

## Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam

Rizka Nur Hamidah<sup>1</sup>, Noneng Siti Rosidah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi BKPI, Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

\* [rizkanurhamidah54@gmail.com](mailto:rizkanurhamidah54@gmail.com)

### Abstract

*The concept of mental health in adolescents is very important to understand, especially from an Islamic perspective. Because teenagers are vulnerable to an identity crisis, so the concept of mental health from an Islamic perspective can be the basis for teenagers in thinking and behaving. Therefore, this study aims to make individuals, especially teenagers, aware of how to maintain mental health and what changes occur during adolescence by exploring Islamic education patterns that are in accordance with the Qur'an and Sunnah. The research method used is library research. Retrieval of sources of date and information obtained through journals, books, newspaper or online information, and other sources. Based on the result of the search and date analysis, it can be concluded that the mental health of adolescents in an Islamic perspective, at least they can already know and implement worship practices according to Islamic teachings, are able to face various problems in life. Can adapt to changes new, establish a good relationship with the surrounding environment and strengthen the relationship with God.*

### Abstrak

Konsep kesehatan mental pada anak usia remaja sangat penting untuk dipahami khususnya dalam perspektif Islam. Karena pada usia remaja rentan mengalami krisis identitas, sehingga konsep kesehatan mental perspektif Islam dapat menjadi dasar remaja dalam berpikir dan berperilaku. Oleh karena itu 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 pola pendidikan Islam yang sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Metode penelitian yang dilakukan adalah studi kepustakaan (*library research*). Pengambilan sumber data dan informasi diperoleh melalui jurnal, buku, media massa, dan sumber lainnya. Berdasarkan hasil penelusuran dan analisis data dapat disimpulkan bahwa, 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 sekitar dan mempererat hubungan dengan Tuhan.

### Article Information:

Received January 12, 2021

Revised February 30, 2021

Accepted Maret 15, 2021

**Keywords:** Mental Health; Adolescents; Islamic.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental; Remaja ; Islam.

---

**How to cite:** Hamidah, R.N., & Rosidah, N.S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam.

*Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1). doi:

10:32832/pro-gcj.v1i2.3384

E-ISSN: 2614-1566

Published by: LPPM Universitas Ibn Khaldun Bogor & Program Studi BKPI UIKA

## Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi yang penting dimiliki oleh individu termasuk remaja. Karena pada usia remaja rentan mengalami krisis identitas atau sebuah pencarian jati diri, maka mereka perlu memiliki kesehatan mental yang baik sebagai dasar dalam berperilaku dan berpikir. Menurut Hurlock 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 (Elisabet, 2010).

Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental dalam Islam mengajarkan remaja agar dapat mengontrol diri dalam berpikir, berperilaku dan bersikap sesuai dengan yang diharapkan. Seorang remaja yang dapat berperilaku sesuai dengan ajaran agama dan norma yang berlaku di masyarakat, maka mereka dapat dikatakan sebagai individu yang baik dan bermoral. Sedangkan individu yang tidak memiliki perilaku baik maka dapat disebut amoral (Reza, 2013). Pada dasarnya permasalahan kesehatan mental yang terjadi di usia remaja atau dalam Islam disebut usia akil balig atau masa pencarian jati diri, dilatarbelakangi oleh faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, media sosial dan lingkungan terdekat lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan fondasi agama yang kokoh untuk ditanamkan sedini mungkin. Tujuan agama Islam sesungguhnya bagi usia remaja ialah menjadikan individu memiliki kepribadian baik, sesuai norma dan ajaran Islam. Sehingga pendidikan Islam memiliki peran yang begitu besar dalam membentuk pribadi remaja Islam yang ideal.

Berdasarkan realitas kehidupan sehari-hari, terdapat beberapa gejala kesehatan mental 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. Mubasyiroh 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 (Mubasyiroh, 2017).

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 (Zakiah Daradjat dalam (Mawangir, 2015)). Penelitian lain mengungkapkan bahwa psikologi Islam dapat mengatasi kesehatan mental remaja. Sebagaimana Abdul Mujib melalui penelitiannya mengatakan bahwa 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 & Mudzakir, J, 2001). Lain halnya dengan Mujib, penelitian Surayya menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku religius terbukti efektif dalam menurunkan depresi pada remaja (Hayatussofiyyah, 2007).

Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan agar kesehatan mental dalam perspektif Islam seyogyanya dapat dipahami lebih dalam serta diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Khususnya bagi remaja 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

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). Senada dengan Mardalis, menurut Nazir penelitian kepustakaan dilakukan dengan cara mengumpulkan data terlebih dahulu melalui berbagai sumber, selanjutnya melakukan analisis terhadap buku, literatur, catatan, dan sumber lainnya dengan cara memecahkan masalah yang dibahas di dalam sumber tersebut (Nazir, 1988). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian kepustakaan merupakan proses meneliti dengan mengumpulkan data atau informasi dalam bentuk sumber material seperti buku, jurnal, artikel, sumber sejarah dsb. untuk kemudian diolah dan dilakukan analisis data.

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam studi kepustakaan menurut Kulthau dalam Mirzaqon dan Purwoko meliputi: pemilihan topik, mencari informasi, Menentukan fokus penelitian, mengumpulkan data dari berbagai sumber, Penyajian data yang sudah ada, melakukan analisis, lalu menyusun laporan penelitian (Mirzaqon dan Purwoko, 2017).

Oleh karena itu dalam penelitian ini, langkah-langkah yang dilakukan adalah mengumpulkan data dari berbagai sumber, yaitu buku, jurnal, media massa dan lain-lain yang berkaitan dengan konsep kesehatan mental remaja perspektif Islam. Selanjutnya dilakukan *coding* berdasarkan tema yang ditentukan agar mempermudah dalam proses analisis. Kemudian menginterpretasikan temuan-temuan baru dari berbagai literatur hingga dapat ditarik kesimpulan.

## Hasil dan Pembahasan

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.

Setiap individu pasti pernah mengalami permasalahan dalam kesehatan mental begitu pun bagi anak usia remaja sehingga berdampak dalam proses berpikir, merasa, dan kemampuan

mengambil sebuah keputusan. Akibatnya timbulnya berbagai masalah diantaranya: terganggunya belajar, permasalahan keluarga, konsumsi obat terlarang, kriminalitas, bunuh diri, dan lain sebagainya. Sebuah contoh kasus permasalahan remaja yang terjadi di Amerika yang melakukan *free sex* (zina), penyakit kelamin, dan hamil di luar nikah, sebagai berikut:

Tabel 1. Kehidupan remaja Amerika yang melakukan *free sex* (zina)

Free Sex	Sakit Kelamin	Hamil di Luar Nikah	Prostitusi
7 dari 10 wanita	2,5-5 juta	1 dari 10	125000
8 dari 10 pria			200000

Sumber: Dadang Hawari (Hikmah, 11 Oktober 1994)

Ditinjau dari hasil penelitian diatas, menunjukkan bahwa masalah yang timbul pada diri remaja berkaitan dengan kesehatan mentalnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah: *pertama*, Faktor biologis, seperti faktor genetika, adanya ketidakseimbangan unsur kimiawi dalam tubuh manusia, memiliki penyakit yang sudah parah, dan sistem saraf pusat yang rusak; *kedua*, Faktor psikologis, yaitu merasa frustrasi seperti sering merasa kecewa, ketidakpuasan atas fisik yang dimiliki, gagal mencapai hal yang diinginkan, tidak percaya diri dengan masa depan, kurang mendapat perhatian orang tua, dan lain-lain; *ketiga*, Faktor lingkungan, contohnya tayangan televisi yang tidak mendidik seperti adanya unsur kejahatan, porno-aksi, porno-grafi, minuman dan obat-obatan terlarang, sex bebas, gaya hidup materialistis dan hedonisme, serta masih banyak pengaruh negatif lainnya yang sesungguhnya tidak pantas menjadi konsumsi masyarakat khususnya kalangan remaja (Dadang Hawari, Hikmah : 1994).

Dalam perspektif Islam kesehatan jiwa merupakan proses memulihkan kondisi jiwa seseorang yang mengalami gangguan agar menjadi pulih kembali secara optimal, sehingga dirinya menjadi sehat dalam segi mentalnya. Pendidikan agama Islam berhokan erat dengan kesehatan mental. Sehingga Islam, kesehatan mental kemudian dengan kesehatan jiwa, akhlak dan kebahagiaan manusia saling berkaitan erat. Sarwono mengemukakan bahwa kesehatan jiwa dijelaskan secara konseptual diantaranya adalah: (Sarwono, 2009: 77)

1. Al-Qur'an adalah sebagai *mau'izah* dan *syifa'* bagi jiwa manusia yaitu obat bagi semua penyakit.
2. Agama Islam telah memberikan tugas dan bekal hidup bagi manusia di dunia dan akhirat.
3. Agama Islam menganjurkan agar setiap individu dapat bersabar dan melakukan ibadah Shalat ketika dalam menghadapi ujian dan cobaan.
4. Setiap manusia agar senantiasa berzikir kepada Allah agar hati menjadi tenang.
5. Memberikan pedoman dalam hal duniawi yang terdapat dalam ajaran agama Islam
6. Allah memandang manusia dari segi hati dan pikirannya bukan dari segi fisik manusia.
7. Melalui ajaran Islam, manusia dapat membina dan menumbuhkan pribadinya.
8. Tuntunan pada akal diajarkan agama Islam bagi setiap manusia.
9. Tuntunan pada hubungan baik pada sesama manusia dan lingkungan sekitar diajarkan agama Islam.
10. Islam memandang bahwa rohani lebih penting dari pada jasmani.

Oleh sebab itu, agar terhindar dari permasalahan kesehatan mental, perlu adanya peran agama dalam mencegah dan mengatasinya. Karena fungsi agama adalah memelihara fitrah, memelihara jiwa, memelihara akal, dan memelihara keturunan. Agama juga dapat

meningkatkan kesehatan psikologis setiap orang, bagi orang-orang yang kuat dalam hal keimanan terhadap Tuhan akan merasa lebih bahagia dan juga minim terjadi dampak negatif akibat dari permasalahan yang buruk dibandingkan individu yang tidak menjalankan agamanya. (Ellison, 1991)

Allah Subhanahu Wa ta'ala berfirman mengenai kesehatan mental dalam Surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu ‘mauidhab’ (nasihat) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Pada kalimat “*syifaunn lima fish shuduur*” terkandung makna bahwa Al-Qur’an adalah obat bermanfaat bagi penyembuhan dan menghilangkan semua penyakit yang ada dalam hati manusia. Akan tetapi Al-Qur’an bermanfaat apabila dibaca dan diperhatikan kandungannya lalu di wujudkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hadits dari Rasulullah *Shallallahu Alaibi Wasallam* tentang kesehatan mental:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ.

أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)” (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).

Konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam dapat dipahami melalui salah satu penelitian sebelumnya yaitu yang berjudul “Peran Pendidikan Agama Islam dalam Perkembangan Jiwa Remaja”. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pendidikan Islam sangatlah penting bagi orang tua untuk mendidik anaknya berdasarkan unsur keagamaan, agar kelak nantinya anak khususnya di usia remaja dapat terkontrol dalam menjalani kehidupannya. Sehingga, orang tua dapat memberikan tuntunan bagi anak untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Seorang anak adalah tanggung jawab para orang tua, sebagaimana terkandung dalam firman Allah *Subhanahu Wa ta'ala* pada Surat At-Tahrim ayat 6: (Subur, 2016)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

Adapun pokok-pokok pendidikan Islam yang dapat diterapkan bagi seorang remaja, terdiri dari beberapa tahap. *Pertama*, Bertauhid (mengesakan Allah *Subhanahu Wa ta'ala*), dengan cara mendidik dan membuat seorang individu menjadi pribadi muslim berdasarkan cara beribadah yang benar dan atas dasar akidah atau pedoman yang sesuai ajaran agama

Islam yang hanya semata-mata beribadah untuk Allah dan tidak menyekutukan Allah dengan apa pun. Seperti dalam surat An-Nahl ayat 36:

وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ فَمِنْهُمْ مَّنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكذِبِينَ

“Dan sungguh, Kami telah mengutus seorang rasul untuk setiap umat (untuk menyerukan), ‘Sembahlah Allah, dan jauhilah tagut’, kemudian di antara mereka ada yang diberi petunjuk oleh Allah dan ada pula yang tetap dalam kesesatan. Maka berjalanlah kamu di bumi dan perhatikanlah bagaimana kesudahan orang yang mendustakan (rasul-rasul).”

*Kedua*, Menjalankan ibadah sesuai pedoman Al-Qur’an dan As-Sunnah. Mencapai usia remaja seharusnya telah mengetahui dan menjalankan ibadah sesuai dengan syariat-syariat Islam, baik dalam ibadah *mahdhab* (ibadah yang telah ditetapkan Allah) yaitu seperti: ibadah syahadat, shalat, zakat, puasa, menunaikan ibadah haji ke baitullah, dsb. Kemudian, ibadah *ghairu mahdhab* (suatu ibadah untuk mendapat ridho dan pahala dari Allah), seperti halnya yaitu: menjadi seorang dosen, berdagang, konselor, menjadi kuli angkut, sebagai penceramah, tolong menolong, dan lain sebagainya.

*Ketiga*, Pembiasaan akhlak yang mulia, diharapkan dengan pembiasaan akhlak yang baik seorang remaja dapat berperilaku sesuai norma agama dan masyarakat, agar ke depannya memiliki budi pekerti yang baik, dan memiliki *ablakul karimah* terhadap orang tua, teman, keluarga, guru, masyarakat, dll. Bahwa teladan dalam segi akhlak yang patut dicontoh (*role model*) bagi umat manusia adalah dalam diri Rasulullah *Shallallahu Alaibi Wasallam*. Sebagaimana Allah *Subhanahu Wa ta’ala* berfirman dalam Surat Al-Ahzab ayat 21:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

“Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah.”

*Keempat*, Pendidikan ekonomi, di era globalisasi pendidikan ini sangatlah dibutuhkan dikarenakan persaingan di dalam dunia saat ini sebagian menganggap ekonomi adalah suatu hal yang sangat penting, sebab dengan ekonomi yang baik kehidupan pun akan baik. Di saat remaja sudah seharusnya orang tua mengajarkan cara menabung, semangat bekerja maupun belajar mengatur keuangan agar kelak tidak melahirkan manusia yang boros.

*Kelima*, Memberikan kesehatan jasmani maupun rohani, pendidikan yang terakhir ini adalah suatu perlengkapan dari semua aspek pokok ketika Aqidah kita sudah tidak tergoyahkan, ibadah selalu dijalankan, akhlak sudah sesuai norma yang benar, ekonomi sudah matang, dan kesehatan jiwa pun haruslah baik, kelak seorang remaja menjadi sehat jasmani dan rohani dalam berbagai aspek. (Subur, S. : 2016).

Selanjutnya, peneliti mengemukakan bahwa remaja sudah seharusnya mengoptimalkan diri terhadap pokok-pokok pendidikan dalam dirinya, sehingga remaja tidak tersesat dalam urusan dunia maupun akhirat, diharapkan remaja dapat bersungguh-sungguh dalam berpikir, bekerja, peka terhadap lingkungannya yang akan membuat karakter remaja menjadi suatu yang diharapkan oleh agama dan lainnya. Panasi dari mengukir karakter bagi seorang anak adalah dengan mengajarkan pendidikan agama Islam kemudian kelak ketika remaja mampu menguasai berbagai permasalahan kehidupan yang akan mereka temui.

Menurut Zakiah Daradjat, pendidikan Islam memiliki tujuan yang pasti terhadap kehidupan dimasa mendatang dalam berbagai sudut pandang kehidupan baik didunia dan di

akhirat. Khususnya memberikan efek kepada remaja agar menjadi manusia yang shalih, baik dalam berperilaku, cerdas dalam pikiran dan peka terhadap perasaan. Maksud dari ungkapan Zakiah tersebut memiliki arti yang luas, bila ditelusuri dapat diartikan bahwa mengontrol atau membentuk pribadi manusia dapat dilakukan dengan mengawasi, mendidik, memberi contoh sebagai upaya mencapai suatu tujuan yang terarah. (Zakiah Daradjat 1982: 57).

Lebih lanjut menurut Nata, fungsi dan peran manusia dapat dilihat berdasarkan moral dan akhlak, sehingga dapat menentukan aturan dan nilai suatu tingkah laku manusia dengan cara melihat baik atau buruknya. Namun moral berasal dari kebiasaan pola lingkungan masyarakat sedangkan akhlak berasal dari ajaran agama Islam yaitu yang berasal dari sumber Al-Qu'ran dan Al-Hadist (Nata : 2002).

Berdasarkan hasil analisis diatas, maka perlu ditegaskan kembali bahwa kesehatan mental di usia remaja sangatlah penting untuk diperhatikan dengan serius terlebih dalam perspektif Islam. Usia remaja sangat rentan terkena pengaruh dari luar seperti media sosial, teman sebaya, lingkungan yang kelak akan mengukir karakter dalam diri remaja. Oleh karena itu, agar terwujudnya sesuatu atas apa yang diharapkan bersama, maka perlu adanya peran dari semua pihak untuk saling bekerja sama dalam membentuk karakter remaja. Beberapa pihak yang terkait, seperti orang tua, dosen/guru, tokoh masyarakat, pemerintah, teman sebaya, dan lingkungan lainnya. Sehingga permasalahan krisis moral yang dewasa ini banyak dialami oleh remaja, dapat diatasi melalui pemahaman agama, karena bila perilaku remaja sudah jauh dari agama maka rusak pulalah remaja pada suatu bangsa. Oleh karena itu agama adalah fondasi dari segala aspek kehidupan khususnya bagi seorang remaja.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam, dapat disimpulkan bahwa pendidikan agama dijadikan sebagai fondasi dalam segala aspek kehidupan baik dalam hal akidah, ibadah, akhlak, ekonomi maupun kesehatan. Namun selain remaja harus paham konsep kesehatan mental, lebih penting lagi bagi mereka untuk mampu mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari. Selain itu dukungan dari berbagai pihak juga sangat dibutuhkan untuk menunjang tumbuh kembang seorang remaja sehingga menjadikan sosok diri remaja yang sehat mental dan beradab. Oleh karena itu, kesehatan mental sesungguhnya dapat diperkuat oleh kemampuan spiritual melalui pembiasaan rutinitas ritual ibadah yang baik, sehingga berpengaruh pada cara berpikir positif, perilaku yang beradab dan memahami tujuan hidup. Aspek 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 sekitar dan mempererat hubungan dengan Tuhan.

## Daftar Pustaka

- Elisabet, H. (2010). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup. In *Erlangga*.
- Mawangir. (2015). Zakiah Darajat adn Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental. *Intizar*, Vol.21, No.
- Reza, I. F. (2013). Hubungan antara Religiusitas dengan Moralitass pada Remaja di Mdrasah Aliyah (MA). *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, Vo. 10, No.
- Rofingatul M. (2017). Determian Gejala Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol.45, No.
- Subur, S. (2016). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Perkembangan Jiwa Remaja. *Tarbiyatuna*, Vol.7, No.
- Sari, M. A. (2020). "Penelitian Keperustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA." *Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, Vol. 6 No. 1, Hal. 43-45.
- Umroh, I. L. (2019). "Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak Sejak Dini Secara Islami Di Era Milenial 4.0." *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 2, Hal. 214-233.
- Yasipin. dkk. (2020). "Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Mantbiq*, Vol. 5, No. 1, Hal. 28-29.
- Yunanto, T. A. R. (2018). "Perluakah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja." *Jurnal Ilmu Perilaku*, Vol. 2, No. 2, Hal. 75-76.
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wahhab, M. (1984). *Bersibkan Taubid Anda Dari Noda Syirik*. Surabaya: PT. Bina Ilmu.