

Research Article

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah¹, Ayu Qurrotul Uyun², Kambali³

1. UIN SSC (Siber Syekh Nurjati Cirebon), ayurahmahnurazizah7@gmail.com
2. UIN SSC (Siber Syekh Nurjati Cirebon), qurroayuzi@gmail.com
3. Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Indramayu, kambaliibnu@gmail.com

Copyright © 2024 by Authors, Published by Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : October 5, 2024
Accepted : December 1, 2024

Revised : November 18, 2024
Available online : December 9, 2024

How to Cite: Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, and Kambali. 2024. "Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja". Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam 10 (4):1384-98. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i4.1194.

Abstract. The concept of mental health in adolescents is very important to understand, especially from the perspective of spiritual and religious development. Because adolescents are vulnerable to experiencing an identity crisis, the concept of mental health from an Islamic perspective can be the basis for adolescents in thinking and behaving. The research method used is library research. Data collection by means of (library research) and data analysis methods using descriptive and interpretive analysis. The result of this research is by strengthening faith and tawhid by worshiping in accordance with the guidance that Allah and the Apostle teach will lead humans to happiness and mental health and be able to optimize the potential in humans.

Keywords: Spiritual Development, Role of Religion, Mental Health.

Abstrak. Konsep kesehatan mental pada anak usia remaja sangat penting untuk dipahami khususnya dalam perspektif perkembangan spiritual dan agama. Karena pada usia remaja rentan mengalami krisis identitas, sehingga konsep kesehatan mental perspektif Islam dapat menjadi dasar remaja dalam berpikir dan berperilaku. Metode penelitian yang dilakukan adalah Study Literatur. Pengumpulan data dengan cara study literatur dan metode analisis data menggunakan analisis deskriptif dan interpretatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa jauh peran nilai spiritual dan agama dalam mempengaruhi perkembangan dan kesehatan mental remaja. Hasil dari penelitian ini yakni kematangan mental remaja dipengaruhi sangat besar dari faktor spiritual dalam ranah peran agama yang menjadi pondasi dasar dan mampu mengoptimalkan potensi pada diri manusia.

Kata Kunci: Perkembangan Spiritual, Peran Agama, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi penting bagi setiap individu, termasuk remaja. Mengingat remaja rentan terhadap krisis identitas atau pencarian jati diri, maka remaja harus memiliki kesehatan mental yang baik sebagai landasan perilaku dan pemikirannya. Menurut Hurlock (2002), dalam bukunya yang berjudul suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, menjelaskan bahwa usia remaja adalah masa mencari jati diri dan mencari tahu siapa dirinya, apa peran dia dalam ruang lingkup masyarakat, apakah dia masih usia kanak-kanak atau sudah dewasa? dan masih banyak pertanyaan yang timbul dalam pikiran seorang remaja.

Oleh sebab itu peneliti membahas judul yang berkaitan dengan kesehatan mental pada remaja dikarenakan dewasa ini sangat kompleks permasalahan yang dihadapi dalam hal psikologi khususnya dalam lingkup remaja. Salah satu contohnya *overthinking*, hal ini menjadi permasalahan serius ketika tren istilah dan permasalahan *overthinking* mulai meluas dan menyebar di kalangan remaja, dampaknya sangat besar bagi kesehatan mental khususnya para remaja. Hal inilah yang menjadi dasar kenapa peneliti mengambil judul tersebut karena peneliti menyadari bahwa peran agama dalam konteks kehidupan manusia sangat signifikan sehingga perlu perhatian serius dan solusi penyelesaian masalah kesehatan mental khususnya dikalangan para remaja saat ini.

Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental dalam Islam mengajarkan remaja untuk memiliki kemampuan mengendalikan diri dalam berpikir, berperilaku seperti yang diharapkan dan bertingkah laku semestinya tuntunan ajaran islam. Seorang remaja yang dapat berperilaku sesuai dengan ajaran agama dan norma yang berlaku di masyarakat dapat dikatakan sebagai individu yang baik dan bermoral (Ariadi, 2019). Sedangkan individu yang tidak mempunyai perilaku yang baik mungkin dianggap tidak bermoral. Pada dasarnya permasalahan kesehatan mental muncul pada masa remaja atau dalam Islam dikenal dengan masa pubertas atau fase pencarian jati diri dan dipicu oleh faktor lingkungan seperti keluarga, teman, jejaring sosial, dan lingkungan tatap muka lainnya. Oleh karena itu perlu sesegera mungkin dibangun landasan keagamaan yang kokoh. Tujuan agama yang sebenarnya bagi remaja adalah untuk memberikan mereka karakter yang baik sesuai dengan norma dan ajaran Islam. Oleh karena itu, pendidikan Islam memegang peranan penting dalam membentuk kepribadian ideal generasi muda Islam..

Berdasarkan realitas kehidupan sehari-hari, terdapat beberapa gejala kesehatan mental menurut Fakhriyani (2019) yang melekat pada diri remaja seperti: Pertama, kecemasan (*anxietas*). Kedua, depresi dengan timbulnya perasaan hilangnya semangat dalam diri remaja. Ketiga, pola tidur yang tidak teratur. Keempat, perilaku menyakiti diri sendiri, hingga ada dorongan untuk melakukan bunuh diri. Semua ini disebabkan oleh tahap perkembangan usia remaja yang mengalami begitu banyak perubahan dan juga munculnya permasalahan-permasalahan yang mulai banyak dialami. Akibatnya, kondisi emosional dalam diri remaja menjadi begitu besar dan tidak terkendali. Lalu pada tahap perkembangan ini seorang remaja belum bisa secara sempurna mampu mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya. dalam penelitiannya menjelaskan mengenai determinan gejala

mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia. Hasil olah statistik menunjukkan sebanyak 50,17% pelajar SMP-SMA yaitu rentang usia 13-15 tahun mengalami gejala masalah mental emosional, yaitu diantaranya mengalami gejala merasa kesepian sebesar 44,45%, merasakan kecemasan 40,75%, kemudian 7,33% berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya. (Gurning, 2023)

Memperhatikan beberapa fakta diatas, maka peran agama Islam bagi kesehatan mental remaja sangat penting agar individu dapat terhindar dari kondisi negatif seperti gelisah, cemas, hingga mengalami ketegangan jiwa. Padahal sejatinya setiap manusia menginginkan untuk merasakan hidup tenang, tenteram, bahagia dan bermanfaat untuk orang lain. Oleh karena itu, konsep kesehatan mental perspektif Islam yang paling utama diterapkan adalah konsep mempercayai Tuhan dan mengamalkan semua perintah serta menjauhi larangannya. Karena sebagaimana menurut Zakiah, bahwa agama bukanlah sebuah dogma, akan tetapi agama merupakan kebutuhan jiwa yang penting untuk dipenuhi (Fazrussalam, 2022). Penelitian lain mengungkapkan bahwa psikologi Islam dapat mengatasi kesehatan mental remaja. Pengaruh baik dari religiusitas seperti berdoa dan berzikir untuk kesehatan manusia, memberikan pengaruh yang baik, diantaranya adalah: Pertama, zikir bermanfaat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, karena ketika berzikir membuat seseorang untuk ingat kembali, menyebutkan kembali suatu hal yang tersembunyi dalam hati, dan juga mampu mengingatkan seseorang bahwa sesungguhnya yang memberi dan menyembuhkan penyakit ialah Allah Subhanahu Wa ta'ala, pada akhirnya dengan berzikir memberikan sugesti penyembuhan. Kedua, berzikir sama halnya seperti melakukan terapi relaksasi (relaxtion therapy) yang merupakan bentuk terapi yang berupaya untuk memberikan ketenangan diri dengan istirahat dan bersantai (Mujib, Abdul 1999). Lain halnya dengan Mujib, penelitian Surayya menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku religius terbukti efektif dalam menurunkan depresi pada remaja (Hayatussofiyyah, 2017).

Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan agar kesehatan mental dalam perspektif agama seyogyanya dapat dipahami lebih dalam serta diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Khususnya bagi manusia yang sedang berada pada usia transisi dari kanak-kanak menuju remaja. Oleh karena itu mereka butuh mengukuhkan dasar pemahaman agama sebagai landasan dalam berperilaku dan dapat menjadi pencegah dari kondisi gangguan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode SLR (Systematic Literature Review). Metode ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi, menganalisis, dan mengevaluasi semua penelitian yang ada (Nur Alifah et al., 2023). Peneliti secara sistematis menganalisis dan mengidentifikasi jurnal-jurnal yang dalam setiap prosesnya mengikuti kriteria yang telah ditentukan (Triandini et al., 2019). Peneliti melakukan analisis mendalam terhadap topik yang dibahas. Proses penelusuran akan dilakukan dengan menggunakan basis data akademik dan perpustakaan digital yang terpercaya, seperti jurnal-jurnal ilmiah online, repositori institusi, dan platform penelusuran artikel seperti *Google Scholar*, *Science Direct*,

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, Kambali

Research Gate, Microsoft Academic. Kata kunci yang relevan akan digunakan untuk mengoptimalkan hasil penelusuran.

Proses *systematic literature review* dilakukan meliputi lima tahapan, yaitu: (1) *Identification*, yaitu peneliti melakukan mencari artikel-artikel yang relevan dengan topik penelitian melalui berbagai sumber informasi; (2) *Screening*, yaitu peneliti melakukan seleksi tahap awal dengan membaca judul dan abstrak artikel untuk mengevaluasi kesesuaian artikel dengan topik penelitian; (3) *Deep analysis*, yaitu peneliti melakukan seleksi lanjutan secara lebih mendalam dengan membaca abstrak dan kesimpulan; (4) *Eligibility*, yaitu melakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi atau klasifikasi dan eksklusi atau analisis yang telah ditentukan sebelumnya; (5) *Included*, yaitu peneliti mengevaluasi secara menyeluruh artikel yang sudah dipilih untuk dimasukkan ke dalam analisis SLR (Dewi & Juandi, 2023). Ditemukan 25 artikel yang relevan dengan tema penelitian yang diangkat dan akan direview.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap 20 artikel penelitian yang layak dianalisis ini disajikan dalam Tabel 1.

a. Hasil Penelitian

Tabel 1. Daftar artikel yang direview

No.	Nama Jurnal/ Penulis/ Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Yasipin/(Silvia, 2020)	Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja	Mendeskripsik an dan mengetahui peran agama dalam membentuk kesehatan mental	Kualitatif Deskriptif	Kesehatan mental dapat mempengaruhi kondisi pikiran, perasaan dan mood seseorang. Gangguan kesehatan mental menyebabkan seseorang menjadi tidak efektif. Masalah kesehatan mental dapat diatasi dengan Therapi Religius. dzikir dapat membuat seseorang menjadi rileks. Semakin tinggi pemahaman agama seseorang maka semakin sehat juga kondisi mentalnya.
2.	Ni Putu Dasniari (Putu, 2022)	Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental	Menganalisis pengaruh agama terhadap kesehatan mental pada seseorang	Deskriptif Kualitatif	Pengaruh agama terhadap kesehatan mental yang dimana peran agama begitu penting dalam aspek memperbaiki sikap dan juga perilaku seseorang dalam bersikap diantaranya

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, Kambali

					agama dapat mengajarkan arti tujuan hidup.
3.	M Shodiq Masrur (Masrur, 2020)	Peran Agama dalam Kesehatan Mental (Kajian Psikologis atas Kisah Maryam Binti Imran dalam QS Maryam: 18-22	Mendeskrripsikan psikologi agama dalam sudut pandang kesehatan mental	Kualitatif	Pada intinya usaha dalam penguatan dimensi spiritual dapat dilakukan dengan tahapan ibadah untuk menanamkan iman dan tauhid seperti melaksanakan ajaran-ajaran agama. Jika tahapan ini dapat dilaksanakan dengan baik maka kepribadian yang kuat akan terbentuk. Pada akhirnya akan mengantarkan manusia kepada kebahagiaan dan kesehatan mental bahkan mampu mengembangkan potensi diri secara sempurna.
4.	Assyifa Noor Izzah Tanjung (Noor, 2022)	Peran Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Darajat	Penelitian ini bertujuan untuk membahas peran agama Islam terhadap kesehatan mental menurut Zakiah Daradajat	Deskriptif Kuantitatif	Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bertujuan untuk mengembangkan dan menggunakan semaksimal mungkin semua potensi, keterampilan, dan kualitas yang ada untuk menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
5.	Adi Sudrajat (Sudrajat, 2023)	Kontribusi Pendidikan Agama Pada Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah	Artikel ini bertujuan untuk membahas pentingnya pendidikan agama dalam mempromosikan kesehatan	Kuantitatif	(1) membantu mengembangkan reaksi yang lebih sehat terhadap rangsangan melalui internalisasi moralitas agama; (2) memperkuat mekanisme mengatasi

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, Kambali

			mental. Pendidikan agama dapat menjadi alat untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.		masalah dengan agama yang mengurangi dampak tekanan, meningkatkan keterampilan mengatasi masalah dengan agama, dan mempromosikan gaya hidup yang kurang berisiko; (3) meningkatkan kesadaran tentang keyakinan dan praktik keagamaan dan pengaruhnya terhadap individu, keluarga, dan masyarakat; dan akhirnya, (4) mempromosikan keterhubungan yang dapat meningkatkan harga diri dan kesejahteraan.
6.	Septiani Selly (Septiani, 2019)	Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Pendidikan Islam	Mengetahui suatu proses transformasi dan internalisasi ilmu pengetahuan dan nilai-nilai pada diri peserta didik melalui penumbuhan dan pengembangan potensi (fitrahnya) guna mencapai keselarasan dan kesempurnaan hidup dalam segala aspeknya.	Kualitatif	Perkembangan Pendidikan Islam sangat berpengaruh besar dan bermanfaat terhadap pembinaan kesehatan mental pada diri remaja
7.	Jurnal Kajian Pendidikan Islam (Rohmi, 2022)	Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Keagamaan Remaja	Untuk mengetahui peran psikologi agama yakni proses pembentukan	Kualitatif Pendekatan Interpretatif	agama mempunyai daya preventif dalam mengatasi problema-problema dan konflik yang terjadi pada remaja dengan

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, Kambali

			jiwa agama remaja		psikoterapi keagamaan. Dukungan, binaan dan bimbingan dari orang tua dan lingkungan baik lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat sangat berperan dalam pembentukan jiwa keberagaman remaja, sehingga ia dapat melalui masa remajanya dengan wajar dan tidak sia-sia, untuk menuju kedewasaan yang mapan jiwa dan agamanya.
8.	Aktulita (Heru Setiawan, 2022)	Kontribusi Agama dalam Kesehatan Mental	Untuk mengetahui orang yang mempunyai kesehatan mental yang sehat dalam sudut pandang agama	Deskriptif kualitatif	Disini Agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu seseorang. Dengan demikian, individu dapat mencapai atau memiliki kesehatan mental yang sehat jika taat melaksanakan ajaran agama.
9.	Muhafadzah (Bramana Nanditya, 2022)	Pengertian Agama dan Peran Agama Dalam Kesehatan Mental	Untuk mengetahui ajaran agama Islam mengandung tuntunan bagaimana kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan	Kualitatif	Secara psikologis, agama adalah ilusi manusia. Manusia lari kepada agama karena rasa ketidak berdayaan menghadapi bencana. Dengan demikian, segala bentuk perilaku keagamaan merupakan perilaku manusia yang timbul dari dorongan agar dirinya terhindar bahaya dan dapat memberikan rasa aman. Untuk keperluan itu manusia menciptakan Tuhan dalam

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, Kambali

			mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial)		pemikirannya.
10.	Tarbiyatuna (Subur, 2016)	Peran Pendidikan Agama Islam dalam Perkembangan Jiwa Remaja	Mengetahui	Kualitatif	perkembangan jiwa remaja dan bagaimana peran Pendidikan Agama Islam dalam proses mendidik dan membimbing remaja. Tulisan ini ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena tentang kejiwaan remaja serta dampaknya.
11.	Al Taujih (Khadijah, 2020)	Perkembangan Jiwa Keagamaan pada Remaja	Untuk mengetahui proses perkembangan masa remaja dalam beberapa fase sesuai dengan proses tuntunan agama.	Deskriptif Kualitatif	Jiwa agama pada remaja tumbuh seiring dengan perkembangannya, jiwa remaja yang belum stabil mengakibatkan adanya jiwa agama yang tidak menetap pada diri remaja
12.	Prophetic Guidance And Counseling (Rizka Nur, 2021)	Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam	Penelitian ini bertujuan agar individu khususnya remaja dapat menyadari tentang bagaimana menjaga kesehatan mental dan apa saja perubahan-perubahan yang terjadi pada usia remaja dengan mendalami	Kualitatif Deskriptif	kesehatan mental pada anak usia remaja dalam perspektif Islam minimal mereka sudah dapat mengetahui dan mengimplementasikan praktek-praktek ibadah sesuai syariat ajaran Islam, mampu menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan, dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan baru, menjalin hubungan baik dengan lingkungan

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, Kambali

			pola pendidikan Islam yang sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah.		sekitar dan mempererat hubungan dengan Tuhan
13.	Tadulako (A Hamid, 2017)	Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama	Mendeskripsikan Konsep kesehatan berlandaskan agama yang memiliki konsep jangka panjang dan tidak hanya berorientasi pada masa kini sekarang serta disini, agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan	Kualitatif Deskriptif	Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT
14.	Islamika (Salji I, 2022)	Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya	Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana implementasi serta pengaruh agama islam terhadap kesehatan mental seorang muslim	Deskriptif analitis	Hubungan kesehatan mental berbanding lurus dengan kegiatan penghambaan. Nilai-nilai agama yang diterapkan akan menciptakan pola kehidupan yang baik untuk kesehatan mental. Berdasarkan hal tersebut, sikap takut untuk melakukan kesalahan seperti dosa akan terbentuk dan menjadikannya lebih berhati-hati.
15.	Psikologi (Ghozali Rusyid, 2011)	Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan	Mendeskripsikan hasil penelitian terkait pemeluk	Kualitatif	Adanya pengaruh religiusitas penganut agama Islam terhadap kesehatan mental ini bahwa

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, Kambali

		Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam	agama islam yang ditinjau melalui perkembangan kesehatan mentalnya dari sudut pandang beragama		dengan menyerahkan diri kepada Alloh SWT niscaya akan mendapat ketentrangan, segala derita atau kesusuhan diserahkan kepada Alloh SWT karena semua hal merupakan bagian dari takdir-Nya
16.	Medika (Purmansyah Ariadi, 2013)	Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam	Mendeskripsikan perkembangan kesehatan mental dalam ranah ajaran agama islam	Kualitatif Deskriptif	Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Kajian berikut akan mengulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis, yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah.
17.	Swara Vidya (Ketut Ayu, 2022)	Pengaruh Agama Terhadap Psikis Manusia (Perspektif Psikologi Agama)	Unutk menganalisis psikologi agamaterhadap perkembangan kejiwaan manusia dalam konsep penanaman nilai-nilai keberagamaan	Studi Literatur	keimanan dan pengalaman keagamaan memiliki pengaruh yang sama terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Secara umum dapat dikatakan bahwa orang beragama hidup lebih sehat dibanding mereka yang tidak beragama.
18.	Al-Fikri (Hisny Fajrussalam, 2022)	Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa	keimanan dan pengalaman keagamaan memiliki pengaruh yang sama terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Secara	Kualitatif deskriptif	keimanan dan pengalaman keagamaan memiliki pengaruh yang sama terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Secara umum dapat dikatakan bahwa orang beragama

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, Kambali

			umum dapat dikatakan bahwa orang beragama hidup lebih sehat dibanding mereka yang tidak beragama. A		hidup lebih sehat dibanding mereka yang tidak beragama.
19.	Al Tarbawi (Siti Maryam, 2018)	Peran Agama Islam Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Usia Remaja	Untuk menganalisis perkembangan remaja melalui pendidikan karakter yang diberikan lewat sudut pandang agama	Kualitatif deskriptif	karakter Islami adalah sesuatu yang sangat mendasar dan saling melengkapi. Masyarakat yang tidak berkarakter atau berakhlak mulia maka disebut sebagai manusia tidak beradab dan tidak memiliki harga diri atau nilai sama sekali. Karakter atau akhlak mulia harus dibangun, sedangkan membangun akhlak mulia membutuhkan sarana yang salah satunya adalah jalur pendidikan.
20.	Ahmad Dahlan (Abang Harapan, 2015)	Peran Religiusitas dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja	Insidental Sampling	Temuan statistik menunjukkan bahwa ada kesesuaian model teoritis yang terdiri dari faktor religiusitas dan optimisme dengan model empirik dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis.

b. Pembahasan

Berdasarkan penelitian artikel yang sudah dilakukan dan melihat hasil penelitian sebelumnya, telah terdapat banyak ragam penelitian terkait peran agama dan perkembangan religi terhadap perkembangan kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi penting yang harus dimiliki dalam menjalani berbagai aspek kehidupan. Karena dengan mental yang sehat, menjadikan kehidupan manusia lebih baik dan wajar. Secara umum kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang mentalnya normal dan memiliki tujuan untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai agama dan adat kebiasaan masyarakat. Baik dalam hal pribadi, keluarga, pekerjaan atau profesi, dan hal lainnya.

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) Orang yang sehat mental akan selalu merasa aman dan bahagia dalam segala situasi, ia juga akan introspeksi segala sesuatu yang dilakukannya untuk dapat mengendalikan dan menahan diri.

Dalam beberapa jurnal yang telah dikaji dideskripsikan bahwa gangguan kesehatan mental secara sederhana dapat didefinisikan sebagai tidak adanya atau kurangnya kesehatan mental, yang ditandai dengan perasaan mudah tersinggung, tidak aman, berkurangnya fungsi mental dan penampilan yang tidak tepat atau normal. Gangguan mental ini dapat diatasi melalui terapi keagamaan, sebagaimana tercantum dalam Al-Quran. Berkaitan dengan hal tersebut, mendekatkan diri kepada Allah, memperbanyak dzikir dan beramal shaleh merupakan cara yang tepat untuk mengatasi gangguan mental. Semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan semakin banyak beribadah, maka semakin tenteram jiwanya dan mampu mengatasi kekecewaan dan kesulitan hidup. (Siti Maryam, 2018)

Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin. Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka tidak wajar, mereka tidak beragama tauhid itu hanya karena pengaruh lingkungan. Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara keyakinan dan kesehatan jiwa terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi sehingga akan dapat memunculkan perasaan positif pada kesehatan mental seseorang.

Kemduin daari beberapa jurnal di atas dianalisis bahwa masa remaja merupakan tahap masa progresif, dalam pembagian yang agak terurai masa remaja mencakup masa: Juvenilitas (adolescantium), pubertas dan nubilitas. Sejalan dengan perkembangan jasmani dan rohaninya, maka agama pada remaja menyangkut adanya perkembangan tersebut, maksudnya penghayatan para remaja terhadap ajaran agama dan tindak keagamaan yang tampak pada para remaja banyak berkaitan dengan perkembangan tersebut. (Yuhaniah, 2022)

Perkembangan agama pada para remaja ditandai oleh beberapa faktor perkembangan rohani dan jasmani. Perkembangan tersebut menurut W. Starbuck antara lain, adalah: (Mubarak, 2017)

1. Pertumbuhan pikiran dan mental.
2. Perkembangan perasaan.
3. Perkembangan sosial.
4. Perkembangan moral.
5. Sikap dan minat.
6. Ibadah.

Kesimpulan dari pembahasan beberapa jurnal di atas menyebutkan bahwa remaja dalam perkembangannya memang sangat cepat serta hal ini menimbulkan

kecemasan pada remaja, sehingga menyebabkan terjadinya kegoncangan emosi, kecemasan dan kekhawatiran. Bahkan kepercayaan pada agama yang telah tumbuh pada umur sebelumnya mungkin pula mengalami kegoncangan, karena ia kecewa terhadap dirinya. Maka kepercayaan remaja kepada Tuhan kadang-kadang sangat kuat, akan tetapi kadang-kadang menjadi ragu dan berkurang, yang terlihat pada cara ibadahnya yang kadang-kadang rajin dan kadang-kadang malas. Perasaannya kepada Tuhan tergantung kepada perubahan emosi yang sedang dialaminya. Kadang-kadang ia merasa sangat membutuhkan Tuhan, terutama ketika mereka menghadapi bahaya, takut akan gagal atau karena dosa. Tapi kadang-kadang ia kurang membutuhkan Tuhan, ketika mereka sedang senang, riang, dan gembira. (Mubarak, 2017)

Dari beberapa jurnal yang ada sederhananya, peran agama dalam membentuk kesehatan mental menjadi perhatian serius karena dalam nilai-nilai agama dan religiusitas mendidik manusia dalam rangka berpedoman kepada kebaikan dan kebenaran itulah penggerak kesehatan mental yang disebutkan dan menjadi kesimpulan dari beberapa jurnal yang dianalisis.

Ajaran agama menuntut manusia untuk memanasifestasikan hubungan yang baik kepada Allah Swt, dengan sesama, maupun dengan alam serta lingkungan. Peran agama Islam dapat membantu manusia untuk menjaga jiwanya dan mencegah dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan meresapi dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akhirat (Ariadi, 2019). Dengan demikian, agama benar-benar dapat membantu orang dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan. Begitu pula kesehatan jiwa dapat dipulihkan dengan cepat apabila keyakinan kepada Allah SWT dan ajaran-Nya dilakukan.

KESIMPULAN

Kesehatan mental adalah komponen yang penting dalam setiap jenjang kehidupan manusia, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Bahkan seringkali disebutkan kondisi mental pada masa kanak-kanak dapat memengaruhi perkembangan kejiwaan seseorang hingga dewasa nantinya. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memiliki mental yang sehat sedari kecil.

Hal yang paling penting diperhatikan bahwa pengaruh agama terhadap kesehatan mental yakni begitu penting dalam aspek memperbaiki sikap dan juga perilaku seseorang dalam bersikap, khususnya dalam kesehatan mental, diantaranya agama dapat mengajarkan arti tujuan hidup. Membentengi diri dari perbuatan buruk, melatih hidup dengan sabar, hidup menjadi lebih ikhlas, hidup dengan sederhana, dan hidup dengan saling menghargai dan menghormati. dengan memperkuat iman dan tauhid serta beribadah sesuai dengan tuntunan yang Allah dan Rasul ajarkan akan mengantarkan manusia pada kebahagiaan dan kesehatan mental serta mampu mengoptimalkan potensi pada diri manusia.

Kesimpulan yang dihasilkan merupakan analisis sederhana dari peneliti dikarenakan keterbatasan waktu dan kesempatan dalam melakukan penelitian ini,

sehingga dalam pembahasan dirasa kurang maksimal.

Peneliti juga berharap kepada pembaca agar senantiasa mengoreksi bahkan melengkapi karya-karya analisis referensi yang ada sehingga menjadi lebih kaya dan berguna bagi penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, G. R., & Diah, D. R. (2011). Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 6(1).
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. *Syifa'medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. *Syifa'medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Dasniari, N. P., & Marselinawati, P. S. (2022). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Swara Widya: Jurnal Agama Hindu*, 2(1).
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. *Pamekasan: Duta Media Publishing*.
- Gurning, M., Pademme, D., Mansoben, N., Manoppo, I. A., & Banna, T. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Kesehatan Jiwa Emosional Pada Remaja. *Berbakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 194-201.
- Hamid, A. (2017). Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.
- Hamid, A. (2017). Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance And Counseling Journal*, 2(1), 26-33.
- Harlock, E. B., & Perkembangan, P. (2002). Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. *Jakarta: Pernebit Erlangga*.
- Harpan, A. (2015). Peran Religiusitas Dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, 3(1).
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani, R. (2017). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 42-54.
- Khadijah, K. (2020). Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6(1), 1-9.
- Mubarak, A. Z. (2017). Perkembangan Jiwa Agama. *Ittihad*, 12(22), 91-106.
- Mujib, A. (1999). *Fitrah Dan Kepribadian Islam: Sebuah Pendekatan Psikologis*. Jakarta: Darul Falah, 1999.
- Munjiat, S. M. (2018). Peran Agama Islam Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Usia Remaja. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1).

Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun, Kambali

- Putra, B. N., Khusnan, N. M., & Ikrom, M. (2022). Pengertian Agama Dan Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. *Muhafadzah*, 3(1), 21-25.
- Salji, I., Fauziah, I. D., Putri, N. S., & Zuhri, N. Z. (2022). Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya. *Islamika*, 4(1), 47-57.
- Salsabila, A., & Masrur, M. S. (2020). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental (Kajian Psikologis Atas Kisah Maryam Binti Imran Dalam Qs Maryam: 18-22). *Akademika*, 14(02).
- Setiawan, H., Solikhina, I., & Nada, U. N. M. (2022). Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 12(1).
- Subur, S. (2016). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Perkembangan Jiwa Remaja. *Tarbiyatuna*, 7(2), 167-184.
- Sucianing, K. A., & Heriyanti, K. (2022). Pengaruh Agama Terhadap Psikis Manusia (Perspektif Psikologi Agama). *Swara Widya: Jurnal Agama Hindu*, 2(1).
- Sudrajat, A. (2023). Kontribusi Pendidikan Agama Pada Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Tinta: Jurnal Ilmu Keguruan Dan Pendidikan*, 5(1), 83-93.
- Susanti, S. S. (2018). Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 7(1), 1-20.
- Tanjung, A. N. I., & Setiwan, C. (2022, June). Peran Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 9, Pp. 214-225).
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Manthiq*, 5(1), 25-31.
- Yuhaniah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 12-42.
- Yuhaniah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 12-42.