonia: Journal of Arts Research and Education* 23, no. 2 (2005): 1–15. <https://doi.org/10.15294/harmonia.v6i3.811>.
- Zein, Ilham Akhsanu Ridho dan Rizqy Amelia. "Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global Dan Nasional Serta Tantangan Aktual." *Buletin Penelitian Kesehatan* 46, no. 1 (2018): 45–52. <https://doi.org/10.22435/BPK.V46I1.56>.