Copyright © 2024 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan Vol. 13 No. 4 Nopember 2024

Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21

Tyas Bs Ambarwati[1], Nasikhin[2], Ahmad Muthohar[3]
[1,2,3]Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

[1]tyasambarrr@gmail.com

Abstrak

Remaja adalah masa pertumbuhan yang dimulai dari masa anak-anak kemudian tumbuh menuju ke masa dewasa. Di era Abad-21 ini maraknya gangguan kesehatan mental yang dialami oleh sebagian besar remaja diakibatkan pola pikir para remaja sendiri yang dimana dikatakan remaja karena sedang proses pertumbuhan dari segi badan dan pola pikir akan berkembang yang membutuhkan dampingan kontribusi esehatan mental dan pendidikan agama sebagai pelurusan keselarasan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kontribusi antara kesehatan mental dengan Pendidikan Agama Islam yang dalam Agama sendiri merupakan sebuah benteng dalam kehidupan setiap manusia. Berdasarkan fenomena yang terjadi, dimana sedang maraknya para remaja merasa kesehatan mentalnya terganggu akan tetapi, tidak tahu menahu bagaimana cara penanganannya. Pertentangan pendapat antara pola pikir remaja dan orangtua yang tidak selaras dan kurangnya pemahaman kontribusi kesehatan mental dan pendidikan agama adalah salah satu sebab remaja Abad-21 semakin merasa terpuruk jiwanya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis observasi langsung dan wawancara beberapa narasumber yang berkaitan dengan judul artikel. Pada hasil penelitian pendidikan Agama Islam datang guna mentransformasi dan memperdalam ilmu pengetahuan, nilai pada diri seseorang melalui proses penanaman dan peningkatan bakat dalam diri untuk mencapai kesesuaian dan kesempurnaan dalam hidup.
Kata kunci: : Remaja, Kesehatan Mental, Pendidikan Agama Islam

Pendahuluan

Remaja adalah tahap pertumbuhan yang dimulai dari anak-anak tumbuh menjadi dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu : pertama, masa remaja awal (juvenilitas adolescantium). Kedua, masa remaja madya (pubertas). Ketiga, masa remaja akhir (nubilitas). Masa remaja dimulai sekitar umur 12 tahun sampai usia 20 tahun dimana akhir masa pertumbuhan fisik. Bagi wanita masa remaja dimulai dari usia 12 tahun sampai 21 tahun, dan bagi pria masa remaja dimulai dari usia 13 tahun sampai 22 tahun. Tentang masa akhir remaja tidak dapat pasti ditentukan. Para ahli jiwa menentukan ada yang berumur 15 tahun, ada pula yang 18 tahun, tambahan pula dari bidang kemantapan ahli jiwa agama diperpanjang sampai usia 24 tahun atau 25 tahun. Meski berbeda dalam menentukan argumen usia remaja, dengan demikian para ahli menetapkan titik usia remaja adalah 13 tahun sampai 21 tahun (Munthe, 2023).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Remaja rentan memiliki level emosional yang tidak stabil, yang menyebabkan sukarnya menyelesaikan suatu masalah karena belum adanya pematangan dalam berfikir. Dengan demikian, mereka para remaja akan berbuat sesuai pemikirannya sendiri yang tidak terarah dan bisa jadi melakukan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi (Khanifah et al., 2024). Pada masa remaja, didalam diri mereka terjadi sebuah pertentangan yang disebut dengan expolosive

bipolarity, karena mereka merasa berdiri sebelah kaki di lingkungan keluarga (ketergantungan) dan kaki sebelah ada diluar keluarga (tidak ketergantungan). Faktanya para remaja walaupun seperti itu tetaplah mereka membutuhkan sebuah bimbingan, baik dari orangtua maupun seorang pembimbing. Akan tetapi dengan sikap keegoisan mereka yang biasanya melonjak jika diberi arahan bimbingan, maka mereka akan mempersulit sendiri pemberian bimbingan tersebut (Rulmuzu, 2021).

Masa remaja yaitu masa krisis identitas. Krisis identitas yang dialami remaja adalah perkembangan identitas, yang dimana remaja menyaring alternatif mutu dan ada (Akbar et al., 2023). Abdul Aziz EL-Quusiy mengemukakan dalam buku Pokok Kesehatan Mental bahwa masa remaja merupakan masa penuh kesulitan yang dimana seorang perlu membutuhkan bantuan dari orang lain. Bahwasannya dari pendapat tersebut masa remaja merupakan masa yang mudah untuk tergoyahkan, penuh goncangan, gejolak atau disebut juga dengan masa "strum und drag"(Septiani Selly Susanti, 2019). Masa remaja dengan penuh ketidakstabilan salah satunya ada dalam kejadian beberapa hari lalu, tepatnya pada hari Minggu tanggal 28 Januari 2024, di bawah Flyover Pasar Rebo, Ciracas, Jakarta Timur, adanya tawuran antar remaja yang menyebabkan tangan salah satu seorang remaja putus karena terkena sabetan senjata tajam.

"Mereka kelopok Enjoy Rebo dan kelompok Bhozonk sudah merencanakan dan janjian akan tawuran. Kelompok Enjoy Rebo sekitar 13 orang sudah berkumpul di Pos Ronda Pasar Obor. Mereka membawa senjata tajam yang berupa dua buah celurit panjang, dua buah celurit pendek, sebuah bambu, dan kayu. Pukul 04.30 WIB, dua kelompok tersebut saling serang yang mengakibatkan DSS dari kelompok Bhozonk mengalami luka bacok pada pergelangan tangan kanan sampai tangannya putus. Ujar Kapolres Metro Jakarta Timur Kombes Nicolas Ary Lilipaly".

Dalam proses tumbuh kembangnya, para remaja sering mengalami beberapa gangguan kesehatan mental dalam permasalahan hidupnya yang meliputi masalah jasmani, hubungan dengan orang tua, agama, masa depan, masalah lingkungan, dan akhlak (Arifin et al., 2022). Seperti kejadian minggu lalu, tepatnya pada hari Selasa tanggal 23 Januari 2024, di Desa Kauman, Kecamatan Kaliwiro, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah, seorang remaja yang sedang melakukan aksi percobaan bunuh diri dengan memanjat pohon durian tinggi sekitar 15 menter dan ingin meloncat dari ketinggian tersebut.

"Sebut saja pelakunya berinisial A. Sebelumnya, A sempat adu cekcok dengan keluarga tentang suatu hal. A sempat mengancam dan berpamitan untuk mengakhiri hidupnya. Melihat kejadian tersebut, para warga setempat berusaha untuk membujuk korban agar turun dari pohon setinggi 15 meter tersebut. Karena sangat berisiko jika A loncat, warga akhirnya memutuskan untuk melapor ke SAR Kaliwiro. Ujar Rindang salah satu warga".

Dari kejadian tersebut merupakan salah satu dari ciri kesehatan mental yang kurang sehat. Tindakan dari korban sangatlah berbahaya yang mengancam keslamatan bahkan nyawa dirinya sendiri. Bukan hanya korban saja yang terkena dampak dari yang korban perbuat. Orang sekitar seperti orang tua korban akan merasa cemas, takut, bahkan tingkat kekhawatiran yang tinggi.

Remaja zaman ini atau juga disebut generasi abad 21 dikenal dengan remaja bermental tempe, maksudnya adalah dimana banyak remaja yang mudah sekali mengeluh tanpa adanya usaha yang mereka hasilkan, perasaan yang mudah tersinggung, kehidupan hanya dipenuhi oleh sisi kesedihan saja, dan lain-lain. Hal tersebut terjadi karena generasi abad 21 lahir dimana sebuah kemajuan teknologi disebut juga dengan generasi digital native, yang dimana mereka tidak bisa lepas dari teknologi internet. Tidak sedikit dari mereka para generasi digital native yang melakukan hal buruk bahkan sampai diluar kendali mereka (Widiatmaka et al., 2023). Para remaja yang belum stabil tidak sedikit dari mereka yang terkena pengaruh negative dari teknologi internet yang mengakibatkan kerusakan mental diri mereka sendiri.

Copyright © 2024 The Author(s)

Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah penyesuaian diri dengan diri sendiri, orang sekitar, dan lingkungan masyrakat dimana ia tinggal (Indah, 2020). Dari pendapat tersebut bahwasannya diri sendiri harus bisa memahami pengenalan terhadap dirinya sendiri dan mampu menempatkan bagaimana bersikap dimanapun dan kapanpun.

Kesiapan untuk menyesuaikan diri membawa dampak positif untuk diri sendiri seperti, kenikmatan hidup, terhindar dari rasa cemas, ketidakpuasan, putus asa dan kegelisahan. Selanjutnya rasa semangat dalam hidup akan terus meningkat demi kebahagiaan yang dicapai. Zakiah Daradjat menjelaskan bahwasannya kesehatan mental adalah sebuah pengetahuan perbuatan yang bertujuan meningkatkan seluruh potensi dalam diri semaksimal mungkin, yang kemudian membawa kabahagiaan untuk diri sendiri dan orang lain (Indah, 2020). Kesehatan mental menurut Merriam Webster ahli kesehatan, adalah keadaan emosional psikologis baik, yang dimana individu bisa memanfaatkan kemampuan pemahaman emosi, berfungsi dalam lingkupnya, dan dapat memenuhi kebutuhan hidup diri sendiri sehari-hari (*Kontribusi Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Zaman Sekarang*, n.d.).

Kesehatan mental menurut WHO (The World Health Organization), adalah kondisi dimana seorang yang lengkap secara fisik, mental, kesejahteraan sosial, disisi lain tidak memiliki penyakit atau kelemahan yang dimiliki. Ada beberapa istilah dalam pengungkapan kesehatan mental yaitu mental hygiene dan psiko-hygiene. Kedua istilah tersebut sama saja tidak ada perbedaan yang mendasar. Akan tetapi, yang seringkali terdengar dan terpakai adalah mental health (Fakhriani, 2019). Beberapa faktor tertentu dapat mempengaruhi kesehatan mental. Jika semakin bertambah yang dialami oleh para remaja, maka akan semakin banyak pula potensi dampak akan kesehatan mental mereka. Secara global, diprediksi 1 dari 7 (14%) anak usia 10-19 tahun dalam kondisi kesehatan mental yang tidak begitu baik. Dan faktanya kondisi ini belum dapat diketahui dan belum bisa untuk diobati (Jakarta, 2023).

Orang dengan kesehatan mental yang baik mempunyai kondisi kebatinan yang tenang, positif, dan tentram, sehingga orang tersebut bisa menikmati, menghargai, mensyukuri, kehidupan dan orang disekitarnya. Namun jika seorang itu mempunyai gangguan kesehatan mental maka, dapat menimbulkan energi negatif seperti misalnya, mudah emosi, tidak dapat menahan amarah, dan mengalami sakit yang absurd, dan lain-lain (Jakarta, 2023).

Pendidikan agama Islam datang guna mentransformasi dan memperdalam ilmu pengetahuan, nilai pada diri seseorang melalui proses penanaman dan peningkatan bakat dalam diri untuk mencapai kesesuaian dan kesempurnaan dalam hidup. Ahmad D. Marimba berpendapat bahwa pendidikan agama Islam tersebut sebagai bimbingan jasmani dan rohani yang berdasar pada hukum-hukum Islam dengan tujuan membentuk kepribadian umat menurut takaran Islam (Septiani Selly Susanti, 2019). Pada abad ke-19 merupakan awal kebangkitan umat islam melalui pemikiran Muhammad Abduh. Menurut Abduh, pendidikan memiliki tujuan yaitu sebuah pembenahan untuk membentuk kepribadian, moral, agama, yang bersamaan diharapkan sanggup untuk menumbuhkan sikap politik, sosial, gotong royong, dan semangat yang ekonomis. Dengan demikian, jika terdapat kesalahan dalam sistem pendidikan, orientasi, dan tujuan maka akan mengakibatkan lemahnya umat Islam sekaligus dapat merubuhkan Agama Islam. Abduh menyatakan bahwasannya "Islam itu diperlemah oleh umat islam sendiri". Abduh berpendapat, Islam merupakan agama yang rasionalis. Bilamana Islam ditafsirkan sebaik mungkin maka tidak ada satupun ajaran Islam bertentangan dengan ilmu pengetahuan (Rohman, 2016). Pendidikan agama Islam adalah sebuah pendidikan dengan tujuan mencapai pertumbuhan manusia pribadi yang seimbang secara merata melalui proses pelatihan jiwa, kecerdasan, pikiran, akal, perasaan, dan panca indera yang dimiliki manusia (Afham, 2019).

Menurut Drs. Ahmad D. Marimba pendidikan agama Islam merupakan sebuah bimbingan jasmani dan rohani yang berlandaskan hukum agama Islam agar mewujudkan pribadi menurut

nilai-nilai dalam agama Islam. Pendidikan agama Islam menurut Musthafa Al-Ghulayaini adalah membenamkan perilaku terpuji kedalam jiwa anak dimasa perkembangannya disertai dengan penyiraman rohani berupa nasihat petunjuk, sehingga dapat meresap kedalam jiwanya dan berbuah kebaikan yang bermanfaat untuk tanah air. Ringkasnya dari kedua pendapat tersebut adalah pendidikan agama Islam merupakan petunjuk, arahan, edukasi yang diajarkan oleh orang dewasa kepada anak saat masa perkembangannya agar memiliki perilaku dan kepribadian sesuai ajaran agama Islam (Zulkifli, 2019)

Pendidikan Agama Islam diajarkan kepada manusia dengan tujuan mewujudkan manusia yang bertaqwa berserah diri hanya kepada Allah, berakhlahqul karimah, saling menghargai, produktif, harmonis, cinta damai, jujur, adil, berbudi pekerti yang luhur, baik personal maupun sosial. Dengan demikian pendidikan agama Islam yang di inginkan bisa menghasilkan manusia yang bisa selalu untuk menyempurnakan keimanan, ketaqwaan, akhlak, dan mampun membangun perkembangan peradaban dalam kehidupan. Dalam artian manusia diharapkan untuk bisa tangguh secara mental dan juga mampu untuk menghadapi berbagai hambatan, tantangan, perubahan dalam kehidupan (Afham, 2019).

Dalam pendidikan agama Islam terdapat karakteristik didalamnya yaitu: pertama, pendidikan Islam akan selalu melihat dua sudut pandang dalam kehidupan duniawi dan kehidupan ukhrowi di setiap langkah gerak usahanya. Kedua, pendidikan Islam akan menuntun kepada aturan-aturan yang sudah pasti sumbernya yaitu Al-Qur'an dan Hadist. Ketiga, pendidikan Islam mengajarkan bagaimana cara berakhlakul karimah. Keempat, pendidikan Islam merupakan tugas yang suci. Kelima, pendidikan Islam bertiang ibadah kepada Allah Swt.

Hubungan antara pendidikan agama Islam dengan kesehatan mental, didalam ilmu kedokteran disebut dengan istilah "psikosomatik" yang artinya kejiwabadanan. Istilah psikosomatik menjelaskan bahwa adanya hubungan lekat jiwa dengan badan. Saat jiwa dalam kondisi yang tidak sehat mislanya gelisah, cemas, susah, dan lain-lain maka, kondisi badan juga sama merasakan hal yang sama. Ketika manusia mengalami suatu kondisi sedang diambang ketidakberdayaan atau masa terpuruk, biasanya manusia akan kehilangan arah pegangan hidup (pasrah). Dengan demikian, dalam kondidi seperti ini dalam ajaran agama paling tidak akan membantu membangkitkan sebuah makna kehidupan pada manusia (Mansyur & Salim, 2023).

Kemudian agar ada kebaruan dan landasan sebuah penelitian, kajian ini juga menjadikan beberapa penelitian terdahulu sebagai rujukan. Penelitian yang dilakukan oleh Afiqul Adib, 2022 dengan judul "Rahmah El Yunusiyah: Konsep Pendidikan Agama Islam dan Relevansinya di Abad-21 " menemukan bahwa Perspektif Pendidikan Agama Islam Rahmah El Yunusiyah adalah upaya mendidik baik laki-laki maupun perempuan untuk selalu mempelajari materi agama Islam sejak kecil, hingga seumur hidup didampingi oleh guru yang profesional, suri tauladan, dan sesuai dengan zamannya. upaya untuk memperbaiki masalah yang dihadapi. Kemudian relevansi pemikiran Rahmah El Yunusiyyah dengan abad 21 terletak pada konsep transformasi keilmuan yang digagasnya dan keterhubungannya dengan masyarakat. Hal ini sangat penting untuk menghadapi arus globalisasi yang membutuhkan banyak keterampilan, terutama dalam hal konektivitas. Pemikiran Rahmah El Yunusiyah tentang pendidikan patut diapresiasi dan digali lebih jauh (Adib, 2022).

Begitu juga dengan hasil penelitian Putri et al., 2024 yang berjudul " Pendekatan Holistik Berdasarkan Ajaran Islam Untuk Menanggulangi Krisis Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Muslim" 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

Copyright © 2024 The Author(s)

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 (Putri et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21. Selanjutnya dalam kajian ini, peneliti juga akan melihat bagaimana kesesuaian dari gagasan ini ketika diterapkan pada Pendidikan Agama Islam di abad-21. Oleh karena itu, penting untuk belajar lebih banyak tentang bagaimana Pendidikan Agama Islam dapat berkontribusi saat ini untuk mengatasi kesehatan mental remaja abad-21.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu terfokus kepada titik subjek yang dianalisis kedalam data deskriptif yang berbentuk kata-kata tertulis yang diobservasi (Khotimah et al., 2022). Penelitian kualitatif merupakan metode yang berfokus dengan melibatkan pemahaman pendekatan alamiah kedalam materi pokok. Teknik pengumpulan data dalam menetapkan informasi adalah teknik adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* berarti memberi beberapa pertanyaan kepada informan narasumber yang paham dan mampu memberikan data terkait topik yang dibahas dalam artikel.

Penelitian ini bersubjek pada remaja abad 21 yang sering mengalami gangguan kesehatan mental dan kontribusi dalam pendidikan agama Islam dengan jumlah informan 10 orang. Informan yang menjadi narasumber adalah salah satu guru agama di MAN 1 Kota Semarang. Beliau adalah Bapak Umar Faruq S. Ag. Beliau saat ini fokus mengajar mata pelajaran Al-Qur'an dan Hadits. Dan informan selanjutnya adalah mahasiswi Psikologi dari salah satu Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam subjek yang dibahas yaitu kontribusi pendidikan agama Islam terhadap kesehatan mental remaja abad 21 dapat terhubung dengan mata pelajaran Al-Qur'an dan Hadits, karena Al-Qur'an dan Hadits merupakan pedoman kehidupan manusia pemeluk agama Islam. Beberapa pernyataan argumen melalui narasumber tentang Kontribusi Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21.

Metode penelitian ini menggunakan metode kepustakaan library (library research) yaitu teknik dalam pengumpulan data dengan cara dipelajari, dikaji, dan dipahami sumber yang terkait pada subjek penelitian dari beberapa buku, jurnal, majalah, dan lain sebagainya. Data yang diaplikasikan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder yaitu data yang diperoleh melalui jurnal, artikel, buku, majalah, sebagai teori. Penelitian ini menggunakan tiga teknik dalam pengumpulan data yaitu purposive sumpling, studi kepustakaan. Dan internet searching (Suryana et al., 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk bimbingan pemahaman bahwasannya pendidikan agama Islam berkontribusi besar terhadap kesehatan mental yang menyerang para remaja abad 21.

Hasil

Zaman sekarang dengan semakin canggihnya teknologi para remaja yang bahkan saat keadaan masih bayi sudah dikenalkan oleh teknologi merupakan suatu hal yang sangat luar biasa. Menurut penulis penelitian ini mengatakan bahwa dalam fenomena ini sulit membedakan mana anak kecil, mana anak remaja, mana orang dewasa. Dimana anak kecil sudah memiliki pikiran yang tidak seharusnya dipikirkan anak kecil, remaja yang sudah berdandan layaknya orang dewasa dan bebrapa dari mereka bahkan meniru bagaimana cara bergaul orang dewasa,

dan malah orang dewasa yang seharusnya memiliki pikiran yang berkembang akan tetapi mereka para orang dewasa terkadang masih seperti anak kecil . Dalam lingkungan sekitar pasti banyak ditemukan anak kecil sekitar usia 3 tahun yang seharusnya saat bermain masih mengenal permainan seperti masak-masakan atau bermain dengan anak kecil seusianya tapi di zaman ini mereka sudah mengenal teknologi yang berupa gadget. Bahkan anak bayi yang baru bisa berguling badan belum bisa bicara pun sudah dikenalkan teknologi gadget tersebut. Jika tidak ada pengawasan khusus dalam hal tersebut maka akan berdampak negatif bagi sel otak anak.

Anak remaja yang masih tahap pertumbuhan menggunakan teknologi dan rasa keingintahuan yang besar, mereka akan mencontoh beberapa perilaku atau tindakan apa yang yang mereka lihat. Terkadang walaupun mereka tahu itu negatif tapi dengan rasa keingintahuan yang besar mereka akan tetap meniru tindakan tersebut. Oleh karena itu para remaja zaman sekarang yang masih terombang ambing akan sangat mudah sekali pikiran mereka untuk tercuci dengan teknologi yang negatif. Dengan begitu akibatnya seperti yang sedang viral saat ini adalah mental health. Para remaja di zaman sekarang sangat mudah terserang mental health dikarenakan konsumsi handphone secara berlebih yang tidak pada batas wajar. Mereka dengan mudah juga mengklaim diri mereka memiliki mental health seperti trust issues, axianty, bipolar dan lain sebagainya yang padahal itu sebagian besar disebabkan dengan sugesti mereka sendiri karena termakan oleh konten-konten mental health yang ciri-cirinya sama seperti mereka alami pada saat itu tanpa adanya bimbingan dari ahli kesehatan mental. Oleh karena itu betapa pentingnya mempelajari dahulu sebelum mencetuskan sesuatu yang itu bisa menyebabkan kerugian bagi diri sendiri.

Kata remaja berasal sendiri berasal dari bahasa latin “adolescane” yang artinya tumbuh (to grow). Masa remaja dikenal sebagai masa adolesen yang brarti masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja adalah masa dimana seseorang berasosiasi terhadap orang dewasa (Akbar et al., 2023). Masa remaja merupakan tahap individualisme semakin menonjol, pada masa itu mereka para remaja diharuskan untuk menerima tanggung jawab penuh atas perilaku yang mereka perbuat, pertimbangan dalam mengambil sebuah keputusan pada perkara hal, ambisi, cita-cita yang akan mereka pilih. Seorang remaja tidak bisa untuk dikatakan sebagai anak-anak, akan tetapi mereka juga belum matang untuk dikatakan sebagai orang dewasa. Seperti seolah sedang mencari corak kehidupan yang sesuai dengan dirinya dengan menggunakan metode explore coba-coba walaupun melalui banyak kesalahan (Rulmuzu, 2021).

Pembahasan

Manusia memiliki berbagai bentuk kebutuhan, tidak hanya kebutuhan fisik dan biologis seperti makan, minum, dan kebutuhan jasmaniah lainnya, manusia juga perlu memenuhi kebutuhankebutuhan psikis yang bersifat rohaniah. Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia telah memberikan petunjuk tentang berbagai aspek kehidupan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat. Sebagai petunjuk hidup bagi manusia dalam mencapai mentalnya yang sehat.

Remaja menurut pendapat WHO adalah masyarakat yang berumur 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 remaja merupakan masyarakat yang berumur 10 sampai 18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi atau perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang sehingga remaja dikelompokkan menjadi beberapa tahapan :

1. Pra remaja (11-14 tahun)

Copyright © 2024 The Author(s)

Remaja seringkali tidak mampu untuk mengendalikan diri yang menyebabkan lepas kendali dan tenggelam dalam perilaku menyimpang. Perlu bimbingan dan pendampingan khusus bagi para remaja melalui orang terdekat misal orang tua(Een, umbu tagela, 2020). Di zaman ini era globalisasi dimana para remaja abad 21 dihadapkan dengan telah lahirnya teknologi internet yang sangat canggih, mereka biasanya disebut dengan generasi digital native. Generasi digital native adalah generasi yang tidak mudah lepas dari teknologi dan mempunyai anggapan bahwa teknologi tidak mudah untuk dilepaskan dari rangkaian kehidupan sehari-hari (Widiatmaka et al., 2023). Remaja abad 21 sering dikatakan oleh masyarakat bahwasannya mereka memiliki mental yang rentan lemah, masyarakat menyebutnya "pemuda bermental tempe" yang artinya pemuda bermental lembek. Mengapa demikian? Karena memang remaja abad 21 ini cenderung mudah untuk terdorong kedalam hal yang negative yang dapat merusak mental mereka sendiri.

2. Remaja Awal (14-17 tahun)

   Dalam fase ini terjadi transformasi yang sangat pesat sampai puncak konflik perkembangan remaja. Banyak hal yang dapat memicu ketidakseimbangan pola pikir pada remaja yang masih labil. Pada masa yang penuh ketidakjelasan ini para remaja akan berusaha untuk mencari jati diri mereka sendiri dengan pola pikir yang tidak seimbang dan pola pikir yang berubah-ubah. Sama seperti orang dewasa awal, remaja akan membuat keputusan sendiri yang menurutnya itu benar tanpa pikir panjang biasanya. Pada masa ini juga para remaja akan mencapai puncak kemandirian dan identitas yang begitu menonjol, dengan pemikiran yang logis, abstrak dan idealis dengan dasaran ego mereka yang belum bisa untuk dikendalikan mereka sendiri.

3. Remaja Lanjut (17-21 tahun)

   Mereka biasanya sudah mulai menyusun rancangan kehidupan mereka untuk kedepannya. Penuh dengan cita-cita dan ambisi, ingin menjadi pusat perhatian dengan karakteristik mereka. Mereka para remaja fase ini akan berusaha untuk memantapkan identitas mereka. Beberapa hal sudah mulai bisa mereka kendalikan seperti emosi, ego, dan kelabilan (Diananda, 2019).

Masalah mental health yang sering dihadapi para remaja abad 21 dizaman ini beberapa darinya adalah axienty, bipolar, trust issues. Axienty merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan rasa takut, canggung, dan kecemasan yang berlebihan ketika berhadapan dengan sosial (Indranu & Kesuma, 2024). Bipolar merupakan gangguan suasana mood atau perasaan seseorang yang ditandai dengan adanya episode berulang-ulang yang disisi lain pada waktu tertentu ada sebuah peningkatan energi pada sebuah aktivitas lalu diwaktu lain juga ada penurunan energi pada sebuah aktivitas tertentu(Fithriyah & Margono, n.d.). Trust issues adalah gangguan mental yang sebagian besar remaja saat ini alami. Trust issues merupakan krisis kepercayaan. Biasanya seseorang yang mengalami trust issues akan susah percaya pada siapapun dan parahnya mereka juga tidak akan percaya dengan dirinya sendiri.

Dalam penelitian ini terfokus pada remaja abad 21 yang biasa disebut dengan Gen Z atau generasi digital native. Penyebutan remaja abad 21 merupakan manusia yang lahir pada pertengahan tahun 1990 sampai tahun 2012. Generasi Z atau biasa disebut dengan Gen Z merupakan generasi yang telah berinteraksi dengan teknologi dari lahir, sehingga teknologi mempengaruhi kehidupan generasi Z tersebut. Gen Z juga disebut generasi digital native yang artinya mereka secara langsung dapat menguasai teknologi tanpa adanya adaptasi terlebih dahulu. Karakteristik Gen Z dalam setiap negara itu berbeda, akan tetapi ada beberapa ciri khas yaitu : a) Memiliki ambisi yang tinggi dan sangat memahami teknologi; b) Sebagian sudah memiliki pekerjaan dan sebagian lagi sedang berada dalam masa pendidikan perkuliahan; c)

Adanya ambisi yang tinggi, mereka lebih berani mengambil resiko yang tinggi pula; d) Kurangnya kemandirian dan selalu membutuhkan dukungan dalam hal apapun; e) Hubungan sosial merasa lebih baik dalam digital daripada berkomunikasi secara langsung; f) Kurangnya rasa peka terhadap lingkungan sekitar seperti mendengarkan dan juga dalam hal berpartisipasi dalam menangani sebuah konflik pemecahan masalah; g) lebih suka sifat individualisme (Sawitri, 2022).

Dalam dunia pendidikan Agama Islam sudah dijelaskan bahwasannya agama adalah pedoman hidup bagi seluruh umat manusia yang beragama Islam. Pendidikan Agama Islam menuntun umat Islam kejalan yang benar agar dapat menjalani jalan kehidupan yang baik dan mendapat kebahagiaan dunia Akhirat. Pendidikan Agama Islam memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental agar tercapai kebahagiaan dan ketentraman dalam menjalani kehidupan di dunia. Pada abad-19 para dokter mengakui jika faktor hubungan antara kesehatan psikis manusia dengan penyakit mental health salah satunya adalah keyakinan seseorang tersebut dalam beragama. Seseorang yang mengetahui nilai-nilai dalam Islam dan mempelajarinya serta menerapkannya dikehidupan sehari-hari dapat memberi pengaruh positif bagi kesehatan mental. Akan tetapi, hal ini akan menunjuk pada mereka suatu pemahaman yang terkadang tidak dapat dijangkau dengan logika manusia, yang padahal memberi efek faktual bagi mental manusia (Oktonika, 2020).

Masa muda atau masa remaja merupakan masa yang dimana masih memiliki banyak kesempatan dalam hal apapun selagi dimanfaatkan masa remaja itu dalam hal positif. Dan jika para remaja menyadari nikmat yang diberikan Allah Swt. maka para remaja tersebut akan berlomba-lomba untuk menggapai dan mensyukuri nikmat tersebut. Rasulullah SAW. bersabda:

سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللهُ فِى ظِلِّهِ يَوْمَ لاَ ظِلَّ إِلاَّ ظِلُّهُ ...وَشَابٌّ نَشَأَ فِى عِبَادَةِ رَبِّهِ

Artinya: "ada tujuh golongan manusia yang akan dinaungi oleh Allah dalam naungan (Arsy-Nya) pada hari yang tidak ada naungan (sama sekali) kecuali naungan-Nya:...Dan seorang pemuda yang tumbuh dalam ibadah (ketaatan) pada Allah Swt..."(HR. Al-Bukhori No. 660 dan dalam Kutubut tis'ah No. 620 dan Muslim No. 2380)

Maksud dari Hadits diatas adalah seseorang yang pada saat mudanya mengekang hawa nafsunya dan menghabiskan waktu mudanya hanya untuk mendekatkan diri pada Allah Swt. yang padahal kebanyakan dari remaja zaman sekarang lebih suka bereuforia dalam hal dunia dan menyepelekan akhirat.

Berdasarkan hasil wawancara kami dengan pendapat narasumber yang berlatar belakang sebagai tenaga pendidik tingkat SMA/MA mata pelajaran Al-Qur'an dan Hadits berhubungan dengan topik judul yang dibahas dalam artikel ini. Al-Qur'an dan hadits merupakan pedoman kehidupan umat manusia. Didalamnya sudah terkandung makna dan tuntunan jalan hidup bagi umat manusia. Kesehatan mental berhubungan dengan perilaku manusia yang berakhlakul karimah. Pengajarannya cukup sederhana yaitu melalui pembinaan yang dilakukan oleh guru pengajar mata pelajaran aqidah akhlak saat jam pembelajaran. Pembentukan dan pembentukan akhlaqul karimah bagi siswa siswi salah satunya juga dengan dilakukannya zarkasi (ziarah dan rekreasi) mengenalkan kisah para wali dan ulama bagi siswa siswi sebagai sumber suri tauladan mereka.

Dalam setiap sekolah pastinya selalu memberikan pendekatan-pendekatan terhadap siswa siswinya tentang kesehatan mental yang sering terjadi dalam sekolah. Jikalau terdapat siswa siswi yang mengalami gangguan kesehatan mental, para guru akan melakukan sebuah pendekatan yang dimulai dari wali kelas. Setelah itu, guru BK akan ikut serta terjun dalam

Copyright © 2024 The Author(s)

penanganan kesehatan mental siswa atau siswi yang bersangkutan dan melakukan pendekatan juga terhadap orangtua atau wali murid siswa siswi yang mengalami gangguan kesehatan mental untuk diberikannya sebuah pengarahan dan pembelajaran mediasi.

Dilihat dari remaja zaman sekarang yang seringkali berfikir untuk mengakhiri dirinya karena mereka beranggapan bahwa itulah satu-satunya cara agar mereka bisa lepas dari rumitnya isi pikiran. Narasumber berpendapat akan fenomena tersebut jika para remaja yang sering berfikiran untuk mengakhiri dirinya sendiri atau bunuh diri dan berfikir bahwa itu satu-satunya cara untuk menyelamatkan mereka dari rumitnya isi pikiran, itu adalah jalan pikiran yang salah besar melenceng akan nilai-nilai kehidapan dan nilai-nilai agama. Dalam islam sudah dijelaskan dalam Q.S An-Nisa' ayat 29:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَأۡكُلُوٓاْ أَمۡوَٰلَكُم بَيۡنَكُم بِٱلۡبَٰطِلِ إِلَّآ أَن تَكُونَ تِجَٰرَةً عَن تَرَاضٖ مِّنكُمۡۚ وَلَا تَقۡتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمۡ رَحِيمٗا ٢٩

Artinya : *"Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, keuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama suka diantara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu sendiri, sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu."*

Dimana dalam ayat tersebut menjelaskan tentang larangan untuk membunuh diri sendiri dan barangsiapa yang berbuat maka hukumannya adalam neraka. Maka dari itu perlunya bimbingan khusus bagi siswa yang memiliki gangguan mental parah dan dilakukannya pendekatan rohani seperti pendalaman agama dalam ibadah dan do'a. Walaupun penanaman keimanan bagi seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental itu membutuhkan waktu yang sangat lama, maka dari itu haruslah seseorang itu memiliki rasa berjuang untuk sembuh, sabar dan selalu istiqomah.

Dalam pendidikan Agama Islam jikalau manusia memiliki gangguan mental maka itu sebab utamanya adalah kurangnya penanaman keimanan manusia terhadap tuhannya. Adakalanya tingkaat keimanan manusia diuji akankah ada progres kenaikan atau malah penurunan. Terkadang juga naik turun. Maka dari itu janganlah berputus asa atas rahmat Allah Swt. yang telah diturunkan selalu pada setiap hamba-Nya. Dalam Q.S Yusuf ayat 87 Allah Swt. berfirman:

يٰبَنِيَّ اذۡهَبُوۡا فَتَحَسَّسُوۡا مِنۡ يُّوۡسُفَ وَاَخِيۡهِ وَلَا تَايۡـَٔسُوۡا مِنۡ رَّوۡحِ اللّٰهِ ؕ اِنَّهٗ لَا يَايۡـَٔسُ مِنۡ رَّوۡحِ اللّٰهِ اِلَّا الۡقَوۡمُ الۡكٰفِرُوۡنَ ٨٧

Artinya : "Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu putuskan asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir."

Dalam ayat tersebut ditafsirkan bahwasannya Ya'kub meminta kepada anak-anaknya untuk tidak berputus asa mencari Yususf. Orang-orang mukmin tidak akan berputus asa karena musibah yang menimpanya, dan tidak goyah imannya karena bahaya yang melanda. Mereka selalu bersabar dan tabah mrnghadapi segala kesulitan yang dialaminya. Karena sifat putus asa adalah sifat orang-orang kafir dan orang-orang yang sesat, bukan sifat dari orang mukmin (Tafsir Kemenag RI).

Dikatakan pula bahwasannya manusia adalah tempatnya untuk berputus asa dalam firman Allah Q.S Al-Ma'arij ayat 19-20

اِنَّ الۡاِنۡسَانَ خُلِقَ هَلُوۡعًا ۙ١٩ اِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوۡعًا ٢٠

Artinya : "Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah".

Ayat diatas menjelaskan bahwasannya (19) Manusia memiliki sifat suka berkeluh kesah dan kikir. Manusia bisa sesat dan kikir dari jalan Allah Swt. karena sifatnya yang tergesa-gesa, gelisah, dan kikir. Hal ini bukanlah ketentuan dari Allah Swt. terhadapnya, tetapi mereka menjadi mukmin atau menjadi kikir karena usaha dan pilihan mereka sendiri. (20) Sifat manusia ketika dia mendapatkan kesusahan atau keburukan maka dia akan berkeluh kesah, merasa sedih, dan berputus asa. Ia beranggapan bahwa apa yang ia lakukan, tidak memiliki arti sama sekali tatkala harapannya tidak tercapai. Berkeluh kesah ketika disentuh oleh keburukan akan berkibat pada ketidakseimbangan sifat manusia, dan yang muncul adalah perasaan-perasaan minor dan sikap yang apatis terhadap sesuatu (Tafsir Kemenag RI).

Hubungan antara Q.S Yusuf ayat 87 dengan Q.S Al-Ma'arij ayat 19-20 adalah manusia memang makhluk yang lemah akan tetapi dengan kelemahan tersebut manusia tidak diperbolehkan untuk berputus asa atas rahmat yang diturunkan Allah Swt. Manusia diciptakan sebagai tempat berkeluh kesah. Sifat berkeluh kesah dalam kehidupan seringkali dilakukan dan tidak ada yang melarangnya namun, tidak diperbolehkan untuk berlarut-larut dalam keluh kesah dan kesedihan yang dialaminya tersebut. Karena sifat berlarut-larut dalam keresahan akan merugikan diri sendiri dan itu tidak akan menguntungkan sama sekali karena dunia akan selalu berjalan maju. Selalu bersyukur atas karunia dan nikmat yang Allah senantiasa turunkan kepada setiap para makhluk-Nya.

Informan selanjutnya adalah seorang mahasiswi yang menyatakan urgensinya terhadap topik yang dibahas dalam penelitian ini. Remaja Gen Z memiliki beberapa sebutan dari masyarakat yaitu biasa disebut dengan generasi stoberi, generasi dengan mental tempe, generasi penyuka serba instant dan sebagian besar masyarakat menyatakan bahwa remaja Gen Z tidak sekuat orang-orang dahulu. Dengan banyaknya berita terkait kesehatan mental yang tersebar luas secara umum, remaja Gen Z menjadi mudah terpengaruhi tanpa adanya pendalaman tentang ilmu dan informasi kesehatan mental yang lebih matang. Misalnya seorang remaja memiliki gejala-gejala kesehatan mental terganggu. Remaja tersebut akan mencari tahu tentang gejala kesehatan mental yang dideritanya melalui situs-situs internet. Pemikiran yang kurang matang dan pemahaman yang tidak terlalu remaja tersebut akan mudah mendiagnosa dirinya sendiri dengan apa yang disebutkan dalam situs internet sesuai dengan gejala yang dialami remaja tersbut. Dengan begitu remaja tersebut tentu saja akan mempercayai dan kepercayaan tersebut akan masuk kedalam otak sehingga menimbulkan sugesti yang merugikan diri sendiri. Hal seperti inilah yang membuat masyarakat menilai bahwa para Gen Z adalah generasi yang lemah dan tidak berdaya.

Menurut pandangan informan remaja Gen Z sebagian besar masalahnya adalah terkait dengan cinta dan pertemanan. Remaja yang belum mengenal perasaanya sendiri bahkan mereka sering kehilangan jati dirinya sendiri yang sangat mudah terombang-ambing dan mudah sekali tergoyahkan. Remaja Gen Z lebih sering mencontoh hal-hal yang ada dalam sosial media dan itu bukan perasaan alamiah mereka akan tetapi hanya perasaan keingintahuan yang belum bisa mereka kontrol. Remaja Gen Z dalam kehidupan sehari-harinya dinilai dengan berkiblatkan sosial media. Apapun yang ada dalam sosial media akan mereka telan mentah-mentah tanpa adanya langkah untuk berfikir panjang.

Remaja Gen Z menyangkal pernyataan masyarakat dahulu bahwa adanya gangguan kesehatan mental disebabkan kurangnya rasa keimanan terhadap tuhan dan kurangnya ibadah yang dilakukannya. Menurut informan pernyataan tersebut tidak salah tapi juga tidak dibenarkan,

Copyright © 2024 The Author(s)

tetapi tetap ada korelasi antara kesehatan mental dengan spiritualitas. Dilihat dari sisi psikologi manusia memilikii beberapa energi yaitu ada energi spiritualitas, energi mental, energi physcly. Beberapa energi tersebut ada waktunya habis dan harus diisi ulang layaknya handphone yang kehabisan baterai dan harus dicas dengan pengisian daya.

Remaja Gen Z seringkali merasa dirinya mengalami sebuah ketidak adilan dalam hidupnya, padahal itu hanya pemikiran yang tidak jelas yang memakan diri mereka sendiri yang nantinya mereka para remaja akan mudah terombang-ambing. Setiap manusia pastinya memiliki beberapa ujian kehidupan yang berbeda dan juga tingkatan yang berbeda pula seperti ungkapan "roda kehidupan itu akan selalu berputar tanpa henti, jika sudah berhenti maka itulah kematian". Ibadah adalah sebuah kewajiban umat manusia yang beragama. Jika dengan ibadah masih merasa kurang untuk proses penyembuhan kesehatan mental, mungkin bisa jadi ada energi lain yang harus diisi dipenuhi amunisi untuk memaksimalkan pada kesehatan mental. Mengisi energi mental yang habis bisa menggunakan dengan journaling, menjalankan beberapa hobi, atau pergi ke psikolog, bercerita dengan orang yang dipercaya untuk mengeluarkan sebuah perasaan yang terpendam dan mungkin itu akan mempengaruhi kedalam kesehatan mental seseorang (Khanifah et al., 2024) (Tatubeket, et al., 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan, penelitian ini menggunakanmetode 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 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.

References

Adib, M. A. (2022). Rahmah El Yunusiyah: Konsep Pendidikan Agama Islam dan Relevansinya di Abad-21. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, *21*(2), 99–112.

Afham, M. F. (2019). Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.

Akbar, R., Ongkai, T. M. B., Suryana, E., & Abdurrahmansyah, A. (2023). Perkembangan Peserta Didik pada Masa Remaja Akhir. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(8), 6356–6367. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.2094

Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Persfektip Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *5*(2), 188–194. https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918

Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, *1*(1), 116–133. https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20

Een, umbu tagela, sapto irawan. (2020). *JENIS-JENIS KENAKALAN REMAJA DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DI DESA MERAK REJO KECAMATAN BAWEN KABUPATEN SEMARANG*. *04*(01), 30–42.

Fakhriani, D. F. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).

Fithriyah, I., & Margono, H. M. (n.d.). *Gangguan Afektif Bipolar Episode Manik dengan Gejala Psikotik Fokus pada Penatalaksanaan*. 1–10.

Indah, S. (2020). Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter. *EL-HIKMAH: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam*, *14*(1), 42–80. https://doi.org/10.20414/elhikmah.v14i1.2061

Indranu, F., & Kesuma, M. (2024). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT ANXIETY PADA REMAJA : SEBUAH ANALISIS DENGAN RAPIDMINER*. *1*(3), 177–181.

Jakarta, U. M. (2023). *PENYULUHAN PENTINGNYA KESADARAN KESEHATAN*.

Khanifah, N., Tinggi, S., Islam, A., Bengkalis, N., & Bengkalis, K. (2024). *Tantangan Dan Peluang Pendidikan Agama Islam*. *2*(6).

Khotimah, A. H., Azizah, A., Ginting, N., Siddik, M. F., & Darlis, A. (2022). Pendidikan Agama Islam Dalam Sistem Pendidikan Nasional . *At-Tadris: Journal of Islamic Education*, *2*(2), 82–91. https://doi.org/10.56672/attadris.v2i2.69

Kontribusi Pendidikan agama islam terhadap kesehatan mental remaja di zaman sekarang. (n.d.).

Mansyur, Y. Al, & Salim, H. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, *12*(E-ISSN:2584-1754), 1027–1042.

Munthe, A. K. (2023). Perkembangan Jiwa Agama Pada Masa Remaja (Al-Murahiqah). *PIONIR: Jurnal Pendidikan*, *4*(1), 59–70.

Oktonika, E. (2020). Kontribusi Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kesadaran Beragama Pada Remaja di Abad 21. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, *5*(3), 159. https://doi.org/10.36722/sh.v5i3.389

Putri, A., Rohiman, E., Maulana, F., & Najmudin, D. (2023). Pendekatan Holistik Berdasarkan Ajaran Islam Untuk Menanggulangi Krisis Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Muslim. *Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*, *1*(2), 1–12.

Rohman, F. (2016). Pemikiran Pendidikan Islam Muhammad Abduh. *Jurnal Raudhah*, *4*(01), 90.

Copyright © 2024 The Author(s)

RULMUZU, F. (2021). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, *5*(1), 364–373. https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1727

Sawitri, D. R. (2022). *Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul*. *0*.

Septiani Selly Susanti. (2019). KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM Septiani Selly Susanti 1. *As-Salam*, *7*(Vol 7 No 1 (2018): PENDIDIKAN, HUKUM & EKONOMI SYARIAH), 1–20.

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3), 1917–1928. https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494

Tatubeket, R., Marampa, E. R., Undras, I., & Combi, J. S. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Membentuk Mental Positif Generasi Milenial. *Matheteuo: Religious Studies*, *3*(1), 63–78. https://doi.org/10.52960/m.v3i1.228

Widiatmaka, P., Mujahidah, N., Rahmap, R., & Arifudin, A. (2023). Pendidikan karakter melalui karang taruna untuk membangun karakter sosial pada generasi digital native. *Jurnal Pendidikan Karakter*, *14*(1), 32–41. https://doi.org/10.21831/jpka.v14i1.57036

Zulkifli. (2019). *konsep pendidikan dalam islam*. *15*(2), 65–71.

---Halaman ini sengaja dikosongkan---