



PERAN AGAMA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Siti Nurislamiah^{1*}, Ariesta Setyawati²



^{1,2} Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Syekh Yusuf, Tangerang, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 21, 2023

Revised Oct 22, 2023

Accepted July 12, 2024

Available online August 19, 2024

Kata Kunci :

Psikologi Agama, Kesehatan Mental, Remaja

Keywords:

Religion, Mental Health, Youth



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright ©2023 by Author. Published by LPPM Universitas Islam Syekh-Yusuf

ABSTRAK

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Dengan kata lain, Remaja merupakan seseorang yang sedang berproses tumbuh menjadi dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda untuk usia antara 15-24 tahun. Pada masa remaja terjadi berbagai macam perubahan perkembangan yang signifikan. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Perubahan mood (swing) yang drastis pada para remaja ini seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah. Meski mood remaja yang mudah berubah-ubah dengan cepat. Peran agama begitu penting dalam pembinaan moral karena nilai-nilai moral yang datang dari agama bersifat tetap dan universal, serta berpengaruh pada perbaikan sikap dan juga perilaku seorang remaja dalam bersikap diantaranya agama dapat mengajarkan arti tujuan hidup. Dalam meningkatkan kesehatan mental maka kemampuan berpikir positif perlu dibangun. Pengaruh agama terhadap kesehatan mental remaja yaitu: (1) Membentengi diri dari perbuatan buruk, (2) Melatih hidup dengan sabar, (3) Hidup menjadi lebih ikhlas, (4) Hidup menjadi lebih bersabar, (5) Hidup dengan sederhana, (6) Hidup dengan rendah hati, (7) Hidup dengan saling menghargai dan menghormati, dan (8) Tahu batasan yang baik dan buruk. Hal ini juga diperlukan peran pendidikan keluarga dan pendidikan masyarakat untuk pertumbuhan psikis pada anak.

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, which includes all the developments experienced as preparation for entering adulthood. In other words, a teenager is someone who is in the process of growing into an adult. According to the World Health Organization (WHO) youth is between the ages of 10 and 19 years, while according to the United Nations (UN) it refers to youth between the ages of 15-24 years. In adolescence there are various kinds of significant developmental changes. These developmental changes include physical, psychological and psychosocial aspects. At this time the mood can change very quickly. Drastic changes in mood swing in adolescents are often due to the burden of homework, school work, or daily activities at home. Although the mood of an easy teenager changes quickly. The role of religion is so important in moral development because moral values that come from religion are permanent and universal, and affect the improvement of the attitude and behavior of a teenager in behaving, including religion can teach the meaning of the purpose of life. In improving mental health, the ability to think positively needs to be built. The influence of religion on adolescent mental health, namely: (1) Fortifying oneself from bad deeds, (2) Practicing life with patience, (3) Life becomes more sincere, (4) Life becomes more patient, (5) Lives simply, (6) Live humbly, (7) Live with mutual respect and respect, and (8) Know the boundaries of good and bad. This also requires the role of family education and community education for psychological growth in children. .

1. INTRODUCTION

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan social (Sofiani & Puspita Santik, 2016).

Masa remaja juga merupakan masa-masa yang dimana sangat rentan mengalami ketidak stabilan emosi, dengan kata lain pada masa remaja adalah masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Perubahan mood (swing) yang drastis pada para remaja ini seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah.

*Corresponding author.

E-mail addresses: nurislamiah@unis.ac.id (First Author)

Meski mood remaja yang mudah berubah-ubah dengan cepat, hal tersebut belum tentu merupakan gejala atau masalah psikologis (Satgas Remaja IDAI, 2013). Dalam hal kesadaran diri, pada masa remaja para remaja mengalami perubahan yang dramatis dalam kesadaran diri mereka (self-awareness). Mereka sangat rentan terhadap pendapat orang lain karena mereka menganggap bahwa orang lain sangat mengagumi atau selalu mengkritik mereka seperti mereka mengagumi atau mengkritik diri mereka sendiri. Anggapan itu membuat remaja sangat memperhatikan diri mereka dan citra yang direfleksikan (self-image).

Di masa ini juga banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun ia juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi karena di masa ini penuh dengan gejolak perubahan baik perubahan biologik, psikologik, maupun perubahan sosial. Dalam keadaan serba tanggung ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), maupun konflik lingkungan sekitarnya (konflik eksternal). Apabila konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental.

Kualitas kehidupan remaja sangat dipengaruhi oleh kesehatan, jika tidak ada masalah kesehatan baik fisik maupun mental maka kualitas hidup akan lebih baik. Kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun social (Mulyanti, 2018). Menurut Suhaimi menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biologic), intelektual (rasio/cognitive), emosional (affective) dan spiritual (agama) yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain (Suhaimi, 2016).

Oleh karena itu, banyaknya dampak dari permasalahan kesehatan mental maka perlu dilakukan solusi penanganan yang tepat terhadap masalah kesehatan mental remaja. Tujuan penelitian ini yaitu dapat mengetahui peranan agama terhadap kesehatan mental remaja. Banyak sekali faktor yang dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, salah satunya melalui agama. Adapun faktor yang bisa memperbaiki kesehatan mental pada remaja adalah pelaksanaan kegiatan-kegiatan agama seperti: salat, membaca Al-Qur'an, bertafakur atau merenung, mensyukuri hidup, berzikir, dan berdoa.

2. METHODS

Tulisan ini menggunakan metode studi pustaka, yaitu penelitian yang menggunakan bahan pustaka sebagai sumber informasi untuk menjawab pokok-pokok psikologi agama dan kesehatan mental remaja. Tahapan penelitian adalah mengumpulkan bahan-bahan yang relevan, kemudian bahan-bahan tersebut akan dibaca, direview, dicatat dan kemudian digunakan sebaik mungkin. Setelah semua tahapan selesai dilakukan, selanjutnya data dianalisis dengan analisis isi sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai peran psikologi agama terhadap kesehatan mental remaja.

3. RESULT AND DISCUSSION

a. Psikologi Agama

Psikologi berasal dari kata psyche yang berarti jiwa dan logos yang berarti ilmu (Tohirin, 2006). Segala aspek tingkah laku manusia secara terbuka dan tertutup dia sebagai individu maupun hubungan dengan lingkungannya menjadi wilayah psikologi (Muhibbin, 2001). Ilmu ini juga menyelidiki penghayatan dan perbuatan yang dilakukan oleh manusia ditinjau dari fungsinya sebagai subjek. aspek jiwa seseorang menjadi sasaran utama dalam melihat segala keterkaitan perbuatan dan dalam jiwa seseorang, dalam hal ini psikologi juga dapat diartikan sebagai ilmu jiwa (Baharuddin & Mulyono, 2008). Karena jiwaitu bersifat abstrak, maka untuk memahami kehidupan kejiwaan seseorang hanya mungkin dapat dilakukan dengan melihat gejala-gejala yang tampak dari diri seseorang melalui sikap dan tingkah laku yang ditampakkannya.

Menurut wahab psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala jiwa dan perilaku manusia. Psikologi dapat diartikan sama dengan ilmu jiwa, sedangkan psikologi secara umum adalah ilmu yang mempelajari gejala-gejala jiwa manusia yang berkaitan dengan kognisi, emosi, konasi, dan gejala campuran. Gejala campuran ini seperti inteligensi, kelelahan maupun sugesti. Psikologi juga mengkaji gejala-gejala jiwa yang berhubungan dengan tingkah laku (Rohmalina, 2015).

Sedangkan kata agama sendiri berasal dari berbagai versi, menurut bahasa sansekerta agama berasal dari gabungan kata "a" yang berarti tidak dan "gama" yang berarti kacau. Maka agama diartikan sebagai suatu peraturan yang menuntun hidup manusia, budi pekerti, maupun hal-hal yang bersifat ghaib (Ismail, 1997). Seperangkat aturan itu yang dimaksud dengan wahyu, yang

disampaikan oleh Tuhan kepada manusia melalui seorang Rasul (Nasution, 1985). Agama merupakan seperangkat rasa tunduk terhadap sesuatu yang Maha Besar, sebagai konsekuensi dari ketundukan itu maka menjalankan segala macam ajaran yang dianjurkan dan diatur oleh agama itu dinilai sebagai satu tatanan ibadah atau penghambaan kepada Tuhan.

Psikologi agama merupakan cabang ilmu yang mengkaji dan mempelajari dampak perilaku dan keyakinan manusia terhadap agama yang dianutnya serta pengaruhnya dalam kehidupan di bawah pengaruh zamannya masing-masing. Upaya mengkaji perilaku keagamaan dilakukan melalui metode psikologis. Tugasnya, psikologi agama mempelajari dan mengkaji fungsi-fungsi jiwa yang direfleksikan dan dimanifestasikan dalam perilaku, dan hubungannya dengan kesadaran dan pengalaman religius manusia. Psikologi agama berbeda dari cabang psikologi lainnya karena melibatkan dua bidang pengetahuan yang berbeda.

Tujuan psikologi agama adalah untuk mempelajari dan mengkaji kehidupan beragama seseorang untuk memahami seberapa besar keyakinan agama mempengaruhi sikap, perilaku, dan kehidupan. Di samping itu, ilmu jiwa agama, mempelajari pula pertumbuhan dan perkembangan jiwa agama pada seseorang dan faktor-faktor yang memengaruhi keyakinan.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa psikologi agama merupakan cabang ilmu pengetahuan yang mengkaji mengenai perilaku manusia terkait hubungannya dengan sikap religius yang mereka anut.

b. Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep mental hygiene, kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahas latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Kartini Kartono, Jenny Andari mengetengahkan rumusan bahwa mental hygiene atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat. Dengan demikian mental hygiene mempunyai tema sentral yaitu bagaimana cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekalutan dan konflik terbuka serta konflik batin.

Zakiah Daradjat, seorang ahli Psikologi Agama menyatakan bahwa Kesehatan Mental adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup (Dradjat, 2017). Lain dengan Yustinus Semium OFM, mendefinisikan Kesehatan Mental adalah terhindarnya individu dari simtom-simtom neurosis dan psikosis (Semiu, 2006).

Pengertian yang diberikan oleh Zakiyah merupakan pengertian yang menyeluruh, penulis juga beranggapan bahwa kesehatan mental tidak hanya bagaimana mengatasi berbagai permasalahan yang ada pada diri sendiri, tetapi lingkungan yang mempengaruhi juga menjadi perhatian dari ilmu kesehatan mental. Berbagai permasalahan yang muncul sering terjadi karena orang tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan yang ada, belum siap menerima perubahan dan perbedaan yang ada, sehingga merasa tertekan dan tidak nyaman.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan Kesehatan mental merupakan suatu kondisi 'sejahtera' dimana individu dapat merealisasikan kecakapannya, dapat melakukan coping terhadap tekanan hidup yang normal, bekerja dengan produktif dan memiliki kontribusi dalam kehidupan di komunitasnya. Assagioli, mendefinisikan, kesehatan mental adalah terwujudnya integritas kepribadian, keselarasan dengan jati diri, pertumbuhan ke arah realisasi diri, dan ke arah hubungan yang sehat dengan orang lain (Mukhtar, 2023).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah ketahanan diri dalam menghadapi segala tuntutan dan tantangan kehidupan, baik secara fisik maupun psikis. Individu siap dalam menghadapi semua yang dialami maupun yang dihadapi, dan tidak mengakibatkan lemahnya daya fisik dan psikis.

Kesehatan mental juga merupakan bagian yang paling penting dari semua tahapan kehidupan manusia, dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa. Bahkan, sering disebutkan bahwa kondisi psikologis pada masa kanak-kanak dapat mempengaruhi perkembangan psikologis seseorang di masa dewasa.¹⁵ Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memiliki kondisi pikiran yang sehat sejak usia dini. Dengan memiliki pola pikir yang sehat, seseorang dapat merasakan berbagai manfaat dalam hidup seperti:

1. Mampu mengatasi stress dan hidup dengan lebih baik.
2. Kesehatan fisik atau jasmani.
3. Mampu menjalin hubungan baik dengan sesama manusia.

4. Dapat berkontribusi pada masyarakat.
5. Bekerja secara efisien.
6. Sadari potensi Anda.

Tak hanya itu, kesehatan mental dan fisik sangat berkaitan. Jika ada orang yang memiliki gangguan mental, terutama depresi, dapat meningkatkan risiko berbagai masalah fisik pada masa mendatang. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental agar tidak mudah stres dan dapat produktif.

c. Remaja

Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun. Secara etimologi, remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Menurut World Health Organization remaja adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda untuk usia antara 15-24 tahun. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, rentang waktu remaja terdapat tiga tahap, yaitu: masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda yang mencakup usia 10-24 tahun (Kusmiran, 2016).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti et al., 2009).

Berdasarkan sifat atau masa (rentang waktu), remaja ada tiga tahap, yaitu:

- 1) Remaja awal (10-12 tahun): merasa lebih dekat dengan teman sebaya, merasa ingin bebas, merasa lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak).
- 2) Masa remaja tengah (13-15 tahun): tampak dan merasa ingin mencari identitas diri, ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis, timbul perasaan cinta yang mendalam, kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang, dan berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.
- 3) Masa remaja akhir (16-19 tahun): menampakkan pengungkapan kebebasan diri, dalam mencari teman sebaya lebih selektif, memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya, dapat mewujudkan perasaan cinta dan memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak (Widyastuti et al., 2009).

Gunarsa mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

d. Peran Agama terhadap Kesehatan Mental Remaja

Salah satu hal yang dapat meningkatkan daya tahan seseorang dari ketidaksehatan mental adalah agama. Agama mempunyai peranan penting dalam pembinaan moral karena nilai-nilai moral yang datang dari agama bersifat tetap dan universal. Apabila seseorang dihadapkan pada suatu dilema, ia akan menggunakan pertimbangan-pertimbangan berdasarkan nilai-nilai moral yang datang dari agama. Dimanapun orang itu berada dan pada posisi apapun, ia akan tetap memegang prinsip moral yang telah tertanam didalam hati nuraninya serta agama berperan dalam mental yang sakit (Hayatussofiyyah et al., 2017).

Dalam meningkatkan kesehatan mental maka kemampuan berpikir positif perlu dibangun. Abdul Mujib menyatakan bahwa manfaat unsur religiusitas seperti doa dan zikir bagi kesehatan manusia, ada dua manfaat yaitu : zikir sebagai terapi: pertama, zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebutkan kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT. semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhan. Kedua, melakukan zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi (*relaxtion therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai (Mujib & Mudzakir, 2001). Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif.

e. Pengaruh Agama terhadap Kesehatan Mental Remaja

Peran agama dalam memperbaiki sikap dan perilaku remaja begitu sangat penting, karena seseorang akan tahu apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Berikut beberapa contoh pengaruh agama terhadap kesehatan mental pada remaja:

- 1) Membentengi diri dari perbuatan buruk
Dalam bersikap tidak jarang orang yang melakukan hal buruk tidak disukai. Dengan agama, sikap buruk dapat diperkuat dengan aturan dan ajaran yang mengatakan bahwa perilaku tersebut buruk dan bermanfaat. Setidaknya dia bisa berhenti dan mengingat hal-hal buruk yang mungkin menyimpannya suatu hari nanti.
- 2) Melatih hidup dengan sabar
Contoh dampak dari agama terhadap kesehatan mental remaja dapat dilihat dengan kesabarannya terhadap kepribadian seseorang. Mengenal Allah dan ajaran-Nya serta menjalankan segala perintah-Nya akan menuntun pada sikap sabar. Sikap ini memungkinkan anak remaja untuk mudah mengikuti arus dan dengan sabar mencapai tujuannya.
- 3) Hidup menjadi lebih ikhlas
Memang sulit untuk mengembangkan hati yang lebih ikhlas, tetapi dengan banyak tekad dan tekad, semuanya akan menjadi kenyataan. Keikhlasan adalah sikap menerima kondisi, dengan rendah hati, berpikiran luas, dan berpikir ke arah yang baik. Akibatnya, pikiran dan jiwa menjadi lebih tenang dan damai.
- 4) Hidup menjadi lebih bersabar
Contoh dampak agama terhadap kesehatan mental adalah penyerahan seluruh kehidupan kepada Allah SWT. Dengan tujuan membuat pikiran dan hati lebih tenang dan damai, bukan berarti seorang remaja harus tidak berbuat apa-apa dan menyerah. Semua orang butuh tindakan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.
- 5) Hidup dengan sederhana
Sebagai hamba serta pribadi yg sederhana itu lebih baik, ketimbang menjadi yg hiperbola. pada suatu ajaran kepercayaan dianjurkan buat hidup sederhana dan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Apabila hal ini dibentur maka hidup akan penuh dengan kepalsuan serta juga tidak terdapat ketenangan didalamnya.
- 6) Hidup rendah hati
Contoh pribadi yang santun serta rendah hati ialah pribadi yang matang dalam bersikap dan beretika. Semua orang pasti ingin dihargai dan dihormati, dengan sikap yang rendah hati semua itu ditakar dalam kadar yg sedang tidak perlu hiperbola, tanpa itu semua beliau akan bisa menghargai apa saja yang ada dihadapannya serta tanpa memerlukan kebanggaan sekalipun.
- 7) Menghargai dan menghormati orang lain
Contoh efek agama dalam kesehatan mental ialah bisa menjadi pribadi yang bisa menghormati serta menghargai orang lain. Tanpa melihat status, jabatan, kekayaan, ras, suku, serta agama. Perilaku mirip ini dapat membuat dirinya disegani siapa saja, sebab saling menghargai serta memberikan hormat kepada orang yg patut dihormati.
- 8) Tahu batasan baik dan buruk
Agama dapat menjadi salah satu tolak ukur seseorang untuk mengendalikan diri dari yg baik dan buruk. Perbuatan baik akan berdampak baik dan sebaliknya perbuatan buruk akan berdampak buruk, bagi kehidupannya. Apalagi disaat remaja, apabila sudah dibekali agama maka seorang remaja dapat mampu beradaptasi di lingkungan apapun, serta dapat berpegang teguh pada prinsip nilai-nilai keagamaan (Rosyad, 2016).

4. CONCLUSION

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa peran agama begitu penting dalam pembinaan moral karena nilai-nilai moral yang datang dari agama bersifat tetap dan universal, serta berpengaruh pada perbaikan sikap dan juga perilaku seorang remaja dalam bersikap diantaranya agama dapat mengajarkan arti tujuan hidup. Dalam meningkatkan kesehatan mental maka kemampuan berpikir positif perlu dibangun. Pengaruh agama terhadap kesehatan mental remaja yaitu: (1) Membentengi diri dari perbuatan buruk, (2) Melatih hidup dengan sabar (3) Hidup menjadi lebih ikhlas, (4) Hidup menjadi lebih bersabar, (5) Hidup dengan sederhana, (6) Hidup dengan rendah hati, (7) Hidup dengan saling menghargai dan menghormati, dan (8) Tahu batasan yang baik dan buruk. Hal ini juga diperlukan peran pendidikan keluarga dan pendidikan masyarakat untuk pertumbuhan psikis pada anak.

5. REFERENCES

Baharuddin, & Mulyono. (2008). *Psikologi Agama Dalam Perspektif Islam*. Malang: UIN Malang Press.

- Dradjat, Z. (2017). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani, R. (2017). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 42–54.
- Ismail, F. (1997). *Paradigma Kebudayaan Islam: Studi Kritis Dan Refleksi Historis*. Yogyakarta: Titian Ilahi Press.
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhibbin, S. (2001). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mukhtar, S. H. M. (2023). Analisis Efektivitas Komunikasi Orang Tua Pekerja dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak di Kota Makassar. Universitas Hasanuddin.
- Mulyanti, M. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201–214.
- Nasution, H. (1985). *Islam Ditinjau Dari Berbagai Aspeknya*. Jakarta: UI Press.
- Rohmalina, W. (2015). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- Rosyad, R. (2016). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Syifa Al-Qulub*, 1(1), 17–26.
- Satgas Remaja IDAI. (2013). Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja. Retrieved 12 July 2023, from <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja>
- Semiun. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sofiani, A., & Puspita Santik, Y. D. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Derajat Miopia Pada Remaja (Studi Di Sma Negeri 2 Temanggung Kabupaten Temanggung). *Unnes Journal of Public Health*, 5(2), 176. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i2.10120>
- Suhaimi, S. (2016). Gangguan Jiwa dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam. *An-Nida'*, 40(1), 23–30.
- Tohirin. (2006). *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.