

PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL ANAK DAN REMAJA MELALUI IBADAH KEISLAMAN

Fatmah K¹, Dewi Aisyah¹

IAI Sunan Kalijogo Malang

¹⁾Fatmahk01@gmail.com, ²⁾Ice.aisyah250698@gmail.com

Abstrak. Perkembangan zaman saat ini, memberikan dampak positif dan negatif kepada tahapan perkembangan anak dan remaja. Di antaranya perkembangan moral dan kesehatan mental bagi remaja sebagai individu dalam kategori perkembangan anak pada fase akhir. Hasil studi sebelumnya menyimpulkan remaja membutuhkan pedoman kontrol diri untuk berpikir dan bertindak, dalam hal ini Islam. Untuk mengembangkan potensi kesehatan anak dan remaja, khususnya kesehatan mental remaja bisa dilakukan dengan menyalurkan potensi kreativitas menulis, music dan seni maupun karya positif lainnya. Oleh karena itu, dengan potensi remaja yang besar tersebut, seharusnya dikembangkan gagasan untuk pengembangan kesehatan mental remaja menurut Psikologi dan Islam melalui ibadah keislaman agar tujuan hidup remaja sebagai pelajar menjadi terarah. Artikel ilmiah ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research). Berdasarkan hasil penelitian kepustakaan menunjukkan anak dan remaja yang memahami dan menghayati ibadah, mampu mengatasi masalah dalam hidup mereka, peningkatan rasa bersyukur, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga hubungan dengan lingkungan dan Tuhannya sehingga cenderung memiliki standar kesehatan mental yang baik.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Ibadah

Abstract. The development of the current era, has a positive and negative impact on the stages of development of children and adolescents. Among them are moral development and mental health for adolescents as individuals in the category of child development in the final phase. The results of previous studies concluded that adolescents need self-control guidelines to think and act, in this case Islam. To develop the health potential of children and adolescents, especially adolescent mental health, it can be done by channeling the potential for creativity in writing, music and art as well as other positive works. Therefore, with the great potential of youth, ideas should be developed for the development of adolescent mental health according to Psychology and Islam through Islamic worship so that the life goals of adolescents as students become focused. This scientific article uses library research methods. Based on the results of literature research, it shows that children and adolescents who understand and live worship, are able to overcome problems in their lives, increase gratitude, are able to adapt to the environment, maintain relationships with the environment and their God so that they tend to have good mental health standards.

Keywords: Mental Health, Youth, Worship

I. PENDAHULUAN

Anak dan remaja merupakan generasi penerus suatu bangsa. Dampak dari perkembangan zaman, berimplikasi kepada perkembangan anak dan remaja. Pada dasarnya, remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase anak. Anak dan remaja sebagai generasi penerus menghadapi tantangan pada era modern saat ini. Hasil penelitian dan referensi sebelumnya menunjukkan bahwa remaja membutuhkan pengontrol diri untuk berpikir, berperilaku dan bersikap. Pengontrol diri tersebut salah satunya adalah agama. Apabila anak dan remaja mampu menampilkan kebiasaan perilaku yang sesuai dengan norma, nilai, dan aturan yang ada di dalam masyarakat, remaja tersebut dapat dikatakan menaati dan memiliki standar moral yang baik. Sementara itu, remaja yang menunjukkan perilaku yang bertentangan dengan norma, aturan, dan nilai yang berlaku di masyarakat maka remaja dapat dikatakan melakukan tindakan amoral (Reza, I. F., 2013)¹.

Anak dan remaja yang beragama Islam merupakan muslim yang membutuhkan pembentukan kepribadian muslim yang utuh. Kepribadian muslim adalah tujuan akhir dari setiap usaha pendidikan Islam, baik dimulai sejak usia dini sampai usia senja. Oleh karena itu, kepribadian yang diharapkan Islam adalah kepribadian setiap individu muslim yang sesuai dengan norma-norma Islam. Kepribadian tidak terjadi atau terbentuk dengan sekaligus, akan tetapi melalui proses kehidupan yang panjang. Jadi, pendidikan mempunyai peran yang besar dalam pembentukan kepribadian muslim. Kepribadian terbagi dua, yaitu kepribadian kemanusiaan yang tercakup di dalamnya kepribadian individu dan ummah (umat; sosial) dan kepribadian samawi (kewahyuan). Proses dan usaha pembentukan kepribadian muslim dilakukan dengan pendidikan baik secara individu maupun kelompok (Arisanti, D., 2014)². Oleh karena itu, melalui dimensi pendidikan, nilai dan konsep ibadah dalam keseharian merupakan faktor penentu membentuk pribadi muslim pada anak dan remaja.

¹ Reza, I. F. (2013). *Hubungan antara religiusitas dengan moralitas pada remaja di Madrasah Aliyah (MA)*. HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal, 10(2), hal. 45-58.

² Arisanti, D. (2014). *Konsep Islam Dalam Pembentukan Kepribadian*. Al-Hikmah, 11(2), 158-175.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau studi yang dilakukan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya didasarkan pada penelaah kritis dan bahan pustaka yang relevan. Peneliti juga menggunakan sumber informasi ilmiah seperti buku teks, jurnal ilmiah, hasil penelitian, dan internet, serta sumber lain yang relevan.

Penelitian ini mendeskripsikan dan menganalisis layanan konseling kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman dimana layanan konseling sangat dibutuhkan oleh anak dan para remaja. Sumber data merupakan hal yang wajib diperoleh dalam penelitian, karena melalui sumber data yang tepat maka penelitian akan berhasil dengan baik.³Metode pengumpulan data diambil dari data primer dan data sekunder. Sumber primer adalah sumber yang memberikan data langsung dari tangan pertama atau merupakan sumber asli. Dalam penelitian ini, sumber utama yang dimaksud adalah jurnal bimbingan dan konseling tentang konseling online. Sumber sekunder adalah sumber yang diambil dari sumber lain yang tidak diperoleh dari sumber primer. Dalam penelitian ini, sumber sekunder yang dimaksud adalah buku-buku lain yang berhubungan konseling kesehatan mental.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan Kesehatan Mental Melalui Ibadah dapat dijelaskan melalui salah satu penelitian berjudul Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental (Reza, I. F., 2015)⁴. Hasil penelitian tersebut menunjukkan pengaruh pelaksanaan ibadah dalam konteks agama Islam, seperti shalat berjamaah, berdzikir, membaca Al-Qur'an, biasanya dilaksanakan di tempat ibadah, seperti Masjid, Mushola, dan Surau. Masjid merupakan pusat ibadah, dalam pengertian luas mencakup kegiatan muamalat atau sosial. Dengan melaksanakan ibadah keislaman tersebut, anak dan remaja meningkatkan kesehatan mental mereka khususnya untuk membentuk kecerdasan sosial dengan lingkungan.

Hasil penelitian selanjutnya menjelaskan berdasarkan hasil wawancara peneliti (Reza, I.F., 2015)⁵ kegiatan peribadahan terbagi menjadi lima kegiatan, yaitu: 1) kegiatan

³ Setiadi, Gatut, and Nurma Yuwita. "PENGEMBANGAN MODUL MATA KULIAH BAHASA INDONESIA MENGGUNAKAN MODEL ADDIE BAGI MAHASISWA IAI SUNAN KALIJOGO MALANG". *Akademika : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 2, no. 2 (December 3, 2020): 200-217. Accessed May 21, 2021. <https://ejournal.iaiskjmalang.ac.id/index.php/akad/article/view/207>.

⁴ *ibid*

⁵ *ibid*

harian yang rutin dengan melaksanakan shalat berjamaah lima waktu di mesjid, 2) kegiatan mingguan berupa pengajian agama, 3) aktivitas atau kegiatan per bulan melalui kuliah subuh dan ramah tamah silaturahmi dua kali dalam seminggu, 4) kegiatan sekali setahun (tahunan) dengan melaksanakan peringatan atau perayaan hari besar Islam, 5) mengikuti kegiatan seminar atau pelatihan tentang keislaman dan keagamaan (Reza, I. F., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan juga jawaban jamaah sebagai responden mengenai motif pelaksanaan ibadah. Motif responden penelitian menjelaskan ibadah merupakan kewajiban seorang muslim sebagai sarana bersyukur atas apa yang telah diperoleh dalam hidup mereka. Jadi, kesehatan mental dengan bentuk kemampuan bersyukur ditemukan melalui penelitian tersebut (Reza, I. F., 2015).

Sementara itu, berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap beberapa Jamaah bahwa terlihat jamaah cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Terlihat dengan seimbangnya antara aktivitas bekerja dengan aktivitas pelaksanaan ibadah. Jadi, individu yang menjaga ibadah dengan disiplin menunjukkan produktivitas bekerja, berkarya, dan aktivitas positif lain. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui pandangan Hawari (dalam Reza, I. F., 2015) mengemukakan, perubahan-perubahan sosial budaya sudah terjadi yang menuntut kedisiplinan dan produktivitas maka pendidikan agama hendaknya tetap diutamakan. Peran agama mengandung nilai moral, etik, dan pedoman hidup sehat yang universal, baik kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil analisis data kualitatif yang didapatkan di atas, dapat disimpulkan ada kecenderungan pengaruh positif antara pelaksanaan ibadah terhadap kesehatan mental pada remaja untuk mencapai kriteria kesehatan mental khususnya pada prinsip kesehatan mental tentang Hubungan Manusia dengan Lingkungannya dan Hubungan Manusia dengan Tuhan.

Berkaitan dengan kesehatan mental dan moralitas pada individu, Pulungan (2011)⁶ mengatakan moralitas merupakan tolok ukur untuk menentukan baik buruknya perbuatan manusia dan bukan sebagai pelaku peran tertentu. Moral mengandung muatan nilai dan norma yang bersumber pada hati nurani manusia. Selain itu, moralitas mencakup dalam tiga unsur yaitu perilaku, kognisi, dan afeksi. Dimensi moralitas berangkat dari ajaran tauhid,

⁶ Pulungan, S. (2011). Membangun Moralitas Melalui Pendidikan Agama. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 8(1), 9-24.

penghayatan dan pengalaman Agama Islam. Oleh karena itu, dengan peningkatan ibadah keislaman kepada anak dan remaja, dinilai mampu untuk meningkatkan kemampuan kognisi, afeksi, dan perilaku moral anak dan remaja.

Sementara itu, Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti (dalam Lubis, B. H., & Nashori, F., 2002)⁷ menerangkan bahwa apabila ibadah shalat dikerjakan dengan menerima delapan posisi tubuh (arkan) secara terpisah dan membaca masing-masing ayat Al-Qur'an pada masing-masing postur (sikap tubuh) akan meningkatkan efek kesehatan tubuh disebut Sujud di dalam shalat memiliki dampak positif untuk membersihkan sistem pernafasan, sistem peredaran darah dan syaraf. Subjek yang melaksanakan posisi sujud merasakan keringanan tubuh dan kegembiraan emosional, penyebaran oksigen ke seluruh tubuh, menyeimbangkan sistem simpatik dan para simpatik.

Ibadah keislaman yang meningkatkan kesehatan mental, moral, dan perilaku, memacu perkembangan kecerdasan emosional pada anak dan remaja. Berkaitan dengan hal itu, peran orang tua dalam perkembangan emosional anak sangat dibutuhkan agar fungsi pengawasan dan motivasi berjalan baik karena orang tua lah yang dapat mendampingi dan mengembangkan kecerdasan anak semaksimal mungkin. Perkembangan anak, dan khususnya remaja pada aspek perkembangan emosionalnya tercapai dengan baik dan sempurna (Tambak, S., & Helman, H., 2017)⁸ apabila orang tua melaksanakan fungsi pendampingan yang maksimal.

Anak dan remaja perlu untuk meningkatkan kualitas ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah swt. karena remaja yang belum mempunyai pendirian, mereka sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan masih suka mengikuti gaya hidup orang lain yang tidak selalu positif. Jadi, dengan meningkatkan ibadah keislaman maka remaja bisa mengembangkan kesehatan mental dan potensi lainnya.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian penelitian kepustakaan dalam artikel ini menunjukkan individu anak dan remaja yang memahami ibadah dan melaksanakan ibadah keislaman,

⁷ Lubis, B. H., & Nashori, F. (2002). *Dialektika psikologi dan pandangan Islam*. Unri Press.

⁸ Tambak, S., & Helman, H. (2017). Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak di Desa Petonggan Kecamatan Rakit Kulim Kabupaten Indragiri Hulu. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 14(2), 119-135.

mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupan yang sedang mereka alami, bersyukur, produktif, menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga hubungan dengan lingkungan dan Tuhannya sehingga cenderung memiliki standar kesehatan mental baik. Pelaksanaan ibadah dalam konteks keislaman seperti pelaksanaan zikir, membaca Al-Qur'an, khususnya shalat menjadi cara untuk memperoleh pencapaian kesehatan mental dan fisik yang baik pada remaja untuk mengembangkan potensi remaja yang besar sebagai generasi bangsa dalam mengembangkan potensi daerah menuju Indonesia yang unggul dan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisanti, D. (2014). *Konsep Islam Dalam Pembentukan Kepribadian*. Al-Hikmah, 11(2), 158-175.
- Lubis, B. H., & Nashori, F. (2002). *Dialektika psikologi dan pandangan Islam*. Unri Press.
- Reza, I. F. (2013). *Hubungan antara religiusitas dengan moralitas pada remaja di Madrasah Aliyah (MA)*. HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal, 10(2), 45-58.
- Reza, I. F. (2015). *Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental*. Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 1(1), 105-115.
- Setiadi, Gatut, and Nurma Yuwita. "Pengembangan Modul Mata Kuliah Bahasa Indonesia Menggunakan Model Addie Bagi Mahasiswa Iai Sunan Kalijogo Malang". *Akademika : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 2, no. 2 (December 3, 2020): 200-217. Accessed May 21, 2021. <https://ejournal.iaiskjmalang.ac.id/index.php/akad/article/view/207>.
- Pulungan, S. (2011). *Membangun Moralitas Melalui Pendidikan Agama*. Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan, 8(1), 9-24.
- Tambak, S., & Helman, H. (2017). *Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak di Desa Petonggan Kecamatan Rakit Kulim Kabupaten Indragiri Hulu*. Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan, 14(2), 119-135.