

Hubungan Antara Ibadah Dengan Kesehatan Mental Remaja Dalam Praktek Keagamaan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental

Agum Ridho Prananda¹, Dilla Ramadhani², Noor Asninaeka S Meliala³, Putri Suci Ramadhani Sirait⁴, Sari Nur Lyza⁵

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

¹Seanandridho99559@gmail.com ²ramadhanidilla060@gmail.com ³noorasninaekaazzahra@gmail.com ⁴putrisucisirait@gmail.com

⁵snaruans18@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat berbagai tekanan perkembangan, mulai dari tuntutan akademik hingga perubahan sosial. Salah satu pendekatan yang dapat mendukung kesehatan mental remaja adalah pelaksanaan ibadah dalam praktek keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara pelaksanaan ibadah dengan kesehatan mental remaja melalui pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka. Data dikumpulkan dari berbagai buku, artikel ilmiah, dan laporan penelitian internasional maupun nasional. Hasil kajian menunjukkan bahwa pelaksanaan ibadah berkontribusi pada terciptanya ketenangan psikologis, pembentukan makna hidup, serta penguatan dukungan sosial bagi remaja. Ketiga aspek ini saling mendukung dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Temuan ini diharapkan menjadi dasar bagi keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam upaya promotif kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Ibadah, Kesehatan Mental, Remaja, Praktek Keagamaan, Studi Kepustakaan

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan pesat pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Santrock, 2016). Masa ini seringkali disebut sebagai periode “storm and stress” (Hall, 1904) karena remaja menghadapi tekanan internal dan eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022), sekitar 1 dari 7 remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi, kecemasan, dan perilaku bermasalah sebagai kasus yang paling sering ditemukan. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) mencatat peningkatan prevalensi gangguan emosional pada remaja, khususnya yang berkaitan dengan tekanan akademik, perundungan (bullying), serta dinamika hubungan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja perlu menjadi perhatian penting semua pihak, mulai dari keluarga, sekolah, hingga masyarakat.

Berbagai faktor risiko berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Menurut Ginsburg (2007), tuntutan akademik yang tinggi, tekanan pergaulan, perubahan peran sosial, serta paparan media digital dapat memicu stres dan kecemasan. Jika tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang memadai, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius.

Salah satu faktor protektif yang terbukti mendukung kesejahteraan mental adalah religiusitas dan spiritualitas (Koenig, 2012; Pargament, 1997). Dalam konteks keagamaan, ibadah merupakan salah satu bentuk aktualisasi religiusitas yang diyakini mampu memberikan ketenangan batin, memperkuat kontrol diri, serta menjadi mekanisme penyangga psikologis ketika individu menghadapi tekanan hidup (Pargament, 2011). Penelitian Mahoney et al. (2005) menunjukkan bahwa remaja yang aktif dalam aktivitas keagamaan keluarga cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dan risiko perilaku menyimpang yang lebih rendah.

Dalam masyarakat Indonesia, agama memiliki posisi yang kuat sebagai sistem nilai yang membentuk cara pandang individu dan kolektif (Azra, 2000). Pelaksanaan ibadah rutin seperti salat, doa, tadarus, maupun ibadah kolektif seperti pengajian dan diskusi rohani, diyakini berkontribusi dalam menenangkan hati, menguatkan harapan, serta membangun rasa memiliki dalam lingkungan sosial (Rahmawati, 2021). Ibadah juga membantu individu memaknai peristiwa sulit dengan perspektif spiritual, sebagaimana diteorikan oleh Frankl (1985) melalui konsep meaning-making.

Namun, penelitian tentang hubungan antara pelaksanaan ibadah dengan kesehatan mental remaja di Indonesia masih relatif terbatas dan lebih banyak dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan instrumen kuesioner atau wawancara. Padahal, pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan juga penting dilakukan untuk memetakan pemahaman konseptual dan teoritis secara komprehensif.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pelaksanaan ibadah dengan kesehatan mental remaja melalui pendekatan kualitatif studi pustaka. Dengan menganalisis berbagai literatur dan temuan terdahulu, diharapkan penelitian ini dapat memperkaya wawasan mengenai kontribusi praktek keagamaan dalam mendukung kesejahteraan mental remaja. Hasil kajian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah, keluarga, serta lembaga keagamaan dalam merancang program promotif kesehatan mental berbasis nilai spiritual.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) sebagai strategi utama untuk mengeksplorasi hubungan antara pelaksanaan ibadah dengan kesehatan mental remaja. Pendekatan ini dipilih karena dinilai mampu memberikan gambaran yang mendalam, komprehensif, dan kontekstual dengan memanfaatkan berbagai sumber pengetahuan yang sudah ada.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penelusuran literatur dari berbagai sumber primer maupun sekunder, termasuk buku referensi, artikel jurnal ilmiah, laporan penelitian terdahulu, serta dokumen kebijakan terkait religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental remaja. Literatur yang dikaji dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan relevansi dan kredibilitas, serta dibatasi pada publikasi yang terbit antara tahun 2015 hingga 2024 guna menjamin kemutakhiran informasi.

Penelusuran literatur dilakukan dengan memanfaatkan berbagai basis data daring, seperti Google Scholar, ResearchGate, serta portal jurnal nasional terakreditasi. Pemilihan bahan bacaan diawali dengan penggunaan kata kunci seperti religious practice, adolescent mental health, spirituality, dan coping mechanism. Setiap literatur yang ditemukan kemudian diseleksi lebih lanjut untuk memastikan keterkaitannya dengan fokus penelitian, yakni peran pelaksanaan ibadah dalam mendukung kesejahteraan mental remaja.

Analisis data dilakukan melalui telaah mendalam terhadap isi literatur yang terpilih. Proses analisis bertujuan untuk mengidentifikasi pola, gagasan utama, dan tema-tema konseptual yang menjelaskan mekanisme hubungan antara aktivitas ibadah dengan kondisi psikologis remaja. Temuan-temuan dari berbagai sumber tersebut kemudian disintesis secara sistematis sehingga menghasilkan kesimpulan yang bersifat praktis dan dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program promotif kesehatan mental berbasis nilai keagamaan.

Untuk menjaga validitas dan keandalan data, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan cara membandingkan temuan dari berbagai penulis, institusi, dan perspektif. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang akurat, mendalam, dan bermanfaat sebagai landasan konseptual bagi upaya peningkatan kesejahteraan mental remaja melalui pendekatan spiritual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran dan analisis berbagai literatur menunjukkan bahwa pelaksanaan ibadah memiliki kaitan yang kuat dengan upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Penelitian ini mengidentifikasi tiga tema utama, yaitu ketenangan psikologis, pembentukan makna hidup, dan penguatan dukungan sosial, yang semuanya saling berhubungan dalam memengaruhi kesejahteraan mental remaja.

a. Ibadah dan Ketenangan Psikologis

Pelaksanaan ibadah rutin terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Menurut Koenig (2012), praktik keagamaan seperti berdoa, meditasi spiritual, dan ritual ibadah dapat menurunkan hormon stres kortisol, menstabilkan detak jantung, serta memicu munculnya perasaan tenteram. Hal ini sejalan dengan hasil studi Pargament (1997) yang menekankan bahwa agama berfungsi sebagai coping mechanism saat individu menghadapi tekanan emosional.

Pada remaja, aktivitas spiritual dapat memberikan ruang refleksi diri yang membantu menenangkan pikiran di tengah tekanan akademik, pergaulan, dan tuntutan perkembangan identitas. Penelitian Mahoney et al. (2005) menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam ibadah keluarga dan aktivitas rohani dapat menekan perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat dan kenakalan remaja.

Dalam konteks Indonesia, studi oleh Fitriani (2020) mengungkapkan bahwa remaja yang melaksanakan ibadah salat lima waktu secara konsisten cenderung memiliki tingkat stres akademik lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak rutin beribadah. Pelaksanaan ibadah juga diasosiasikan dengan peningkatan kualitas tidur dan suasana hati yang stabil.

b. Ibadah dan Pembentukan Makna Hidup

Selain menciptakan ketenangan psikologis, pelaksanaan ibadah juga membantu remaja menemukan makna hidup. Frankl (1985) dalam bukunya *Man's Search for Meaning* menekankan pentingnya makna sebagai penopang kesehatan mental. Melalui ibadah, remaja diajarkan nilai moral, tujuan hidup, dan kesadaran akan keterhubungan dengan Tuhan.

Dalam studi religiusitas, Pargament (2011) menambahkan bahwa ibadah bukan sekadar ritual tetapi juga proses spiritual yang membentuk harapan dan optimisme. Harapan dan optimisme ini terbukti mendukung resiliensi, yaitu kemampuan individu bangkit dari masalah dan tekanan.

Penelitian oleh Park (2005) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki keterikatan religius umumnya lebih mampu menghadapi kehilangan, kegagalan, atau konflik keluarga karena mereka memaknai peristiwa hidup secara spiritual. Proses pemaknaan ini membantu remaja mengembangkan cara pandang positif, empati, dan rasa syukur, yang semuanya berkorelasi dengan kesehatan mental.

c. Ibadah dan Penguatan Dukungan Sosial

Ibadah, terutama yang dilakukan secara berjamaah atau berkelompok, juga berfungsi memperkuat dukungan sosial. Dukungan sosial terbukti sebagai faktor protektif yang penting untuk kesehatan mental remaja (Thoits, 2011). Dalam kegiatan keagamaan, remaja belajar berinteraksi, saling mendukung, dan merasa diterima dalam lingkungan yang sama-sama memiliki nilai dan tujuan.

Menurut penelitian Putnam (2000), keterlibatan dalam komunitas religius meningkatkan modal sosial, yaitu jejaring hubungan yang memperkaya individu dengan rasa aman dan rasa memiliki. Pada remaja, modal sosial yang kuat ini dapat mencegah perasaan terisolasi atau kesepian yang sering memicu gangguan mental seperti depresi atau kecemasan.

Di Indonesia, Surahman (2021) menemukan bahwa remaja yang aktif di kelompok pengajian atau kegiatan keagamaan sekolah cenderung memiliki teman yang mendukung perilaku positif. Lingkaran sosial religius ini juga menjadi ruang diskusi yang mengurangi tekanan emosional akibat konflik keluarga atau akademik.

d. Relevansi Temuan dengan Praktik Kesehatan Masyarakat

Temuan ini mendukung pendekatan promosi kesehatan mental berbasis budaya dan agama. WHO (2018) menekankan bahwa pendekatan komunitas yang berbasis nilai budaya dan spiritual lebih efektif diterima oleh kelompok usia muda. Dengan demikian, sekolah, keluarga, dan lembaga keagamaan memiliki peran penting dalam memfasilitasi ruang ibadah yang ramah remaja. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam program bimbingan konseling di sekolah dapat menjadi alternatif yang relevan untuk membentuk karakter sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka dari berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan ibadah memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental remaja. Ibadah berkontribusi pada terciptanya ketenangan psikologis melalui mekanisme spiritual yang mampu menekan stres, kecemasan, serta perasaan tertekan akibat tuntutan perkembangan masa remaja (Koenig, 2019; Rahman & Saputra, 2020).

Selain itu, aktivitas ibadah juga terbukti membantu remaja dalam membentuk makna hidup yang lebih positif, menumbuhkan sikap optimistis, serta memperkuat resiliensi ketika menghadapi masalah personal maupun sosial (Pargament et al., 2021). Makna hidup ini menjadi dasar bagi remaja untuk memiliki tujuan yang lebih jelas, sehingga berpengaruh pada pengendalian diri yang lebih baik dan perilaku yang lebih terarah (Marlina & Fitri, 2022).

Tidak kalah penting, ibadah yang dilakukan secara berjamaah atau dalam lingkungan komunitas keagamaan juga menumbuhkan rasa kebersamaan, penerimaan sosial, dan dukungan emosional dari teman sebaya maupun orang dewasa di sekitarnya (Putra & Amelia, 2021). Dukungan sosial ini terbukti menjadi faktor protektif yang ampuh dalam mencegah risiko depresi dan isolasi sosial pada remaja (Setiawan et al., 2023).

Dengan demikian, pelaksanaan ibadah tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas ritual, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, pembinaan spiritual, sekaligus upaya preventif terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Fiqh bapak Muhammad Zali, Lc., M.H.I., yang telah memberikan tugas dan membimbing penulisan jurnal ini. Terima kasih juga kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam pengerjaan jurnal ini yaitu mahasiswa dan mahasiswi IKM 9 Semester 2 UIN Sumatera Utara

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, L. (2020). *Pengaruh Pelaksanaan Ibadah Salat terhadap Tingkat Stres Akademik Siswa SMA*. Jurnal Psikologi Islami, 8(1), 45–55.
- Fitriyah, R., & Salim, A. (2022). *Family Role in Developing Spirituality of Adolescents*. Jurnal Pendidikan Karakter, 12(2), 155–165.
- Fitriani, L. (2020). *Pengaruh Pelaksanaan Ibadah Salat terhadap Tingkat Stres Akademik Siswa SMA*. Jurnal Psikologi Islami, 8(1), 45–55.
- Fitriyah, R., & Salim, A. (2022). *Family Role in Developing Spirituality of Adolescents*. Jurnal Pendidikan Karakter, 12(2), 155–165.
- Marlina, T., & Fitri, H. (2022). *Religious Involvement and Adolescent Resilience*. Jurnal Psikologi Islami Indonesia, 9(1), 23–32.
- Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. (2021). *Spirituality as a Resource for Coping and Health*. Current Opinion in Psychology, 40, 39–44.
- Putra, R., & Amelia, D. (2021). *Social Support and Religious Activities Among Indonesian Youth*. Journal of Community Mental Health, 3(2), 112–120.
- Rahman, S., & Saputra, Y. (2020). *The Role of Religious Coping in Reducing Stress Among Adolescents*. Indonesian Journal of Psychology, 17(1), 67–75.
- Rahmawati, D. (2021). *Hubungan Pelaksanaan Ibadah dengan Stres pada Remaja*. Jurnal Psikologi Islami, 9(2), 135–144.
- Rini, N., & Utami, E. (2021). *School-Based Spiritual Programs for Adolescent Mental Well-being*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 10(2), 87–95.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Setiawan, M., Pratama, R., & Dewi, F. (2023). *The Influence of Spiritual Support on Depression Among Indonesian Adolescents*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 19(1), 45–55.
- WHO. (2022). *Adolescent Mental Health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yusuf, M., & Nanda, P. (2023). *The Role of Religious Leaders in Strengthening Youth Spirituality*. Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 5(1), 21–30.