

# KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM (Studi Pada Risma At-taqwa Desa Kampung Baru Kecamatan Penengahan Lampung Selatan)

Supyanuddin<sup>1</sup>, Achmad Sarbanun<sup>2</sup>, Rina Setyaningsih<sup>3</sup>

IAI An Nur Lampung, Indonesia

Email: supyanuddin3@gmail.com

## **Abstract**

*Adolescents are human figures who are experiencing rapid psychological and physiological growth and development, so that their conditions also affect their thoughts and behavior in everyday life. Therefore, adolescents need to be guided and directed, so that the negative tendencies that exist in adolescents can be muted. And the positive tendency can be developed in a productive direction with that all the existence of Islamic education is very important. Islamic education is a process of transformation and internalization of knowledge and values in students through the growth and development of potential (fitrah) in order to achieve harmony and perfection of life in all its aspects.*

**Keywords:** *Mental Health, Youth, Islamic Education*

## **Abstrak**

Remaja merupakan sosok insan yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan psikologis dan fisiologis yang cukup pesat, sehingga dengan kondisinya tersebut mempengaruhi pula pikir dan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu remaja perlu dibimbing dan diarahkan, agar kecenderungan-kecenderungan negatif yang ada dalam diri remaja dapat diredam. Serta kecenderungan positifnya dapat dikembangkan kearah yang produktif dengan itu semua eksistensi pendidikan Islam sangat penting. Pendidikan Islam adalah 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.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Remaja, Pendidikan Islam

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (ego identity).<sup>1</sup> Abdul Aziz EL-Quusiy dalam buku Pokok-pokok Kesehatan Mental, mengemukakan "Masa remaja adalah masa yang penuh dengan kesukaran, dimana orang dalam tahap ini sangat

---

<sup>1</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2019

mebutuhkan pertolongan orang lain”<sup>2</sup> Dari pendapat tersebut dapat terlihat bahwa masa remaja merupakan masa labil dimana ia membutuhkan bimbingan dari berbagai pihak, karena pada masa ini anak sering mengalami kegoncangan dan gejala atau sering disebut juga masa “strum und drag” gejala-gejalanya seperti, merasa cemas, ragu-ragu dan bimbang.

Fakta dilapangan masih banyak ditemukan perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja, ditandai dengan ramainya pemberitaan di media masa, televisi, koran, internet dan lainnya. Seperti kasus murid SD Perkosa Siswa SMA di Kabupaten Probolinggo. Kasus tawuran remaja yang mengakibatkan siswa SMK Tewas. Hal ini bisa terjadi karena sebagian besar para remaja banyak yang berperilaku menyimpang baik secara (*Norma agama, etika keluarga, peraturan sekolah, dan cara bergaul dimasyarakat*), kurangnya Pemahaman nilai-nilai agama yang tidak cukup baik menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku menyimpang

Dalam mewujudkan tersedianya generasi muda yang mempunyai semangat dan kompetensi tinggi dalam meraih cita-cita diperlukan peran aktif semua pihak terutama orang tua melalui berbagai sarana pendidikan (termasuk pendidikan Islam). Pendidikan Islam hadir sebagai 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. Lembaga Pendidikan Islam swasta sebagai lembaga penyelenggara kegiatan belajar mengajar dituntut untuk berkontribusi dalam membangun dan meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia.<sup>3</sup>

Ahmad D.Marimba mendefinisikan Pendidikan Islam sebagai “bimbingan jasmani dan rohani berdasarkan hukum-hukum Islam menuju terbentuknya kepribadian utama menurut ukuran-ukuran Islam”<sup>4</sup> M.Arifin menjelaskan Pendidikan Islam adalah”Usaha orang dewasa muslim yang bertaqwa secara sadar mengarahkan dan membimbing pertumbuhan dan perkembangan fitrah(kemampuan dasar) anak didik melalui aturan Islam kearah titik maksimal pertumbuhan dan perkembanganya”<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Abdul Aziz el-Quusiy, *Pokok –pokok kesehatan mental /Jiwa*, Bulan Bintang, Jakarta, 2014

<sup>3</sup> Nur Hidayah, “Pengelolaan Lembaga Pendidikan Islam Swasta Berbasis Moderasi Beragama” (2021): 773–788.

<sup>4</sup> Ahmad D.Marimba, *Filsafat Pendidikan Islam*, Al-Ma’arif, Bandung, 2020, h.23-24

<sup>5</sup> M.Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendidikan Interdisipliner*, Bumi Aksara, 2011, h.32

إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ (ال عمران : 19)

Artinya: "Sesungguhnya Islam adalah agama yang benar disisi Allah".<sup>6</sup>

Pendidikan Islam ini diharapkan akan membentuk remaja yang mempunyai tujuan hidup yang jelas, sehingga tindakan yang akan dilakukan bersifat efisien. Tujuan yang jelas tersebut dapat terealisasi ketika seorang remaja memahami benar tujuan dari proses pendidikan Islam. Adapun tujuan pendidikan Islam pada hakekatnya adalah realisasi dari cita-cita ajaran Islam itu sendiri, yang membawa misi bagi kehidupan umat manusia, didunia dan diakherat. Dan rumusan-rumusan tujuan akhir pendidikan Islam telah disusun oleh para ulama dan ahli pendidikan Islam dari semua golongan mazhab dalam Islam diantaranya. Rumusan yang ditetapkan dalam kongres sedunia tentang tujuan pendidikan Islam, Menyatakan: "tujuan terakhir dari pendidikan Islam itu terletak dalam realisasi sikap penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah baik secara perorangan, masyarakat maupun sebagai umat manusia secara keseluruhan"<sup>7</sup>

Kemudian menurut Imam Al-Ghozali tujuan Pendidikan Islam dapat diklasifikasikan kepada: (1) Membentuk insan purna yang pada akhirnya dapat mendekati diri kepada Allah S.W.T. (2) Membentuk insan purna untuk memperoleh kebahagiaan hidup, baik didunia maupun diakherat.<sup>8</sup>

Adapun gambaran sikap mental remaja Islami adalah terletak pada aktualisasi kesehatan mental remaja tersebut pada kemampuannya dalam mengendalikan potensi (fitrah), dengan ciri remaja tersebut mampu menghadapi tantangan hidup, dapat beradaptasi, dan mampu menyelesaikan permasalahan baik, dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dimana ia tinggal, dengan baik menurut syariat agama yang telah ditentukan. Orang yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khas antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang selalu tenang.<sup>9</sup> dalam menjalankan perannya, setiap pengurus memiliki gagasan untuk

---

<sup>6</sup> Departemen Agama, *Opcit*, h.78

<sup>7</sup> Arifin, Pendidikan Islam, *Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner*, Grafika Ofset, Jakarta,,2013, h.28

<sup>8</sup> Armai Arief, *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam* , Ciputat press, Jakarta, 2012, h.22

<sup>9</sup> Yusak Burhanudin, *Kesehatan Mental*, Pustaka Setia, Bandung, 2018, h.9.

meningkatkan keterampilan perempuan khususnya<sup>10</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ kesehatan Mental Remaja Perspektif Pendidikan Agama Islam”. Dengan tujuan untuk mengkaji konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Pendidikan Islam.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian pustaka (*library research*), penelitian pustaka ini digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan literatur yang ada dipergustakaan yaitu dengan cara membaca, mencatat, memahami dan menghayati serta mempelajari isi kandungan dari berbagai sumber yang berupa buku, majalah dan dokumen lain yang dapat dijadikan literatur dengan pembahasan yang diteliti.

Dalam konteks penelitian ini, maka buku-buku literatur atau dokumen lain yang berkaitan dengan permasalahan kesehatan mental remaja dan pendidikan Islam akan dibaca dan ditelaah dan dijadikan literatur dalam pembahasan yang akan diteliti.

Penelitian yang akan penulis gunakan ini adalah penelitian yang bersifat Induktif, Menurut Sutrisno Hadi yang dimaksud dengan penelitian yang bersifat induktif adalah “pemikiran yang berangkat dari fakta atau arti khusus itu ditarik generalisasi-generalisasi yang mempunyai sifat umum”

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dr. Kartini mengatakan bahwa “Orang yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khas antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahnya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang selalu tenang”.<sup>11</sup> Selanjutnya, Abdul Aziez Al-Quessy, mengartikan kesehatan mental atau jiwa adalah “Kesehatan yang sempurna antara bermacam-macam fungsi jasmani, disertai dengan kemampuan untuk menghadapi kesukaran-kesukaran yang biasa, yang terdapat dalam lingkungan, disamping secara positif merasa gesit, kuat dan bersemangat.”<sup>12</sup> Syaikh M. Jamaluddin Mahfuzh mengemukakan Ilmu kesehatan jiwa dikenal sebagai ilmu mengadaptasikan jiwa atau target persentuhan dan penyatuan pribadi, penerimaan seseorang terhadap diri sendiri dan penerimaan orang lain terhadap dirinya, yang kesemuanya itu bermuara pada perasaan bahagia dan kesenangan jiwa.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> O Haris, I. A & Maulana, “Peranan Organisasi Aisyiyah Dalam Pemberdayaan Perempuan Di Lampung Selatan,” *An Nida: Jurnal An Nur* 1, no. 1 (2021): 18–25.

<sup>11</sup> Yusak Burhanuddin, *kesehatan Mental*, Pustaka Setia, Bandung, 2018, h. 9

<sup>12</sup> Abdul Aziz El-Quessy, *Pokok-pokok Kesehatan Mental / Jiwa*, Bulan Bintang, Jakarta, 2014, h. 12

<sup>13</sup> Syaikh M. Mahfuzh, *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*, Pustaka Al-kautsar, Jakarta,

Dengan demikian kesehatan mental adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang (remaja) untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, masyarakat atau lingkungannya serta terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa dan terciptanya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari berlandaskan keimanan dan ketaqwaan yang bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia.

## 1. Masalah Gangguan Kesehatan Mental

Diantara akibat nyata dari gangguan kesehatan mental pada kehidupan seseorang ialah: Perasaan tidak stabil, mudah tersinggung, cemas, takut, rasa rendah diri, sombong dan sedih yang tak beralasan. Mungkin juga mempengaruhi kemampuan berfikir dan berkonsentrasi, sehingga seseorang menjadi pelupa, tidak bersemangat, lesu, malas dan menjadi bodoh serta tidak ada kemauan untuk belajar atau menambah pengetahuan. Kesehatan jasmani dapat pula terganggu, sehingga orang dihadapi oleh berbagai macam penyakit yang tidak ada obatnya, sukar disembuhkan, yang biasa terkenal dengan penyakit kejiwaan badan (*Psikomatik*), gejala yang tidak jarang terjadi, terutama pada anak remaja adalah kelakuan nakal.<sup>14</sup>

Lebih lanjut Zakiah Daradjat mengungkapkan masalah gangguan kesehatan mental dapat dilihat dalam beberapa segi, antara lain pada:

Perasaan : yaitu perasaan terganggu, tidak tenang jiwa, rasa gelisah tidak tertentu yang digelisahkan, tetapi tidak bisa pula mengatasinya (*anxiety*); rasa takut yang tidak masuk akal atau tidak jelas yang ditakuti itu apa (*phobi*); rasa iri, rasa sedih yang tidak beralasan, rasa rendah diri, sombong, suka bergantung pada orang lain, tidak mau bertanggung jawab dan sebagainya.

Pikiran : yaitu gangguan terhadap kesehatan mental, dapat pula mempengaruhi pikiran, misalnya anak-anak menjadi bodoh disekolah, pemalas, pelupa, suka membolos, tidak bisa konsentrasi dan sebagainya. Demikian pula orang dewasa mungkin merasa bahwa kecerdasannya telah merosot, ia merasa kurang mampu melanjutkan sesuatu yang telah direncanakannya baik-baik, mudah dipengaruhi orang, menjadi pemalas dan sebagainya.

Kelakuan : Pada umumnya kelakuan yang tidak baik, kenakalan, keras kepala, suka berdusta, menipu, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang, membunuh, merampok dan sebagainya yang menyebabkan orang lain menderita,

haknya teraniaya, dan sebagainya termasuk pula akibat dari keadaan mental yang terganggu kesehatannya.

Kesehatan: Jasmani dapat terganggu, bukan karena adanya penyakit yang betul-betul mengenai jasmani itu, akan tetapi rasanya sakit, akibat jiwa tidak tentram. Penyakit yang seperti ini disebut *psycho-somatie*. Diantara gejala penyakit ini yang sering terjadi seperti sakit kepala, merasa lemas, letih, sering masuk angin, tekanan darah tinggi atau rendah, jantung, sesak nafas sering pingsan (kejang), bahkan sampai sakit yang lebih berat, lumpuh sebagian anggota jasmani, keluh lidah berbicara catu, bisu.<sup>15</sup>

Kesehatan mental yang terganggu akan berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan, gejala-gejalanya antara lain dapat dilihat dari segi perasaan. Pikiran menunjukkan rasa gelisah, iri, dengki, putus asa, kecewa, bimbang dan rasa marah. Dari segi pikiran dan kecerdasan gejalanya antara lain menunjukkan sifat lupa dan tidak mampu berkonsentrasi pada suatu pekerjaan karena kemampuan berfikirnya menurun, dari segi tingkah laku antar lain menunjukkan kelakuan yang menyimpang dan tidak terpuji, dari segi kesehatan nampak gejalanya sering sakit dibagian kepala, lemas, letih, sering masuk angin, darah rendah atau darah tinggi, itulah gambaran tentang masalah kesehatan mental.

## 2. Remaja

Masa remaja atau masa yang penuh kontradiksi sebagaimana orang mengatakan masa remaja adalah masa energik, heroik, dinamis, kritis dan masa yang paling indah, tetapi ada pula yang menyebabkan bahwa masa remaja sebagai masa badai dan topan, masa rawan dan masa nyentrik. Karena pada masa tersebut berada diambang *The Best of Time and The Worst of Time* (dapat berada dalam waktu yang baik dan waktu yang buruk).<sup>16</sup>

### a. Ciri-ciri Remaja

Ciri-ciri menurut Zakiah Daradjat yang sering ditampilkan adalah: "Perilaku remaja tidak stabil, keadaan emosinya gochang, mudah condong kepada ekstrim, sering terdorong, bersemangat, peka, mudah tersinggung, pemikiran dan perhatiannya terpusat pada dirinya."<sup>17</sup> Kemudian ciri penting lain yang ditunjukkan oleh remaja ialah:

1) Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.

---

<sup>15</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Bulan Bintang, Jakarta, 2016, h. 40-41

<sup>16</sup> Sahilun A. Nasir, *Peranan Pendidikan Agama Terhadap Pemecahan Problema Remaja*, h. 64

<sup>17</sup> Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan Dan Tantangan*, Op.Cit., h. 35

- 2) Dapat menerima dan belajar peran social sebagai pria dan wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- 3) Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
- 4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- 5) Memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- 6) Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
- 7) Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga Negara.
- 8) Mencapai tingkah laku yang tanggung jawab secara sosial.
- 9) Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman.
- 10) Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiussitas.<sup>18</sup>

#### b. Kebutuhan Remaja

Remaja memerlukan kebutuhan-kebutuhan tertentu yang sesuai dengan perkembangan emosinya. Dibawah ini akan diuraikan secara rinci beberapa kebutuhan yang diinginkan oleh remaja. Menurut Zakiah Daradjat kebutuhan remaja digolongkan menjadi: Kebutuhan akan pengendalian diri Kebutuhan akan kebebasan Kebutuhan akan kekeluargaan Kebutuhan akan penerimaan social Kebutuhan akan penyesuaian diri. Kebutuhan akan agama dan nilai.<sup>19</sup>

Kemudian menurut Sahilun A. Nasir kebutuhan remaja digolongkan menjadi 3 yaitu: Kebutuhan biologis (fisik) yaitu kebutuhan yang berasal dari dorongan biologis yang bersifat makudah. Kebutuhan psikis, adalah segala dorongan yang bersifat rohaniah kejiwaan. Kebutuhan sosial, yaitu kebutuhan yang berhubungan dengan hal-hal diluar diri (lingkungan sosial).<sup>20</sup>

#### c. Problema Remaja

Zakiah Daradjat mengidentifikasi problema-problema remaja antara lain adalah: (a) Problema yang berhubungan dengan pertumbuhan, (b) Problema yang timbul berhubungan dengan orang tua (c) Problema yang berhubungan dengan sekolah dan mata pelajaran (d) Problema yang berhubungan dengan nilai sosial atau keadaan lingkungannya (e) Problema yang berhubungan dengan seks.<sup>21</sup>

<sup>18</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2019, h.37-

<sup>19</sup> Zakiah Daradjat, *Remaja Harapan Dan Tantangan*, *Op.Cit.*, h. 17-20

<sup>20</sup> Sahilun A. Nasir, *Op.Cit.*, h. 72

<sup>21</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 2015, cet.ke 2, h.163

### 3. Pendidikan Islam

Agama akan membentuk manusia bermoral apabila dilakukan melalui jalur proses pendidikan (Pendidikan Agama Islam).<sup>22</sup> Menurut Armei Arief "Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar dan jelas memiliki tujuan, sehingga diharapkan dalam penerapannya ia tak kehilangan arah dan pijakan".<sup>23</sup> Sedangkan pendidikan menurut Marimba adalah bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh pendidik terhadap pertumbuhan jasmani dan rohani anak didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.<sup>24</sup>

Dalam konteks Islam, istilah pendidikan lebih banyak dikenal dengan menggunakan berbagai istilah antara lain: *Al-Ta'lim*, *Al-Tarbiyah* dan *Al-Ta'dib*.

Kata *Al-Ta'lim* merupakan masdar dari kata *allama*, yang berarti pengajaran yang bersifat pemberian atau penyampaian pengetahuan, pengertian dan keterampilan.<sup>25</sup> Kata *Al-Tarbiyah* merupakan masdar dari kata *rabba* yang berarti mengasuh, mendidik dan memelihara.<sup>26</sup> Sedangkan kata *Al-Tadib* merupakan masdar dari kata *addaba*, yang diartikan pada proses mendidik yang lebih tertuju pada pembinaan dan penyempurnaan akhlak atau budi pekerti peserta didik, orientasi kata al-Qur'an *Al-Ta'dib* lebih terfokus kepada upaya pembentukan pribadi muslim yang berakhlak mulia.<sup>27</sup>

Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa pendidikan Islam pada hakikatnya adalah proses transformasi dan internalisasi ilmu pengetahuan dan nilai-nilai pada diri anak didik melalui pertumbuhan dan pengembangan potensi fitrahnya guna mencapai keselarasan dan kesempurnaan hidup dalam segala aspeknya yang sesuai dengan ajaran Islam.

Setiap kegiatan mempunyai tujuan yang hendak dicapai, demikian pula dengan pendidikan Islam yang mempunyai tujuan akhir. Pendidikan Islam berlangsung sepanjang hidup oleh karena itu semestinya tujuan akhir dari proses pendidikan Islam bukan hanya berlangsung saat didunia tetapi juga dapat bermanfaat dan menjadi bekal di akhirat kelak. Tujuan pendidikan Islam sebagaimana yang telah digambarkan dalam kerangka teori, yang terkumpul dari

---

<sup>22</sup> Andi Warisno, "Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Peningkatan Mutu Lulusan Pada Lembaga Pendidikan Islam Di Kabupaten," *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan* 3, no. 02 (2019): 99.

<sup>23</sup> Armei Arief, *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, Ciputat Press, Jakarta, 2012, h. 15.

<sup>24</sup> Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, Rosdakarya, Bandung, 2021, h. 24.

<sup>25</sup> Syamsul Nizar, *Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam*, Gaya Media Pratama, Jakarta, 2011, h. 86

<sup>26</sup> *Ibid.*, h. 87

<sup>27</sup> *Ibid.*, h. 90

beberapa pendapat para ahli, diantaranya yang diungkapkan oleh Arifin bahwa : Tujuan pendidikan Islam pada hakekatnya adalah realisasi dari cita-cita ajaran Islam itu sendiri, yang membawa misi bagi kehidupan umat manusia didunia dan diakherat.<sup>28</sup>

Didalam pergolakan batin remaja, yang mengakibatkan berbagai masalah terhadap kesehatan mental / kejiwaannya, tidak dapat dipungkiri bahwa semua itu tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhinya.

- a) Faktor Biologis seperti, genetika, ketidak seimbangan kimiawi dalam tubuh, menderita penyakit kronis, dan kerusakan sistem syaraf pusat.
- b) Faktor Psikologis, misalnya, frustasi, konflik, terlalu pesimis, kurang mendapat bahkan tidak mendapat kasih sayang, dan kurang mendapat pengakuan dari kelompok.
- c) Faktor Lingkungan, seperti, merebaknya film-film porno, film bertema kejahatan dan pornoaksi, mudahnya mendapatkan minuman keras dan obat-obatan terlarang, mudahnya mendapat alat kontrasepsi yang tidak terkontrol, majalah porno, kehidupan hedonistik, matrealistik, merebaknya premanisme, kurang kontrol sosial, salah berteman dan masih banyak lagi lainnya.

Dari faktor-faktor tersebut permasalahan dalam diri remaja sering muncul kepermukaan namun semua permasalahan yang menyangkut tentang mental menurut Thursan Hakim dapat diatasi dengan cara sebagai berikut: (1) Menerapkan pendidikan yang baik (b) Menghindari kegagalan yang terus menerus. (c) Mencari pengalaman hidup yang positif.<sup>29</sup>

Muatan Pendidikan Islam yang mengajarkan dan memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental remaja ialah, dapat dilakukan melalui

pendidikan yaitu dengan cara membimbing *Keimanan*. Melalui pembimbingan keimanan pada diri remaja tersebut diharap mampu memiliki korelasi yang jelas dalam menjalani kehidupan.

Pendidikan Islam dalam menunjang kesehatan mental remaja dapat dilakukan dengan cara membimbing remaja dalam pengamalan *Shalat* yang khusus, sehingga diharapkan remaja mampu memperoleh ketentrangan dalam hatinya.

Bimbingan selanjutnya yaitu diberikan melalui *ibadah baik ibadah Mahdhoh dan ibadah Ghairu Mahdhoh*, dengan praktek pengalaman ini diharapkan remaja mampu untuk dapat menyesuaikan diri, baik penyesuaian diri dengan sang Pencipta, dirinya dengan dirinya sendiri,

---

<sup>28</sup> Arifin, Ilmu Pendidikan Islam Tinjauan Teoritis Dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner, Grafika Offset, Jakarta, 2013, h.28

<sup>29</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan mental & Fisik*, Pustaka pembangunan swadaya nusantara, jakarta, 2014, h.26-28

dirinya dengan masyarakat dan dirinya dengan lingkungan sekitar. Sehingga perilaku yang akan tercermin adalah perilaku yang mencerminkan kesehatan mental, dengan salah satu cirinya remaja dapat beradaptasi dengan berbagai persoalan sehingga dirinya tidak selalu merasa cemas, Was-was dan lain sebagainya yang merupakan ciri dari masalah kesehatan mental.

Peningkatan Kesehatan Mental Remaja juga dapat dilakukan dengan *Membaca Al-Qur'an*. Membaca Al-Qur'an merupakan terapi untuk menghilangkan kegelisahan yang timbul akibat perasaan Dosa, karna Al-Qur'an adalah obat untuk setiap penyakit yang ada didalam dada serta bagi orang-orang yang dalam hatinya.<sup>30</sup>

Langkah awal yang harus dipahami remaja. bahwa manusia yang hidup didunia ini merupakan ciptaan tuhan yang terbaik diantara makhluk Nya. Dan ini terdapat dalam Al-Qur'an surat At-Tiin ayat 4 yang berbunyi

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ (التين : ٤)

Artinya : "Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya".<sup>31</sup>

Selain itu remaja harus menyadari bahwa diciptakannya ia kebumi adalah membawa manfaat, generasi penerus sebagai calon pemimpin, pengganti kholifah terdahulu. Hal ini sesuai firman Allah dalam Q.S yunus ayat 14.

ثُمَّ جَعَلْنَاكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ مِنْ بَعْدِهِمْ لِنَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ ﴿١٤﴾ (يونس : 14)

Artinya : "Kemudian kami jadikan kamu pengganti-pengganti (mereka) di muka bumi sesudah mereka, supaya kami memperhatikan bagaimana kamu berbuat"<sup>32</sup>

Dengan remaja memahami benar nilai-nilai ajaran Islam dalam menghadapi masalah kesehatan mental, maka akan diperoleh suatu ketenangan jiwa dalam diri yang akan mewujudkan kesehatan mental dalam diri remaja. Tidak saja pada taraf teori yang diberikan di Lembaga institusi-institusi pendidikan, tetapi juga pada taraf aplikatif

---

<sup>30</sup> Rosmalina Asriyanti, *Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, Holistik jurnal for Islamic social sciences, Cirebon, 2016.

<sup>31</sup> Departemen Agama RI, *Opcit*, h. 597

<sup>32</sup> *Ibid*. 236

(praktek) di Masyarakat. Sehingga diharapkan remaja dapat mengatasi berbagai persoalan yang dihadapinya dengan baik, Melalui nilai ajaran Islam, dalam hal ini remaja mengembangkan dan memanfaatkan potensi dalam bentuk *amal ma'ruf wa nahi munkar*.  
Firman

Allah dalam Al-Qur'an surat Ali-Imron ayat 110:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ  
الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ  
مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾ (ال عمران : ١١٠)

Artinya : “ Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. sekiranya ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik”.<sup>33</sup>

Apabila sasaran dari masalah kesehatan mental remaja, dalam perspektif pendidikan Islam telah dicapai, maka akan diperoleh suatu kondisi, mental remaja yang sehat, yaitu adanya keserasian yang sempurna antara bermacam-macam fungsi jasmani, disertai dengan kemampuan untuk menghadapi kesukaran yang biasa terdapat dalam lingkungan, secara positif merasa gesit, kuat dan bersemangat”.<sup>34</sup>

Dalam arti ini remaja telah mencapai taraf paripurna atau sempurna, baik berhablum min-nafs, hablum minnas dan hablumminaallah (berhubungan dengan diri sendiri, sesama dan sang khaliq). Sehingga dengan kondisi mental remaja yang seperti inilah, Allah akan memenuhi janjinya yaitu dengan didapatnya rasa ketenangan dalam jiwa, sebagai mana firman Allah dalam QS.Al-Fajr ayat 27-30 yang berbunyi:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾  
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾ (الفجر : 27-30)

Artinya : “Hai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'a

<sup>33</sup> Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 96

<sup>34</sup> Abdul Aziz El-Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Mental / Jiwa*, Bulan Bintang, Jakarta, 2014, h.12

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data-data yang telah berhasil penulis kumpulkan dalam penelitian ini, maka simpulan yang dapat penulis ambil adalah Pendidikan Islam sangat berpengaruh besar dan bermanfaat terhadap pembinaan kesehatan mental pada diri remaja.

Kesehatan mental dalam diri remaja dapat teratasi jika adanya kerja sama yang baik dari semua kelompok antara lingkungan pendidikan keluarga, sekolah, masyarakat dan juga pemerintah setempat. Selain kerja sama antara berbagai pihak Agama hadir sebagai pencerah melalui pendidikan Islam. Pendidikan Islam ialah suatu disiplin ilmu yang mengajarkan pada peserta didik (remaja) tentang nilai-nilai ajaran agama Islam.

Ketika remaja telah memahami dengan baik dan benar tujuan pendidikan Islam, maka yang akan didapat ialah ketenangan jiwa yang bersumber dari keimanan kepada Allah, karna tujuan akhir pendidikan Islam ialah menjadikan umatnya menjadi insan kamil secara keseluruhan, bukan hanya teori tapi juga diikuti aplikasi dilapangan dengan didasari sikap tanggung-jawab dalam setiap perbuatan.

Wujud dari masalah kesehatan mental remaja yang dilihat dari perspektif pendidikan Islam adalah dengan remaja memahami benar nilai-nilai ajaran Islam yang diberikan melalui pendidikan misal tentang shalat yang khusu' akan menimbulkan ketenangan jiwa, dengan aplikasi yang nyata ini dapat menjadikan diri remaja untuk tidak selalu merasa cemas, was-was, dan lain sebagainya, yang mana itu sebagai ciri terganggunya kesehatan mental remaja. Dengan pendidikan Islam pula diharapkan remaja dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupannya.

---

<sup>35</sup> Departemen Agama, *Opcit*, h. 594

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz el-Quusiy, *Pokok –pokok kesehatan mental /Jiwa*, Bulan Binatang, Jakarta, 2014
- Abdul Hakim Soebahar, *wawasan Baru Pendidikan Islam*, kalam Mulia, Jakarta, 2012
- Abdurahman An-Nahlawi, *Prinsip-Prinsip dan Metode Pendidikan*, Diponegoro, Bandung, 2020
- Ahmad D.Marimba, *Filsafat Pendidikan Islam*, Al-Ma'arif, Bandung, 2020
- Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, Rosdakarya, Bandung, 2021
- Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam Tinjauan Teoritis Dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner*, Grafika Offset, Jakarta, 2013
- Armai Arief, *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, Ciputat press, Jakarta, 2012
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Toha Putra, Semarang, 2015
- Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2019
- Haris, I. A & Maulana, O. "Peranan Organisasi Aisyiyah Dalam Pemberdayaan Perempuan Di Lampung Selatan." *An Nida: Jurnal An Nur* 1, no. 1 (2021): 18–25.
- Hidayah, Nur. "Pengelolaan Lembaga Pendidikan Islam Swasta Berbasis Moderasi Beragama" (2021): 773–788.
- Nur Kholis, *Tanggung Jawab Keluarga dalam Pendidikan*, Jurnal As-Salam, Vol 4 No 1 2015
- Rosmalina Asriyanti, *Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, Holistik jurnal for Islamic social sciences, Cirebon, 2016.
- Sahilun A. Nasir, *Peranan Pendidikan Agama Terhadap Pemecahan Problema Remaja*, 2012
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Andy Offset, Yogyakarta, 2017
- Syaikh M. Mahfizh, *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*, Pustaka Al-kautsar, Jakarta, 2011
- Syamsul Nizar, *Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam*, Gaya Media Pratama, Jakarta, 2011

Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan mental & Fisik*, Pustaka pembangunan swadaya nusantara,jakarta,2014

Warisno, Andi. "Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Peningkatan Mutu Lulusan Pada Lembaga Pendidikan Islam Di Kabupaten." *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan* 3, no. 02 (2019): 99.

Yusak Burhanudin, *Kesehatan Mental*, Pustaka Setia, Bandung, 2018

Zakiah Daradjat, *Pembinaan Remaja*, Bulan Bintang, Jakarta, 2015

Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Bulan Bintang, Jakarta, 2016

