

Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental

Juliana Nur Afifah,^{1*} Zahra Asyifa Lukman,² Andini Indriyanti,³ Saepul Anwar,⁴

^{1,2,3,4}Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung, Indonesia

¹juliananurafifah@upi.edu, ²zahraasyifa3112@upi.edu, ³andiniindriyanti02@gmail.com,

⁴saefull@upi.edu

Received: 2024-04-09

Revised: 2024-05-26

Approved: 2024-05-29

*) Corresponding Author

Copyright ©2024 Authors

Abstract

Many teenagers have mental health problems, and many studies state that religiosity contributes to a person's mental health. The research aims to find out whether Islamic religious education contributes to adolescent mental health. In this research, researchers used mixed research methods using convergent design. Researchers used the Mental Health Continuum-Short Form and the Understanding of Islamic Religious Education measuring instruments for quantitative research. Respondents who participated in this research were Muslim teenagers aged 15-20 years who were active pupils and students from several educational institutions in Indonesia. Researchers used descriptive data analysis techniques. The regression test results show that Islamic religious education has an influence of 8.1% on adolescent health, while other factors influence 91.9%. The quantitative results in this research are strengthened by the views of the head of the West Java MUI fatwa, the West Java PWNU expert council, and psychology lecturers at the Indonesian Education University. From the results of interviews with these three figures, a conclusion can be drawn that Islamic religious education has a contribution to the mental health of teenagers.

Keywords: Adolescent, Islamic Education, Mental Health.

Abstrak

Banyak remaja yang memiliki permasalahan dengan kesehatan mental dan banyak penelitian yang menyatakan bahwa religiusitas berkontribusi pada kesehatan mental seseorang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah Pendidikan Agama Islam berkontribusi pada kesehatan mental remaja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian campuran (*mixed method*) dengan menggunakan *convergent design*. Untuk penelitian kuantitatif peneliti menggunakan alat ukur *Mental Health Continuum-Short Form* dan alat ukur Penghayatan Pendidikan Agama Islam. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah remaja beragama Islam yang berusia 15-20 tahun yang merupakan siswa dan mahasiswa aktif di salah satu sekolah dan perguruan tinggi di kota Bandung. Peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif. Hasil dari uji regresi menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam memiliki pengaruh sebesar 8,1 % terhadap kesehatan remaja, sedangkan 91,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil kuantitatif dalam penelitian ini diperkuat dengan pandangan ketua fatwa MUI Jawa Barat, dewan pakar PWNU Jawa Barat, dan dosen psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Dari hasil wawancara terhadap ketiga tokoh tersebut dapat diambil suatu kesimpulan bahwa pendidikan agama Islam mempunyai kontribusi terhadap kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pendidikan Islam, Remaja.



Pendahuluan

Saat ini kesehatan mental remaja di Indonesia merupakan isu yang memerlukan perhatian yang lebih serius. Hal ini didukung oleh hasil survei dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) bahwa remaja mengalami tingkat masalah kesehatan mental yang signifikan dengan satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam setahun terakhir. Selain itu, sekitar satu dari lima remaja memenuhi kriteria untuk gangguan mental, yang setara dengan sekitar 13 juta remaja di Indonesia berjuang dengan masalah kesehatan mental, dan 2 juta di antaranya menderita gangguan mental. Gangguan mental yang paling banyak terjadi adalah kecemasan, yang dialami oleh hampir seperempat remaja usia 10-17 tahun.¹ Faktor penyebab permasalahan mental pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu 1) *faktor biologis* seperti, genetika, ketidakseimbangan kimiawi dalam tubuh, menderita penyakit kronis, dan kerusakan sistem syaraf pusat; 2) *faktor psikologis*, misalnya, frustrasi, konflik, terlalu pesimis, kurang mendapat atau bahkan tidak mendapat kasih sayang, dan kurang mendapat pengakuan dari kelompok; 3) *faktor lingkungan*, seperti, salah pergaulan.²

Dalam Islam sendiri, kesehatan mental yang baik terletak pada kemampuannya dalam mengendalikan potensi (fitrah) dengan ciri seperti mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, mampu beradaptasi dengan lingkungannya, dan mampu menyelesaikan permasalahan baik dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.³ Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan manusia. Di masa ini remaja mengalami masa krisis identitas yang sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Karena itulah pendidikan agama Islam (PAI) menjadi penting dalam mengontrol perkembangan remaja.⁴ Zakiah dalam Ahmad Syahid menyatakan bahwa terdapat hubungan yang jelas antara PAI dengan perkembangan mental dengan melihat pentingnya pendidikan di keluarga, sekolah, dan masyarakat.⁵ PAI meliputi

¹ Wilopo et al, "National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian," *Mental Health*, 2022, xviii, <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.

² Muhammad Yusuf et al., "Urgensi Pendidikan Islam Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah Pada Era Media Sosial," *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 01 (June 29, 2022): 1–17, <https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>.

³ Lisnawati Aprillia, Idi Warsah, and Dewi Purnama Sari, "Peran Psikologi Agama Terhadap Perkembangan Masyarakat Islam," *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (May 26, 2023): 62–70, <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i2.585>.

⁴ Yusuf et al., "Urgensi Pendidikan Islam."

⁵ Achmad Syahid, "Being More Psychologically Healthy: The Concept of Mental Health According to Zakiah Daradjat and Its Application in Islamic Educational Institutions," *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam* 21, no. 1 (September 25, 2016): 13–30, <https://doi.org/10.19109/td.v21i1.743>.

pembelajaran mengenai nilai, akhlak, dan budi pekerti yang mengutamakan peningkatan keimanan dan kedekatan kepada Tuhan. Selain itu, PAI mengandung nilai-nilai moral, etika, dan hidup sehat, sehingga dapat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dengan pembentukan moralitas, strategi *coping*, menghargai perbedaan terhadap keragaman, dan keterhubungan sosial.⁶

Banyak penelitian yang mengaitkan antara religiusitas dan PAI dalam upaya menangani dan menjaga kesehatan mental. Sebuah studi kuantitatif menemukan bahwa terdapat pengaruh antara ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa.⁷ Selanjutnya adalah hasil penelitian studi kasus yang menemukan bahwa kegiatan keagamaan seperti salat, tahfiz, dan ngabuburit tadarusn mampu menjadi pondasi pembinaan kesehatan mental.⁸ Hasil studi kualitatif lain menemukan bahwa pemberian pembinaan agama pada pasien dengan gangguan jiwa dapat membuatnya menjadi lebih tenang, mandiri, tidak merugikan orang lain, lebih produktif, dan mampu menjalankan kewajiban ibadah.⁹ Hal tersebut merupakan bentuk sikap penerimaan agama, di mana sikap yang berupa penyerahan tersebut akan menimbulkan sikap optimis pada seseorang sehingga muncul perasaan-perasaan positif terhadap Tuhan.¹⁰ Hal tersebut juga berdampak pada kesehatan mental dengan adanya memupuk rasa syukur, memaafkan, dan kerendahan hati yang mana hal ini merupakan suatu kebajikan yang *transendence*.¹¹

Terdapat juga hasil penelitian yang menemukan bahwa pendidikan agama di sekolah memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental remaja melalui moralitas, *religious coping*, dan dampak positif lainnya.¹² Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan berbagai praktik keagamaan dalam PAI berkontribusi terhadap kesehatan mental. Hal tersebut sejalan dengan tujuan dasarnya yaitu untuk meningkatkan

⁶ Crystal Amiel M Estrada et al., "Religious Education Can Contribute to Adolescent Mental Health in School Settings," *International Journal of Mental Health Systems*, 2019, 1–6, <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0286-7>.

⁷ Dawam Mahfud, Mahmudah Mahmudah, and Wening Wihartati, "Pengaruh Ketaatan Beribadah terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang," *Jurnal Ilmu Dakwah* 35, no. 1 (August 16, 2017): 35–51, <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1251>.

⁸ Ummu Habibah Rahmah et al., "Pembinaan Kesehatan Mental Peserta Didik Melalui Kegiatan Keagamaan," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 3 (November 30, 2022): 687–93, <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.203>.

⁹ Afif Syaiful Mahmudin, "Islamic Education and Family Mental Health: A Model of Development of Mental Disorders Patients through a Religious Approach in Paringan Ponorogo," *Didaktika Religia* 10, no. 2 (December 31, 2022): 423–42, <https://doi.org/10.30762/didaktika.v10i2.3338>.

¹⁰ Syifa Diah Puspita, "Kesehatan Mental Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami Di Masa Kini," *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 12, no. 1 (2022): 1–8, <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>.

¹¹ Larkin Elderon Kao et al., "Spirituality and Mental Health," *Journal for the Study of Spirituality* 00, no. 0 (2020): 1–13, <https://doi.org/10.1080/20440243.2020.1726048>.

¹² Estrada et al., "Religious Education Can Contribute to Adolescent Mental Health."

kesadaran tentang keyakinan dan praktik keagamaan dan bagaimana hal ini mempengaruhi individu, keluarga, maupun komunitas.¹³ Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengetahui keterkaitan signifikan antara pendidikan agama Islam terhadap kesehatan mental remaja dengan menggunakan metode penelitian campuran (*mixed method*). Penggunaan metode ini merupakan salah satu aspek yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya selain spesifikasinya pada mata kuliah PAI di perguruan tinggi. Penelitian ini juga tidak hanya mengukur kontribusi PAI terhadap kesehatan mental remaja secara statistik, tetapi juga diperkaya oleh perspektif para ahli yaitu agamawan dan akademisi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kombinasi (*mixed methods*), yaitu metode penelitian yang menggabungkan antara metode kuantitatif dan kualitatif,¹⁴ dengan menggunakan *convergent design* yaitu pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif dilakukan secara bersamaan tetapi analisis data dilakukan secara terpisah, kemudian menghubungkan atau membandingkan keduanya untuk menarik kesimpulan.¹⁵ Pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan mewawancarai beberapa informan yaitu ketua fatwa MUI Jawa Barat, Dewan Pakar Pengurus Wilayah Nahdlatul Ulama Jawa Barat, dan dosen Psikologi Sosial Universitas Pendidikan Indonesia.

Peneliti memilih tokoh dari MUI Jawa Barat karena MUI merupakan lembaga yang merepresentasikan keragaman Islam di Indonesia dan dewan pakar PWNU Jawa Barat karena Nahdlatul Ulama merupakan salah satu ormas terbesar di Indonesia. Sedangkan pemilihan dosen psikologi sosial untuk mengonfirmasi tinjauan psikologi sosial dalam penelitian ini. Hal tersebut memungkinkan tinjauan yang melibatkan perspektif yang lebih luas atau tidak satu sudut pandang.

Sedangkan penelitian kuantitatif akan dilakukan dengan metode kuesioner untuk mengukur kesehatan mental dan pengetahuan agama Islam. Instrumen yang digunakan

¹³ Estrada et al.

¹⁴ Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 2896–2910.

¹⁵ Devi Syukri Azhari et al., "Penelitian Mixed Method Research Untuk Disertasi," *Journal of Social Science Research (Innovative)* 3, no. 2 (2023): 8010–25, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APenelitian>.

untuk mengukur kesehatan mental adalah *Mental Health Continuum-Short Form*.¹⁶ Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan agama Islam adalah alat ukur penghayatan PAI.¹⁷ Responden penelitian ini adalah remaja Muslim berusia 15-20 tahun yang merupakan siswa dan mahasiswa aktif di salah satu sekolah dan perguruan tinggi di kota Bandung. Kuesioner disebarkan melalui media sosial dengan format *Google Form* yang disebarkan dimulai dari tanggal 11-13 Maret 2024. Hipotesis penelitiannya adalah PAI memiliki kontribusi pada kesehatan mental.

Tabel 1. Instrumen *Mental Health Continuum-Short Form*

No.	Dimensi	Jumlah Item	Contoh Item
1.	Kesejahteraan emosi	3	Puas dengan kehidupan yang dijalani
2.	Kesejahteraan sosial	2	Masyarakat kita merupakan tempat yang baik bagi semua orang
3.	Kesejahteraan psikologis	6	Anda memiliki hubungan yang hangat dan bisa dipercaya dengan orang lain

Tabel 2. Penghayatan Pendidikan Agama Islam

No.	Indikator	Jumlah Item	Contoh Item
1.	Arti penting PAI	10	Bagi saya pendidikan agama Islam sangat penting dipelajari secara mendalam untuk mempertebal keyakinan saya
2.	Penerapan PAI dalam hidup sehari-hari	10	Saya terbiasa berdoa bila mengalami masalah dalam hidup saya
3.	PAI	7	Saya menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman untuk mengontrol perilaku saya
4.	PAI sebagai pedoman hidup	8	Apapun yang terjadi saya tetap akan berpegang teguh pada ajaran agama Islam

Hasil dan Pembahasan

Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Remaja

Data penelitian yang diperoleh variabel pendidikan agama Islam dan kesehatan mental dikategorisasikan berdasarkan perolehan skor total partisipan yang dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Adapun untuk menentukan jarak masing-masing kelas menggunakan nilai mean dan standar deviasi (SD).

¹⁶ Alfikalia, "Laporan Ringkas Penelitian Mandiri Kesehatan Mental Dan Academic Adjustment," 2020.

¹⁷ Ana Sari Asmarani, "Hubungan antara Penghayatan Pendidikan Agama Islam dengan Moral Remaja Akhir," *Universitas Islam Negeri (UIN) Malang* (2009).

Tabel 4. Kategorisasi Penghayatan Pendidikan Agama Islam

Keterangan	Skor	f	%
Tinggi	$x > 124,54$	20	19
Sedang	$102,94 \leq x \leq 124,54$	68	65
Rendah	$x < 102,94$	17	16
Total		105	100

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa dengan subjek penelitian untuk variabel penghayatan pendidikan agama Islam sebanyak 105 orang, 17 orang subjek (16%) berada pada kategori rendah, 68 orang subyek (65%) berada pada kategori sedang, dan 20 orang subyek (19%) individu berada pada kategori tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi Kesehatan Mental

Keterangan	Skor	f	%
Tinggi	$x > 58,01$	56	53
Sedang	$44,8 \leq X < 58,01$	34	33
Rendah	$x < 44,8$	15	14
Total		105	100

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa dengan subjek penelitian untuk variabel kesehatan mental sebanyak 105 orang, 15 orang subjek (14%) berada pada kategori rendah, 34 orang subyek (33%) berada pada kategori sedang, dan 56 orang subyek (53%) individu berada pada kategori tinggi.

Kemudian data penelitian dievaluasi menggunakan analisis regresi sederhana untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pendidikan agama Islam terhadap kesehatan mental remaja.

Tabel 6. Uji Normalitas data

Variabel	Mean	SD	Z Skewness	Z Kurtosis	Ket.
Penghayatan Pendidikan Agama Islam	113,743	6,269	0,60	-2	Normal
Kesehatan Mental	58	13,24	-2	0,3	Normal

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa data penghayatan pendidikan agama Islam memiliki nilai Z Skewness sebesar 0,60 dan nilai Z Kurtosis sebesar -2. Selanjutnya, data kesehatan mental memiliki nilai Z Skewness sebesar -2 dan nilai Z Kurtosis sebesar 0,3. Sehingga, data Penghayatan Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental dalam penelitian ini terdistribusi normal.

Tabel 7. Analisis Regresi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H0	0.000	0.000	0.000	12.316
H1	0.300	0.090	0.081	11.805

Tabel 7. Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H0	Intercept	54.895	1.202		45.675	<001
H1	Intercept	15.853	12.286		1.290	0.200
	x	0.343	0.108	0.300	3.192	0.002

Berdasarkan Tabel 7 hasil uji regresi sederhana diperoleh nilai $p=0,002$ ($p<0,5$). Hal ini menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara PAI dengan kesehatan mental remaja. Kemudian nilai R Square sebesar 0,081, yang mana hal ini berarti bahwa PAI memberikan kontribusi sebesar 8,1% terhadap kesehatan mental remaja. Sisa 91,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Kemudian didapatkan nilai koefisien regresi sebesar 0,343 dan nilai konstanta sebesar 15.853. Sehingga dapat diartikan bahwa setiap peningkatan skor pendidikan agama islam maka akan terjadi peningkatan kesehatan mental sebesar 0,343.

Kontribusi Pendidikan Agama Islam pada Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif MUI

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan ketua komisi fatwa MUI Jawa Barat, menyatakan pandangannya mengenai kontribusi pendidikan agama Islam pada kesehatan mental remaja adalah sebagai berikut:

“Jika kita beragama Islam, tentu pendidikan agama yang lebih dominan terhadap kesehatan mental. Sebab pendidikan agama itu lebih kepada penenangan hati. Mental itu berasal dari hati dan dalam Al-Qur'an juga dijelaskan bahwa dengan ingat kepada Allah akan membawa ketenangan hati. Mental itu tidak sehat manakala jiwanya tidak sehat. Di dalam Al-Qur'an itu digambarkan dengan “Qolbu” atau hati. Apabila hati itu tenang, maka kesehatan mental itu akan terjamin. Dengan ingat kepada Allah akan membuat hati tenang. Kita mengingat Allah itu ketika sedang sholat. Sholat akan membuat hati kita tenang ketika kita sholat dengan khushyuk. Khushyuk itu ketika kita hanya mengingat Allah saja. Sehingga dikatakan dalam agama bahwa saat kita khushyuk itu seperti kita sedang

berdialog dengan Allah. Kapan sholat bisa membuahkan hati tenang? Jawabannya pendidikan agama Islam. Sejauh mana kita memiliki pendidikan tentang agama maka sejauh itu pula akan menenangkan kita dalam ketenangan jiwa. Semakin dalam pemahaman kita maka semakin dalam juga keimanan kita terhadap Allah.”¹⁸

PAI menjadi dasar bagi seorang muslim untuk mencapai ketenangan hati. Karena dengan memiliki PAI yang baik, seseorang mampu melakukan ibadah dengan khushyuk yang akan membawa pada ketenangan hati dan kesehatan mental. Salat dapat menjadi salah satu religiusitas *coping*, karena dengan salat, seseorang dapat berdialog dengan Allah Swt. Selain itu, individu juga mempunyai kesempatan berdoa kepada Allah setelah salat untuk menyampaikan segala keluhan dan harapannya, sehingga individu merasakan ketenangan dalam jiwanya.

Saat seseorang sedang khushyuk, maka seluruh alam pikiran dan perasaannya terlepas dari seluruh urusan dunia yang membuat jiwanya terganggu. Hal ini dapat membawa individu merasa damai dalam hati.¹⁹ Gerakan salat dari takbiratul ihram hingga salam memiliki efek relaksasi pada otot tubuh dan meningkatkan peredaran darah. Ketika seseorang merasakan ketenangan dan khushyuk dalam salat, hal ini membantu menjalin hubungan yang lebih dalam dengan Sang Pencipta, yang pada gilirannya memberikan perasaan ketenangan, kedamaian jiwa, dan ketentraman hati.²⁰ Behdar & Sheikh dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara salat dengan peningkatan keinginan hidup, harapan, daya tahan menghadapi kesulitan, rasa senang dan bahagia, serta harapan kesembuhan pada pasien.²¹ Salat merupakan pernyataan kelemahan manusia di hadapan Allah dan merupakan cara untuk mengingat-Nya, sehingga seorang hamba akan merasakan ketenangan pikiran. Ketika seorang muslim mampu memahami pemaknaan konsep salat, diharapkan dapat menjadi sarana untuk menjaga kesehatan mentalnya.²²

Kemudian ketua fatwa MUI Jawa Barat juga mengemukakan bahwa peran orang tua sangat penting dalam memberikan pendidikan agama Islam kepada anak.

¹⁸ Wawancara dengan Ketua Komisi Fatwa MUI Jawa Barat di Kantor MUI Bandung, Jawa Barat, interview by Juliana Nur Afifah, March 20, 2024.

¹⁹ Aniqoh Zahrah Putri Pratami, Muhammad Fikri Wardhana, and Siti Fadhillah Humaira Asse, “Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dan Jasmani,” *Islamic Education* 1, no. 4 (November 1, 2023): 94–107.

²⁰ Anisa Maya Umri Hayati, “Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis),” *Spiritualita* 4, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>.

²¹ Behdar Mohammad Reza and Sheikh Reza, “Investigating the Effect of Salat (Muslim Prayer) on Mental Health in the Results of Clinical Studies: A Mini Review” 15, no. 2 (January 1, 2023): 267–74.

²² Zamaksyari Abdul Majid, “The Concept of Prayer for A Muslim to Maintain Mental Health (In the Perspective of Islamic Psychology),” *Journal of Survey in Fisheries Sciences*, March 29, 2023, 178–88, <https://doi.org/10.17762/sfs.v10i1.428>.

“Yang menjadi sulit adalah bagaimana remaja ini dekat dengan pendidikan agama. Karena disini ada peran orang tua, sejauh mana keimanan orang tua dalam beragama maka sejauh itu pula akan diterapkan kepada anak. Itu kuncinya ada di peran orang tua, disamping peran guru-guru semasa sekolah. Sehingga untuk meningkatkan *awareness* remaja mengenai pentingnya pendidikan agama Islam merupakan suatu tantangan yang sulit karena disini diperlukan peran orang tua, tidak hanya guru yang berperan dalam pendidikan agama Islam tetapi peran orang tua justru yang utama.”²³

Dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya PAI merupakan suatu tantangan yang sulit karena diperlukannya peran guru, orang tua, dan masyarakat dalam menanamkan PAI kepada anak dan remaja. Terutama orang tua, memiliki peran yang sangat besar dalam menanamkan pendidikan agama Islam kepada anak sejak dini. Tanggung jawab orang tua dalam Islam meliputi pengembangan menyeluruh potensi anak, baik aspek afektif, kognitif, maupun psikomotorik.²⁴

Sebagai lingkungan yang dekat dengan anak, peran kedua orang tua dalam memberikan pendidikan sangat penting, orang tua memiliki peran yang strategis dalam pembentukan karakter pada anak.²⁵ Orang tua harus memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anaknya, memberikan contoh yang baik, menanamkan disiplin pada anak dan harus menanamkan PAI Islam kepada anak, serta mendorong anak agar melakukan kegiatan-kegiatan positif.²⁶ Keberhasilan pendidikan anak tidak hanya ditentukan oleh sekolah, tetapi juga oleh peran aktif orang tua di rumah.²⁷ PAI merupakan salah satu bentuk dari pendidikan karakter yang dapat diterima anak sejak usia dini. Hal ini dapat membantu mempersiapkan mental anak dalam menghadapi masa depan. Lingkungan sekolah juga dapat membantu untuk menumbuhkan sifat-sifat baik sejak dini dengan akidah Islam dan keterampilan sosial dan pemecahan masalah juga dapat dibangun saat masa sekolah.²⁸

²³ Wawancara dengan Ketua Komisi Fatwa MUI Jawa Barat di Kantor MUI Bandung, Jawa Barat

²⁴ Anik Zakariyah and Abdulloh Hamid, “Kolaborasi Peran Orang Tua Dan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Online Di Rumah,” *Intizar* 26, no. 1 (2020): 17–26, <https://doi.org/10.19109/intizar.v26i1.5892>.

²⁵ Aziddin Harahap, “Analysis of the Role of Parents in Early Childhood Islamic Religious Education in the Family Environment,” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 3 (2023): 2807–22, <https://doi.org/10.30868/ei.v12i03.5446>.

²⁶ Dimas Mardiyansyah, S Zulkarnain, and Intan Utami, “Islamic Education for Teenagers: The Role of Parents,” *Ejip: Educational Journal of Innovation and Publication* 1, no. 1 (2022): 31–35.

²⁷ Zakariyah and Hamid, “Kolaborasi Peran Orang Tua Dan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Online Di Rumah.”

²⁸ Harahap, “Analysis of the Role of Parents.”

Kontribusi Pendidikan Agama Islam pada Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif NU

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan Pak Ramdhan Fauzi sebagai bagian A'wan (dewan pakar) PWNU Jawa Barat, menyatakan pandangannya mengenai kontribusi PAI pada kesehatan mental remaja adalah sebagai berikut:

“Ketidakterlibatan yang kurang dalam praktik keagamaan dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap masalah kesehatan mental seseorang. Dalam diri manusia ada Qalbu (tempat berubah-ubah) hal ini merupakan yang mengontrol ucap dan juga perilaku manusia. Selain itu di dalam diri manusia ada tiga potensi yang pertama potensi defensif bahwa setiap manusia tidak mau dirinya celaka, yang kedua potensi ofensif setiap manusia ingin senang, yang ketiga potensi intelektual, mampu berpikir untuk mengendalikan dua potensi tadi. Jadi manusia tidak mau rugi namun mau untung, hal ini akan dikontrol oleh intelektual atau ilmu yang sudah kita dapatkan, jika ilmunya tidak ada bisa jadi seseorang itu menghindari sesuatu yang merugikan namun dengan cara yang merugikan orang lain juga, atau memenuhi keinginannya dengan merugikan orang lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor agama itu memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang, namun tidak sepenuhnya, karena banyak orang yang tidak memiliki bekal ilmu agama namun perilakunya baik meskipun tidak benar, karena baik dan benar sendiri memiliki arti yang berbeda”.²⁹

Menurutnya, “praktik ibadah dalam agama Islam seperti salat, zikir, dan membaca Al-Qur'an, memiliki dampak positif yang tidak dapat disangkal pada kesejahteraan mental seseorang. Dalam Al-Qur'an dikatakan bahwa salat yang sebenar-benarnya salat akan memberikan pengaruh pada pelakunya untuk menghindari perbuatan keji dan mungkar, tapi yang salatnya benar-benar saat. Jika dengan zikir hati akan menjadi tenang, tapi zikir yang sebenar-benarnya zikir karena sebenarnya zikir itu ada berbagai tingkatan. Ada zikir yang mulutnya mengucapkan tapi pikirannya ke mana-mana, hal ini akan memberikan dampak pada yang melakukannya, hal ini seperti memberikan vitamin atau energi terhadap jiwa agar menjadi semakin sehat lagi. Cara menyebarkan pemahaman Islam yang seimbang antara nilai-nilai agama dengan upaya untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan melaksanakan aturan Islam sesuai dengan kemampuan masing-masing. Hal tersebut akan berdampak pada kesehatan mental orang tersebut.”³⁰

Dalam perspektif Al-Qur'an dan sunnah, salah satu *self healing* adalah dengan ibadah. Ibadah bisa berupa berbaik sangka, tawakal, zikir, doa, salat, dan puasa. Ibadah yang dilakukan dapat mempengaruhi psikis seseorang, sehingga ibadah dapat dijadikan

²⁹ Wawancara dengan Bagian A'wan (Dewan Pakar) PWNU Jawa Barat di Kantor PWNU Bandung, Jawa Barat, interview by Zahra Asyifa Lukman, March 26, 2024.

³⁰ Wawancara dengan Bagian A'wan (Dewan Pakar) PWNU Jawa Barat di Kantor PWNU Bandung, Jawa Barat.

salah satu *self healing* untuk mengatasi *mental health disorder*.³¹ Psikoterapi Islam melalui ibadah seperti salat, zikir, membaca Al-Qur'an, dan puasa yang dibarengi dengan keyakinan, pemahaman, penghayatan dan pengamalan merupakan salah satu cara efektif untuk mencegah dan menyembuhkan gangguan mental.³² Psikoterapi Islam tidak hanya mengobati gangguan mental, tetapi juga memperbaiki kualitas kejiwaan seseorang sehingga dapat meraih kehidupan yang bahagia yang menghasilkan kesehatan mental yang mencapai keserasian, ketenangan, kesejahteraan, dan ketentraman jiwa.³³ Membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, karena kegiatan tersebut memberikan berbagai dampak positif seperti memiliki efek menenangkan, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan kreativitas.³⁴ Seseorang yang mampu memahami dan menghayati pelaksanaan ibadah mampu mengatasi permasalahan kehidupan yang sedang dialaminya, sehingga cenderung memiliki kesehatan mental yang baik.³⁵

Kontribusi Pendidikan Agama Islam pada Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Psikologi

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan Pak Ariez Mustofa sebagai dosen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, menyatakan pandangannya mengenai kontribusi pendidikan agama Islam pada kesehatan mental remaja adalah sebagai berikut:

“Pendidikan Agama Islam memberi pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja melalui proses tarbiyah (pendidikan), ta'lim (pengajaran), dan ta'dib (pemberadaban) yang dapat membentuk karakter remaja. Pendidikan agama dapat mengubah perilaku remaja dari tidak tahu menjadi tahu, tidak mengerti menjadi mengerti, dan tidak paham menjadi paham. Selain itu, pendidikan agama juga dapat membimbing remaja untuk melakukan perubahan dari tidak melakukan menjadi melakukan, dan dari tidak mengerti etika menjadi mengerti etika. Dalam perspektif psikologi juga, kesadaran bahwa Pendidikan Agama Islam berpengaruh pada kesehatan mental dapat dilihat dari

³¹ Halik et al., “Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder pada Mahasiswa,” *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 11 (2023): 4685–92.

³² Iredho Fani Reza, “Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Dalam Adaptasi Kebiasaan Baru,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 3 (September 29, 2023): 147–64, <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175>.

³³ Mutiara Andini, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, “Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental,” *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (November 25, 2021): 165–87, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

³⁴ Nadhira Suci Juniar, “Pengaruh Membaca Al- Qur'an terhadap Kesehatan Mental,” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 830–39.

³⁵ Iredho Fani Reza, “Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental,” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 1 (2015): 105–15, <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i1.561>.

pembentukan perilaku yang dipengaruhi oleh sikap. Sikap sendiri terdiri dari tiga aspek, yaitu kognitif (pengetahuan tentang kewajiban sebagai manusia), afektif (perasaan seperti empati), dan psikomotorik (kecenderungan berperilaku), yang bertujuan membentuk karakter. Dengan membiasakan sikap-sikap positif melalui Pendidikan Agama Islam, individu dapat menghasilkan perilaku yang positif, karena agama selalu mengajarkan hal-hal yang positif tanpa ada yang negatif.”³⁶

PAI dapat memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental remaja dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman serta pembentukan karakter pada remaja. Karena ajaran positif akan menghasilkan perilaku yang positif. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang mendapatkan pembiasaan terhadap hal-hal positif seperti beribadah dan melakukan berbagai kegiatan produktif yang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Hal itu menunjukkan bahwa pada konteks luas, pendidikan merupakan salah satu cara untuk penanaman nilai-nilai kemanusiaan yang akan menciptakan suasana dan tatanan kehidupan masyarakat yang beradab.³⁷

PAI yang memuat pembelajaran mengenai nilai, moral, karakter dan peningkatan keimanan kepada Allah yang mengutamakan pembiasaan mematuhi nilai-nilai dan kaidah-kaidah Islam diharapkan mampu berkontribusi menjaga kesehatan mental remaja.³⁸ Dalam pembelajaran PAI terdapat proses internalisasi nilai-nilai Islam untuk membentuk karakter individu. Hal tersebut adalah usaha untuk menanamkan perasaan, sikap, dan keyakinan yang bersumber dari agama agar menjadi bagian dari diri individu.³⁹ Usaha penerapan PAI dalam upaya menjaga kesehatan mental memerlukan penanaman nilai-nilai keimanan agar seseorang memiliki kesadaran bahwa dirinya merupakan makhluk Allah, menanamkan kesadaran untuk beribadah, pembiasaan rasa syukur, dan menanamkan sikap belajar yang positif pada diri individu.⁴⁰ Perilaku sosial seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, sehingga ketika seseorang mendapatkan pendidikan agama yang baik maka akan menimbulkan perilaku yang baik juga dan menjauhi perilaku menyimpang.⁴¹

³⁶ Wawancara dengan Dosen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, interview by Andini Indriyanti, 27 Maret 2024.

³⁷ Zulfahmi Aziz and Kasful Anwar, “Kurikulum Terpadu: Model Pembinaan Karakter Pada Sekolah Islam Fullday,” *IJER (Indonesian Journal of Educational Research)* 1, no. 2 (December 27, 2016): 81–90, <https://doi.org/10.30631/ijer.v1i2.19>.

³⁸ Yusuf et al., “Urgensi Pendidikan Islam.”

³⁹ M Abdul Somad, “Pentingnya Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Karakter Anak,” *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama* 13, no. 2 (2021): 171–86, <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v13i2.882>.

⁴⁰ Yusuf et al., “Urgensi Pendidikan Islam.”

⁴¹ Umi Hayati, “Nilai-Nilai Dakwah; Aktivitas Ibadah dan Perilaku Sosial,” *Inject: Interdisciplinary Journal of Communication* 2, no. 2 (2017): 175–92.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang terukur secara kuantitatif membuktikan bahwa PAI memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental remaja. Nilai R Square sebesar 0,081, menunjukkan bahwa PAI memberikan kontribusi sebesar 8,1% dan nilai koefisien regresi sebesar 0,343 yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan skor PAI, maka akan terjadi peningkatan kesehatan mental sebesar 0,343.

Hasil wawancara dengan ketua komisi fatwa MUI Jawa Barat menyatakan bahwa PAI ini memiliki kontribusi pada kesehatan mental remaja karena dengan pendidikan agama Islam seseorang lebih mampu menjalankan ibadah dengan khusus yang akan membawanya pada ketenangan hati yang mampu meningkatkan kesehatan mental. Hasil wawancara dengan dewan pakar PWNU menyatakan bahwa pendidikan agama Islam memiliki kontribusi pada kesehatan mental remaja, tetapi tidak sepenuhnya. Keduanya mempunyai pandangan yang sama bahwa pada dasarnya semua ibadah yang dilakukan dengan pemahaman dan penghayatan yang baik mampu meningkatkan kesehatan mental seseorang.

Sedangkan perspektif psikologi menyatakan bahwa PAI memiliki kontribusi pada kesehatan mental remaja karena memberikan pengetahuan dan pemahaman serta pembentukan karakter pada remaja yang mendorong mereka melakukan berbagai aktivitas positif yang mendorong peningkatan kesehatan mental seseorang. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa PAI ini memiliki kontribusi pada kesehatan mental remaja karena merupakan dasar dari pembentukan karakter dan religiusitas remaja.

Referensi

- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (November 25, 2021): 165–87. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.
- Aprillia, Lisnawati, Idi Warsah, and Dewi Purnama Sari. "Peran Psikologi Agama Terhadap Perkembangan Masyarakat Islam." *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (May 26, 2023): 62–70. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i2.585>.
- Aziz, Zulfahmi, and Kasful Anwar. "Kurikulum Terpadu: Model Pembinaan Karakter Pada Sekolah Islam Fullday." *IJER (Indonesian Journal of Educational Research)* 1, no. 2 (December 27, 2016): 81–90. <https://doi.org/10.30631/ijer.v1i2.19>.
- Dawam Mahfud, Mahmudah, Wening Wihartati. "Pengaruh Ketaatan Beribadah terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang," *Jurnal Ilmu Dakwah* no. 1 (2015): 35–51.

- Estrada, Crystal Amiel M, Marian Fe, Theresa C Lomboy, Ernesto R Gregorio Jr, Emmy Amalia, Cynthia R Leynes, Romeo R Quizon, and Jun Kobayashi. "Religious Education Can Contribute to Adolescent Mental Health in School Settings." *International Journal of Mental Health Systems*, 2019, 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0286-7>.
- Halik, Muhammad Ilyas Y, Nurul Hikmah Suhafid, La Ode, Muhammad Agus, Dini Putri Sari, and Muhammad Ilyas Y. "Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder pada Mahasiswa," *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 11 (2023): 4685–92.
- Harahap, Aziddin. "Analysis of the Role of Parents in Early Childhood Islamic Religious Education in the Family Environment." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 3 (2023): 2807–22. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i03.5446>.
- Hayati, Umi. "Nilai-Nilai Dakwah; Aktivitas Ibadah dan Perilaku Sosial," *Inject: Interdisciplinary Journal of Communication* 2, no. 2 (2017): 175–92.
- Juniar, Nadhira Suci. "Pengaruh Membaca Al- Qur'an terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 830–39.
- Kao, Larkin Elderon, John R Peteet, Christopher C H Cook, Larkin Elderon, John R Peteet, and Christopher C H Cook. "Spirituality and Mental Health." *Journal for the Study of Spirituality* 00, no. 0 (2020): 1–13. <https://doi.org/10.1080/20440243.2020.1726048>.
- Mahmudin, Afif Syaiful. "Islamic Education and Family Mental Health: A Model of Development of Mental Disorders Patients through a Religious Approach in Paringan Ponorogo." *Didaktika Religia* 10, no. 2 (December 31, 2022): 423–42. <https://doi.org/10.30762/didaktika.v10i2.3338>.
- Majid, Zamaksyari Abdul. "The Concept of Prayer for A Muslim to Maintain Mental Health (In the Perspective of Islamic Psychology)." *Journal of Survey in Fisheries Sciences*, March 29, 2023, 178–88. <https://doi.org/10.17762/sfs.v10i1.428>.
- Mardiyansyah, Dimas, S Zulkarnain, and Intan Utami. "Islamic Education for Teenagers: The Role of Parents." *Ejip: Educational Journal of Innovation and Publication* 1, no. 1 (2022): 31–35.
- Pratami, Aniqoh Zahrah Putri, Muhammad Fikri Wardhana, and Siti Fadhilah Humaira Asse. "Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dan Jasmani." *Islamic Education* 1, no. 4 (November 1, 2023): 94–107.
- Puspita, Syifa Diah. "Kesehatan Mental Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami Di Masa Kini." *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 12, no. 1 (2022): 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>.
- Rahmah, Ummu Habibah, Siti Roudhotul Jannah, Jaenullah Jaenullah, and Dedi Setiawan. "Pembinaan Kesehatan Mental Peserta Didik Melalui Kegiatan Keagamaan." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 3 (November 30, 2022): 687–93. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.203>.
- Reza, Behdar Mohammad, and Sheikh Reza. "Investigating the Effect of Salat (Muslim Prayer) on Mental Health in the Results of Clinical Studies: A Mini Review" 15, no. 2 (January 1, 2023): 267–74.

- Reza, Iredho Fani. "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 1 (2015): 105–15. <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i1.561>.
- . "Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Dalam Adaptasi Kebiasaan Baru." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 3 (September 29, 2023): 147–64. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175>.
- Somad, M Abdul. "Pentingnya Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Anak." *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama* 13, no. 2 (2021): 171–86. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v13i2.882>.
- Syahid, Achmad. "Being More Psychologically Healthy: The Concept of Mental Health According to Zakiah Daradjat and Its Application in Islamic Educational Institutions." *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam* 21, no. 1 (September 25, 2016): 13–30. <https://doi.org/10.19109/td.v21i1.743>.
- Wawancara dengan Bagian A'wan (Dewan Pakar) PWNU Jawa Barat di Kantor PWNU Bandung, Jawa Barat. Interview by Zahra Asyifa Lukman, March 26, 2024.
- Wawancara dengan Dosen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Interview by Andini Indriyanti, 27 Maret 2024.
- Wawancara dengan Ketua Komisi Fatwa MUI Jawa Barat di Kantor MUI Bandung, Jawa Barat. Interview by Juliana Nur Afifah, March 20, 2024.
- Yusuf, Muhammad, Ayu Lika Rahmadani, Yuni Lestari, and Dwi Setia Kurniawan. "Urgensi Pendidikan Islam Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah Pada Era Media Sosial." *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 01 (June 29, 2022): 1–17. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>.