

Terapi Kesehatan Mental Remaja melalui Penerapan Pendidikan Agama Islam

Dahlia Nur Sakinah¹ Ai Fatimah Nur Fuad² Muhammad Abdullah Darraz³

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah

Prof. Dr. Hamka, Kota Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta, Indonesia^{1,2,3}

Surel: dahlianursakinah12@gmail.com¹ fatimah_nf@uhamka.ac.id²

m_abdullahdarraz@uhamka.ac.id³

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi terapi kesehatan mental melalui penerapan pendidikan Agama Islam. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Subyek penelitian melibatkan kepala sekolah, guru Pendidikan Agama Islam (PAI), guru Bimbingan Konseling (BK), dan dua orang siswa. Teknik analisis data yang digunakan mencakup reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa kehidupan beragama dapat menjadi terapi kesehatan mental bagi siswa di SMK N 38 Jakarta. Pendidikan Agama Islam diterapkan melalui kegiatan agama yang diterapkan di sekolah tersebut meliputi sholat dhuha, sholat dhuhur berjamaah dan baca yasin. Hasil wawancara penulis dengan siswa menunjukkan bahwa dengan mengikuti kegiatan keagamaan yang diterapkan oleh sekolah memberikan dampak rasa nyaman dan ketenangan bagi jiwa siswa di SMK N 38 Jakarta.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kehidupan Beragama



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merujuk pada kondisi di mana seseorang tidak mengalami keluhan atau gangguan mental, termasuk neurosis dan psikosis, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Kesehatan mental mencakup upaya untuk menghindari gangguan dan penyakit jiwa. (Abdul Hamid: 2017). Seseorang yang memiliki kesehatan mental akan selalu merasa aman dan bahagia dalam berbagai situasi. Selain itu, ia juga mampu melakukan introspeksi terhadap tindakan-tindakannya, memungkinkannya untuk mengendalikan dan mengontrol diri dengan baik. Kesehatan mental merupakan aspek kehidupan penting, karena dengan mental yang baik kehidupan akan berjalan lancar dan wajar baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, karir dan aspek kehidupan lainnya (Syamsu Yusuf: 2018). Kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu dalam memikirkan, merasakan, menjalankan kehidupan sehari-hari, memandang diri sendiri dan orang lain, mengevaluasi berbagai alternatif dalam mengambil keputusan (Muhammad: 2021). Kondisi gangguan kesehatan mental dapat menimbulkan rasa kecemasan pada individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. (Hulandari & Laturette: 2021). Terkadang masalah kecil bisa berubah menjadibesar, sedangkan bagi orang lain masalah ini tidak begitu besar. (Zuama: 2014). Ketika seseorang mengalami emosi yang intens, mereka mungkin mengalami gejala fisik dan psikologis yang mengganggu, seperti gelisah, sulit tidur, dan tidak nafsu makan. (Zaini: 2019). Emosi yang terganggu dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak bahagia, tidak puas, dan tidak berdaya. (Wardani: 2021).

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap konflik batin, kebingungan dalam pembentukan identitas, ketidakstabilan mental, serta rentan terhadap fluktuasi emosi. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembinaan yang tepat dan efektif untuk mengatasi tantangan ini.

Dikaitkan dengan situasi kejiwaan remaja yang sedang mengalami proses pembentukan identitas, pendekatan pembinaan menjadi suatu keharusan. Pembinaan remaja bertujuan untuk menentukan nilai-nilai yang perlu diinternalisasi dalam proses perkembangan mereka. (Zulbaidah AlBugis). Kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan agama, karena keduanya saling terkait dengan kondisi hati dan ketenangan jiwa. (Fakhriyani: 2019). Kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan agama. Agama, sebagai landasan keyakinan individu, memegang peran yang sangat penting dalam mengelola kondisi fisik dan psikis seseorang. Dalam konteks kesehatan mental, kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dan menjalani kehidupan sesuai dengan norma-norma yang berlaku seringkali dipengaruhi oleh keyakinan keagamaannya. Orang yang dapat mengelola stres dan kecemasan mereka dengan baik cenderung lebih mampu merasakan kedamaian dan ketenangan dalam hubungan mereka dengan Tuhan. (Heru Setiawan: 2022).

Menurut Zakiah Drajat, salah satu peran agama terhadap kesehatan mental adalah sebagai bentuk terapi atau penyembuhan terhadap gangguan kejiwaan. Keterlibatan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi benteng yang melindungi individu dari terjerumus ke dalam gangguan jiwa, dan juga dapat memulihkan kesehatan jiwa bagi mereka yang sedang mengalami kegelisahan. Semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan semakin banyak melakukan ibadah, maka jiwa seseorang cenderung menjadi lebih tenang, memberikan kemampuan yang lebih besar untuk menghadapi tantangan, kekecewaan, dan kesulitan dalam kehidupan. Agama dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan manusia, termasuk dalam konteks kesehatan. Salah satu solusi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah dengan menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental seseorang dapat tercermin melalui kemampuannya untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, mengoptimalkan potensi diri semaksimal mungkin untuk mencapai ridho Allah SWT, serta mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, termasuk kesehatan spiritual, emosional, dan intelektual.

Psikologi agama merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari hubungan antara agama dan psikologi manusia. Mahmud Abd Al-Qadir, seorang ulama yang juga pakar biokimia, menyajikan bukti yang menunjukkan korelasi antara keyakinan agama dan kesehatan mental. Praktik pengobatan penyakit jiwa dengan dukungan agama telah menjadi umum di masyarakat. Konsep ini diperkuat oleh Gerakan Christian Science, di mana pengobatan pasien melibatkan kolaborasi antara dokter, psikiater, dan tokoh agama (pendeta). Agama, terutama ajaran Islam, merupakan suatu sistem ajaran di mana setiap pengikutnya dihimbau untuk senantiasa melakukan perbuatan baik. Ajaran agama yang diyakini oleh penganut agama akan menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari mereka. (Assyifa: 2022). Pengalaman agama dapat memberikan dukungan sosial dan komunitas, yang dapat membantu individu untuk merasa lebih terhubung dan diterima semakin mendekatkan diri seseorang kepada Tuhan dan semakin aktif dalam beribadah. Maka ketenangan jiwa akan semakin terwujud, yang memungkinkannya untuk memiliki ketahanan diri dalam menghadapi kekecewaan dan kesulitan dalam hidup. Sebaliknya, jauhnya seseorang dari praktek agama dapat membuatnya kesulitan menemukan ketenangan batin.

Kepercayaan agama juga berperan sebagai pedoman bagi manusia dalam menghadapi serta mengatasi keinginan yang muncul. Ajaran dan prinsip-prinsip agama yang terinternalisasi akan secara alami mengatur sikap dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, individu yang tekun dalam beribadah melakukannya dengan harapan mendapatkan keridhaan semata dari Allah Swt. (Fajrussalam et al: 2022). Penelitian tentang kesehatan mental sebenarnya sudah banyak dikaji oleh peneliti terdahulu, hanya saja penelitiannya bersifat kajian literatur. Kebaruan penelitian ini yaitu memakai penelitian lapangan. Terapi adalah upaya untuk menyembuhkan

atau memperbaiki sesuatu yang tidak berfungsi secara normal. Upaya untuk menangani gangguan kesehatan mental dapat dilakukan oleh individu itu sendiri. Gangguan mental dapat diatasi dengan mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan norma-norma moral yang berlaku. Dalam konteks ini, agama dapat dipandang sebagai bentuk terapi untuk mengatasi kekacauan mental. Hal ini karena nilai-nilai mulia yang terkandung dalam ajaran agama dapat membantu individu menyesuaikan diri dan mengendalikan diri, sehingga individu dapat terhindar dari konflik batin. (Bramana Nanditya Putra: 2022). Penciptaan kehidupan keagamaan dampaknya ialah berkembangnya suatu pandangan hidup yang bernapaskan atau dijiwai oleh ajaran dan nilai-nilai islam yang diwujudkan dalam sikap hidup serta keterampilan hidup para warga sekolah. (Heriyanto: 2020).

SMKN 38 Jakarta adalah salah satu sekolah yang menerapkan peraturan sama seperti sekolah madrasah. Peraturan sekolah dibuat menurut agama dan kepercayaan masing-masing. Seperti untuk siswa yang muslim, pada hari jum'at ada kegiatan sholat dhuha di masjid sekolah secara berjamaah. Begitu juga dengan sholat dzuhur yang bertepatan dengan jam sekolah yang mewajibkan siswa untuk sholat berjamaah. Kegiatan keagamaan di SMKN 38 Jakarta berjalan dengan baik. Hal ini karena pihak kepala sekolah menekankan kegiatan keagamaan di sekolah tersebut. Berdasarkan pengalaman masa mengajar magang di SMK N 38, penulis mendengar berbagai macam curhatan masalah dari siswa, mulai dari bercerita tentang keluarganya yang *broken home*, cerita keadaan di rumah yang selalu berkelahi antar kakak beradik, dan juga cerita tentang kisah asrama yang membuat semangat belajar siswa menjadi turun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji peran pendidikan Agama Islam sebagai upaya terapi bagi kesehatanmental peserta didik. Seberapa besar peran pendidikan agama Islam dalam upaya memperkuat ketahanan (resiliensi) mental seorang siswa dalam menghadapi berbagai problem psikologis dan gejala dalam kehidupan. Apakah pendidikan Agama Islam memiliki peran yang cukup signifikan dalam merawat kesehatan mental peserta didik? Pada aspek apa dalam pendidikan Agama Islam yang dapat mempengaruhi dan memperkuat kesehatan dan ketenangan jiwa peserta didik?

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Disebut demikian karena data yang diperoleh dari penelitian ini bersifat kualitatif atau bersifat deskriptif, tidak berbentuk angka (kuantitatif). Pendekatan penelitian ini melibatkan penulis secara langsung di lapangan, khususnya di SMK N 38 Jakarta. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dikelompokkan sebagai penelitian lapangan (Field Research). Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara yang dilakukan bersifat tidak terstruktur dan mendalam. Informan yang diwawancarai adalah Kepala Sekolah, guru PAI, guru BK, dan dua siswa kelas 12 di SMKN 38 Jakarta. Setiap informan diwawancarai mengenai topik yang berbeda. Data penelitian didapatkan dari interaksi langsung dengan siswa, pengamatan terhadap kondisi sekolah, dan studi dokumen peraturan pemerintah yang relevan. Observasi yang dilakukan oleh penulis melibatkan pengamatan dan pencatatan sistematis terhadap perilaku dan kondisi secara langsung di SMKN 38 Jakarta. Sementara itu, metode dokumentasi yang digunakan oleh penulis melibatkan penelitian terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan di sekolah tersebut, yang nantinya akan menjadi dokumen atau arsip penelitian ini. Dalam penelitian ini, data dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan induktif, di mana proses analisis dilakukan berdasarkan data yang telah terkumpul, kemudian digunakan untuk mengembangkan pola hubungan tertentu. Dalam analisis data penelitian, data penelitian diolah melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Sugiyono: 2013).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental adalah kondisi mental yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupannya secara produktif dan bermakna. Penelitian ini dilakukan di SMK N 38 Jakarta yang mana sekolah tersebut menerapkan peraturan sekolah yang menitikberatkan pada aspek spiritual-keagamaan, dalam hal ini lebih spesifik terkait dengan ajaran Islam. Sekolah ini juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler Rohis (Kerohanian Islam), diantaranya: melaksanakan sholat Dhuha berjamaah, sholat Dzuhur berjamaah, membaca al-Quran surat Yasin dll (bagi siswa yang muslim). Sedangkan kegiatan siswa non-muslim yaitu berdoa bersama di perpustakaan sesuai keyakinan masing-masing. Remaja di SMK N 38 Jakarta memiliki kondisi kesehatan mental yang tidak sama, karena mereka memiliki lingkungan hidup yang berbeda dan latar belakang keluarga yang berbeda-beda juga. Untuk mengetahui kesehatan mental remaja di SMKN 38 Jakarta, penulis mewawancarai dua orang guru tentang kondisi kesehatan mental peserta didik. Menurut Ibu D selaku guru PAI di SMK N 38 Jakarta: *"Secara umum mental siswa di SMK N 38 Jakarta pada kategori sedang, dimana ada siswa yang terganggu mentalnya karena berasal dari keluarga broken home dan juga terdapat siswa yang baik-baik saja karena berasal dari keluarga harmonis. Kesehatan mental siswa ini akan terlihat ketika proses pembelajaran berlangsung, dimana siswa yang kesehatan mentalnya tidak baik, maka ditandai dengan semangat belajarnya yang akan menurun, disaat proses pembelajaran tidak fokus mendengar penjelasan guru, tetapi asik sendiri dengan termenung atau saling bercerita dengan temannya."* (Wawancara dengan ibu D tanggal 26 Januari 2024). Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan ibu R selaku guru BK di SMK N 38 Jakarta, dinyatakan bahwa: *"Siswa di SMK N 38 Jakarta menduduki peringkat sedang dalam hal kesehatan mental, siswa yang mentalnya terganggu bisa dilihat dari seberapa banyaknya dia melanggar aturan di sekolah. Biasanya siswa yang berbuat onar di sekolah adalah siswa yang mentalnya sedang tidak baik-baik saja. Makanya disaat siswa masuk dalam catatan guru BK, maka pihak guru akan menelusuri yang melatarbelakangi siswa tersebut apa."* (Wawancara dengan ibu R tanggal 26 Januari 2024).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, sehat dan tidaknya kondisi mental seorang peserta didik, atau terganggu dan tidaknya kesehatan mental mereka, akan terlihat dari penampakan perilaku yang terjadi dalam diri mereka. Setidaknya ada dua hal yang menjadi perhatian para guru terkait gejala tersebut, yakni *pertama*, apakah semangat belajar mengalami fluktuasi atau bahkan cenderung mengalami penurunan. Jika terjadi kondisi penurunan semangat dalam belajar, maka hal tersebut mengindikasikan adanya persoalan psikologis dan kesehatan mental dalam diri peserta didik. *Kedua*, kondisi mental peserta didik juga bisa dilihat dari perilakunya sehari-hari. Ketika seorang peserta didik sering melakukan perbuatan onar, maka hal itu bagi para guru, terutama guru Bimbingan Konseling, menjadi tanda gejala kesehatan mental peserta didik sedang terganggu atau bermasalah. Selain melakukan wawancara terhadap para guru, penulis juga mewawancarai beberapa peserta didik di SMKN 38 Jakarta. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa di SMK N 38 Jakarta sedang tidak baik-baik saja. Diantara mereka ada yang terganggu mentalnya karena ada siswa yang sering melihat pertengakaran orangtuanya saat di rumah, dan ada juga trauma karena hal percintaan.

Hasil wawancara dengan N salah satu siswa menyatakan bahwa: *"Kesehatan mental saya sedang tidak baik-baik saja, masalah perceraian di keluarga berdampak terhadap mental saya yang akan mempengaruhi semangat dan motivasi belajar, saya sering termenung mengingat permasalahan yang ada dirumah, sehingga waktu mengikuti proses pembelajaran tidak fokus."* (Wawancara dengan N tanggal 25 Januari 2024). Hasil wawancara dengan K salah satu siswa menyatakan bahwa: *"Kesehatan mental terganggu karena percintaan, saya sudah menjalani percintaan selama 4 tahun, awal-awalnya menjaalani dengan biasa saja, tapi semakin hari hubungan semakin toxic, saya dituntut mengikuti kemauan si cowo, dan melarang saya"*

bergabung bermain bersama teman-teman yang lainnya. (Wawancara dengan K tanggal 26 Januari 2024). Hasil observasi penulis di lapangan penulis melihat siswa kurang semangat dalam proses pembelajaran, siswa lebih banyak termenung ketika proses pembelajaran daripada ikut aktif terlibat dalam pembelajaran. Kemudian penulis juga melihat daftar banyaknya siswa yang masuk dalam list catatan guru BK.

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Praktek Pembiasaan dan Pembudayaan di Sekolah

Kehidupan keagamaan di SMK N 38 Jakarta terlihat sangat kental, karena regulasi internal sekolah dibuat dengan menitikberatkan pada penguatan aspek keagamaan berdasarkan pemeluk agama masing-masing. Siswa di SMK N 38 Jakarta dituntut untuk patuh dan taat kepada regulasi tersebut menurut keyakinan masing-masing. Namun dalam artikel ini, penulis memfokuskan pembahasan pada penanaman nilai-nilai dan ajaran Islam di SMKN 38 Jakarta di kalangan peserta didik. Kehidupan beragama ini menjadi salah satu terapi kesehatan mental bagi siswa di SMK N 38 Jakarta. Beberapa kegiatan yang menerapkan pendidikan Agama Islam di SMK N 38 Jakarta, diantaranya:

1. Sholat Dhuha Berjamaah. Sholat dhuha dilaksanakan satu kali dalam seminggu yaitu hari jumat. Semua siswa diarahkan untuk melaksanakan sholat dhuha berjamaah di musholla sekolah yang diawasi oleh guru. Sholatdhuha ini menjadi salah satu kegiatan rohis karena dari hasil wawancara dengan kepala sekolah beliau menyatakan bahwa sholat dhuha memiliki banyak manfaat, seperti memudahkan urusan, memanjangkan umur dan memperlancar rezki, makanya pihak sekolah menjadikannya salah satu kegiatan rutin sekolah. Kegiatan sholat dhuha ini menjadi salah satu terapi mental siswa, sebagaimana hasil wawancara dengan siswa sebagai berikut: Hasil wawancara dengan K siswa kelas X yang menyatakan bahwa: *"Sholat dhuha sebagai penenang, saya merasa ketentraman setelah melaksanakan sholat dhuha, dapat meminimalisir memikirkan masalah yang sedang dihadapi, karena setelah sholat dhuha saya selalu berdoa semoga dimudahkan urusan, dan sayayakin masalah yang dihadapi pasti akan segera berakhir.* (Wawancara dengan K tanggal 25 Januari 2024). Hasil wawancara dengan N menyatakan bahwa: *"Sholat dhuha menjadi salah satu kegiatan sekolah yang bisa membantu menyehatkanmental, ketika melaksanakan sholat dhuha saya merasakan ketenangan, menjadi renungan bahwa masih ada Allah yang membantu dalam setiap masalah yang sedang saya hadapi.* (wawancara dengan N tanggal 25 Januari 2024). Sholat Dhuha menjadi salah satu kegiatan terapi kesehatan mental di SMK N 38 Jakarta, sebagaimana hasil wawancara dengan ibu D selaku guru PAI yang menyatakan bahwa: *"Sholat dhuha menjadi alternatif terapi mental bagi siswa SMK N 38 Jakarta, karenasholat dhuha menjadi penenang bagi yang melaksanakannya, saya perhatikan siswasetelah sholat dhuha merasa senang, saling cerita dengan temannya dan siswa jugaselalu menyapa guru dengan senyuman.* (wawancara dengan ibu D tanggal 26 Januari 2024). Sholat Dhuha diyakini dapat memberikan pencerahan spiritual bagi umat Muslim, sehingga lebih baik jika nilai-nilai tersebut ditanamkan sejak usia dini pada para siswa. M. Khalilurrahman Al-Mahfani dalam bukunya yang berjudul "Berkah Sholat Dhuha" menjelaskan berbagai manfaat sholat dhuha berdasarkan pengalaman orang yang melaksanakannya. Beberapa manfaat tersebut melibatkan peningkatan ketenangan hati, peningkatan konsentrasi pikiran, pemeliharaan kesehatan fisik, kelancaran urusan, dan mendapatkan rezeki yang tak terduga. (M.Khalilurrahman, 2007).
2. Sholat Duhur Berjamaah. Sholat Dhuhur berjamaah menjadi kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus, tanpa terputus, di luar jam pelajaran. sekolah menerapkan sholat dhuhur berjamaah karenapas waktu dhuhur siswa masih berada dilingkungan sekolah. Sholat Dhuhur berjamaah bertujuan menjadikan siswa semakin disiplin dan aktif dalam melaksanakan sholat fardhu. Sholat Dhuhur berjamaah dapat membantu siswa untuk

mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres, depresi, dan kecemasan. Sebagaimana hasil wawancara dengan siswa berikut ini: Hasil wawancara dengan K menyatakan bahwa: *“Sholat Dhuhur merupakan sholat fardhu yang harus dikerjakan oleh semua orang, kegiatan ini bisa menjadikan seseorang lebih dekat dengan Tuhannya, bagi saya sholat dhuhur merupakan salah satu terapi Kesehatan mental, karena dengan diadakannya sholat dhuhur berjamaah disekolah siswa rajin dan terbiasamelaksanakan sholat fardhu. Ketika ada masalah siswa akan Kembali mengingat bahwa Allah akan selalu menolongnya. Apalagi setelah sholat guru memberikan tausiah yang menjadi asupan bagi Kesehatan mental siswa. (Wawancara dengan K tanggal 25 Januari 2024).* Hasil wawancara dengan N menyatakan bahwa: *“Saya selalu melaksanakan sholat dhuhur secara berjamaah disekolah, saya merasakan bahwa dengan melaksanakan sholat dhuhur beban pikiran sedikit ringan, menjadikan saya lupa terhadap masalah yang sedang dialami, dan dengan sholat dhuhur adalah waktu yang tepat saya mendekatkan diri kepada Allah memohon agarmasalah yang sedang saya alami segera mendapatkan solusi”.* Sholat adalah ibadah yang dapat mendekatkan manusia kepada Allah. Melalui sholat, manusia dapat menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah dan memohon pertolongan-Nya. Sholat juga dapat membersihkan jiwa manusia, sehingga mampu melihat dunia dengan lebih jernih dan memahami hakikat diri dan hakikat kehidupan.. (Ridwan, 2020).

3. Baca Yasin berjamaah. Kegiatan keagamaan selanjutnya yang diterapkan di SMK N 38 Jakarta adalah yasinan. Baca Yasin ini dilakukan dipagi hari setiap Jum'at sebelum proses pembelajaran berlangsung. Baca yasin merupakan kegiatan yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan keterampilan membaca Al-Qur'an. untuk membentengi siswa dari kenakalan remaja dan menjadi asupan bagi kesehatan mental juga, karenasetelah baca yasin secara berjamaah nanti dilanjutnya dengan tausiah agama. Jadi dengan begitu, baca yasin ini juga menjadi salah satu terapi kesehatan mental bagi remaja. Sebagaimana hasil wawancara dengan siswa berikut: Hasil wawancara dengan K menyatakan bahwa: *“Baca yasin bisa menjadi terapi kesehatan mental, baca yasin dapat menjadikan ketenangan jiwa dan kedamaian dalam hati, apalagi ketika baca yasin dengan melihat arti dari setiap ayat yang dibaca, bagi saya baca yasin merupakan salah satu cara menengkan fikiran dari masalah, saya rasa ini adalah salah satu kegiatan sekolah yang luar biasa bagi saya”* (Wawancara dengan K tanggal 25 Januari 2024). Hasil wawancara dengan N menyatakan bahwa: *“Baca yasin rutinan dihari jum'at menjadi salah satu cara terapi mental, disaat semua membaca yasin pasti semua melupakan masalah, mereka hanya fokus pada ayat yang sedang mereka baca. Baca yasin dapat memberi ketenangan dan dapat melepaskan energi buruk yang ada dalam tubuh. (wawancara dengan N tanggal 25 Januari 2024).* Menurut Said Hawa (2000) Al-Qur'an, kalamullah yang suci, menjadi oase di tengah gersangnya kehidupan. Membacanya secara rutin bagaikan menyiram hati dengan kesejukan dan kedamaian. Hikmah dan kebaikan yang terkandung dalam setiap ayatnya menuntun kita pada jalan keimanan dan ketakwaan yang hakiki. Dengan setiap lantunannya, seolah kita sedang memurnikan jiwa, menghapus noda-noda dosa, dan membuka pintu menuju kebahagiaan abadi di akhirat.

Pembahasan

Pendidikan Agama Islam mempunyai implikasi yang signifikan bagi Kesehatan mental remaja. Pendidikan agama mempunyai fungsi untuk mencegah, mengatasi dan membina manusia agar selalu mempunyai jiwa yang kokoh, tabah, dan selalu *mentransendentasikan* kehidupannya pada Tuhan. Pendidikan agama tidak lain adalah upaya mengefektifkan aplikasi nilai- nilai kepada manusia, masyarakat dan dunia pada umumnya. Dengan demikian, maka seluruh aspek kehidupan manusia akan mendapat sentuhan nilai- nilai Ilahiyah yang *transcendental*, (Ratnawiyah, 2016). Peran pendidikan agama Islam adalah penolong dalam

kesulitan dan menentramkan jiwa manusia. Manusia yang mampu mengelola rasa kegelisahan yang ada di dalam dirinya dan menjalani segala kehidupan dengan penuh rasa optimis tanpa rasa resah akan mampu menentramkan jiwa manusia sehingga manusia akan merasakan kebahagiaan dan ketentraman di kehidupannya sehingga tidak akan membawa kepada gejala-gejala mental yang sakit. Selain itu juga peran pendidikan Agama Islam dalam membina kesehatan mental adalah dengan melakukan pembinaan moral yang dilakukan sejak kecil, sebab setiap anak yang dilahirkan belum mengerti mana yang benar dan mana yang salah, dan belum mengetahui batasan-batasan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam kehidupannya. Pendidikan moral yang baik terdapat dalam agama, maka pendidikan agamalah yang mengandung nilai-nilai moral perlu dilaksanakan sejak anak lahir ke dunia, samapai duduk dibangku sekolah dan dalam lingkungan dimana ia tinggal.

Untuk mengetahui kesehatan mental pada anak penting untuk melihat faktor yang terdapat dalam diri sang anak seperti keluarga dan lingkungannya. Faktor yang ada di dalam diri seperti perbuatan, sikap, temperamen anak serta kesehatan fisik dari sang anak. Pola asuh dari keluarga juga menentukan mental anak. Pola asuh keluarga yang memberikan tekanan dan membatasi kebebasan sang anak juga akan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap diri anak. Agama memberikan penyelesaian terhadap kesulitan dan memberikan pedoman dan bimbingan hidup dari segala bidang, baik terhadap keluarga, masyarakat dan orang-orang yang berada disekitarnya dan sebagai pengendali moral dalam kehidupannya sehingga akan selamat dari segala ujian-ujian yang ada. Sementara Mahmud Yusuf mengutip pendapat Vincent Peale bahwa agama yang dapat memberikan rasa keimanan dan rasa keyakinan kepada manusia dalam bentuk sikap pasrah dan memohon pertolongan kepada Allah dari segala hal yang tidak menyenangkan dari problematika hidup yang dihadapi (Yusuf, 2021). Dengan demikian, dari penjelasan tersebut bahwa terapi agama dapat dipahami sebagai jenis perawatan dan penyembuhan penyakit dengan menggunakan metode psikologi yang dipadukan dengan ajaran agama terhadap permasalahan-permasalahan yang bersumber dari kehidupan emosional untuk dikembalikan kepada kesehatan dan keseimbangan psikis manusia.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini penulis mengkaji tentang terapi kesehatan mental remaja melalui pendidikan agama Islam. Dari hasil penelitian yang penulis dapatkan dapat disimpulkan bahwa pendidikan agama Islam dapat menjadi terapi kesehatan mental bagi siswa di SMK N 38 Jakarta. Bentuk Pendidikan Agama Islam berupa kegiatan agama yang diterapkan disekolah tersebut meliputi sholat dhuha, sholat dhuhur berjamaah dan baca yasin. Hasil wawancara dengan siswa penulis dapatkan bahwa dengan mengikuti kegiatan keagamaan yang diterapkan oleh sekolah memberikan kenyamanan terhadap jiwa siswa di SMK N 38 Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid (2017), Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama, Jurnal Kesehatan Tadulako, Vo.3 no. 1 Januari, hal. 1-14
- Adisel, A., Pranansa, A. G., Handayani, P., & Fauzi, I. (2022). Perubahan Globalisasi Teknologi Industri Menjadi Tantangan Guru PAI di Masa 4.0. *Journal of Education and Instruction (JOEAI)*, 5(1), 277-281.
- Assyifa Noor Izzah Tanjung dan Cucu Setiwan, Peran Agama Islam terhadap Kesehatan Mental menurut Dzakiah Drajat, Gunung Djati Conference Series, Volume 8 (2022).
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36
- Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). Kesehatan Mental (Vol. 124). Duta Media Publishing.

- Heru Setiawan, dkk, (2022) Kontribusi Agama dalam Kesehatan Mental. Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial dan keagamaan, Vol.12, Edisi 1, hal. 69.
- Hulandari, Putri, & Laturette, Adonia Ivone. (2021). Kajian Yuridis Terhadap Pelaksanaan Reklamasi di Teluk Ambon Baguala. TATOHI: Jurnal Ilmu Hukum, 1(2), 96-109.
- M. Khalilurrahman, 2007. Berkah Sholat Dhuha, Jakarta: Wahyu Media.
- Mahmud Yusuf, 2021. Perkembangan Jiwa Agama serta Peranan Psikologi Agama dalam Kesehatan Mental. Bandar Lampung: Gunung Pesagi.
- Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N. 2018. Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. Bandung. Ramana Nanditya Putra, Pengertian Agama dan Peran Agama dalam Kesehatan Mental. Jurnal Muhafadzah: jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam. Vol.3 No 1 November, 21-25.
- Ratnawiyah, 2016. Agama sebagai Psikoterapi Religius dan Implikasinya bagi Pendidikan Agama, Lampung: Kementerian Pendidikan Agama Islam.
- Ridwan Marzuki, dkk, Hubungan Pelaksanaan Shalat Dzuhur Berjamaah dengan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri Kota Bogor, Jurnal Inspiratif Pendidikan, Vol IX, No. 1
- Said Hawa, 2000, Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu, Jakarta: Robbani Press.
- Sugiyono. 2016. "metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d. Bandung: Alfabeta, Sururin. 2004. Ilmu Jiwa Agama. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wardani, Tita Aniko. 2021. Studi pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental: Konsep, aplikasi, dan implikasinya dalam pendidikan agama Islam.
- Zaini, Mad. 2019. Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di pelayanan klinis dan komunitas. Deepublish
- Zuama, Shofiyanti Nur. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi PG PAUD. Kreatif, 17(2).