JOURNAL SYNTAX IDEA
p–ISSN: 2723-4339 e-ISSN: 2548-1398
Vol. 6, No. 12, December 2024

Peran PAI dalam Mengatasi Mental Illness pada Usia Remaja

Putri Hidayah[1], Iskandar Yusuf[2]
[1,2]Sekolah Tinggi Agama Islam Balikpapan, Indonesia
Email: putriihidayah22@gmail.com, iskandaryusuf6778@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan isu global yang semakin memarak, dengan perkiraan satu dari empat orang di dunia akan mengalami gangguan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menyelesaikan permasalahan gangguan mental pada remaja. Metode yang digunakan adalah studi literatur melalui analisis berbagai sumber, antara lain jurnal, artikel, dan tesis yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PAI berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dengan mengajarkan nilai-nilai agama, mengelola emosi, dan mengamalkan doa yang dapat membantu remaja mengatasi stres dan kecemasan. PAI juga berfungsi sebagai benteng moral yang mendorong remaja menghindari perilaku destruktif. Dengan pendekatan menyeluruh yang mencakup aspek keagamaan, emosional, dan sosial, PAI berfungsi tidak hanya sebagai sarana pendidikan tetapi juga sebagai solusi untuk menciptakan generasi muda yang tangguh dan terintegrasi. Kajian ini menekankan pentingnya pencegahan gangguan jiwa sejak dini melalui pendidikan berbasis nilai-nilai agama, guna melahirkan generasi emas di tahun 2045.

Kata kunci: Kesehatan mental, remaja, Pendidikan Agama Islam, gangguan mental, pencegahan, nilai-nilai agama.

Abstract

Adolescent mental health is a global issue that is becoming increasingly prominent, with an estimated one in four people worldwide experiencing mental disorders. This study aims to examine the role of Islamic Religious Education (IRE) in addressing mental health issues among adolescents. The method employed is a literature review through the analysis of various sources, including journals, articles, and relevant theses. The findings reveal that IRE plays a significant role in improving adolescent mental health by teaching religious values, managing emotions, and practicing prayers that help adolescents cope with stress and anxiety. IRE also serves as a moral safeguard that encourages adolescents to avoid destructive behaviors. Through a comprehensive approach encompassing religious, emotional, and social aspects, IRE functions not only as an educational tool but also as a solution to foster a resilient and integrated young generation. This study emphasizes the importance of early prevention of mental disorders through value-based religious education to produce a golden generation by 2045.

Keywords: *Mental health, adolescents, Islamic Religious Education, mental disorders, prevention, religious values*

How to cite:	Putri Hidayah, Iskandar Yusuf (2024) Peran PAI dalam Mengatsi Mental Illness pada Usia Remaja di SMP Negeri 25 Balikpapan, *(6) 12*
E-ISSN:	2684-883X

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental sering terjadi di era modern. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari empat orang di dunia diperkirakan akan mengalami gangguan neurologis atau mental. Ini adalah masalah kesehatan global. Remaja harus memiliki kepercayaan diri karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Hasil akademik dan masa depan sangat bergantung pada kesehatan mental jika kita ingin melanjutkan upaya bangsa untuk mencapai generasi emas pada tahun 2045. Pencegahan gangguan mental harus dilakukan sejak dini, mengingat kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi remaja di Indonesia.

Pertumbuhan setiap individu, terutama remaja, sangat bergantung pada kesehatan mentalnya. Masalah kesehatan mental dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan zat kimia di dalam otak (Maringka & Kusnawi, 2021). Masalah mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, merupakan kondisi yang umum terjadi dan dapat menyebabkan seseorang kehilangan minat dalam beraktivitas, kehilangan nafsu makan, mengalami gangguan pola tidur, kehilangan energi, serta mengurangi interaksi dengan lingkungan sekitar (Mohd Shafiee & Mutalib, 2020). Kesehatan mental remaja dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara umum, termasuk perjalanan pendidikan. Berbagai faktor berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja, salah satunya adalah lingkungan pendidikan, di mana kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting. Remaja sering kali menghadapi tekanan dari berbagai sumber, seperti tekanan sosial, akademis, serta tekanan yang muncul dari diri sendiri, yang semuanya dapat memicu munculnya masalah kesehatan mental.

Zaman terus berkembang, dan kemajuan dalam ilmu pengetahuan serta teknologi tidak dapat disangkal. Dengan penerapan pengobatan yang efektif dan teknik pemrosesan yang canggih, berbagai penyakit kini dapat didiagnosis dan diobati secara lebih akurat. Beberapa penyakit disebabkan oleh bakteri, virus, atau basil, sehingga para ilmuwan mampu merancang pengobatan yang lebih spesifik dan tepat sasaran.

Kondisi ini dikenal sebagai penyakit mental atau gangguan emosional, yang dapat diatasi melalui kejernihan pikiran, pola pikir positif, dan pandangan hidup yang optimis. Hal ini bertujuan untuk mendukung perkembangan kesehatan mental yang secara langsung memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Pemahaman mengenai hubungan antara penyakit dan kondisi psikologis manusia mulai berkembang di kalangan

profesional medis pada awal abad ke-19. Salah satu tokoh Islam yang fenomenal dalam bidang kedokteran yakni ibnu Sina atau orang barat menyebutnya Avicenna' beliau mengatakan bahwasanya kondisi lemahnya fisik "seseorang erat kaitannya dengan lemahnya iman seseorang. Dalam bahasa Arab teori itu yang artinya "Akal yang sehat terdapat dalan badan yang sehat" (Hamid, 2017). Alhasil, individu yang kuat secara fisik belum tentu kuat secara psikis, tetapi individu yang kuat secara psikis sudah pasti tentu kuat secara fisik. Akibat adanya interaksi timbal balik tersebut, seseorang dapat mengalami penyakit mental yang memicu terjadinya penyakit fisik (somatopsikotik) atau, sebaliknya, penyakit fisik yang menyebabkan gangguan mental (psikosomatis).

METODE PENELITIAN

Jurnal ini disusun menggunakan metode studi pustaka, yaitu sebuah pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan analisis berbagai literatur yang relevan dengan isu penelitian yang sedang dikaji. Langkah yang dilakukan dengan review jurnal yang relevan, mempelajari dan memahami penelitian terdahulu, sumber buku referensi dan sumber lain sebagai referensi. Penulisan jurnal ini dilakukan secara teoritis yang mendeskripsikan mengenai Peran PAI Dalam Mengatasi Mental Illness Pada Usia Remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan guna mengkaji bagaimana Peran PAI Dalam Mengatasi Mental Illness Pasa Usia Remaja. Apakah peran PAI ini dapat mengurangi remaja yang mengalami gangguan mental. Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, data diperoleh melalui analisis berbagai jurnal, artikel, skripsi, dan buku yang relevan mengenai peran Pendidikan agama terhadap gangguan mental khususnya pada remaja.

Dalam penelitian ini penulis mengkaji skripsi dan jurnal yang berhubungan dengan judul jurnal yang penulis hendak teliti sebagai bentuk perbandingan. Diantara penelitian yang penulis kaji yaitu sebagai berikut:

1. Siti Nurjannah dalam skripsinya yang berjudul " Peran Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Remaja Perspektif Zakiah Daradjat " Menyatakan bahwa Pendidikan Islam berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Pendidikan Islam memberikan bimbingan hidup, membantu mengatasi kesulitan, menenangkan dan mengendalikan emosi. Kesehatan jiwa erat kaitannya

dengan kepribadian anak yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah, serta masyarakat. Zakiah menyoroti pentingnya nilai-nilai agama dalam pendidikan remaja, terutama mengingat masa-masa sulit di masa remaja seperti kecemasan akan masa depan, karir, pendidikan, tekanan keluarga, keuangan dan hubungan sosial. Gangguan jiwa pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal serta eksternal yang saling berhubungan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antara keluarga, sekolah serta masyarakat dalam mencapai tujuan pendidikan Islam dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

2. Deviana Nur Azizah, Farida Hanifah, Bagus Wahyudi, Asri Maharani, Qothrunnada, Fitriyani Aprilia. Mahasiswa Program Studi Ilmu Pemerintahan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran dalam jurnalnya yang berjudul "Studi Kasus Mental Illness Anxiety terhadap Self Development Remaja di Kecamatan Ciledug dan Kecamatan Pandeglang" menyatakan bahwa Masa remaja merupakan masa transisi yang memerlukan bimbingan dan dukungan dari lingkungan. Kompleksitas gaya hidup modern dapat menyebabkan gangguan jiwa yang ditandai dengan sulitnya beradaptasi terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Data menunjukkan bahwa sekitar 12-13% remaja menderita gangguan jiwa akibat kelemahan psikologis dan kurangnya perkembangan mental.penelitian yang menggunakan metode studi literatur dan survei, serta diskusi di media sosial Instagram, mengidentifikasi permasalahan remaja seperti kecemasan, kurang percaya diri, dan ketidakmampuan menghadapi kritik. Banyak remaja membuat diagnosis diri yang memperburuk kecemasan mereka. Penelitian di sekolah menengah di Kabupaten Ciledug dan Pandeglang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja fokus pada prestasi akademik, namun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masih minim. Kajian ini menekankan pentingnya meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, tentang kesehatan mental. Peningkatan kesadaran ini diharapkan dapat menurunkan angka gangguan jiwa dan menjadi dasar penelitian selanjutnya.

A. Pengertian Peran Pendidikan Agama Islam

1. Selain istilah "agama", masyarakat Indonesia juga menggunakan kata Arab din dan kata Eropa religi untuk menggambarkan konsep agama (Lubis, 2019a). Istilah Sansekerta yang merupakan asal kata "agama" diyakini sebagian orang terdiri dari

dua kata: “a” (tidak) dan “gam” (berangkat). Oleh karena itu, agama berarti tetap tinggal di suatu tempat, diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya, serta tidak berpindah. Agama juga memberlakukan hukum dan norma yang harus dipatuhi oleh setiap orang. Lebih lanjut, melalui penerapan ajaran agama, agama memberikan pengaruh terhadap seseorang, memaksanya untuk tunduk dan mengikuti Tuhan. Dengan demikian, definisi agama adalah sebagai berikut:

1) Pengakuan bahwa hubungan antara manusia dan kekuatan supranatural harus diikuti, seperti tuhan atau dewa, serta ajaran yang berkaitan dengan kehidupan, moralitas dan eksistensi.
2) Berkomitmen pada cara hidup yang mengakui keberadaan sumber kekuatan di luar diri manusia dan memengaruhi perilaku. Seperti ibadah, doa, puasa, dan perayaan hari suci lainnya.
3) Ajaran yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia melalui seorang rasul.

2. Pengertian Pendidikan adalah proses pengembangan individu yang bertujuan guna meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, serta nilai-nilai moral melalui berbagai metode pengajaran dan pembelajaran. Pendidikan bisa berlangsung di berbagai lingkungan, tersmasuk keluarga, sekolah, Masyarakat serta mencakup berbagai aspek seperti Pendidikan formal, non-formal dan informal. Berikut ini dijelaskan berbagai komponen yang menyusun aspek pendidikan tersebut (Lubis, 2019b):
    1) Di lembaga pendidikan, siswa dianggap sebagai subjek studi. Siswa adalah individu yang sedang berkembang, dengan potensi fisik dan psikologis yang memerlukan perhatian serta arahan yang penuh kasih sayang. Selain itu, siswa memiliki kemampuan untuk menjadi mandiri, tanpa memandang usia.
    2) Pendidik merupakan orang yang bertanggungjawab terhadap pelaksanaan pendidikan dengan sasaran peserta didik. Pendidik bisa berasal dari lingkungan pendidikan yang berbeda, misalnya lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, seorang pendidik bisa berupa orang tua, guru, pemimpin masyarakat dan lain-lain. Pendidik juga harus memiliki kewibawaan dan kedewesaan, baik rohani maupun jasmani.

3) Interaksi Edukatif merupakan komunikasi timbal balik antara peserta didik dengan pendidik yang terarah kepada tujuan pendidikan. Pencapaian tujuan pendidikan secara optimal ditempuh melalui proses berkomunikasi intensif dengan manipulasi isi, metode serta alat-alat pendidikan. Ketika pendidik memberi bahan ajar berupa materi pelajaran dan contoh-contoh, diharapkan adanya respon yang baik dari para peserta didik dengan tetap menjunjung sifat saling mengharia satu sama lain.
4) Tujuan Pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, membentuk karakter dan moral yang baik, mempersiapkan individu untuk berkontribusi dalam masyarakat, dan mengembangkan potensi diri secara optimal.
5) Materi Pendidikan yaitu bahan ajar dalam suatu pendidikan serta merupakan pengaruh yang diberikan dalam bimbingan. Dalam sistem pendidikan persekolanmateri telah diatur dalam kurikulum yang akan disajikan sebagai sarana pencapaian tujuan. Kurikulum ini menampung materi-materi pendidikan secara terstruktur.
6) Alat dan Metode Pendidikan merupakan segala sesuatu yang dilakukan ataupun diadakan dengan sengaja untuk mencapai tujuan pendidikan. Alat pendidikan merupakan jenisnya sedangkan metode pendidikan melihat efisiensi dan efektifitasnya. Contoh alat pendidikan adalah komputer, sosial media, buku ajar dan alat peraga. Sedangkan metode pendidikan merupakan cara penyampaian materi pendidikan dari pendidik pada peserta didik.
7) Lingkungan pendidikan adalah tempat di mana kegiatan pembelajaran atau pengajaran berlangsung. Secara umum, terdapat tiga jenis lingkungan pendidikan, yaitu masyarakat, sekolah, dan keluarga. Istilah “tiga pusat pendidikan” sering digunakan untuk menggambarkan ketiganya.

Menurut Maragustam (2014), pendidik Islam bertugas membantu peserta didik mencapai potensi penuh mereka dalam aspek agama, emosi, pikiran, dan kemampuan fisik. Semua aspek pengembangan ini harus diseimbangkan sesuai dengan cita-cita agama Islam.

3. Pengertiam Pendidikan Agama Islam

Dengan akhlakul karimah sebagai tujuan akhirnya, PAI merupakan ikhtiar dan metode untuk menanamkan pendidikan secara teratur antara pendidik dan peserta didik. Pendidikan ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai Islam yang bercirikan keselarasan dan keseimbangan dalam akal, perasaan, dan hati (Firmansyah, 2019a).

Gagasan Pendidikan Agama Islam telah diterima secara luas di berbagai lingkungan pendidikan. Pendidikan Agama Islam adalah upaya yang disengaja dan terstruktur untuk mengajar siswa agar mengetahui, memahami, menyerap, dan meyakini prinsip-prinsip Islam. Program ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar memahami, meyakini, menghayati, dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam melalui kegiatan pelatihan, pengajaran, dan/atau bimbingan, sekaligus mempertimbangkan perlunya menghormati agama lain guna mencapai persatuan nasional, menurut Muhaemin (2004). Pendidikan Agama Islam, menurut Isnaeni (2016), merupakan suatu usaha atau perbuatan dalam pendidikan agama Islam (Akrim, 2019).

Hakikat kedudukan Tuhan sebagai kekuatan utama yang melatarbelakangi penciptaan manusia sangat erat kaitannya dengan pendidikan agama Islam. Nazaruddin berpendapat bahwa pendidikan agama Islam di sekolah bertujuan untuk memantapkan keimanan, ketakwaan, pemahaman, penghayatan, dan pengamalan ajaran agama Islam pada peserta didik, agar mereka menjadi umat Islam yang bertaqwa kepada Allah SWT dan berakhlak mulia dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan beragama. Adapun peran dan tujuan PAI adalah sebagai berikut:

a. Fungsi Pendidikan Agama Islam

   Majid dan Andayani menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam memiliki tujuh fungsi: pertumbuhan keagamaan dan moral, penerapan prinsip agama dalam kehidupan sehari-hari, perubahan mental, perbaikan perilaku dan karakter individu, pencegahan perilaku negatif, pembelajaran agama islam untuk diamalkan di kehidupan sehari-hari, dan penyebaran nilai-nilai islam kepada masyarakat (Firmansyah, 2019b).

b. Tujuan Pendidikan Agama Islam

   Secara sederhana, tujuan adalah sasaran yang ingin dicapai. Tujuan juga dapat dipahami sebagai target yang diharapkan dapat dicapai oleh individu atau sekelompok individu yang terlibat dalam suatu kegiatan. Menurut Zakiah Darajat, tujuan adalah sesuatu yang diharapkan tercapai setelah pelaksanaan suatu kegiatan

atau usaha (Nasution, 2020). Dengan demikian, tujuan pendidikan Islam adalah menghasilkan individu yang beriman dan bertakwa, serta memiliki akhlak mulia dan berpegang teguh pada ajaran Islam (Husaini, 2021).

Istilah "tujuan pendidikan Islam" mengacu pada visi dan misi pendidikan Islam, menurut Hujair AH. Sanaky. Menurutnya, "Rohmatan Lil 'Alamin" adalah visi dan tujuan pendidikan Islam yang sempurna. Meskipun dipengaruhi oleh budaya lain, pandangan hidup, atau aspirasi lain, Munzir Hitami berpendapat bahwa tujuan pendidikan erat kaitannya dengan tujuan keberadaan manusia (Aslan & Hifza, 2020).

B. Pengertian Mental Illness pada usia Remaja

1. Pengertian Gangguan Mental (mental illness)

Penyakit mental, yang sering disebut sebagai gangguan mental atau spiritual, adalah kondisi medis yang memengaruhi perilaku, emosi, proses berpikir, dan fungsi social seseorang sehingga mengganggu kemampuan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari secara normal. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis).

Penyakit mental merupakan masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa satu dari empat orang di seluruh dunia akan menderita penyakit neurologis atau mental pada suatu waktu dalam hidup mereka. Penyakit mental adalah masalah serius yang memerlukan perhatian besar karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup orang yang mengalaminya (Florensa et al., 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masalah kesehatan mental, termasuk depresi, sering muncul pada akhir masa kanak-kanak dan awal masa remaja. Depresi merupakan sumber utama beban penyakit di kalangan remaja. WHO menyatakan bahwa penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja adalah depresi, sedangkan bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak (Tausch et al., 2022).

2. Perbedaan Kesehatan Mental dan Gangguan Mental

Suhaimi juga mendukung pandangan di atas dengan menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan suatu keadaan yang memungkinkan seseorang berkembang secara

optimal dalam ranah fisik (biologis), intelektual (rasio/kognitif), emosional (afektif), dan spiritual (keagamaan) yang semuanya selaras dengan kondisi masing-masing (Yasipin et al., 2020). Di sisi lain, penyakit atau gangguan mental merupakan tantangan yang harus dihadapi seseorang karena interaksinya dengan orang lain, pandangan hidupnya, dan sikapnya terhadap dirinya sendiri.

3. Jenis-Jenis Gangguan Mental

   Ada 7 jenis gangguan mental yaitu:

   1) Depresi, Depresi ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, kehilangan minat, serta perubahan pola makan dan tidur.
   2) Gangguan Kecemasan. Gangguan kecemasan meliputi gangguan panik, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan kecemasan umum.
   3) Skizofrenia. Ciri-ciri skizofrenia meliputi masalah pikiran, delusi, dan halusinasi.
   4) Gangguan Bipolar. Ciri khas penyakit bipolar adalah fluktuasi suasana hati yang parah, yang meliputi fase manik hingga depresi.
   5) Gangguan Makan. Gangguan makan, seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebihan, adalah contoh gangguan yang memengaruhi pola makan seseorang.
   6) Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD). Ciri-ciri gangguan obsesif-kompulsif (OCD) meliputi tindakan kompulsif dan pikiran obsesif.
   7) Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD). Gangguan stres pascatrauma (PTSD) muncul setelah seseorang mengalami pengalaman yang menegangkan.

4. Faktor penyebab Gangguan Mental

   Berikut ini adalah unsur-unsur yang menyebabkan gangguan mental (Antari et al., 2024):

   1) Genetik. Penyakit mental lebih mungkin terjadi karena faktor genetika, terutama penyebab yang diwariskan.
   2) Biologis. Biologis mengacu pada penyakit, cedera otak, atau ketidakseimbangan kimiawi dalam otak.
   3) Psikologis, yaitu kehilangan, pelecehan, dan trauma yang dialami saat masih muda.
   4) Faktor lingkungan, seperti stres jangka panjang, lingkungan sosial yang buruk, dan keadaan kehidupan yang sulit, dapat mempengaruhi kesehatan mental.

5. Perawatan Gangguan Mental

Jika dipadukan dengan pendekatan terapi yang disebutkan di atas, menjalani gaya hidup sehat dapat membantu penderita penyakit mental yang juga mengalami masalah tidur untuk memperoleh tidur yang lebih baik. Berikut ini beberapa tindakan yang dapat dilakukan (Azania & Naan, 2021):

a. Mengurangi asupan gula dalam makanan

b. Memperbanyak makan buah dan sayur
c. Membatasi konsumsi minuman berkafein
d. Berhenti merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol
e. Mengelola stres dengan baik
f. Melakukan olahraga secara rutin
g. Makan cemilan dengan sedikit karbohidrat sebelum tidur
h. Tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari

Pasien harus menerima terapi di rumah sakit jiwa jika mereka menderita penyakit mental yang parah. Hal yang sama berlaku jika pasien tidak dapat merawat diri sendiri atau jika penyakit mental mereka menyebabkan tindakan yang membahayakan diri mereka sendiri atau orang lain.

6. Ciri – ciri Mental Tidak Sehat

Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai akan menyebabkan perkembangan seseorang dengan penyakit mental yang menunjukkan sejumlah ciri. Thorpe menyatakan bahwa orang dengan penyakit mental memiliki 13 ciri berikut (Ngurahrai et al., 2019):

1) Merasa tidak bahagia dalam kehidupan dan hubungan social.
2) Merasa dalam keadaan tidak aman, diterkam dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam.
3) Tidak percaya akan kemampuan diri.
4) Tidak memiliki kematangan emosional.
5) Kepribadian yang kurang mantap.
6) Mengalami gangguan dalam sistem sarafnya.
7) Tidak dapat memahami kondisi dirinya sendiri. Lebih lanjut, mental illness ditandai dengan :
    a. Anxiety (kecemasan/kegelisahan) dalam kehidupan individu.
    b. Mudah tersinggung/marah.
    c. Agresif & destruktif (merusak).
    d. Pemarah yang berlebih.
    e. Tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistic.
    f. Memiliki gejala psikosomatis (sakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan psikis, misalnya karena stres).
    g. Menolak mengakui Allah sebagai penguasa alam semesta dapat berhubungan dengan munculnya berbagai perilaku menyimpang. Kebiasaan-kebiasaan yang dapat mengganggu

kesehatan mental ini bisa semakin marak dalam kehidupan. Contoh perilaku menyimpang tersebut antara lain perkelahian antar geng pelajar, seks bebas, penyalahgunaan narkoba dan alkohol, korupsi, prostitusi, perjudian, serta kejadian-kejadian lain yang menunjukkan adanya masalah kesehatan mental.

7. Peran PAI dalam Mengatasi Gangguan Mental

Membangun kemampuan berpikir positif diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental. Sejumlah penelitian telah menunjukkan manfaat agama dalam mengatasi gangguan psikologis yang merugikan, seperti stres dan tekanan psikologis.

Abdul Mujib mendukung sudut pandang tersebut dan menyatakan bahwa praktik keagamaan, seperti doa dan dzikir, memiliki efek positif pada kesehatan manusia, antara lain (Wahidah, 2017):

1) Manfaat utama zikir sebagai terapi adalah membantu seseorang memperoleh kembali kesadaran, karena zikir merangsang mereka untuk mengingat dan melepaskan emosi yang terpendam. Selain itu, zikir juga berfungsi sebagai pengingat bahwa Allah SWT adalah satu-satunya yang dapat menciptakan dan menyembuhkan penyakit, yang dapat menghasilkan ide-ide penyembuhan.
2) Kegunaan dzikir sebanding dengan terapi relaksasi, yaitu jenis perawatan yang fokus pada mendidik pasien tentang cara beristirahat dan bersantai. Seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental dapat menjadi tidak produktif jika tidak menerima perawatan yang tepat.
3) Beribadah sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah adalah kewajiban setiap individu. Setelah mencapai usia baligh, mereka harus mengetahui dan mengikuti aturan-aturan Islam tentang ibadah, yang terbagi menjadi dua jenis. Pertama, ibadah mahdhah, yaitu ibadah yang telah ditetapkan oleh Allah, yang meliputi syahadat, shalat, zakat, puasa, dan pergi ke Baitullah. Kedua, ibadah ghairu mahdhah, yaitu ibadah yang dilakukan untuk mendapatkan berkah dan pahala dari Allah, seperti menjadi penceramah, pedagang, konselor, pekerja, saling membantu, dan sebagainya.

8. Terapi Agama dalam Kesehatan Mental

Terapi Agama Dalam Kesehatan Mental Agama sebagai terapi Kesehatan mental dalam islam telah dijelaskan dalam Ayat Suci Al-Qur'an yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan abadi, yakni dalam Q.S Ar-Ra'ad 13:28 sebagai berikut yang artinya : Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”. Jika kita menjalani kehidupan yang bersyari'at islam, beragama tauhid, berpedoman kitab suci Al-Qur'an maka Allah akan senantiasa memudahkan setiap langkah yang kita ambil, dan memberikan ketentraman jiwa untuk kita (Mubarok et al., 2022).

Psikoterapi keagamaan adalah terapi yang mengajarkan kita untuk Kembali mengamalkan dan mempelajari ajaran-ajaran Islam. Sebagaimana telah diketahui bahwa ajaran-ajaran agama Islam mengandung tuntunan bagaimana kehidupan kita sebagai manusia agar bebas dari rasa cemas, stres, frustasi, tegang, depresi dan perasaan-perasaan lain yang tidak diinginkan. Sebagai contoh, dengan do'a-do'a misalnya dengan memohon agar segala urusan di hidup diberi ketenangan, kemudahan, keselamatan, baik dunia maupun akhirat.

9. Cara Mencegah Gangguan Mental Pada Remaja (Tonegawa, n.d.).
    1) Mendorong anak untuk bercerita

       Salah satu cara mencegah gangguan mental pada remaja adalah dengan mendorong anak agar mau bercerita. Hal ini bisa dilakukan orang tua dengan bertanya mengenai kabar dan aktivitas yang telah dilakukan sepanjang hari.
    2) Memberi dukungan pada anak

       Cara mencegah gangguan mental pada remaja selanjutnya adalah dengan memberikan dukungan pada anak. Orang tua bisa meluangkan waktu dan memberikan ruang pada anak untuk dirinya menyendiri. Sebab, remaja juga membutuhkan waktu untuk merenung dan menjernihkan pikiran. Selain itu, cukupi waktu istirahat anak dan ajak untuk bertukar pikiran.
    3) Mendorongnya untuk mencintai diri sendiri

       dorong anak untuk meluangkan waktu untuk terhubung dengan dirinya sendiri. Bukan hanya itu, orang tua juga dapat memberi saran agar anak tidak menunggu jika membutuhkan bantuan.

4) Bekerjasama untuk menyelesaikan konflik
   orang tua bisa mengajaknya untuk berdiskusi dan mendengarkan pendapat. Selain itu, pastikan juga untuk bersikap jujur kepada anak tanpa adanya paksaan agar anak tidak menjadi stress.
5) Mendorong anak untuk mengekspresikan diri
   mendorong anak untuk mengekspresikan diri dengan baik. Misalnya melalui melukis, menulis jurnal, maupun membaca yang didukung penuh oleh orang tuanya.

10. Remaja

Dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya, manusia merupakan makhluk yang paling sempurna yang diciptakan oleh Allah SWT. Pada masa remaja, perkembangan dan pertumbuhan manusia menunjukkan kekhasan serta variasi yang berbeda-beda, baik dalam hal penampilan, warna kulit, karakter, maupun aspek lainnya (Hayati et al., 2024).

Masa remaja adalah periode antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, di mana seseorang sering digolongkan sebagai remaja jika berusia antara 12 dan 21 tahun. Selama masa ini, seseorang mengalami banyak perubahan fisik dan emosional (Hamuni et al., 2022).

W. Starbucks menegaskan bahwa perkembangan remaja terkait dengan pertumbuhan rohani dan fisik, termasuk:

a. Perkembangan pikiran dan mental.
b. Perkembangan pikiran.
c. Perkembangan social.
d. Perkembangan moral.
e. Perkembangan tingkah laku dan minat.
f. Perkembangan ibadah

Kerinduan akan agama sudah ada sejak lahir dan tidak terbatas pada remaja. Kurangnya pemenuhan kebutuhan agama dapat menyebabkan kesalahan, miskomunikasi, dan masalah lainnya karena tidak memiliki dasar yang kuat, terutama selama periode fluktuasi kadar hormon yang terjadi pada masa remaja.

Masa remaja merupakan masa terjadinya permasalahan perkembangan yang cukup signifikan dan merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, baik bagi orang tua maupun remaja yang bersangkutan (Hidayat, 2021). Teman

bermain, sekolah, dan keluarga anak semuanya memengaruhi pertumbuhan mental mereka. Banyak ahli percaya bahwa masalah emosional anak-anak, yang dapat mengakibatkan masalah sosial jangka panjang, sebagian besar disebabkan oleh ketidakharmonisan dalam rumah tangga.

Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi temperamen, keterampilan, warisan, dan elemen lainnya yang ada dalam diri individu. Sedangkan faktor eksternal mencakup pengaruh dari lingkungan dan keluarga, yang merupakan elemen yang berasal dari luar individu. Pengaruh eksternal lainnya, seperti politik, hukum, masyarakat, agama, pekerjaan, dan sebagainya, juga dapat memengaruhi individu. Sementara itu, keadaan eksternal yang negatif dapat menyebabkan pola pikir yang merugikan, sedangkan keadaan eksternal yang positif dapat membantu seseorang mempertahankan kesehatan mentalnya.

KESIMPULAN

Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan penting dalam membentuk kesehatan mental yang baik, khususnya bagi remaja yang rentan terhadap berbagai tekanan hidup. Dengan mengajarkan nilai-nilai keimanan, doa, dzikir dan pengelolaan emosi sesuai ajaran Islam, PAI membantu masyarakat dalam menghadapi stres, kecemasan dan gangguan jiwa lainnya. Kesehatan jiwa yang baik ditandai dengan keseimbangan jasmani, mental, sosial, dan spiritual yang dapat dicapai melalui pemahaman dan penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui amalan keagamaan seperti salat, do'a dan dzikir, PAI memberikan sarana yang efektif untuk mengelola stres, menciptakan keseimbangan emosi dan mempererat hubungan spiritual dengan Tuhan. Hal ini membantu remaja memahami makna hidup, menerima cobaan dengan hati terbuka, dan tetap optimis menatap masa depan.

Dan PAI berfungsi sebagai benteng moral yang mendorong remaja untuk menghindari perilaku yang melenceng seperti penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, dan tindak pidana. Ajaran agama yang menanamkan nilai-nilai kebaikan, kejujuran dan tanggung jawab sosial menjadi pedoman penting dalam membentuk karakter remaja yang berakhlak mulia. Dengan kesehatan mental yang stabil dan karakter yang kuat, remaja akan lebih mampu memberikan kontribusi positif bagi keluarga, masyarakat, dan bangsa.

Dengan cara yang menyeluruh, Pendidikan agama islam tidak hanya sekedar alat untuk belajar, tapi juga cara yang tepat untuk membesarkan anak muda yang kuat, baik, berkualitas, dan pandai menghadapi hidup dengan bijaksana. Pendidikan ini juga menyentuh hati, pikitan, dan car akita berinteraksi dengan orang lain dengan baik.

Dan dari perbandingan jurnal dan skripsi di atas kedua penelitian menekankan pentingnya dukungan lingkungan dan Pendidikan dalam meningkatkan Kesehatan mental remaja. Siti Nurjannah lebih fokus pada peran Pendidikan Agama Islam sebagai alat

untuk membina kesehatan mental, sedangkan Deviana Nur Azizah. menyoroti tantangan yang dihadapi remaja dalam konteks gaya hidup modern dan perlunya kesadaran masyarakat. Keduanya sepakat bahwa kerjasama antara berbagai pihak (keluarga, sekolah, dan masyarakat) sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Dan dari penelitian yang saya lakukan peran PAI sangatlah penting di era yang modern ini agar remaja sekarang dapat menjaga kesehatan mentalnya sehingga terbebas dari gangguan mental.

Bibliografi

Akrim, A. (2019). Menjadi Generasi Pemimpin Apa Yang Dilakukan Sekolah? *Kumpulan Buku Dosen*, *1*(1).

Antari, N. K. W., Syuhada, I., Handayani, W., & Dahlia, Y. (2024). Hubungan Tipe Pola Asuh Orang Tua, Single Parent, Jenis Kelamin dan Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) dengan Kejadian Depresi Pada Siswa di SMA Negeri 2 Mataram. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *4*(6), 2171–2182.

Aslan, A., & Hifza, H. (2020). The community of temajuk border education values paradigm on the school. *International Journal of Humanities, Religion and Social Science*, *4*(1).

Azania, D., & Naan, N. (2021). Peran spiritual bagi kesehatan mental mahasiswa di tengah pandemi covid-19. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, *7*(1), 26–45.

Firmansyah, M. I. (2019a). Pendidikan Agama Islam: pengertian, tujuan, dasar, dan fungsi. *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *17*(2), 79–90.

Firmansyah, M. I. (2019b). Pendidikan Agama Islam: pengertian, tujuan, dasar, dan fungsi. *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *17*(2), 79–90.

Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, *12*(1), 112–117.

Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, *3*(1), 1–14.

Hamuni, H., Idrus, M., & Aswati, M. (2022). *Perkembangan peserta didik*.

Hayati, R., Hasibuan, M., & Nasution, S. (2024). Implementation of Spiritual Intelligence Values Based on Maqashid Syariah in Increasing Student Learning Motivation at UIN North Sumatra Medan. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, *24*(2), 201–226.

Hidayat, R. R. (2021). Pengembangan instrumen asesmen permasalahan siswa SMP. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1), 55–63.

Husaini, H. (2021). Hakikat Tujuan Pendidikan Agama Islam Dalam Berbagai Perspektif. *Cross-Border*, *4*(1), 114–126.

Lubis, M. S. A. (2019a). *Materi Pendidikan Agama Islam*. MEDIA SAHABAT CENDEKIA.

Lubis, M. S. A. (2019b). *Materi Pendidikan Agama Islam*. MEDIA SAHABAT CENDEKIA.

Maringka, R., & Kusnawi, K. (2021). Exploratory Data Analysis Faktor Pengaruh Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *CogITo Smart Journal*, *7*(2), 215–226. https://doi.org/10.31154/cogito.v7i2.312.215-226

Mohd Shafiee, N. S., & Mutalib, S. (2020). Prediction of Mental Health Problems among Higher Education Student Using Machine Learning. *International Journal of Education and Management Engineering*, *10*(6), 1–9. https://doi.org/10.5815/ijeme.2020.06.01

Mubarok, S., Sulistianingsih, S., Paizin, A. T., Fitriyah, T., & Prasetya, Y. Y. (2022). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Edunity Kajian Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, *1*(01), 27–32.

Nasution, M. H. (2020). Metode nasehat perspektif pendidikan islam. *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman*, *5*(1), 53–64.

Ngurahrai, A. H., Farmaryanti, S. D., & Nurhidayati, N. (2019). Media pembelajaran materi momentum dan impuls berbasis mobile learning untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa. *Berkala Ilmiah Pendidikan Fisika*, *7*(1), 62–70.

Tausch, A., e Souza, R. O., Viciana, C. M., Cayetano, C., Barbosa, J., & Hennis, A. J. M. (2022). Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy analysis and recommendations. *The Lancet Regional Health–Americas*, *5*.

Tonegawa, K. V. (n.d.). *Alternative Forms of Treatment for Treatment Resistant Depression*.

Wahidah, E. Y. (2017). Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Muaddib: Studi Kependidikan Dan Keislaman*, *6*(2), 219–244.

Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidaya, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Manthiq*, *5*(1), 25–31.

Copyright holder:
Putri Hidayah, Iskandar Yusuf (2024)

First publication right:
Syntax Idea

This article is licensed under: