

PERAN PSIKOLOGI AGAMA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK REMAJA

Risa Pebiyanti, Rida Gandasari, Sheila Hariry

Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi

risafebiyanti0502@gmail.com ridagandasari@gmail.com Sheilahariry@gmail.com

Abstract

Mental health is an important aspect of life, mental health is influenced by various things, one of which is religion, in this case religion has an important role in human life. This study aims to analyze the role of religious psychology on the mental health of adolescents. The focus of the study is three things, namely religion and mental health, mental health disorders and the role of religion in the formation of adolescent mental health. This study analyzes the role of religious psychology on adolescent mental health. This research method uses a library study approach or library research based on descriptive studies. The data collection technique used in this study is to choose a topic and search for information from various sources of books, journals, etc. The results of the study explain the importance of the role of religious psychology on adolescent mental health, especially adolescents who experience mental health disorders. With the existence of religious psychology, mental health disorders in adolescents can be minimized.

Keyword: Mental health, Adolescents, The role of the psychology of religion

Abstrak

Kesehatan mental merupakan hal yang penting dalam aspek kehidupan manusia, kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya yaitu agama, dalam hal ini agama memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran psikologi agama terhadap kesehatan mental anak remaja. Fokus kajian ada tiga hal yaitu agama dan kesehatan mental, gangguan kesehatan mental dan peran agama dalam pembentukan kesehatan mental remaja. Penelitian ini menganalisis peran psikologi agama terhadap kesehatan mental remaja. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka atau library research berbasis studi deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini ialah memilih topik dan mencari informasi dari berbagai sumber buku, jurnal, dll. Hasil penelitian menjelaskan bahwa pentingnya peran psikologi agama terhadap kesehatan mental remaja terutama remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental. Dengan adanya psikologi agama dapat meminimalisir gangguan kesehatan mental pada remaja.

Kata kunci : Kesehatan mental, Remaja, Peran Psikologi Agama

PENDAHULUAN

Psikologi Agama terdiri atas dua kata yaitu psikologi dan agama. Psikologi adalah sebuah ilmu pengetahuan yang mempelajari segenap dinamika kejiwaan dan fungsi mental makhluk hidup (khususnya manusia) melalui perilaku karena perilaku merupakan manifestasi dari kejiwaan, sedangkan agama adalah wujud kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Esa dan hukum-hukum yang diwahyukan kepada kepercayaan utusan-utusan-Nya untuk kebahagiaan manusia didunia dan di akhirat (Saifuddin, 2019). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa psikologi agama adalah ilmu yang mempelajari kejiwaan manusia melalui perilaku dengan pendekatan agama (kepercayaan). Kesehatan mental adalah kondisi yang meliputi keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial pada diri seseorang. Ini mencakup kemampuan individu untuk mengatasi stres sehari-hari, mempertahankan hubungan yang sehat dengan orang lain, serta membuat keputusan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk merasa bahagia, produktif, dan mampu mengatasi tantangan kehidupan dengan baik (Yudhistira & Salma, 2024).

Dalam pembentukan kesehatan jiwa manusia, agama mempunyai peranan yang sangat penting, karena agama dapat mengurangi atau menghilangkan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan kejiwaan atau dengan kata lain agama mempunyai daya preventif terhadap gangguan kejiwaan, agama juga dapat membantu dalam mengembalikan gangguan kejiwaan atau bersifat kuratif dan selanjutnya agama bersifat konstruktif. Secara sederhana peran agama dalam pembentukan kesehatan jiwa biasanya orang yang terganggu karena gelisah, cemas, kecewa sangat menyesal dan sebagainya. Perasaan-perasaan tersebut seringkali membawa kepada bermacam-macam gejala kejiwaan yang lebih berat, hal tersebut dapat terselesaikan apabila seseorang itu mempunyai keyakinan beragama dan mampu memanfaatkan keyakinan itu dalam hidupnya (Harahap et al., 2023).

Masa remaja ialah masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) dapat berganti dengan sangat cepat. Pergantian mood yang ekstrem pada para remaja ini kerap kali disebabkan oleh beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, ataupun aktivitas tiap hari di rumah. Walaupun mood remaja yang gampang berubah-ubah dengan cepat, masalah tersebut belum pasti ialah indikasi ataupun permasalahan psikologis. Dalam perihal pemahaman diri, pada masa remaja para remaja menghadapi pergantian yang dramatis dalam pemahaman diri mereka (self- awareness). Mereka sangat rentan terhadap komentar orang lain sebab mereka

menyangka kalau orang lain sangat mengagumi ataupun senantiasa mengkritik mereka semacam mereka mengagumi ataupun mengkritik diri mereka sendiri. Asumsi tersebut membuat remaja sangat mencermati diri mereka serta citra yang direfleksikan (self- image) (Rahmawaty, 2022).

Pada masa remaja, pengalaman religius memiliki karakter yang tidak tetap dan sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional yang cepat berubah. Ketika remaja merasa aman secara psikologis dan hidupnya berjalan lancar, dorongan untuk mendekat kepada Tuhan cenderung melemah. Sebaliknya, dalam kondisi emosi yang labil seperti saat merasa cemas, takut, berdosa, atau berada dalam tekanan rasa butuh terhadap keberadaan Tuhan menjadi lebih kuat. Dalam keadaan demikian, berbagai bentuk praktik keagamaan sering dimanfaatkan sebagai bentuk penguatan batin atau penyaluran untuk meredakan ketegangan emosional. Oleh karena itu, keterlibatan remaja dalam aktivitas spiritual dapat dilihat sebagai salah satu bentuk strategi adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis yang bersifat tiba-tiba. Dengan demikian, peneliti menguraikan beberapa hal yang berkaitan dengan peran psikologi agama terhadap kesehatan mental remaja melalui perbagai sumber rujukan yang dapat dijadikan sebagai literasi bagi semua orang akan pentingnya psikologi agama dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Tinjauan Pustaka

Psikologi Agama

Psikologi agama adalah ilmu pengetahuan, pemahaman dan analisis psikologikal tentang spiritual, agama dan tuhan dalam kehidupan manusia (Mulyadi & Adriantoni, 2021). Agama bisa mempengaruhi perilaku seseorang dengan pendekatan ruhiologi quotient yang digagas oleh Iskandar. kecerdasan ruhiologi (RQ) adalah hubungan vertikal antara manusia dengan Tuhan melalui sarana ibadah shalat. Melalui shalat tersebut Allah swt. mendidik ruh kita yang merupakan unsur spritual, yang merupakan faktor penggerak semua tindakan dan pemikiran. Dampak dari pendidikan ruh tersebut akan menghasilkan kecerdasan ruhiologi yang berimplikasi pada perubahan karakter, tingkahlaku, moral, etika, mental, dan akhlak (Iskandar et al., 2019).

Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental menurut Darajat (1983) (dalam Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) merupakan suatu pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk membentuk dan memanfaatkan segala potensi, bakat, pembawaan yang ada dengan semaksimal mungkin,

sehingga memberikan kebahagiaan kepada diri sendiri dan orang sekitar dan mampu terhindar dari masalah gangguan penyakit jiwa. Gejala gangguan mental emosional pada remaja dapat mengganggu fungsi aktivitas sehari-hari. Diantaranya adalah fungsi sosial, akademik, dan fisik. Fungsi sosial dengan gangguan mental emosional pada masa remaja dapat mengalami perubahan mood (mood swing) yang parah sehingga menyebabkan masalah pada hubungan dengan orang lain, berteriak atau bertengkar dengan keluarga dan teman. Dari segi fungsi akademik remaja akan mengalami penurunan nilai akademik dan menyebabkan putus sekolah. Dari segi fungsi fisik, gangguan mental emosional pada remaja akan mengalami penyakit fisik seperti nyeri yang tidak dapat dijelaskan, mual atau ingin muntah, bibir kering, sakit kepala hingga nyeri dada (Kamala et.al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan atau Library Research. Menurut Mardalis, penelitian kepustakaan adalah studi yang digunakan dalam rangka mengumpulkan informasi dan data melalui berbagai sumber diantaranya adalah jurnal, buku, dokumen, majalah, sumber sejarah, dan lain sebagainya (Mardalis, 1999). Sementara menurut Sarwono (2006) (dalam Sari & Asmendri, 2020) Penelitian kepustakaan adalah studi yang mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian kepustakaan merupakan proses meneliti dengan mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel, sumber sejarah sebagainya untuk kemudian diolah dan dilakukan analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental

Kesehatan Mental Kesehatan mental memiliki pengertian keadaan dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional pada diri seseorang tumbuh, berkembang dan matang pada kehidupannya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya (Fakhriyani, 2019). menurut WHO kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan (well-being) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja

secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Ardiansyah et al., 2022).

Seseorang yang terkena penyakit mental akan berdampak pada pikiran, perasaan dan suasana hati seseorang. Menurut (Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, 2008), penyakit mental yang paling banyak menyerang remaja adalah depresi, gangguan kecemasan, gangguan perhatian defisit hiperaktif, dan penggunaan narkoba. Jika seseorang tidak memiliki ketahanan mental dan spiritual yang kuat, maka akan dengan mudah terkena penyakit mental. Metode religi merupakan salah satu bentuk pendekatan dalam pengobatan gangguan jiwa yang paling lama diterapkan dibandingkan dengan metode lainnya. Hal ini dibuktikan dengan indoktrinasi agama yang dilakukan oleh para nabi yang melakukan metode terapi untuk menyembuhkan penyakit spiritual masyarakat berabad-abad yang lalu. dan mengatasi gangguan jiwa yang dihadapinya. Di era revolusi industri 4.0, individu cenderung luntur dengan nilai-nilai agama sehingga tausiyah, mauidlah hasanah, dialog agama dengan para ahli agama sangat diperlukan. Tentang bagaimana mengembangkan wawasan keagamaan dan mengatasi permasalahan hidup melalui pendekatan keagamaan, untuk membentuk mentalitas yang sehat (Ardiansya et al., 2022).

Agama adalah salah satu cara yang dapat membantu orang dalam mengendalikan dirinya dan membimbing dalam segala tindakan. Begitu pula kesehatan jiwa dapat dipulihkan dengan cepat apabila keyakinan kepada Allah SWT dan ajaran-Nya dilakukan. dua contoh praktek ajaran Islam yang akan membuat orang terhindar dari gangguan mental. Praktek tersebut diambil dari rukun Islam, yaitu Shalat dan Puasa. Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan message pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi, salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses penyembuhan gangguan jiwa adalah relaksasi ini. Selanjutnya dengan puasa, para dokter sepakat, puasa merupakan salah satu cara efektif membersihkan tubuh dari lemak-lemak penyakit maupun dari makanan yang tidak bermanfaat. Bahkan kegunaan berpuasa bagi meknisme tubuh, hingga kini, belum tergantikan dengan teknologi medis sekalipun.

Remaja

Manusia merupakan makhluk hidup ciptaan Allah SWT yang paling sempurna dibandingkan dengan yang lainnya. Perkembangan dan pertumbuhan manusia memiliki keunikan dan keragaman yang berbeda, baik rupa, warna kulit, watak dan lain sebagainya khususnya pada masa remaja (Mujib, Abdul & Mudzakir, 2001).

Remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju ke dewasa, yang berlangsung pada periode usia mulai 11-21 tahun dengan adanya perubahan fisik, sosial dan psikologis. Secara psikologis remaja mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa dan berada pada tingkatan yang sama. Remaja memiliki karakteristik yang unik yang perlu diketahui oleh orang dewasa yang ingin mengarahkan dan membimbingnya. Karakteristik pada masa remaja terbagi menjadi dua kelompok, yaitu remaja awal 11-15 tahun dan remaja akhir 16-21 tahun yang meliputi aspek fisik, psikomotor, bahasa, kognitif, sosial, moralitas, keagamaan, emosi, afektif dan kepribadian (Kamalah et al., 2023).

Kebutuhan akan agama pada masa remaja sangat penting, karna kurang terpenuhinya agama dapat menyebabkan kekeliruan, kesalahpahaman dan lainnya sebagai akibat tidak mempunyai dasar keagamaan, apalagi pada masa ini ditandai dengan tingkat hormon yang belum stabil. Semua perubahan dan perkembangan yang terjadi sangat cepat pada remaja 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 (Yuhani'ah, 2022).

Faktor lingkungan dan psikologis memainkan dua peran dalam mencegah dan memicu perilaku berbahaya pada masa remaja. Jika keluarga dapat menurunkan risiko anak melakukan perilaku menyimpang maka lingkungan keluarga yang merupakan salah satu komponen faktor lingkungan akan berperan sebagai faktor pelindung. Sebaliknya, keluarga yang melakukan kekerasan terhadap anak akan menjadi faktor pemicu keterlibatan anak dalam kenakalan (Nindya et al., 2012).

Peran Psikologi Agama dalam Pembentukan Kesehatan Mental Remaja

Agama atau religi merupakan bagian yang cukup penting dalam jiwa remaja. Sebagian orang berpendapat bahwa moral dan religi dapat mengendalikan tingkah laku anak yang beranjak pada usia remaja sehingga mereka tidak akan melakukan hal-hal yang merugikan

dirinya dan juga masyarakat atau bertentangan dengan norma-norma agama. Tidak adanya moral atau religi pada remaja seringkali dituding sebagai penyebab meningkatnya kenakalan remaja di lingkungan masyarakat.

Menurut (Farhat et al., 2025) psikologi agama memiliki peran penting terhadap kesehatan mental diantaranya:

A. Sebagai sumber ketentraman jiwa

Dalam hal ini, psikologi agama dipercaya dapat menciptakan rasa damai, aman, dan tenang dalam diri seseorang. Praktik keagamaan seperti dzikir, doa, shalat, membaca kitab suci, dan ibadah lainnya terbukti mampu menenangkan pikiran dan mengurangi stres.

B. Membangun identitas dan makna hidup

Sering kali kita merasa kehilangan hidup karena permasalahan yang sering muncul dan mengganggu kesehatan mental kita, dalam hal ini agama atau spiritualitas suatu individu memiliki peran untuk terus menemukan makna hidupnya. sehingga tidak mengalami stress berat dan tetap bisa mencapai kesejahteraan mental.

C. Sebagai regulasi emosi

Agama dapat memberikan latihan yang terstruktur dalam mengatur emosi, seperti mengendalikan amarah, menahan diri dari perilaku negatif, dan bersikap sabar. Contoh hal yang diajarkan agama dalam regulasi emosi diantara lain seperti puasa, shalat malam, dzikir dan masih banyak lagi.

D. Sebagai sumber dukungan social

Agama sering kali menimbulkan manfaat yang dapat disalurkan dari hal lain seperti dukungan sosial yang lebih banyak dan luas, Kegiatan bersama seperti pengajian kajian keagamaan, atau ibadah berjamaah menciptakan ikatan sosial yang mampumengurangi perasaan kesepian dan keterasingan. Hal ini sangat penting karena dukungan sosial merupakan salah satu penentu utama kesehatan mental karena orang-orang yang aktif dalam kegiatan keagamaan sering kali merasakan dukungan emosional dari sesamaanggota komunitasnya. Mereka saling mendoakan, saling memberi semangat, serta menciptakan lingkungan sosial yang positif dan penuh empati

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap dan penyerahan diri

seseorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi. Sikap penyerahan dan pasrah tersebut terhadap Tuhan. Sikap yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang bertuhan. Dalam kondisi yang demikian manusia pada kondisi kodratnya, sesuai dengan fitrah kejadiannya, sehat jasmani dan rohani. remaja yang hidup dalam masyarakat yang beragama, tentram itu, akan lebih tenang daripada mereka yang hidup dalam masyarakat yang terus menerus dalam perubahan. Dalam masyarakat yang beragama yang beradat itu, nilai-nilai hidupnya lebih pasti tidak berubah-ubah. Sehingga remaja akan menemukan nilai-nilai yang pasti dan dilaksanakan oleh semua orang dalam kehidupan yang sehari-hari, serta dengan mudah remaja akan mendapat contoh yang akan diteladaninya disamping tidak sukar pula baginya untuk memperkirakan tanggapan masyarakat terhadap sikap, tindakan dan kelakuannya. (Yuhani'ah, 2022).

KESIMPULAN

Dalam penjelasan yang sudah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa psikologi agama merupakan ilmu yang mempelajari kejiwaan manusia melalui perilaku dengan pendekatan agama (kepercayaan). Psikologi agama mempunyai peran yang penting dalam kehidupan, terutama pada kehidupan remaja karna perkembangan yang terjadi pada saat remaja sangat cepat dan menimbulkan kecemasan pada remaja, sehingga menyebabkan terjadinya kegoncangan emosi, kecemasan dan kekhawatiran. Peranan agama sangat penting pada kehidupan remaja dalam pembentukan kesehatan jiwa agar terhindar dari penyakit mental yang paling banyak menyerang remaja contohnya depresi, gangguan kecemasan, gangguan perhatian defisit hiperaktif, dan penggunaan narkoba. Agama adalah salah satu cara yang dapat membantu orang dalam mengendalikan dirinya dan membimbing dalam segala tindakan. Keterlibatan remaja dalam aktivitas spiritual dapat dilihat sebagai salah satu bentuk strategi yang tetap dalam menghadapi tekanan psikologis yang bersifat tiba-tiba.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah Sandy dkk. (2022). Kesehatan Mental. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Farhat Mohammad dkk. (2025). Peran Psikologi Agama dalam Pembentukan Kesehatan Mental Individu, 2(2), 220-223.

- Harahap Akhir dkk. (2023). Peran Psikologi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja, 6(2), 214-223.
- Iskandar dkk. (2019). Pendidikan Holistik Berbasis Kecerdasan Ruhiologi di Era Revolusi Industri 4.0, 15(2), 228-229.
- Kamalah Aisyah dkk. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. Jurnal Keperawatan Budaya Sehat, 1(2), 28-29.
- Mardalis. (1999). Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mujib, Abdul & Mudzakir, J. (2001). Nuansa-Nuasa Psikologi Islam. Jakarta: P. R. G. Persada.
- Mujib, Abdul & Mudzakir, J. (2001). Nuansa-Nuasa Psikologi Islam. Jakarta: P. R. G. Persada.
- Mulyadi, Adrianтони (2021). Psikologi Agama. Jakarta: Kencana.
- Rahmawaty Fetty dkk. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja, 8(3), 277.
- Saifuddin Ahmad. (2019). Psikologi Agama. Jakarta: Kencana.
- Sari Milya. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research). Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA, 6(1), 43.
- Yudhistira Kahfi, Salma Alisa. (2024). Peranan Psikologi Tasawuf untuk Kesehatan Mental Remaja, 8(7), 342.
- Yuhani'ah Rohmi. (2022). Psikologi Agama dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. Jurnal Kajian Pendidikan Islam, 1(1), 16-29.