



## Peran Agama dan Kesehatan Mental pada Remaja

Elma Rezta<sup>1</sup>, Yuminah Rahmatullah<sup>2</sup>

Alamat: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Korespondensi penulis: [elma.resta23@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:elma.resta23@mhs.uinjkt.ac.id)

**Abstract.** *Adolescence is a challenging time, both physically, emotionally and socially. In this case, mental health is one of the issues that is often overlooked. And religion as a system of values and beliefs that has great potential in supporting the psychology and social of adolescents. This article aims to comprehensively analyze the role of religion in supporting mental health in adolescents through psychological and sociological approaches. Therefore, understanding the role of religion and mental health in adolescents is very important in the context of Indonesian culture which is rich in religion, and can support the mental health of the community.*

**Keywords:** *Teenagers, Religion, Mental Health*

**Abstrak.** Masa remaja merupakan hal yang penuh tantangan, baik secara fisik, emosi ataupun sosial. Dalam hal ini kesehatan mental menjadi salah satu isu yang sering diabaikan. Dan agama sebagai sistem nilai dan kepercayaan yang memiliki potensi besar dalam mendukung psikologis dan sosial remaja. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif peran agama dalam mendukung kesehatan mental pada remaja melalui pendekatan psikologis maupun sosiologis. Oleh karena itu, pemahaman tentang peran agama dan kesehatan mental pada remaja sangat penting dalam konteks budaya Indonesia yang mana akan kaya keagamaannya, dan dapat mendukung kesehatan mental masyarakat.

**Kata kunci:** Remaja, Agama, Kesehatan mental

### 1. LATAR BELAKANG

Dalam kementerian kesehatan menjelaskan bahwa Masa remaja adalah tahap dalam hidup manusia di mana terjadi banyak perubahan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, maupun kemampuan berpikir. Dalam menghadapi hal tersebut banyak remaja yang mencari makna hidup dengan kenyamanan emosional dan dukungan sosial. Agama menjadi salah satu faktor yang dapat membantu remaja dalam mengelola stres dan memperkuat ketahanan mental mereka. Agama merupakan Cara seseorang bersikap bisa muncul dari sistem kepercayaan atau dari perasaan tertentu yang punya ciri khas (J.H. Leuba).

Kesehatan mental adalah ilmu yang membahas prinsip, aturan, dan cara-cara untuk menjaga dan meningkatkan kondisi jiwa atau kesehatan batin seseorang. Masalah kesehatan mental berkaitan dengan pengetahuan dan prinsip-prinsip yang berasal dari berbagai bidang, seperti psikologi, kedokteran, biologi, ilmu sosial, dan juga agama (menurut H.C. Witherington). Peran antara agama dan Kesehatan mental telah menjadi subjek penelitian yang sangat menarik, dengan banyaknya teori yang menjelaskan praktik keagamaan dapat memengaruhi Kesehatan mental seseorang.

Selain itu dalam teori spiritualitas menunjukkan bahwa keyakinan agama memberikan makna serta tujuan hidup yang besar, membantu individu dalam mengatasi perasaan stress dan cemas, contohnya, dengan melalui doa atau aktivitas agama lainnya individu merasa lebih tenang dan memiliki harapan dalam menghadapi masalahnya. Namun, tidak semua agama memiliki dampak positif. Konflik antara agama dengan kenyataan hidup dapat membuat stres bagi individu, dimana menurut pemahaman lebih dalam mengenai interaksi antara agama dan kesehatan mental.

Pentingnya untuk memahami agama dan kesehatan mental pada remaja di nega Indonesia ini. Agama memebrikan fungsi sebagai sumber ketenangan batin, harapan, dan dukungan sosial yang penting untuk Kesehatan mental. Oleh karena itu, kajian tentang psikologi agama dan Kesehatan mental sangatlah penting dalam mendukung Kesehatan mental individu dan masyarakat secara umum.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Dari beberapa buku dan sumber yang sudah dibaca, penulis menyimpulkan bahwa agama memang sangat membantu remaja dalam menghadapi berbagai masalah. Agama juga punya peran penting dalam menciptakan kehidupan yang bahagia dan mendukung anak-anak muda saat mereka menghadapi tantangan hidup.

Berbicara tentang masalah remaja, Fozan dalam penelitiannya menjelaskan bahwa remaja perlu dibantu, dibimbing, dan dibina agar bisa menjalani hidup yang lebih baik untuk dirinya sendiri dan lingkungannya. Bantuan yang diberikan bisa berupa dukungan kepada mereka yang mengalami gangguan mental, supaya mereka bisa menghadapi masalahnya. Caranya bisa dengan membangkitkan kesadaran atau mengajarkan sikap tawakal, yaitu berserah diri kepada Allah.

## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan kualitatif. Artinya, data dikumpulkan dari berbagai sumber bacaan dan dianalisis secara mendalam, bukan dengan angka atau statistik. Data dikumpulkan melalui telaah jurnal, buku dan makalah yang berkaitan dengan agama, Kesehatan mental dan psikologi perkembangan remaja. Analisis ini dilakukan secara tematik ntuk menarik Kesimpulan dari berbagai temuan yang ada.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Kesehatan mental**

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental bukan cuma soal tidak punya gangguan jiwa, tapi juga soal kesejahteraan emosional, cara berpikir, perasaan, dan bagaimana seseorang bersikap dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental bisa dipengaruhi oleh banyak hal, seperti faktor biologis (misalnya gen atau kondisi tubuh), lingkungan sekitar, dan hubungan sosial. Faktor biologis mencakup genetika dan kondisi medis, faktor lingkungan mencakup situasi hidup, pengalaman di masa lalu, serta dukungan sosial. Interaksi faktor-faktor ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Pada kenyataannya, remaja tetap membutuhkan bimbingan, baik dari orang tua maupun dari pembimbing lainnya. Tapi karena sifat ego mereka yang sering muncul saat diberi nasihat atau arahan, mereka justru sering membuat proses bimbingan itu jadi lebih sulit sendiri (Rulmuzu, 2021).

Penting untuk memahami bahwa kesehatan mental bukanlah hal yang biasa. Sebaliknya, kesehatan mental dapat terjadi dari waktu ke waktu dengan dipengaruhi oleh berbagai peristiwa hidup. Mislanya, stress karena kehilangan pekerjaan, masalah rumah

tangga, ataupun kematian orang tersayang yang mana dapat membuat kesehatan mental terganggu, namun seseorang yang memiliki keterampilan baik dan dukungan sosial yang kuat cenderung dapat menghadapi situasi sulit dengan lebih baik.

Selain itu, kesehatan mental yang baik juga dapat mencakup kemampuan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, sebaliknya gangguan pada kesehatan mental dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Penting untuk diingat bahwa gangguan kesehatan mental bukan tanda kelamahan, melainkan masalah medis yang memerlukan penanganan khusus. Maka dari itu penting untuk menjaga kesehatan mental telah mendapatkan perhatian yang lebih besar dalam beberapa tahun terakhir, apalagi pada remaja dimana remaja sedang berada fase mencari jati diri.

Masalah mental health yang sering dihadapi pada remaja di zaman. Salah satu contohnya adalah **anxiety**. Anxiety atau kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan rasa takut, gugup, dan cemas berlebihan, terutama saat menghadapi situasi yang berhubungan dengan orang lain atau lingkungan sosial (Indranu dan Kusuma, 2004).

Kalau dengan ibadah saja masih terasa belum cukup untuk membantu proses penyembuhan mental, mungkin bisa jadi ada energi lain yang harus diisi dipenuhi amunisi untuk memaksimalkan pada kesehatan mental. Mengisi energi mental yang habis bisa menggunakan dengan journaling, menjalankan beberapa hobi, atau pergi ke psikolog, bercerita dengan orang yang dipercaya untuk mengeluarkan sebuah perasaan yang terpendam dan mungkin itu akan mempengaruhi ke dalam kesehatan mental seseorang (Khanifah et al., 2024) (Tatubeket, et al., 2023).

### **Peran Agama dengan kesehatan mental remaja**

Salah satu teori yang cukup dikenal adalah teori dukungan sosial. Teori ini menjelaskan bahwa keterlibatan dalam praktik keagamaan sering kali menciptakan jaringan dukungan sosial yang kuat. Jaringan sosial ini dapat memberikan dukungan emosional dan praktis yang signifikan selama masa-masa sulit, seperti remaja ketika sedang stress, kehilangan, ataupun tantangan dalam hidupnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang aktif dalam komunitas keagamaan memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik di bandingkan remaja yang tidak terlibat.

Menurut penelitian oleh Pargament et al. (2000), remaja yang menggunakan strategi coping religius, seperti menyerahkan masalah kepada tuhan atau berdoa untuk mendapatkan ketenangan, sering kali melaporkan perasaan yang lebih positif dan kesehatan mental yang lebih baik. Namun, tidak semua aspek agama memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Dalam teori konflik agama menyoroti bahwa individu yang mengalami konflik antara keyakinan agama mereka dan realitas hidup mereka dapat mengalami stress tambahan.

Peran agama dan kesehatan mental adalah hal yang kompleks dan multifaset. Berbagai teori menjelaskan bagaimana keyakinan dan praktik agama dapat memengaruhi kesehatan individu, baik secara positif maupun negatif. Pemahaman yang mendalam tentang hubungan ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Agama bisa menjadi pegangan, petunjuk, dan pembimbing dalam hidup. Hal ini penting karena masa puber adalah masa di mana remaja sedang mencari arah dan tuntunan hidup. Ada lima nilai penting yang bisa dijadikan dasar untuk membantu remaja menghadapi masalah, yaitu: pendidikan tentang iman, pendidikan agama, pendidikan moral, pendidikan ekonomi, dan pendidikan kesehatan.

Agama juga berfungsi sebagai pengontrol dalam kehidupan sosial. Maksudnya, seseorang meyakini bahwa ajaran agama adalah aturan yang berlaku di masyarakat dan bisa mencegah orang dari melakukan hal-hal yang dilarang agama atau melanggar norma yang ada. Dalam penelitiannya, Fajar juga menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi kualitas moral dan spiritual seseorang, salah satunya adalah perkembangan teknologi dan informasi. Banyak remaja yang mendapat informasi dari media teknologi, tapi tidak bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk bagi moral dan spiritual mereka.

menyebabkan remaja yang kurang baik terhadap kesehatan mentalnya.

Selanjutnya logoterapi menunjukkan ada tiga bidang kegiatan yang secara potensi memberikan peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya sendiri yaitu, pertama, kegiatan berkarya dengan belajar, menciptakan, melaksanakan dan menjalankan kegiatan wajib sehari-hari dengan sebaik-baiknya, kedua, keyakinan dan penghayatan terhadap nilai-nilai tertentu, ketiga, sikap yang tepat dalam mengambil hal yang tidak dapat terlerakan.

Dalam menghadapi situasi sulit yang tidak bisa dihindari, logoterapi menjelaskan bahwa ibadah bisa menjadi cara untuk membantu seseorang melihat nilai-nilai berharga dan makna hidup yang ada dalam dirinya maupun di sekitarnya (Jalaludin, 2010).

### **Fungsi agama terhadap kesehatan mental remaja**

Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi hal-hal yang berasal dari dalam diri, seperti sifat, kemampuan, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya lingkungan sekitar dan keluarga. Dalam hal ini, psikologi agama menjelaskan bahwa ada empat alasan utama mengapa seseorang berperilaku religius sebagai upaya untuk mengatasi masalah yang sedang dialaminya, yaitu sebagai berikut:

#### **1. Agama sebagai sarana peran**

Agama berperan sebagai penjaga moral dan kesusilaan dalam kehidupan masyarakat. Setiap agama mengajarkan nilai-nilai dan aturan yang membantu menciptakan keteraturan sosial. Dalam menjalankan peran ini, agama memiliki kewenangan moral, bahkan bisa disertai dengan sanksi sosial atau hukum, untuk membantu memenuhi kebutuhan dasar manusia dalam kehidupan dunia. Nilai-nilai religius biasanya dirumuskan dalam bentuk aturan moral yang mendalam dan luas. Jika aturan-aturan ini diyakini berasal dari Tuhan dan diterima oleh masyarakat, maka nilai-nilai tersebut menjadi landasan kuat untuk menjaga kesusilaan.

Namun, ada pandangan (seperti yang dikemukakan oleh Dister, 1982) yang menyebutkan bahwa nilai-nilai moral seperti keadilan, kejujuran, kesadaran, dan keteguhan hati bersifat otonom. Artinya, nilai-nilai tersebut tetap berlaku meskipun, secara teori, Tuhan tidak ada. Dengan kata lain, seseorang tidak dapat hidup sejalan dengan Tuhan jika kehidupannya bertentangan dengan norma-norma agama.

#### **2. Agama sebagai sarana mengatasi ketakutan**

Secara umum, merasa tidak tenang atau takut adalah bentuk emosi yang dirasakan seseorang saat sedang cemas, khawatir, atau merasa terancam oleh sesuatu yang tidak jelas penyebabnya. Perasaan ini biasanya muncul dari rasa takut dalam diri sendiri. Usman Effendi mengutip pendapat E.B. Titchener yang menjelaskan bahwa perasaan punya beberapa ciri, yaitu:

1. Perasaan bisa dikenali dari seberapa kuat atau lemahnya, misalnya sangat jengkel, agak jengkel, sangat senang, sedikit senang, dan sebagainya.

2. Perasaan juga bisa dibedakan dari jenisnya, seperti sedih dan senang, atau kecewa dan takut.
3. Perasaan bisa dirasakan hanya sebentar, tapi ada juga yang bertahan lama. Perasaan yang sulit hilang disebut dengan "persevensi".
4. Agama sebagai sarana untuk mengatasi frustrasi

Sikap seseorang yang tunduk pada kekuasaan yang lebih tinggi (seperti Tuhan) menunjukkan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa. Ketika seseorang bersikap ceria dan mulai berpikir positif, itu merupakan bagian dari emosi yang penting bagi manusia sebagai makhluk beriman dan memiliki hak asasi. Dalam pandangan behavioristik (ilmu yang mempelajari perilaku), perilaku keagamaan berhubungan erat dengan prinsip hadiah dan hukuman. Artinya, orang melakukan ibadah karena ingin mendapatkan pahala dan menghindari dosa.

Selain itu, agama Islam juga menekankan pentingnya membentuk akhlak dan budi pekerti yang baik. Tujuannya adalah agar remaja bisa memiliki kepribadian yang positif dan siap menghadapi berbagai masalah dalam hidup mereka. Namun, ilmu yang mempelajari perilaku manusia seperti psikologi menghadapi tantangan, yaitu harus bisa memprediksi perilaku manusia secara konsisten dan akurat dalam berbagai situasi.

## 5. KESIMPULAN

Remaja merupakan fase dimana sedang mencari jati diri, diketahui bahwa pada fase ini merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Hal yang sering dialami pada fase remaja adalah kesehatan mentalnya, kesehatan mental yang baik akan dapat menghadapi kehidupan dengan baik, sebaliknya jika terjadi gangguan kesehatan mental maka akan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Dengan agama remaja mengatasi hal tersebut, misalnya dengan berdoa, namun tidak semua aspek agama memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor Internal dan faktor eksternal, faktor internal berasal dari dirinya sendiri dan faktor eksternal berasal dari lingkungan dan keluarga.

## DAFTAR REFERENSI

- Adhek, K. K. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara religiusitas terhadap kenakalan remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Badan*, 8(7), 34–44.
- Ahmad, F., Nurul, I., & Mulyadi, R. (2022). Pembinaan moral dan spiritual remaja di Kampung Margamukti melalui kajian kitab *Lubab Al-Hadits*. *Sivitas*, 2(1), 37–45.
- Fauzan, G., Satriah, L., & Marfuah, L. A. (2019). Problematika remaja dalam mengikuti bimbingan keagamaan. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7(4), 397–416. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i4.1618>
- Hidayat, R. (2020). Dukungan sosial berbasis agama dalam mengatasi stres ekonomi pada keluarga di perkotaan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Agama*, 17(3), 76–89.
- Hidayati, N., & Fitriani, R. (2019). Persepsi kesehatan mental pada masyarakat urban. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 45–58.
- Indranu, F., & Kesuma, M. (2024). Pengaruh media sosial terhadap tingkat *anxiety* pada remaja: Sebuah analisis dengan RapidMiner. *Jurnal Psikologi Digital*, 1(3), 177–181.

- Jalaluddin. (2010). *Psikologi agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Khanifah, N., Tinggi, S., Islam, A., Bengkalis, N., & Bengkalis, K. (2024). Tantangan dan peluang pendidikan agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam Kontemporer*, 2(6).
- Ratnawati. (2021). Pendidikan agama Islam sebagai penanggulangan problematika remaja selama pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Karakter Remaja*, (tanpa volume dan nomor terbit), [halaman tidak tersedia].
- RULMUZU, F. (2021). Kenakalan remaja dan penanganannya. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(1), 364–373. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1727>
- Subur. (2016). Peran pendidikan agama Islam dalam perkembangan jiwa remaja. *Jurnal Tarbiyatuna*, 7(2), 167–185.
- Yuhani'ah, R. (2022). Psikologi agama dalam pembentukan jiwa agama remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 10(1), [halaman tidak tersedia].
- Lufityanto, G. (2020). *Social neuroscience*: Pendekatan multi-level integratif dalam penelitian psikologi sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 89–105. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.11>