

Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital

Asriyanti Rosmalina

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,
IAIN Syekh Nurjati Cirebon
asriyantirosmalina@gmail.com

Abstrak

Perkembangan zaman di era digital saat ini, memberikan dampak secara positif dan negatif kepada tahapan perkembangan remaja. Diantara perkembangan kesehatan mental bagi remaja sebagai seorang individu kategori perkembangan anak pada fase akhir menunjukkan bahwa perkembangannya masih diperlukan pedoman kontrol diri untuk berpikir dan bertindak. Untuk mengembangkan potensi kesehatan remaja bisa dilakukan dengan pendidikan kesehatan mental Islam yang menjadi suatu proses membangun kesadaran dan kepedulian kepada semua orang dengan upaya pencegahan berdasarkan deteksi dini, promotif yang dilakukan melalui proses sosialisasi serta peningkatan ibadah keislaman. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan merupakan jenis penelitian kepustakaan atau (*library reseach*). Berdasarkan hasil penelitian kepustakaan meunjukkan remaja yang memahami pedoman agama dan melaksanakan pemahaman tersebut dalam sehari-hari seperti melaksanakan shalat, zikir, membaca Al-Qur'an serta dukungan motivasi yang baik dari orang tua juga menjadikan remaja lebih mampu mudah bersosialisasi dengan lingkungan, mampu mengendalikan emosi dengan berbagai cara yang efektif serta meningkatnya rasa kepedulian terhadap sesama.

Kata Kunci: Era Digital; Pendidikan Islam; Kesehatan Mental Remaja.

Abstract

*The development of the times in the current digital era, has a positive and negative impact on the stages of adolescent development. Among the development of mental health for adolescents as an individual, the category of child development in the final phase shows that their development still requires self-control guidelines for thinking and acting. to develop the health potential of adolescents can be done with Islamic mental health education which becomes a process of building awareness and concern for all people with prevention efforts based on early detection, promotive carried out through the process of socialization and increasing Islamic worship. The research method used is a type of library research or (*library research*). Based on the results of library research, it shows that teenagers who understand religious guidelines and carry out these understandings in everyday life such as praying, remembrance, reading the Qur'an as well as good motivational support from parents also make teenagers more able to easily socialize with the environment, able to control emotions in a variety of effective ways and increased concern for others.*

Keywords: Digital Era; Islamic Education; Mental Health for Adolescent.

PENDAHULUAN

Era digital merupakan era dimana beraneka ragam seluruh informasi masuk pada kehidupan seseorang tanpa adanya saringan sama sekali. Dengan demikian informasi di era digital dapat memberikan dampak positif yang menjadikan seorang individu lebih giat dan semangat berkarya dalam menjalani kehidupan. Selain itu informasi di era digital juga dapat memberikan dampak negatif, seperti menjadikan seorang individu menjadi kehilangan arah kehidupannya diakibatkan dari kelalaian menikmati semua informasi.

Pada dasarnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital terjadi dalam waktu yang sangat cepat dan membawa pengaruh yang sangat besar, khususnya dalam dunia Pendidikan, perubahan yang terjadi dari perkembangan teknologi dan Komunikasi melalui beberapa pihak, seperti subjek utama pelajar (murid), masyarakat (pihak yang menikmati hasil dan tempat proses terjadinya Pendidikan), serta bermacam-macam teknologi yang mendukung proses perkembangan dalam Pendidikan (Santosa, 2020).

Banyak tantangan yang dihadapi pada saat perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital terjadi dalam waktu yang sangat cepat dan membawa pengaruh yang sangat besar, khususnya pada remaja seperti tuntutan sekolah, akses internet yang bebas serta masalah sosial. Remaja dituntut untuk mampu bersaing dan beradaptasi dengan lingkungannya. Pada masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan kesadaran diri (self image) yang menjadikan remaja menjadi lebih peduli terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya. Perubahan yang terjadi pada masa remaja tersebut dapat membawa remaja kepada kondisi remaja secara penuh dengan gejolak dan dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental pada remaja itu sendiri (Lestarina, 2021).

Di era digital ini, isu terkait kesehatan mental sudah menjadi isu yang sering digunakan terutama berhubungan dengan pada remaja, hal tersebut menjadi langkah yang sangat baik karena edukasi mengenai kesehatan mental tersebut mudah untuk diterima. Dengan begitu edukasi tersebut menjadi bekal dalam mengatasi diri dengan permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Akan tetapi isu kesehatan mental tersebut menjadi bom bagi para remaja yang menerapkan edukasi tersebut terhadap publik. Dimana para remaja merasa dirinya terkena beban mental pemahaman dan penerapan yang salah dalam menanggapi edukasi tentang kesehatan mental dikalangan remaja.

Pantic dkk. (2012) menemukan bahwa anak sekolah menengah yang setiap harinya menggunakan media sosial memiliki korelasi yang sangat positif terhadap depresi. Dinas kesehatan kota jogja menyatakan bahwa di kota jogja terdapat 6.753 orang yang mengalami gangguan kesehatan mental ringan sampai berat. Berdasarkan 6.753 orang tersebut sebanyak 914 orang kelompok usia 20-45 tahun mengalami gangguan kesehatan mental diantaranya media sosial khususnya permainan online dan pendidikan (Harian Jogja, 2021).

Kesehatan mental telah menjadi trend topik yang hangat diperbincangkan di dunia pendidikan pada saat ini. Christner dan Mennuti (2009) mengungkapkan bahwa lebih dari 50% remaja di sekolah menunjukkan adanya permasalahan belajar, perilaku, dan emosi yang sangat signifikan memberikan pengaruh terhadap proses pembelajarannya di sekolah.

Di Indonesia itu sendiri, kesehatan mental menjadi bagian dari konsep sehat sebagaimana diatur dalam UU Kesehatan No.36, 2009. Akan tetapi fokus dari program pengembangan kesehatan mental di Indonesia baru sebatas merespon bencana, seperti bencana tsunami aceh dan bom bali (Good dkk., 2013), pembebasan pasung (Ryan, 2013),

dan pelayanan jasa psikolog di puskesmas (*Centre for International Mental Health*, 2013). Isu mengenai kesehatan mental remaja di sekolah masih belum menjadi perhatian dunia pendidikan secara merata baik pada jenjang sekolah dasar maupun sekolah menengah (Yunanto, 2015).

Pada Tahun 2019, *World Federation of Mental Health* (WFMH) juga menetapkan tema dari hari Kesehatan jiwa sedunia yaitu, *Mental Health Promotion and Suicide Prevention*. Dikarenakan, prevalensi bunuh diri meningkat lebih dari 800.000 orang kehilangan nyawa setiap tahunnya. Dengan demikian, dapat dihitung per 40/s 1 orang meninggal karena bunuh diri. penyebab seseorang melakukan bunuh diri yaitu, tidak terbiasanya mengolah rasa dan jiwa sehingga dapat mengakibatkan depresi (Swari, 2019).

Pernyataan diatas dikemukakan juga oleh Kemenkes (2020) bahwa bentuk gangguan Kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan dalam bentuk menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri sebesar 80-90%, 4,2% siswa berfikir untuk bunuh diri, pada kalangan mahasiswa 6,9% mempunyai niat bunuh diri dan 3% melakukan percobaan bunuh diri.

Menurut WHO, gangguan mental telah mengenai 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Setengah dari seluruh kejadian gangguan mental tersebut bermula dari usia 14 tahun. Pendapat diatas juga didukung oleh Grant & Brito (2010) yang menyatakan beberapa survey diseluruh dunia telah dilakukan untuk mendapatkan prevalensi kesehatan mental. Angka prevalensi gangguan kesehatan mental pada anak maupun remaja yang paling sering disebutkan adalah 20%. Sebuah review melaporkan 8% usia pra-sekolah, 12% usia sekolah dan 15% remaja memiliki masalah kesehatan mental (Yasipin, 2020).

Masa remaja merupakan menjadi salah satu masa yang paling krusial dalam perkembangan hidup manusia dimana pada tahap ini setiap orang menginginkan dalam menjalani kehidupannya dengan tentram dan bahagia. Akan tetapi, dapat dilihat bahwa kondisi tersebut tidak mudah untuk didapatkan karena banyaknya permasalahan yang muncul pada masa remaja ini. Salah satu persoalan pada masa remaja ini adalah munculnya depresi yang bisa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya pengalaman masa kecil yang traumatik, hubungan orang tua yang kurang harmonis, dan kurangnya hubungan dengan teman sebaya (Yasipin, 2020).

Selain dampak negatif dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat cepat, gangguan yang terjadi pada kesehatan mental banyak disebabkan oleh faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan kerentanan anak maupun remaja dalam mengalami gangguan kesehatan mental, diantaranya seperti “kehilangan” yang menjadi faktor risiko yang sangat utama, kaum minoritas, pendidikan dan pekerjaan yang buruk, hubungan pertemanan dan kekeluargaan yang buruk, mengalami atau saksi pada kekerasan rumah tangga, mengalami kondisi fisik yang buruk, serta mempunyai orang yang menderita penyalahgunaan obat atau penyakit mental lainnya (Weiss et al., 2014).

Kesehatan jiwa remaja merupakan aspek yang sangat penting untuk menentukan kualitas bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung merupakan menjadi sumber daya manusia yang menjadi aset bangsa tidak ternilai Akan tetapi, dalam kenyataan yang terjadi belakangan ini, sebagian remaja melakukan pelanggaran-susila, sehingga sebagian remaja berpandangan bahwa hubungan antara wanita dan pria tidak perlu dibatasi dan tidak usah dikontrol oleh orang tua. Biasanya pelanggaran seperti ini disertai

dengan sebuah tindakan yang mengganggu kenyamanan masyarakat itu sendiri. Penyebab yang melatarbelakangi pelanggaran tersebut biasanya adalah dikarenakan kurangnya tempat penyuluhan atau bimbingan yang menjadi wadah tempat berkumpul dan menyalurkan ke arah mental yang sehat. Dengan demikian sebagian para remaja akan berkumpul dan menyalurkan ke arah mental yang tidak sehat seperti pergi berkelompok dan bergabung dengan anak yang gelisah. Sehingga pada akhirnya, perilaku yang kurang menyenangkan dan meresahkan banyak orang (Subur, 2016).

Gangguan mental yang terjadi pada remaja pada hakikatnya dapat mempengaruhi kondisi pikiran, perasaan dan mood seseorang tersebut. Selain itu, gangguan mental juga berpengaruh terhadap kemampuan individu tersebut dalam berinteraksi dengan orang lain, fungsi sehari-hari individu. Apabila tidak ditangani gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kejiwaan.

Berdasarkan dari periode perkembangan, dinamika kesehatan mental akan sangat terlihat pada masa akil baligh atau masa pencarian identitas diri yakni pada masa remaja. Kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia di latar belakang oleh pengalaman para remaja di bidang akademik dan non akademik, dikarenakan secara umum di Indonesia masa remaja merupakan sebuah masa yang masih identik dengan masa belajar di sekolah (Monks, Knoers, & Haditono, 2009).

Anak-anak dan Remaja merupakan bagian dari anggota masyarakat yang akan menjadi penerus bangsa. Pada dasarnya masa remaja merupakan fase perkembangan akhir daripada masa anak-anak itu sendiri. Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa masa remaja saat ini menjadi sebuah masa yang masih sangat membutuhkan pengontrol diri untuk berpikir, berperilaku dan bersikap. Dengan demikian berdasarkan kasus yang telah dipaparkan di atas dan dilihat dari periode perkembangan, maka sangat penting untuk saat ini bagi seluruh lembaga pendidikan untuk mendeteksi dini secara menyeluruh dan terkordinasi dalam bentuk kemitraan antara keluarga sekolah dan tenaga profesional (Kesehatan, Pendidikan dan social) dalam rangka meningkatkan daya tumbuh kembang dalam proses Pendidikan Kesehatan mental remaja.

Upaya yang dilakukan dalam mempersiapkan generasi remaja yang berkualitas dan mampu bersaing secara sehat, maka dalam hal ini dibutuhkan adanya kerja sama yang baik dan peduli dengan proses Pendidikan dalam Kesehatan mental dan mutu Pendidikan Kesehatan mental. Sebagaimana Sali (2013) mengungkapkan Pendidikan Kesehatan mental merupakan sebuah proses perubahan perilaku hidup sehat dengan berdasarkan kesadaran diri yang timbul dari diri individu, sebuah kelompok atau masyarakat. Dikarenakan pendidikan Kesehatan mental berperan juga sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang memfokuskan pada peningkatan perilaku hidup sehat.

Dalam mewujudkan tersedianya generasi muda bermental sehat dan berakhlak karimah yang mempunyai kompetensi tinggi dan semangat dalam meraih cita-cita maka sangat diperlukan peran aktif kerja sama semua pihak terutama orang tua dan para pendidik melalui berbagai sarana pendidikan beragama (termasuk pendidikan Islam). Pendidikan kesehatan mental beragama Islam hadir sebagai suatu proses transformasi dan internalisasi nilai-nilai dan ilmu pengetahuan pada diri remaja melalui pertumbuhan dan perkembangan potensi fitrah dalam mencapai keselarasan dan kesempurnaan hidup.

Pendidikan yang diperlukan untuk membina sebuah pemikiran sebagai suatu proses atau usaha perubahan pada sikap atau tingkah laku seorang individu ataupun kelompok orang dengan sebuah proses mendewasakan manusia yang berdasarkan kepada upaya pelatihan dan pengajaran. Pendidikan Islam merupakan menjadi salah satu sarana pendidikan yang mencakup seluruh aspek dalam kehidupan manusia dimulai dari segi pengembangan pengetahuan, ibadah dan akhlak ataupun bisa lebih luas dari pada itu (Hanipudin, 2019). Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pendidikan kesehatan mental islam menjadi pokok pembahasan yang sangat penting bagi para remaja di era digital ini, karena jika terdapat salah satu pihak yang mentalnya tidak sehat maka semua aktifitas dalam kehidupannya tidak akan berjalan dengan efektif dan efisien.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan jenis penelitian kepustakaan atau (*library reseach*). Penelitian jenis kepustakaan merupakan jenis penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan informasi secara mendalam melalui berbagai literatur, buku, catatan, jurnal dan referensi lainnya. Sumber data yang digunakan untuk mendapatkan informasi maka peneliti dapat memperolehnya dari buku-buku ilmiah, jurnal ilmiah, serta skripsi yang sesuai dengan masalah yang diteliti (Yusuf, 2017).

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan tiga teknik, diantaranya sebagai berikut.

1. *Editing* merupakan pemeriksaan kembali data yang diperoleh berdasarkan segi kelengkapan, kejelasan makna yang satu dengan yang lain.
2. *Organizing* merupakan bagian dari pengumpulan data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah diperlukan.
3. *Finding* merupakan analisis lanjutan terhadap hasil pengorganisasian dengan menggunakan kaidah, teori dan metode yang ditentukan, sehingga jawaban yang disusun merupakan jawaban atas rumusan masalah.

Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan tiga teknik, diantaranya sebagai berikut.

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)
Mereduksi data merupakan sebuah proses merangkum, memilih yang pokok dan memfokuskan pada sesuatu hal yang penting yang sesuai dengan tema atau polanya.
2. *Data Display* (Penyajian Data)
Proses penyajian data dilakukan dalam sebuah bentuk bagan, uraian singkat, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Akan tetapi proses penyajian data yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menyajikan data dengan teks yang bersifat naratif.
3. *Conclusion Drawing / Verification*
Proses penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang telah dikemukakan pada dasarnya masih bersifat sementara dan bisa berubah apabila tidak ditemukan bukti yang mendukung pada tahap pengumpulan data. Akan tetapi apabila kesimpulan yang bersifat sementara tersebut ditemukan bukti yang kuat, valid dan konsisten maka kesimpulan yang dikemukakan tersebut merupakan sebuah kesimpulan yang kredibel (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Era Digital merupakan era dimana fase teknologi digital masuk ditengah-tengah kehidupan. Penggunaan media sosial di era digital saat ini banyak memberikan kemudahan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seperti melakukan pembayaran online, memesan makanan di restoran, belanja melalui situs online dan sebagainya. Di era penggunaan teknologi digital saat ini masyarakat khususnya remaja media sosial tersebut digunakan sebagai sarana untuk berekspresi dan semua orang mampu melakukan komunikasi baik verbal atau nonverbal bagi siapa saja tanpa adanya sebuah batasan ruang dan waktu.

Selain itu kehadiran media sosial dapat memberikan dampak negatif bagi kehidupan, dengan adanya ruang kebebasan untuk berekspresi, banyak ditemukan orang-orang yang tidak bertanggung jawab memberikan sebuah komentar yang ditunjukkan kepada seseorang atau sekelompok orang, selain itu di era digital juga banyak beredar berita yang tidak benar atau hoaks, serta dengan kehadirannya penggunaan gadget yang mampu mengakses berbagai macam aplikasi seperti facebook, instagram atau permainan secara online, membuat para penggunanya menjadi mengabaikan aktivitas lainnya (Putri, Nurwati & Budiarti, 2016).

Diantara ciri media sosial yang memberikan pengaruh negatif pada kesehatan mental seseorang berdasarkan *Help Guide* (2020), yaitu lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman di media sosial, membandingkan diri sendiri dengan orang lain di media sosial, pernah mendapatkan komentar negatif dari media sosial, mendapatkan disraksi oleh media sosial pada situasi yang tidak seharusnya, tidak punya waktu luang untuk membayangkan diri, dan memiliki gejala kecemasan dan depresi.

Dunia modern era digitalisasi telah mengakui bahwa manusia tidak dapat dipisahkan antara tubuh, akal dan spiritual, dikarenakan sistem berfikir manusia yang memerlukan sarana perealisasi. Persetujuan ini hanya akan terlihat ketika disertai dengan penyemangat ikhtiar dan gerakan tubuh yang sistematis. Dengan demikian manusia dapat dikatakan selaras dalam hal karakter kesehatan mental, daya intelektual, karakter psikologis dan kemampuan fisik (Haniza, 2019).

Masa remaja adalah periode perubahan biologis, psikologis dan sosial yang signifikan bagi kaum muda, dikarenakan mereka mampu menyesuaikan dengan kebutuhan mereka yang muncul dan mengembangkan tanggung jawab dan keterampilan baru. Selama masa remaja mereka mengembangkan rasa identitas dan otonomi yang lebih besar. Hal tersebut adalah periode yang sangat kompleks dari masa kehidupannya dan dapat dikatakan masa yang lebih menantang di lingkungan kontemporer, karena remaja menghadapi berbagai tekanan pribadi dan pendidikan.

WHO menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa sejak usia 10-19 tahun. dimana masa remaja ini merupakan fase terakhir dari masa perkembangan anak-anak. Pada masa remaja ini biasanya terjadi perubahan-perubahan yang sangat pesat seperti, fase psikologis, hormonal dan sosial. Adapun gambaran sikap mental remaja Islami yaitu terletak pada aktualisasi kesehatan mental remaja dalam kemampuannya untuk beradaptasi, mengendalikan potensi, serta remaja tersebut mampu menghadapi tantangan hidup, dan mampu menyelesaikan permasalahan baik, dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Menurut syariat agama yang telah ditentukan remaja yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khas seperti memiliki konsep diri yang sehat, memiliki tujuan hidup yang jelas, mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, koordinasi antara segenap potensi

dengan usaha-usahanya, memiliki memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang selalu tenang.

Menurut Erik Erikson tugas utama sebagai seorang remaja pada fase akhir yaitu mencapainya sebuah identitas ego atau adanya sebuah kesadaran untuk mengenal diri sendiri dan mampu merencanakan tujuan hidupnya. dengan demikian dinamika perkembangan mental normal yang terjadi pada remaja diantaranya dalam diri seorang individu tidak mengalami gangguan psikopatologi atau psikologi atau sakit parah, memiliki rasa kehadiran dan kebersamaan dengan lingkungan sekitar, mampu menjalankan peran di lingkungan, kemampuan untuk menerima perubahan yang dialami seperti fisik, sosial maupun mental, kemampuan mengendalikan diri dan membangun hubungan yang baik dengan orang tua, dan memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan secara fleksibel dalam mencari solusi dari persoalan hidup (Desmita, 2017).

Oleh karena itu diantara kesehatan mental yang dimiliki oleh seorang remaja, diantaranya adalah dapat menerima diri sendiri dengan apa adanya, dapat menerima orang lain dengan apa adanya, memiliki sebuah kemampuan untuk mengatasi permasalahan kehidupan sehari-hari, dan remaja tersebut mampu melaksanakan peran interpersonal serta intrapersonal menjadi sesuatu yang sangat penting untuk dikembangkan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan remaja di era digital saat ini membutuhkan sebuah bimbingan dan arahan untuk mencapai perkembangan mental yang sehat pada remaja. Salah satu solusi bimbingan tersebut adalah dengan adanya pendidikan kesehatan mental merupakan suatu proses membangun kesadaran dan kepedulian kepada remaja dengan upaya pencegahan berdasarkan deteksi dini dan promotive yang dilakukan melalui proses sosialisasi. Perubahan yang terjadi pada perilaku sehat mental seorang remaja sebagai pendukung proses pertumbuhan dan perkembangan individu tersebut dari proses pendidikan yang berjalan dalam sebuah lembaga.

Sebagaimana dalam devinisi menjelaskan bahwa pendidikan dalam bahasa Inggris disebut juga dengan "*education*" yang berarti sebuah pendidikan dan "*teaching*" yang berarti sebuah proses pengajaran. Sedangkan dalam bahasa Arab sebagaimana tergambar dalam surat Al-Isra ayat 17-24 menjelaskan bahwa pendidikan tersebut diartikan dengan "*tarbiyah*" yang memiliki arti sebagai pengasuhan, perawatan, pengemangan, memelihara dan membesarkan seorang individu ataupun kelompok baik secara fisik, psikis, sosial maupun spiritual (Aminah, 2013).

Pendidikan Kesehatan mental merupakan sebuah proses literasi pengetahuan dan keyakinan yang berhubungan dengan gangguan kesehatan jiwa dalam membantu rekognisi, pengelolaan dan pencegahan kesehatan mental. Oleh karena itu pendidikan Kesehatan mental menjadi pengikat kuat antara ranah pendidikan dan kesehatan, sehingga hal tersebut dapat diwujudkan dengan pencapaian mutu kesehatan secara optimal pada literasi kesehatan penyedia dan sumber pembelajaran seperti guru, dan yang sangat penting adanya literasi Kesehatan konsumen yaitu siswa. Oleh karena itu kajian Pendidikan menjadi salah satu bagian kelembagaan yang mampu memberikan layanan Kesehatan terintegrasi dalam sistem Pendidikan untuk menciptakan rangkaian perawatan dan peningkatan pencapaian tujuan pendidikan beserta kesehatan mental (Nurochim, 2021).

Pendidikan kesehatan mental wajib dilaksanakan dalam lembaga pendidikan sebagai sebuah sistem pengajaran di dunia pendidikan, karena tanpa adanya pendidikan kesehatan

mental di sekolah dapat berdampak negatif kepada pemahaman sebuah nilai moral yang dapat menghambat siswa dalam mengambil keputusan berlandaskan landasan yang bermoral. Pendidikan kesehatan mental yang dilakukan secara islami dapat dilakukan di sekolah dengan memulai menanamkan pentingnya ibadah yang dilaksanakan sejak usia dini pada usia anak dan remaja. Dengan demikian remaja yang memiliki mental yang sehat secara utuh yaitu para remaja yang dibentuk melalui pemeliharaan dalam beribadah sehingga mampu mengembangkan potensi yang ada pada remaja itu sendiri (Rosmalina, 2018).

Pada hakikatnya proses bimbingan yang dilakukan pada sebuah lembaga memiliki sebuah peran dalam suatu instrument tersusun secara sistematis yang bertujuan pengidentifikasian pada seorang individu yang beresiko mengalami gangguan tertentu. Upaya yang dilakukan dalam mendeteksi dini pada gangguan kesehatan mental dapat dilakukan sebagai suatu proses kegiatan yang menggolongkan pasien dengan gangguan jiwa berdasarkan keluhan psikis. Adapun klasifikasi kesehatan mental emosional pasien sebagai hasil pemeriksaan diantaranya normal, *borderline* dan abnormal (Anwar, 2015).

Diantara beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dari media sosial di era teknologi digital, berdasarkan UNICEF (2019) seperti memilih untuk melakukan kebaikan, menggunakan aplikasi media sosial untuk membantu meningkatkan kesehatan mental, melindungi diri dari orang lain secara online, menghindari hal yang mengganggu emosi, pikiran dan tindakan, dan istirahat sejenak dari media sosial dan diisi dengan aktifitas religi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Psikologi dan Islam pendidikan kesehatan mental islami merupakan salah satu upaya yang paling baik dilakukan dalam memberikan bimbingan kepada para remaja dalam pembentukan mental yang sehat, dengan tujuan menjadikan kehidupan remaja tersebut menjadi terarah, serta semua potensi remaja tersebut mampu berkembang yang didasarkan pada prinsip kehidupan yang sehat sehingga remaja tersebut mampu mencapai tahap pengenalan identitas diri yang sehat secara mental dan mampu menjaga hubungan dengan tuhan, diri sendiri dan hubungan dengan lingkungan bimbingan kesehatan islami tersebut adalah dapat dilakukan dengan ibadah keislaman. (Nurochim. 2016)

Al-Qur'an menjelaskan bahwa di dalam pendidikan Islam merupakan sebuah proses pendidikan yang sangat penting untuk dilakukan, untuk proses pendidikan yang dapat dilaksanakan kepada para peserta didik alangkah baiknya mengacu kepada Al-Qur'an yang di dalamnya mengandung banyak kisah yang menggambarkan bagaimana proses pendidikan itu berlangsung, mulai dari prinsip pendidikan, pentingnya sebuah pendidikan dan materi apa saja yang payut untuk diajarkan dalam dunia pendidikan seperti akidah, akhlak, muamalah, sosial, ibadah dan ilmu ilmu pengetahuan lainnya. Sebagaimana firman Allah SWT:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ فِي شَيْعِ الْأَوَّلِينَ

Artinya: Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al Quran, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya, Dan sesungguhnya Kami telah mengutus (beberapa rasul) sebelum kamu kepada umat-umat yang terdahulu (Qs. Al-Hijr: 9-10).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa sesungguhnya pendidikan Islam yang dilakukan kepada peserta didik hendaknya berlandaskan kepada nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran. Dengan demikian maka pendidikan secara Islam bertugas untuk memberikan bimbingan, membina para peserta didik agar menjadi manusia seutuhnya yaitu manusia yang beriman, bertakwa, terampil dan berakhlak karimah. Selain itu tugas dari pada pendidikan Islami adalah untuk memberikan arahan pertumbuhan dan perkembangan kebutuhan individu dari tahap demi tahap sampai seorang individu tersebut mencapai kepada titik kemampuan yang sangat optimal, bermental sehat dan mampu berkomunikasi baik dengan diri sendiri dan orang lain dengan baik.

Adapun tujuan dari pendidikan islam yaitu menumbuhkan, serta mengembangkan potensi manusia melalui proses pendidikan seperti memberikan perawatan, pengasuhan, pemeliharaan, dan pengaturan sampai para peserta didik tersebut dapat terbentuk menjadi pribadi yang positif, berguna bagi dirinya, dan lingkungan sekitar. Diantara potensi yang dapat dikembangkan dan diaktualisasi diantaranya Potensi Agama (jiwa yang mengakui adanya dzat yang maha menciptakan yaitu Allah SWT., dan berkomitmen bahwa Allah adalah tuhanya sejak berada di dalam roh) Potensi Intelektual (Potensi bawaan untuk memperoleh pengetahuan dan berdasarkan potensi tersebut juga mampu membedakan antara yang baik dan buruk) Potensi sosial (kecenderungan manusia untuk bisa hidup dengan orang lain, bersosialisasi dan mampu berkomunikasi dengan baik, mampu menghargai perbedaan) Potensi Ekonomi (kemampuan manusia untuk mempertahankan dirinya dengan upaya memberikan kebutuhan jasmani sebagai upaya memenuhi kelangsungan hidup dalam rangka beribadah kepada Allah SWT.) Potensi seni (memberikan suasana gembira dan aman dalam proses belajar mengajar, sehingga dapat menghasilkan suatu pembelajaran yang kreatif dan inovatif) Potensi Pewarisan Agama (mewariskan nilai-nilai budaya Islami dengan tujuan tubuhnya pengetahuan dan kebudayaan islami yang secara terus menerus dan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menjalankan kehidupan sehari-hari) dan Interaksi antara Potensi dan Budaya (manusia mempunyai dorongan potensi yang sangat besar, yaitu sebuah potensi untuk menegakan peradaban dan kebudayaan Islam, dimana manusia manusia memiliki tanggung jawab sebagai khalifah dimuka bumi. Dengan tanggung jawab tersebut manusia memiliki kedudukan yang lebih tinggi dibandingkan dengan makhluk lain, untuk mewujudkan potensi tersebut maka pendidikan Islam disini berperan sebagai dorongan untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam mencapai tanggungjawab sebagaimana mestinya (Helmawati, 2014).

Islam dengan universalnya sebelum era digital terjadi sudah memiliki sebuah sistem yang sempurna dan edukatif yang tidak bisa disamakan dengan sistem yang lain. Kesempurnaan dan edukatif tersebut dapat dilihat dan dinilai sebagai ibadah serta dapat dipandang juga sebagai latihan spiritual. Ibadah yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari dijadikan sebagai pengaturan pola kehidupan berdasarkan pelaksanaan shalat, pengaturan pola sosial, perekonomian, pengaturan pendidikan, pengaturan pola integritas umat serta pengaturan persaudaraan.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan mental secara islam pada seorang remaja biasanya dilakukan dengan shalat berjamaah, berdzikir, membaca Al-Qur'an dan biasanya dilaksanakan secara bersamaan di mushola, mesjid dan pesantren. Dengan melaksanakan

kegiatan pendidikan kesehatan mental secara Islam tersebut mampu menjadikan para remaja untuk terbentuknya sebuah kecerdasan sosial dengan lingkungan.

Pendidikan kesehatan mental yang dilaksanakan dibagi menjadi lima kegiatan, diantaranya seperti: kegiatan harian rutin dengan melaksanakan shalat berjamaah lima waktu di mesjid, kegiatan mingguan yang diisi dengan pengajian agama, kegiatan bulanan dilakukan dengan ramah tamah silaturahmi, kegiatan tahunan dengan memperingati hari besar Islam dan yang terakhir adalah mengikuti kegiatan pelatihan atau seminar mengenai keislaman serta keagamaan (Reza, 2015).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan bahwa para remaja yang aktif mengikuti kegiatan mesjid cenderung para remaja tersebut memiliki kesehatan mental yang baik, dapat menjalani kehidupan dengan seimbang antara aktivitas belajar dengan aktivitas beribadah. Para remaja yang mampu menjaga ibadah dengan disiplin, maka remaja tersebut menunjukkan sebagai remaja yang produktifitas, berkarya, disiplin dan aktivitas positif lainnya. pernyataan tersebut sama halnya dengan yang dikemukakan oleh pandangan Hawari (2015) bahwa hakikatnya peran agama yang dilaksanakan dalam ibadah sehari-hari mengandung nilai etik, moral dan pedoman hidup yang sehat secara fisik dan sehat mental.

Penyataan tersebut didukung dengan pendapat Syaikh Hakim Mu'nuddin Chisyti (dalam Lubis, 2019) yang menjelaskan bahwa kegiatan keagamaan menjadi salah satu kegiatan yang mampu membentuk mental yang sehat pada remaja saat ini, salah satunya adalah dengan ibadah shalat yang dikerjakan dengan menerima delapan posisi tubuh secara terpisah dan membaca masing-masing ayat Al-Qur'an pada masing-masing sikap tubuh, gerakan shalat tersebut pada hakikatnya dapat merupakan serangkaian gerakan yang mampu menjaga keseimbangan pada organ tubuh, kelenjar dan hormon serta membentuk kesehatan yang meningkatkan efek pada kesehatan fisik dan kesehatan mental. Contohnya seperti ketika melaksanakan posisi suduk pada saat shalat maka akan merasakan keringanan pada tubuh, penyebaran oksigen ke seluruh tubuh, menyeimbangkan sistem simpatik dan akan merasakan kegembiraan emosional.

Oleh karena itu dapat dipaparkan bahwa ibadah keislaman, khususnya dalam shalat memberikan dampak yang sangat positif bagi kesehatan fisik dan mental, sehingga dengan mengembangkan kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan dengan menekankan pentingnya menjaga komitmen sungguh-sungguh dan keistiqomahan dalam beribadah kepada Allah SWT.

Selain ibadah shalat yang menjadi salah satu solusi untuk membangun kesehatan mental pada remaja, maka ada kegiatan pendukung yang dapat dilaksanakan untuk meningkatkan moral, perilaku dan kesehatan mental yang mengacu kepada perkembangan kecerdasan emosional adalah dengan ikut sertanya peran orang tua untuk memberikan motivasi dan pengawasan terhadap anak, sebagaimana kewajiban orang tua untuk mendampingi dan mengembangkan potensi pada remaja dengan semaksimal mungkin. Biasanya remaja yang melaksanakan kegiatan pendidikan keislaman dengan baik dan orang tua ikut serta mendampingi kegiatan secara maksimal, maka perkembangan emosional remaja tercapai dengan sempurna.

Dengan ibadah keislaman peran para remaja untuk mengembangkan sebuah potensi di lingkungan sendiri atau daerah sekitar akan tercapai dengan kondisi kesehatan mental yang baik. Remaja yang berperan aktif mengikuti pelaksanaan ibadah keislaman secara baik, maka

akan mampu unggul menunjukkan kualitas dan potensi diri baik potensi kesehatan mental, maupun kesehatan fisik yang maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian kepustakaan menunjukkan bahwa individu remaja yang memahami ibadah dan melaksanakan pemahaman tersebut dalam sehari-hari seperti melaksanakan shalat, zikir serta membaca Al-Qur'an. Selain itu dukungan motivasi yang baik dari orang tua juga menjadi cara remaja untuk memperoleh pencapaian kesehatan mental dalam mengembangkan potensi serta mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupan yang sedang dialami, kehidupannya lebih bersyukur, kehidupannya lebih produktif dan mampu mengatur waktu untuk melaksanakan kegiatan yang lebih bermanfaat, sehingga dengan kegiatan yang positif tersebut mampu membawa para remaja memiliki standar kesehatan mental yang baik, meskipun di era digital dimana kehidupan mulai bebas dan hidup secara individu, remaja yang mendapatkan pendidikan kesehatan mental dengan cara islami remaja tersebut mampu dengan mudah bersosialisasi dengan lingkungan, mampu mengendalikan emosi dengan berbagai cara yang efektif seperti meningkatnya rasa kepedulian terhadap sesama.

REFERENSI

- Anwar, Fuad. (2015). Landasan Bimbingan dan Konseling Islam. Yogyakarta: Deepublish
- Amedie, J. (2015). The impact of social media on society. Advanced Writing: Pop Cultural Intersections
- Dariyo, Agoes. (2004). Psikologi Perkembangan Remaja. Bogor Selatan : Ghalia Indonesia
- Daulay, Haidar Putra. (2016). Pendidikan Islam dalam perspektif Filsafat. Jakarta: Prenadamedia Group
- Desmita. (2017). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2004). Pola Komunikasi Orang Tua & Anak dalam Keluarga. Jakarta : Rineka Cipta
- Hanipudin, Sarno. (2019) Pendidikan Islam di Indonesia dari masa ke masa. Matan: Journal Of Islam and Muslim Society, 1.1(2019): 39-53
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan pola pikir, Kepribadian dan kesehatan mental manusia. J. Komun
- Harian Jogja. 2019. Gangguan Kesehatan mental generasi digital
- Helmawati. (2014). Pendidikan Keluarga: Teoritis dan Praktis. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Help Guide. 2020. Media Sosial dan Kesehatan Mental
- Lestarina, Ni Nyoman Wahyu. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di desa laban gresik. Jurnal Pengabdian kepada masyarakat ITK (PIKAT) 2 (1), 1-6

- Lubis, Layla Takhfa, dkk. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental anak dan Remaja melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. Vol16, No. 2, Oktober 2019
- Mulyani, Sri. 2020. Urgensi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam. *Qalam: Jurnal Pendidikan Islam* Vol 1no. 2 November 2020
- Nurochim. (2016). Sekolah berbaris pesantren sebagai salah satu model pendidikan Islam dalam konsepsi perubahan sosial. *Al-tahrir:Jurnal Pemikiran Islam* 16 (1), 69-88
- Nurochim & Ngaisah.(2021). Analisis Isi sikap sosial dalam buku akar pendidikan agama Islam dan budi pekerti. *Al-Hikmah: Jurnal Pendidikan* 2 (1) 37-52
- Putri w.s, Nurwati & Budiarti (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.*,3(1)
- Reza, I.F (2013). Hubungan antara religiulitas dengan moralitas pada remaja di Madrasah Aliyah (MA) *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 10(2), 45-48
- Reza, I.F. 2015. Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental. *Psiks; Jurnal Psikologi Islami* 1(1),105-115
- Rosmalina, Asriyati. (2018). *Bimbingan Konseling Islam dalam Kesehatan Mental*. Cirebon. Elsi Pro
- Santosa, Edi. (2020) *Mendidik generasi milenial cerdas berkarakter*. Sleman: Kanisius
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Subur, S. (2016). Peran pendidikan Agama Islam dalam perkembangan jiwa remaja. *TARBIYATUNA*, 7(02), 167-185.
- Tambak, S & Helman, H. (2017). Peran Orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosional anak di desa petonggan kecamatan Rakit kulim kabupaten indragiri hulu. *Al-Hikmah:Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 14 (2) 119-135
- UNICEF. (2020). Lima tips menjaga kesehatan mental saat menggunakan media sosial
- Yoga Swari, Cahayani. (2019). *Kesehatan mental di era milenial*. Sleman: Mojok Institute
- Yusuf, Muri. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana
- Yasipin. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq* 5(1)25-31
- Yunita, Y. (2018). Pembentukan karakter murid (Studi terhadap sekolah dasar Islam terpadu Al-Fityah Pekanbaru) *Al-Hikmah:Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 15 (2) 63-83
- Weiss B, Dang M, Trung L, et al (2014). A nationally-representative epidemiological and risk factor assessment of child mental health in Vietnam. *IntPerspect psychol*. 3(3):139-153.