

PENDEKATAN HOLISTIK BERDASARKAN AJARAN ISLAM UNTUK MENANGGULANGI KRISIS KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA MUSLIM

Destriya Risdayatie¹ Iin Rosma Indah² Karina Dewi Julianida Firman³ Rahma Lathifa
Utami⁴ Yunisa Sapphira Titalia⁵ Asep Rudi Nurjaman⁶

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia,
Kampus Daerah Cibiru

¹destriya11@upi.edu ²iinrosmai@upi.edu ³karinadjf17@upi.edu

⁴rahmalathifa1503@upi.edu ⁵yunisatitalia@upi.edu ⁶aseprudinurjaman@upi.edu

Abstrak

Kesehatan mental di kalangan remaja Muslim telah menjadi isu yang semakin mendesak dalam masyarakat kontemporer. Artikel ini bertujuan untuk menggali pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana pendekatan holistik berdasarkan ajaran Islam dapat diterapkan secara efektif untuk menanggulangi krisis kesehatan mental di kalangan remaja Muslim. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan cara pengumpulan data melalui *Google Form* kepada remaja Muslim sebagai responden dan analisis konten terhadap literatur terkait. Hasil analisis menyoroti pentingnya memperkuat fondasi spiritual, sosial, dan psikologis remaja Muslim dalam menangani tantangan kesehatan mental. Pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek keagamaan, sosial, dan psikologis menjadi landasan utama dalam menanggulangi krisis kesehatan mental ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja Muslim mengalami kecemasan, stres, dan depresi, tetapi juga menggunakan praktik keagamaan sebagai bentuk pengobatan diri. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih efektif dan relevan bagi remaja Muslim. Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman agama Islam sebagai sumber ketenangan pikiran dan kesejahteraan spiritual dalam mengatasi krisis kesehatan mental pada remaja Muslim. Pendekatan holistik berdasarkan ajaran Islam menawarkan kerangka kerja yang komprehensif dan berkelanjutan dalam menangani kesehatan mental remaja Muslim. Dengan memperkuat koneksi spiritual, mendukung jaringan sosial yang sehat, dan memperhatikan aspek psikologis, dapat diharapkan adanya perubahan positif dalam kesejahteraan mental remaja Muslim.

Kata Kunci: Ajaran Islam, Kesehatan Mental, Remaja Muslim

Abstract

Mental health among Muslim youth has become an increasingly pressing issue in contemporary society. This article aims to explore further understanding of how a holistic approach based on Islamic teachings can be applied effectively to tackle the mental health crisis among Muslim youth. The research method used is a qualitative approach by collecting data via Google Form with Muslim teenagers as respondents and content analysis of related literature. The results of the analysis highlight the importance of strengthening the spiritual, social, and psychological foundations of Muslim adolescents in dealing with mental health challenges. A holistic approach that integrates religious, social and psychological aspects is the main basis for overcoming this mental health crisis. The results showed that many Muslim teenagers experience anxiety, stress, and depression, but also use religious practices as a form of self-medication. It is hoped that this research can contribute to the development of more effective and relevant mental health interventions for Muslim adolescents. This research highlights the importance of understanding the Islamic religion as a source of peace of mind and spiritual well-being in overcoming mental health crises in Muslim adolescents. A holistic approach based on Islamic teachings offers a comprehensive and sustainable framework for addressing the mental health of Muslim adolescents. By strengthening spiritual connections, supporting healthy social networks, and paying attention to psychological aspects, positive changes can be expected in the mental well-being of Muslim youth.

Keywords: *Islamic Teachings, Mental Health, Muslim Teenagers*

A. Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak perhatian di tengah masyarakat global, termasuk di kalangan remaja Muslim. Kondisi ini diperparah oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, pergaulan yang kompleks, dan tantangan identitas agama di era modern. Pondok Pesantren Al-Ihsan sebagai lingkungan pendidikan Islam tradisional dan modern, memiliki peran yang penting dalam membentuk karakter dan kesejahteraan mental remaja Muslim.

Penelitian sebelumnya menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam penanganan kesehatan mental, yang melibatkan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Dalam konteks Islam, pendekatan holistik ini dapat ditemukan dalam ajaran agama yang mencakup aspek spiritualitas, keseimbangan hidup, serta hubungan interpersonal yang harmonis.

Namun, meskipun pentingnya pendekatan holistik berdasarkan ajaran Islam dalam menanggulangi krisis kesehatan mental telah diakui, penelitian yang mendalam tentang implementasinya di kalangan remaja Muslim, terutama di pondok pesantren, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana pendekatan holistik berdasarkan ajaran Islam dapat diterapkan secara efektif untuk menanggulangi krisis kesehatan mental di kalangan remaja Muslim, khususnya di Pondok Pesantren Al-Ihsan.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja Muslim di lingkungan pondok pesantren

dan potensi pendekatan holistik berdasarkan ajaran Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mereka, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih efektif dan relevan bagi remaja Muslim. Artikel ini akan membahas secara holistik seputar krisis kesehatan mental pada remaja muslim berdasarkan perspektif ajaran agama islam sebagai pendekatan untuk menanggulangnya.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dan pendekatan holistik. Menurut Moleong, proses analisis data kualitatif dimulai dengan mengkaji seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber seperti wawancara, pengamatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, dan lain sebagainya. Kemudian data tersebut diolah kembali sehingga menghasilkan kesimpulan. Pengumpulan data untuk penelitian ini dengan melakukan wawancara, kemudian hasil wawancara akan direkam dan ditranskripsi untuk analisis lebih lanjut. Partisipan yang dipilih akan mencakup beragam latar belakang dan pengalaman untuk memastikan representasi yang luas. Pendekatan kualitatif dipilih karena memudahkan peneliti mendapatkan pemahaman tentang fenomena secara kompleks dalam menggali berbagai aspek yang tidak terukur secara kuantitatif. Sedangkan pendekatan holistik dipilih karena memudahkan peneliti mengkaji suatu fenomena secara keseluruhan, dengan memperhatikan interaksi berbagai faktor dan aspek-aspek yang terlibat

C. Pembahasan

a) Ajaran Islam

• Pengertian Islam

Secara bahasa, islam berasal dari kata *salm* yang berarti damai, kata *aslama* yang berarti menyerah, kata *istaslama-mustaslimun* yang berarti penyerahan total kepada Allah SWT. kata *saliim* yang berarti bersih dan suci, kata *salam* yang berarti selamat dan sejahtera. Selain itu, terdapat pengertiannya secara istilah yakni Islam sebagai bentuk tunduknya seorang hamba kepada wahyu Ilahi yang diturunkan pada nabi serta rasul yang dapat berguna untuk menjadi sebuah pedoman hidup dan aturan/hukum yang ditetapkan Allah SWT.

Menurut pendapat Nur Cholis Majid, Islam hakikatnya merupakan suatu kepasrahan seorang hamba kepada Tuhan. Sementara berdasarkan pendapat Maulana Muhammad Ali, Islam merupakan agama perdamaian, serta terdapat dua ajaran pokok di dalamnya yaitu keesaan Allah dan persaudaraan umat manusia. Allah pun melalui firman-Nya menyerukan orang-orang beriman untuk masuk ke dalam agama Islam yakni dalam QS. Al-Baqarah (2) ayat 208 yang artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! masuklah ke dalam Islam secara keseluruhan, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, ia musuh yang nyata bagimu.”

Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa Islam merupakan agama yang diturunkan oleh Allah SWT. kepada manusia melalui Rasul-Nya yang di dalamnya

memuat aturan/hukum ketetapan Allah yang mengatur hubungan manusia dengan Allah, hubungan manusia dengan manusia, serta hubungan manusia dengan alam semesta.

● Ibadah dalam Islam

Secara etimologi kata ibadah memiliki arti ketaatan (al-Thā'ah) dan ketundukan (al-hudū'). Jika mengartikannya berdasarkan surah al-Fatihah maknanya yaitu kami mentaati sekaligus tunduk kepada Allah (Ibn Manzur, 1992). Sejalan dengan hal tersebut, dikatakan makna ibadah adalah ketundukan (alKhudū') kepada Tuhan untuk mengagungkan-Nya (Ibrahim Anis dkk, 1972). Ala al Din Ali ibn Muhammad Al-Khazin (1997) memaknai ibadah secara bahasa yaitu at tazzallul (kerendahan) dan al-inqiyād (kepatuhan). Mengenai hal itu, Taqiyuddin Abu al-Abbas Ahmad Ibn Abd al-Halim bin Ibn Taimiyah (2006) berpendapat bahwa ibadah mengandung arti kecintaan (al-Hubb) dan kerendahan (al-Dzull). Ibn Taimiyah (2005) mengartikan ibadah adalah suatu istilah yang meliputi berbagai hal yang dicintai dan diridhoi Allah baik berupa perkataan dan perbuatan yang zahir maupun yang batin.

Islam mengajarkan umatnya untuk melaksanakan ibadah sebagai bentuk perwujudan akan keyakinan kita terhadap adanya Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu, ibadah dalam Islam menjadi sebuah sarana bagi manusia untuk memiliki keterikatan dengan Allah SWT. yang mana melalui ibadah, seseorang akan mendapatkan ketenangan hati dan pikiran. Selain menjadi kewajiban, ibadah juga dapat menjadi sebuah bentuk terapi yang dapat mengobati kondisi mental seseorang. Melalui ibadah, seseorang memiliki keyakinan akan adanya kekuatan spiritual Tuhan yang dapat menjadi tempat sandaran baginya untuk mencurahkan

isi hati dan pikiran yang ada. Seorang hamba yang menjalankan ibadah sesuai dengan syariat, tentu akan mendapatkan ganjaran kebaikan dari Allah SWT.

Hal ini dijelaskan pula dalam QS An Nahl 16:97

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيٰوةً طَيِّبَةً ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا
يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya :“Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”

Beberapa bentuk ibadah mahdhah (ibadah yang sudah diatur syarat dan

rukunnya) dalam Islam diantaranya seperti shalat, puasa, dzikir, haji, membaca Al-Qur'an, dan lain sebagainya. Ibadah-ibadah tersebut menjadi sarana bagi umat Islam untuk dapat terhubung dengan sang pencipta dan mendapatkan ridho-Nya.

b) Kesehatan Mental

● Sejarah Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan ilmu psikologi yang telah dikenal sejak abad ke-19, seperti di Jerman pada tahun 1875. Kesehatan mental merupakan ilmu yang mempelajari tentang kesehatan mental, meskipun dalam bentuk yang disederhanakan. Pada pertengahan abad ke-20, penelitian kesehatan jiwa sudah berkembang dan mengalami kemajuan pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi modern (Ramayulis 2002). Merupakan ilmu yang praktis dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat serta sebagai bimbingan dan konseling dalam segala bidang kehidupan individu seperti rumah tangga, sekolah, lembaga pendidikan dan masyarakat. Hal ini misalnya terlihat pada berkembangnya klinik psikiatri dan lahirnya sekolah kesehatan jiwa. Semua ini dapat menjadi pertanda perkembangan dan kemajuan ilmu kesehatan jiwa (Ramayulis, 2002).

● Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan yang berkaitan dengan cara individu memikirkan, merasakan, dan menjalani kehidupannya sehari-hari, pandangan terhadap diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan dalam mengevaluasi dan mengambil keputusan terhadap berbagai situasi. Ini mencakup aspek fisik dan psikis, serta upaya dalam mengatasi stres, kesulitan dalam penyesuaian, hubungan interpersonal, dan pengambilan keputusan. Kesehatan mental individu bervariasi dan mengalami perubahan seiring waktu, dengan tujuan mencapai keharmonisan dalam kehidupan, kemampuan mengatasi masalah, merasakan kebahagiaan, dan menghindari gejala gangguan jiwa. Disiplin ilmu yang terlibat dalam memahami kesehatan mental meliputi psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Hasneli, 2014).

● Karakteristik Kesehatan Mental

Kualitas kesehatan mental tercermin dari kualitas pola pikir yang sehat. Ciri-ciri pola pikir sehat (Yusuf 2011) adalah sebagai berikut:

1. Hindari gangguan jiwa.

Ada 2 keadaan jiwa yang terganggu yang dibedakan oleh Darajat (Daradjat 1975), yaitu gangguan jiwa (neurosis) dan penyakit jiwa (psikosis). Adapun perbedaan antara kedua istilah ini. Pertama, neurosis masih mengetahui dan merasakan kesulitannya, sedangkan psikosis tidak, psikosis tidak mengetahui masalah/kesulitan yang dihadapinya. Kedua, kepribadian psikosis tidak jauh dari kenyataan dan masih bisa hidup dalam kenyataan dan dunia nyata secara umum, sedangkan kepribadian psikosis terganggu baik dalam reaksi, perasaan/emosi dan

impuls, itulah sebabnya orang menderita psikosis ini. mereka tidak memiliki integritas dan hidup jauh dari dunia nyata. Pola pikir yang sehat adalah pola pikir yang terlindungi dengan baik dari penyakit jiwa atau gangguan penyakit jiwa. Dalam hal ini, orang-orang dengan pola pikir yang sehat dapat hidup di dunia nyata dan menghadapi permasalahan yang dihadapinya.

2. Dapat beradaptasi

Adaptasi diri adalah proses memperoleh/memenuhi kebutuhan (need pemuasan) sehingga seseorang dapat mengatasi stress, konflik, frustasi dan beberapa permasalahan melalui beberapa alternatif cara. Dapat dikatakan seseorang mempunyai kemampuan beradaptasi yang baik jika mampu mengatasikesulitan . dan permasalahan yang dihadapinya terungkap secara wajar, tanpamerugikan dirinya dan lingkungannya serta sesuai dengan norma sosial danagama.

3. Memaksimalkan potensi

Selain mengetahui cara menangani masalah dengan bantuan solusi alternatif, poin penting lainnya dalam kesehatan mental adalah mengetahui cara menggunakan kekuatan Anda secara aktif. Dengan kata lain, menggali potensi semaksimal mungkin. Potensi dapat dimanfaatkan secara maksimal dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam kegiatan positif dan konstruktif untuk mengembangkankualitas nominalnya. Misalnya kegiatan belajar (di rumah, sekolah atau komunitas), bekerja, berorganisasi, berolahraga, mengembangkan hobi dan kegiatan positif lainnya yang dapat memicu tergalinya potensi yang dimiliki setiap individu.

4. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Poin ini merujuk pada seluruh tindakan individu yang mencerminkan tercapainya kebahagiaan kolektif. Orang yang berpikiran sehat menunjukkan perilakunya, bereaksi terhadap situasi untuk memuaskan kebutuhannya, dengan perilaku atau reaksi positif. Umpan balik positif ini juga berdampak positif padadirinya sendiri dan orang lain. Tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingandiri sendiri dan mencari peluang/keuntungan dengan mengorbankan orang lain adalah bagian dari mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Orang-orang dengan uraian di atas selalu berusaha mencapai kebahagiaan bersama tanpamerugikan diri sendiri dan orang lain.

c) Remaja Muslim

• Pengertian Remaja Muslim

Secara umum, berbagai definisi tentang remaja telah muncul seiring dengan perkembangan masyarakat dan sudut pandang yang beragam. Dalam bahasa Inggris, istilah "*adolescence*" mengacu pada remaja, '*Adolescence*' bermaksud membesar menjadi matang (Rogers, 1951; dalam Ismail, W. A. F. W., dkk., 2022). Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, remaja dapat ditakrifkan sebagai; "sudah akil baligh, sudah cukup umur untuk berkahwin, muda; gadis; puteri gadis yang mulai dewasa (mulai rasa

cinta berahi); masa; masa mulai timbul rasa cinta berahi, masa muda-muda; meremaja menjadi remaja: Amnah; meremajakan menjadikan muda, memudahkan; pegawai negeri menggantikan pegawai-pegawai tua dengan pegawai-pegawai muda; keremajaan perihal (keadaan) remaja: seorang gadis yang sedang dalam; peremajaan perihalmemremajakan”.

Remaja dikatakan berusia antara 11 hingga 21 tahun, menandai transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi, serta berkaitan dengan pergeseran dari tahap tidak matang ke tahap matang (Yahaya, 2012; dalam Ismail, W. A. F. W., dkk., 2022). Masa remaja dimulai saat mencapai akil baligh dan berakhir ketika memasuki dunia dewasa. Ini merupakan periode transisi penting dalam kehidupan yang ditandai oleh banyak perubahan, termasuk perkembangan fisik, emosional, dan kognitif, di mana remaja mulai menunjukkan minat pada hubungan sosial dengan teman sebaya dan mulai mempelajari peran dalam keluarga serta masyarakat secara keseluruhan.

Remaja Muslim adalah istilah yang merujuk kepada individu remaja yang mengidentifikasi diri mereka sebagai penganut agama Islam dan menjalani kehidupan sehari-hari berdasarkan ajaran Islam. Mereka menjalani masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan dengan mempertimbangkan nilai-nilai, norma, dan prinsip-prinsip Islam dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Remaja Muslim terlibat dalam praktik keagamaan seperti ibadah, pembelajaran Al-Qur'an, dan keterlibatan dalam komunitas Islam. Mereka berusaha menemukan keseimbangan antara identitas keislaman mereka dengan dinamika sosial, budaya, dan lingkungan yang mereka hadapi selama masa remaja. Kesadaran spiritual, moral, dan sosial yang kuat serta penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari menjadi bagian penting dalam identitas dan pengalaman remaja Muslim.

● **Karakteristik Perkembangan Remaja**

Remaja merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan seseorang mengalami peningkatan yang lebih baik dan matang. Berbagai aspek perkembangan perlu distimulus dengan baik agar mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang dapat menunjang dirinya untuk mampu menjalani kehidupan di lingkungan masyarakat. Terdapat karakteristik berbagai aspek perkembangan pada tahap remaja yang dijelaskan sebagai berikut.

1) Perkembangan Fisik

Pada usia remaja, kondisi fisik manusia mengalami peningkatan pada kekuatan yang dimilikinya secara maksimal, kekuatan otot dan keterampilan gerak mereka mengalami perkembangan yang meningkat. Fisik mengalami pertumbuhan dengan cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada tahap remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai terlihat, seperti tumbuhnya tonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, munculnya bulu-bulu halus di beberapa daerah tertentu. Karakteristik seks sekunder tersebut mencapai

pertumbuhan yang lebih baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan perkembangan sistem reproduksi hampir mencapai kesempurnaan/lengkap dan secara fisik sudah matang.

2) Perkembangan Kognitif

Berdasarkan teori perkembangan kognitif oleh Piaget dalam John

W. Santrock dikemukakan bahwa remaja mulai memiliki sistem berpikir yang logis. Mereka mampu menyusun perencanaan yang digunakan sebagai alternatif pemecahan masalah dan dapat menguji solusinya secara sistematis. Istilah yang disebut Piaget yakni penalaran hipotesis deduktif.

Hal ini memiliki konsep bahwa pada tahap remaja, seseorang mulai bisa melakukan hipotesis (dugaan) mengenai bagaimana suatu permasalahan dapat dipecahkan dan mencapai kesimpulan secara sistematis. Pada tahap remaja awal, mereka mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sementara pada remaja tahap akhir, seseorang dapat melihat permasalahan secara komprehensif dengan kemampuan intelektual yang telah terbentuk.

3) Perkembangan Afektif

Pada fase remaja, seseorang mulai memikirkan terkait pikiran yang ada pada orang lain terhadap dirinya. Mereka mulai memiliki pemahaman terkait keluarga yang ideal, agama, dan masyarakat. Berdasarkan pada teori perkembangan kognitif oleh Piaget dalam John W. Santrock, usia remaja sudah berada pada tahap operasional formal. Menurut pendapat teori Piaget, pada tahap ini seseorang mulai memikirkan pengalaman di luar pengalaman konkret, dan dapat berpikir hal-hal yang bersifat abstrak, idealis, dan logis. Hal tersebut dapat terlihat jelas dalam kemampuannya untuk memecahkan permasalahan. Selain itu, remaja juga mulai berspekulasi mengenai kualitas ideal yang diinginkannya terkait diri mereka dan orang lain. Pemikiran idealis tersebut dapat menjadi sebuah fantasi ataupun khayalan.

4) Perkembangan Psikomotor

Kemampuan motorik merupakan suatu keterampilan seseorang yang berhubungan dengan kemampuan fisik untuk dapat melakukan suatu gerak tubuh. Keterampilan psikomotorik dapat mengalami peningkatan dengan didukung oleh pertumbuhan tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi. Pada tahap ini, kemampuan motorik yang sudah matang dapat dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas-aktivitas fisik yang dapat membuat tubuh semakin bugar ataupun untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan lainnya untuk tujuan tertentu.

D. Temuan Hasil Penelitian

Dari hasil pengumpulan data dengan kuesioner terstruktur yang disebar menggunakan *google form* didapatkan responden sebanyak 68 orang. Data yang diperoleh ini telah diverifikasi sebelumnya untuk membuang data yang tidak valid yang akan mempengaruhi hasil dari analisis data penelitian. Profil responden dalam

penelitian ini diamati untuk memberi gambaran seperti apa sampel penelitian ini. Responden yang dikategorikan berdasarkan beberapa kelompok berdasarkan jenis kelamin, usia.

Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 15 orang responden laki - laki dan jumlah responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak terlibat dalam penelitian ini dibandingkan dengan yang berjenis kelamin laki - laki dan selisihnya cukup jauh yaitu 38 orang responden.

Berdasarkan kelompok usia, terdapat dua kelompok usia yang mendominasi adalah responden yang berusia 19 - 20 tahun yaitu sebanyak 48 orang responden dan yang berusia 14 - 18 tahun yaitu sebanyak 7 orang responden. Komposisi kelompok responden dengan usia 21 - 26 tahun juga cukup banyak yaitu sebanyak 13 orang responden.

Berdasarkan hasil penelitian dari 68 sampel responden, ternyata masih banyak dari responden yang mengalami kecemasan seperti rasa khawatir dan gelisah yang berlebihan, tetapi dengan begitu tidak sedikit juga responden yang tidak terlalu mengalami rasa kecemasan yang berlebihan. Dengan demikian, hampir setengah dari responden pada penelitian ini mengalami gangguan kecemasan yang berlebihan. Sesuai dengan sampel dari responden, banyak dari sebagian dari responden yang juga mengalami stress dan depresi, meskipun begitu sedikit dari responden yang mengalami atau melakukan *self harm* (menyakiti diri sendiri), namun ada beberapa responden yang melakukannya. Tidak sedikit yang merasa bahwa dirinya berada dibawah tekanan dari keluarga, lingkungan, sekolah atau di perkuliahan, karena mengalami semua itu banyak dari responden yang memilih untuk memendam semuanya sendiri dibandingkan harus terbuka dan bercerita pada keluarga atau teman, namun dengan begitu banyak responden yang merasa didukung oleh keluarga dan temannya. Dengan demikian, banyak responden yang beranggapan dan sering melibatkan dirinya dalam sisi keagamaannya seperti beribadah, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan menghadiri majelis ilmu sebagai cara yang paling ampuh untuk mengobati rasa stress, gelisah, dan kecemasan yang berlebihan, dan banyak dari responden merasa bahwa keyakinan pada agama akan memberikan ketenangan dan ketabahan dalam menghadapi tantangan pada kehidupan, dan merasa terhubung dengan nilai - nilai islam dalam upaya mengurangi rasa gelisah, stress, dan kecemasan.

Jawaban dari responden laki-laki sangat bervariasi. Namun, sebagian besar pada saat ini sedang mengalami stress karena adanya tekanan dari lingkungan sekitar seperti pendidikan dan kehidupan. Ada beberapa responden yang terpikirkan melakukan kekerasan pada diri sendiri ketika mengalami stress. Pikiran mereka tidak sampai disitu, mereka sadar bahwa mereka memiliki keluarga atau teman yang dapat dijadikan tempat untuk bercerita. Tetapi keluarga atau teman tersebut tidak sepenuhnya selalu mendukung kesehatan mental diri mereka. Para responden laki-

laki mendekatkan diri mereka dengan Allah SWT dengan tidak meninggalkan sholat, membaca al-qur'an, senantiasa berdzikir, dan mengikuti kajian di masjid hal ini dapat menjadi bentuk pengobatan diri sendiri ketika sedang stress agar mendapatkan ketenangan hati dan pikiran. Hal tersebut dilakukan karena sebagian besar dari mereka yakin bahwa agama islam dapat memberikan ketenangan dan ketabahan bagi mereka menjalani kehidupan.

Berdasarkan jawaban responden perempuan berbanding terbalik dengan laki-laki. Sebagian besar dari mereka saat ini tentunya sedang mengalami stress, seperti rasa khawatir dan gelisah. Para remaja perempuan sebagian besarnya tidak terpikirkan untuk melakukan kekerasan pada diri mereka ketika sedang stress. Stress yang mereka alami bisa terjadi karena faktor lingkungan atau pendidikan. Hanya sedikit remaja perempuan yang terbuka dengan keluarga atau untuk bercerita tentang perasaan diri mereka, tetapi keluarga dan teman selalu mendukung kesehatan mental mereka sehingga dapat memberikan *positive vibes* dalam menjalani kehidupan. Para remaja perempuan juga mendekatkan diri mereka dengan Allah SWT dengan tidak meninggalkan sholat, membaca al-qur'an, senantiasa berdzikir, dan mengikuti kajian di masjid karena hal ini dapat menjadi bentuk pengobatan diri sendiri ketika sedang stress agar mendapatkan ketenangan hati dan pikiran. Hal tersebut dilakukan karena sebagian besar dari mereka yakin bahwa agama islam dapat memberikan ketenangan dan ketabahan bagi mereka menjalani kehidupan.

E. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan holistik untuk memahami kesehatan mental pada remaja Muslim. Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, seperti yang ditegaskan oleh World Health Organization (WHO), meliputi kesadaran akan potensi diri, kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari, produktivitas dalam pekerjaan, serta kontribusi positif bagi masyarakat. Dalam konteks Islam, kesehatan mental dipahami sebagai pencapaian keseimbangan antara fungsi kejiwaan individu dengan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, dengan landasan keyakinan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia baik di dunia maupun di akhirat.

Kriteria kesehatan mental yang sehat mencakup sikap positif terhadap diri sendiri, aktualisasi diri, integrasi dengan fungsi psikis, otonomi, persepsi objektif terhadap realitas, dan kemampuan menyelaraskan diri dengan lingkungan. Gejala gangguan kesehatan mental dapat berupa kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, perasaan tidak bahagia, kegagalan untuk beradaptasi, serta gejala seperti rasa ketidaknyamanan, ketidakamanan, dan kurangnya kepercayaan diri. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental meliputi pola asuh, kondisi lingkungan, kondisi sosial ekonomi, serta faktor jasmaniah, dan psikologis. Selain itu,

remaja Muslim dalam perjalanan kehidupannya membutuhkan pemahaman agama Islam sebagai panduan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ibadah dalam Islam tidak hanya merupakan kewajiban, tetapi juga dapat menjadi sarana terapi untuk mengatasi gangguan kesehatan mental, dengan memberikan keterikatan spiritual dan ketenangan pikiran.

Dari hasil penelitian, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden terutama remaja Muslim perempuan berusia 19-20 tahun, mengalami gangguan kecemasan yang berlebihan, stress, dan depresi. Namun, mereka juga menemukan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat menjadi bentuk pengobatan diri bagi mereka. Aktivitas

keagamaan seperti ibadah, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan menghadiri majelis ilmu menjadi cara yang efektif bagi mereka untuk mengatasi gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan nilai-nilai agama, perhatian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, serta upaya untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental menjadi kunci dalam mencapai kesejahteraan holistik bagi remaja Muslim. Hal ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya menjadi panduan spiritual, tetapi juga memberikan dukungan yang penting dalam menjaga kesehatan mental remaja Muslim dalam menghadapi kompleksitas dan tuntutan masyarakat modern.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang mencerminkan adanya kecenderungan

gangguan kecemasan yang signifikan di kalangan remaja Muslim, diperlukan upaya-upaya yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Pertama, penting untuk menyediakan ruang yang aman dan terbuka bagi remaja Muslim untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka tanpa takut dicap sebagai lemah atau tidak pantas. Ini dapat dilakukan melalui penyediaan program-program dukungan psikologis yang dijalankan oleh profesional yang memahami konteks budaya dan agama. Selanjutnya, pendekatan holistik dalam mendekati kesehatan mental remaja Muslim dapat dilakukan dengan mengintegrasikan nilai-nilai dan ajaran agama Islam dalam intervensi psikologis dan program kesehatan mental. Ini mencakup penggunaan pendekatan terapi yang berbasis agama, seperti terapi Islami, dan memfasilitasi akses mereka terhadap literatur dan sumber daya yang menggabungkan aspek spiritualitas dalam proses penyembuhan. Selain itu, pendekatan pendidikan dan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan keluarga, sekolah, dan komunitas Islam juga dapat membantu mengurangi stigma terkait kesehatan mental dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya perawatan mental. Melalui langkah-langkah ini, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan mental bagi remaja

Muslim, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan dan tekanan dalam kehidupan mereka dengan lebih baik dan membangun kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan.

F. Daftar Pustaka

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental.
- Gunatirin, E. Y. (2018). Kesehatan mental anak dan remaja.
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.
- Haris, A., & Ulhaq, M. I. D. (2023). Kesehatan Mental Analisa Teori Emile Durkheim. *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 234-244.
- Ismail, W. A. F. W., Mutalib, L. A., Saleh, N. S. S. N., Baharuddin, A. S., Mamat, Z., Husin, S. N. M. S., ... & Kahar, N. S. A. (2022). Issue Of Moral Degradation Among Muslim Adolescents In Malaysia: Issues, Challenges And Suggested Solutions: Permasalahan Keruntuhan Akhlak Dalam Kalangan Remaja Muslim Di Malaysia: Isu, Cabaran Dan Cadangan Penyelesaian. *Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies*, 26(2), 47-61.
- Jannah, A. S. (2022). GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA PASCA PANDEMI. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 4(1), 80-106.
- Nufus, N., & Kambali, K. (2023). Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, 3(3), 443-454.
- Nurjaman, A. R. (2020). Pendidikan Agama Islam. Bumi Aksara.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=OPhFDwAAOB_I&oi=nd&pg=PR3&dq=jenis+jenis+metodologi+penelitian&ots=IdVytK_83j&sigkw3QlNXfiXl5lGjIjqtaIGWw1Eo
- Syahril, S., Al Munawar, S. A. H., & Alwizar, A. (2022). Pendidikan Ibadah dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal An-Nur*, 11(1), 51-60.
- Widya, W. R., Ananda, S. T., Ivanca, T., Fadilah, A., & Jonathan, S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KOTA BATAM. *Jurnal Sintak*, 1(1), 1-7.