

PERAN NILAI – NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL REMAJA

Oleh:

Umi Wulandari¹

Tuti Nuriyati²

Institut Agama Islam Negeri Datuk Laksemana Bengkalis

Alamat: JL. Lembaga, Senggoro, Kec. Bengkalis, Kabupaten Bengkalis, Riau (28714).

Korespondensi Penulis: ummiwulandari982@gmail.com, tutinuriyati18@gmail.com

Abstract. *Islamic educational values have a significant role in contributing to strengthening adolescent mental health. Islamic values such as patience, sincerity, and mutual respect serve as a strong foundation to support adolescent mental health, especially through values derived from the Qur'an. This study uses a qualitative approach with the Method (Library Research) literature study, namely reviewing or using several journal articles and books. The results of the study show that principles such as tawakkal (belief in God), patience, and gratitude play an important role in fostering mental resilience. These values not only help individuals manage stress and anxiety, but are also in line with religious teachings that promote psychological well-being. The Qur'an serves as the main source that provides guidance, integrating spiritual and psychological health. Islamic education plays a major role in preventing and overcoming adolescent mental health problems by maintaining nature, soul, mind, and heredity. Therefore, the role of parents, teachers, society, and the environment is needed to shape good adolescent character so that they can live a happy and moral life, and avoid moral crises.*

Keywords: *Concept of Islamic Education Values, Mental Health, Adolescents, Role.*

Abstrak. Nilai – Nilai pendidikan islam memiliki peran kontribusi signifikan terhadap penguatan kesehatan mental remaja, Nilai-nilai Islam seperti kesabaran, keikhlasan, dan saling menghargai berfungsi sebagai landasan yang kuat untuk mendukung kesehatan mental Remaja. terutama melalui nilai-nilai yang berasal dari Al-Qur'an. Penelitian ini

Received May 16, 2025; Revised May 26, 2025; June 01, 2025

*Corresponding author: ummiwulandari982@gmail.com

PERAN NILAI – NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL REMAJA

menggunakan pendekatan kualitatif dengan Metode (*Library Research*) studi literatur yakni mengkaji atau menggunakan beberapa artikel jurnal dan buku. Hasil Kajian menunjukkan bahwa prinsip-prinsip seperti tawakkal (kepercayaan kepada Tuhan), kesabaran, dan rasa syukur memainkan peran penting dalam menumbuhkan ketahanan mental. Nilai-nilai ini tidak hanya membantu individu mengelola stres dan kecemasan, tetapi juga sejalan dengan ajaran agama yang mempromosikan kesejahteraan psikologis. Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber utama yang memberikan bimbingan, mengintegrasikan kesehatan spiritual dan psikologis. Pendidikan islam berperan besar dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental remaja dengan menjaga fitrah, jiwa, akal, dan keturunan. Oleh karena itu, peran orang tua, guru, masyarakat, dan lingkungan sangat dibutuhkan untuk membentuk karakter remaja yang baik agar mereka dapat menjalani hidup bahagia dan bermoral, serta terhindar dari krisis moral.

Kata Kunci: Konsep Nilai Pendidikan Islam, Kesehatan Mental, Remaja, Peran.

LATAR BELAKANG

Islam memandang nilai pendidikan sebagai pondasi pendidikan. Nilai yang dimaksud adalah moralitas, yaitu nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama Islam yang berlandaskan Al-Quran dan Hadits. Nilai pendidikan dalam ajaran Islam memegang peranan penting dalam upaya mewujudkan manusia seutuhnya. Pendidikan Islam harus ditantang, khususnya di Indonesia. Bagaimana mengimplementasikan nilai-nilai agama Islam secara utuh dan kaffah yang tidak sekedar menguasai ilmu tetapi juga menanamkan iman dan akhlak yang setinggi-tingginya. Karena tujuan pendidikan Islam adalah untuk menghasilkan individu-individu yang berkepribadian harmonis dan seimbang tidak hanya agama dan sains, tetapi juga keterampilan dan prinsip. Al-Abrasyi menjelaskan bahwa pendidikan akhlak merupakan tujuan pendidikan agama Islam dan kunci sukses di dunia kerja.¹

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Remaja rentan memiliki level emosional yang tidak stabil, yang menyebabkan sukarnya menyelesaikan suatu masalah karena belum adanya pematangan dalam berfikir. Dengan demikian, mereka para remaja akan berbuat sesuai pemikirannya sendiri yang tidak

¹ Muhammad Ikhsan, "Implementasi Pendidikan Nilai Dalam Pendidikan Agama Islam", *Unisan: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan*, Vol. 2, No. 7, (2023), Hal. 287

terarah dan bisa jadi melakukan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Pada masa remaja, didalam diri mereka terjadi sebuah pertentangan yang disebut dengan explosive bipolarity, karena mereka merasa berdiri sebelah kaki di lingkungan keluarga (ketergantungan) dan kaki sebelah ada diluar keluarga (tidak ketergantungan). Faktanya para remaja walaupun seperti itu tetaplah mereka membutuhkan sebuah bimbingan, baik dari orangtua maupun seorang pembimbing. Akan tetapi dengan sikap keegoisan mereka yang biasanya melonjak jika diberi arahan bimbingan, maka mereka akan mempersulit sendiri pemberian bimbingan tersebut.²

Di tengah banyaknya tantangan tersebut, ada isu kesehatan mental pada remaja yang semakin menjadi perhatian di zaman sekarang ini. Data menunjukkan bahwa gangguan kecemasan, stres, dan depresi kian meningkat pada kalangan remaja sekarang. Dalam konteks ini, Nilai – Nilai pendidikan islam dapat berperan penting sebagai pondasi untuk anak dikalangan remaja dalam membentuk karakter, kesehatan, moral, dan jiwa yang tangguh secara mental.

Berdasarkan hal tersebut, penulis mengangkat judul pembahasan tentang peran Nilai – Nilai Pendidikan Islam Dalam Mendukung Kesehatan Mental remaja yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran nilai – nilai Pendidikan agama islam dalam mendukung kesehatan mental dikalangan remaja pada zaman modern saat ini.

KAJIAN TEORITIS

Nilai-nilai pendidikan Islam merupakan seperangkat ajaran moral dan spiritual yang bersumber dari Al-Qur'an, Hadis, serta pemikiran para ulama, yang bertujuan membentuk manusia seutuhnya dalam aspek jasmani, rohani, dan akhlak. Nilai-nilai seperti tauhid, ibadah, akhlak, amanah, dan ilmu menjadi dasar penting dalam membentuk karakter dan stabilitas mental seseorang. Pendidikan Islam membimbing peserta didik untuk memiliki kesadaran diri, integritas, dan keimanan yang mendalam, Yang berfungsi sebagai landasan ketahanan jiwa dalam menghadapi tekanan hidup.

Kesehatan mental remaja adalah kondisi di mana individu berada dalam keadaan sejahtera secara emosional, psikologis, dan sosial. Masa remaja adalah fase transisi yang penuh tantangan, mulai dari perubahan hormonal, krisis identitas, hingga tekanan sosial

² Tyas Ambarwati, "Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21", *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, Vol. 13 No. 4, (2024), hal. 4387

PERAN NILAI – NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL REMAJA

dan akademik. Jika tidak diimbangi dengan landasan nilai yang kokoh, remaja dapat mengalami gangguan mental seperti kecemasan, stres, depresi, dan perilaku menyimpang. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendidikan nilai yang kuat guna menjaga stabilitas mental remaja.

Nilai-nilai pendidikan Islam memiliki kontribusi signifikan terhadap penguatan kesehatan mental remaja. Nilai tauhid menanamkan kesadaran bahwa segala sesuatu berasal dan kembali kepada Allah, yang menciptakan ketenangan batin dan rasa sandaran yang kokoh dalam menghadapi kesulitan. Nilai sabar dan syukur membentuk sikap positif terhadap takdir dan mendorong daya tahan dalam menghadapi ujian kehidupan. Nilai ikhlas dan tawakal mengajarkan pentingnya menerima hasil usaha dengan lapang dada serta menyerahkan segala urusan kepada kehendak Allah, sehingga mampu mengurangi tekanan batin akibat ambisi berlebihan.

Relevansi antara pendidikan Islam dan kesehatan mental juga dapat dijelaskan melalui teori-teori psikologi. Teori kebutuhan Maslow menyebutkan bahwa manusia akan mencapai aktualisasi diri jika kebutuhan dasarnya terpenuhi, termasuk kebutuhan akan makna hidup dan hubungan spiritual yang dalam Islam terwujud dalam bentuk penghambaan kepada Allah. Teori perkembangan Erikson menekankan bahwa masa remaja adalah fase pencarian identitas. Ketika nilai-nilai agama tertanam kuat, remaja akan lebih mudah menemukan identitas diri yang stabil. Selain itu, teori pembelajaran sosial dari Bandura menjelaskan bahwa perilaku dipelajari melalui pengamatan terhadap model. Dalam hal ini, orang tua, guru, dan tokoh agama menjadi role model penting dalam menanamkan nilai-nilai Islam, yang berpengaruh terhadap pembentukan karakter dan ketahanan psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Penulisan jurnal ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif, yang berisi teori yang relevan dengan segala masalah yang ada didalam penelitian yang di ambil. Kajian pustaka atau studi pustaka merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam sebuah penelitian. Penelitian kepustakaan adalah studi yang mempelajari berbagai sumber seperti buku dan jurnal sebagai referensi yang berguna untuk dijadikan landasan. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari sumber-sumber tertulis, seperti jurnal, buku, artikel, dan sumber lain yang

relevan dengan topik penelitian yaitu mengenai Peran Nilai – Nilai Pendidikan Islam Dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Nilai – Nilai Pendidikan Islam

Nilai berasal dari bahasa Latin *vale* “re yang artinya berguna, mampu akan, berdaya, berlaku, sehingga nilai diartikan sebagai sesuatu yang dipandang baik, bermanfaat dan paling benar menurut keyakinan seseorang atau sekelompok orang.³ Dalam kamus besar bahasa Indonesia nilai diartikan sebagai sifat-sifat (hal) yang penting atau berguna bagi kemanusiaan atau sesuatu yang menyempurnakan manusia.⁴

Menurut Milon Rokeach dan James Bank, Mengungkapkan sebagaimana yang dikutip dalam bukunya M. Chabib Thoha bahwa Nilai adalah suatu tipe Kepercayaan yang berada dalam ruang lingkup sistem kepercayaan, dimana seseorang harus bertindak atau menghindari suatu tindakan mengenal sesuatu yang pantas atau tidak pantas untuk dikerjakan.⁵

Berdasarkan pada beberapa definisi diatas dapat di simpulkan bahwa nilai adalah harapan tentang sesuatu yang berguna dan bermanfaat bagi manusia sebagai acuan tingkah laku. Kehidupan manusia tidak terlepas dari nilai dan nilai itu selanjutnya diinstitusikan. Institusional nilai yang terbaik adalah melalui upaya pendidikan.

Pandangan Freeman But dalam bukunya *Cultural History Of Western Education* yang dikutip Muhaimin dan Abdul Mujib menyatakan bahwa hakikat pendidikan adalah proses transformasi dan internalisasi nilai. Proses pembiasaan terhadap nilai, proses rekonstruksi nilai serta proses penyesuaian terhadap nilai.⁶

Nilai-nilai pendidikan Islam memiliki karakteristik yang ada kaitannya dengan sudut pandangan tertentu. Secara garis besarnya, nilai-nilai pendidikan dalam Islam dapat dilihat dari tujuh dimensi utama. Setiap dimensi mengacu kepada nilai pokok yang khusus. Atas dasar pandangan yang demikian, maka nilai pendidikan dalam Islam mencakup ruang lingkup yang luas.

³ Sutarjo Adisusilo, J.R, Pembelajaran Nilai-nilai Karakter Konstruktivisme dan VCT Sebagai Inovasi Pendekatan Pembelajaran Afektif, Jakarta: Rajawali Pers, (2012), Cet 1, hal. 56

⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, (2012), hal.56

⁵ M. Chabib Thoha, Kapita Selekta Pendidikan Islam, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (1996), hal. 60

⁶ M. Arifin, Ilmu Pendidikan Islam, Jakarta: Bumi Aksara, (2003), hal. 28

PERAN NILAI – NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL REMAJA

Dari uraian di atas mengenai pengertian nilai dan pendidikan Islam, maka dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai pendidikan Islam adalah suatu seperangkat keyakinan atau perasaan dalam diri manusia yang sesuai dengan norma dan ajaran Islam untuk menciptakan insan kamil (manusia sempurna). Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas mengenai nilai-nilai pendidikan Islam, maka sesungguhnya Al-Quran pun memuat nilai-nilai yang menjadi acuan dalam pendidikan Islam. Dalam pendidikan Islam terdapat bermacam-macam nilai Islam yang mendukung dalam pelaksanaan pendidikan, bahkan menjadi suatu rangkaian sistem didalamnya. nilai-nilai pendidikan islam dapat dibagi menjadi beberapa bagian besar yaitu nilai akidah, nilai ibadah dan nilai akhlak.

Nilai-nilai Akidah

Secara etimologi, akidah adalah bentuk masdar dari kedua a'qad-y'qi'du- 'aqidatan yang berarti ikatan, simpulan, perjanjian, kokoh, setelah terbentuk menjadi kata akidah berarti perjanjian yang teguh dan kuat, terpatri, dan tertanam dalam lubuk hati yang paling dalam.

Nilai akidah merupakan landasan pokok bagi kehidupan manusia sesuai fitrahnya, karena manusia mempunyai sifat dan kecenderungan untuk mengalami dan mempercayai adanya tuhan.

Pendidikan akidah ini dimulai semenjak bayi dilahirkan dengan mengumandangkan adzan ketelinganya agar pertama kali yang didengar hanya kebesaran asma Allah, Aspek pengajaran akidah dalam dunia pendidikan Islam pada dasarnya merupakan proses pemenuhan fitrah bertauhid. Fitrah bertauhid merupakan unsur hakiki yang melekat pada diri manusia sejak penciptanya. Ketika berada dalam arwah, manusia telah mengikrarkan ketauhidanya yaitu, sebagai mana yang ditegaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-A'araf ayat 172.

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ
تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

Artinya: *"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan dari sulbi (tulang belakang) anak cucu Adam keturunan mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap roh mereka (seraya berfirman), "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab, "Betul (Engkau Tuhan kami), kami bersaksi." (Kami lakukan yang*

demikian itu) agar di hari Kiamat kamu tidak mengatakan, "Sesungguhnya ketika itu kami lengah terhadap ini." (Q.S. Al-A'araf: 172)

Karakteristik akidah Islam bersifat murni, baik dalam isi, mempunyai prosesnya, dimana hanya Allah yang wajib diyakini, diakui dan disembah kenyaakinan tersebut sedikit-pun tidak boleh dialihkan kepada yang lain, karena akan berakibat penyekutuan (musyrik) yang berdampak pada motivasi ibadah yang tidak sepenuhnya didasarkan atas penggilan Allah.

Akidah dalam Islam meliputi kenyaakinan dalam hati tentang Allah sebagai tuhan yang wajib disembah, ucapan dalam lisan dalam bentuk dua kalimat syahadat, dan perbuatan dengan Amal saleh, dengan demikian, akidah Islam bukan hanya sekedar kenyaakinan dalam hati, melainkan pada tahap selanjutnya harus menjadi acuan dasar dalam bertingkah laku berbuat yang pada akhirnya akan membuahkan amal saleh. prinsip nilai akidah Islam sebagai berikut:

- 1) Berserah diri kepada Allah dengan bertauhid, maksudnya adalah beribadah murni hanya kepada Allah semata, tidak pada yang lain-Nya (tauhid), secara garis besar tauhid adalah meng-Esakan Allah dalam ibadah. Karena sejatinya sesembahan itu beraneka ragam menurut kenyaakinan dan kepercayaan masingmasing, akan tetapi orang yang bertauhid hanya menjadikan Allah sebagai satusatunya sesembahan dan tempat meminta
- 2) Taat dan patuh pada Allah, dalam akidah Islam tidak cukup hanya menjadi seorang yang bertauhid tanpa dibarengi dengan amal perbuatan yang mencerminkan ketauhidan tersebut. Karena orang yang bertauhid berarti berprinsip pula menjalankan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.
- 3) Menjauhkan diri dari perbuatan syirik, setelah bertauhid serta taat dan patuh hanya kepada Allah secara tidak langsung seseorang telah menjauhkan dirinya dari perbuatan syirik, dan tidak hanya cukup disitu saja, akan tetapi harus senantiasa menjaga diri untuk selalu menjauhnya perbuatan syirik.

Nilai-nilai Ibadah

Ketentuan ibadah termasuk salah satu bidang ajaran Islam diman akal manusia tidak berhak ikut campur, melainkan hak dan otoritas milik Allah sepenuhnya, kedudukan

PERAN NILAI – NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL REMAJA

manusia dalam hal ini mematuhi, menaati, melaksanakan dan menjalankannya dengan penuh ketundukan sebagai bukti pengabdian dan rasa terima kasih kepada-Nya Ibadah secara umum berarti mencakup seluruh aspek kehidupan sesuai dengan ketentuan Allah SWT, ibadah dalam pengertian inilah yang merupakan tugas hidup manusia dalam pengertian khusus ibadah adalah perilaku manusia yang dilakukan atas perintah Allah dan dicontohkan Rasulullah, atau disebut ritual.⁷ Dengan ibadah manusia mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat, akan tetapi ibadah bukan hanya sekedar kewajiban melainkan kebutuhan bagi seseorang hamba yang lemah yang tidak mempunyai kekuatan tanpa Allah yang maha kuat.

Nilai – Nilai Akhlak

Akhlak adalah merupakan satu khazanah intelektual muslim yang kehadirannya hingga saat ini semakin dirasakan. Secara historis dan tiologis akhlak tampil mengawal dan memandu perjalanan hidup manusia agar selamat dunia akhirat Akhlak terbagi menjadi dua macam yaitu; akhlak mahmudah (akhlak terpuji) dan akhlak mazdmumah (akhlak tercela).

- 1) Akhlak Mahmudah (terpuji) Akhlak mahmudah (terpuji) amat banyak jumlahnya, namun dilihat dari segi hubungan manusia dengan tuhan dan manusia akhlak yang terpuji tersebut dapat dibagi kepada empat bagian.
 - a. Akhlak terhadap Allah, titik tolak akhlak terhadap Allah pengakuan dan kesadaran bahwa tiada tuhan melainkan Allah SWT. Dia memiliki sifat-sifat terpuji yang manusia tidak mampu menjangkau hakikatnya.⁸
 - b. Akhlak kepada orang tua, sebagai anak diwajibkan untuk patuh dan menurut terhadap perintah orang tua dan tidak durhaka kepada mereka. Dalam hal ini terutama kepada ibu, karena jasa seorang ibu kepada anaknya tidak bisa dihitung dan tidak bisa ditimbang dengan ukuran. Sampai ada pribahasa kasih ibu sepanjang jalan, kasih anak sepanjang ingatan.

⁷ M. Quraish Shihab, Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Do'a, Ciputat Lentera Hati, (2006), hal. 177

⁸ M. Quraish Shiab, Wawasan al_Qur'an Tafsir Maudu'i atas berbagai Persoalan Umar, bandung: Mizam, (1996), hal. 261

- c. Akhlak terhadap diri sendiri, selaku individu, manusia diciptakan oleh Allah SWT. Dengan segala kelengkapan jasmaniah dan rohaniah, seperti akal pikiran, hati, nurani, perasaan dan kecakapan batin dan bakat. Berakhlak baik pada diri sendiri dapat menghargai, menghormati, menyayangi, dan menjaga diri dengan sikap baik
- d. Akhlak terhadap sesama, manusia adalah makhluk sosial yang berkelanjutan eksistensinya secara fungsional dan optimal banyak bergantung pada orang lain. Untuk itu manusia perlu bekerja sama dan saling tolong menolong dengan orang lain, oleh karena itu perlu diciptakan suasana yang baik antar yang satu dengan yang lainnya dan berakhlak baik.⁹

2) Akhlak Madzmumah (tercela)

Akhlak madzmumah (tercela) adalah perbuatan buruk atau jelek terhadap Tuhan, sesama manusia dan makhluk lainnya antara lain; musrik, muafik, kikir, boros atau berfoyafoya dan masih banyak lagi.

Konsep Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental merupakan kondisi penting yang harus dimiliki dalam menjalani berbagai aspek kehidupan. Karena dengan mental yang sehat, menjadikan kehidupan manusia lebih baik dan wajar. Secara umum kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang mentalnya normal dan memiliki tujuan untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai agama dan adat kebiasaan masyarakat. Baik dalam hal pribadi, keluarga, pekerjaan atau profesi, dan hal lainnya. Setiap individu pasti pernah mengalami permasalahan dalam kesehatan mental begitu pun bagi anak remaja sehingga berdampak dalam proses berpikir, merasa, dan kemampuan mengambil sebuah keputusan. Akibatnya timbulnya berbagai masalah diantaranya terganggunya belajar, Stres, permasalahan keluarga, konsumsi obat terlarang, kriminalitas, bunuh diri, dan lain sebagainya.¹⁰

⁹ M. Quraish Shihab, Wawasan al-Qur'an, hal. 80

¹⁰ Rizka Nur Hamidah, Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam, *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, (2021), Vol. 2, No. 1, hal 26

PERAN NILAI – NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL REMAJA

Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental dalam Islam mengajarkan remaja agar dapat mengontrol diri dalam berpikir, berperilaku dan bersikap sesuai dengan yang diharapkan. Seorang remaja yang dapat berperilaku sesuai dengan ajaran agama dan norma yang berlaku di masyarakat, maka mereka dapat dikatakan sebagai individu yang baik dan bermoral. Sedangkan individu yang tidak memiliki perilaku baik maka dapat disebut amoral. Pada dasarnya permasalahan kesehatan mental yang terjadi di usia remaja atau dalam Islam disebut usia akil balig atau masa pencarian jati diri, dilatarbelakangi oleh faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, media sosial dan lingkungan terdekat lainnya.¹¹

Dalam perspektif Islam kesehatan jiwa merupakan proses memulihkan kondisi jiwa seseorang yang mengalami gangguan agar menjadi pulih kembali secara optimal, sehingga dirinya menjadi sehat dalam segi mentalnya. Pendidikan Islam sangat berkaitan erat dengan kesehatan mental remaja. Oleh sebab itu, agar terhindar dari permasalahan kesehatan mental, perlu adanya peran agama dalam mencegah dan mengatasinya. Karena fungsi agama adalah memelihara fitrah, memelihara jiwa, memelihara akal, dan memelihara keturunan. Agama juga dapat meningkatkan kesehatan psikologis setiap orang, bagi orang-orang yang kuat dalam hal keimanan terhadap Tuhan akan merasa lebih bahagia dan juga minim terjadi dampak negatif akibat dari permasalahan yang buruk dibandingkan individu yang tidak menjalankan agamanya.¹²

Konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam dapat dipahami bahwa pendidikan Islam sangatlah penting bagi orang tua untuk mendidik anaknya berdasarkan unsur keagamaan, agar kelak nantinya anak khususnya di usia remaja dapat terkontrol dalam menjalani kehidupannya. Sehingga, orang tua dapat memberikan tuntunan bagi anak untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Seorang anak adalah tanggung jawab para orang tua.¹³ Dalam perspektif Islam Usia remaja sangat rentan terkena pengaruh dari luar seperti media sosial, teman sebaya, lingkungan yang kelak akan mengukir karakter dalam diri remaja.

¹¹ Reza, I. F, Hubungan antara Religiusitas dengan Moralitas pada Remaja di Madrasah Aliyah (MA). *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, (2013), Vol. 10

¹² Ibid, hal. 29

¹³ Subur, S. Peran Pendidikan Agama Islam dalam Perkembangan Jiwa Remaja. *Tarbiyatuna*, (2016), Vol.7

Oleh karena itu, agar terwujudnya sesuatu atas apa yang diharapkan bersama, maka perlu adanya peran dari semua pihak untuk saling bekerja sama dalam membentuk karakter remaja. Beberapa pihak yang terkait, seperti orang tua, dosen/guru, tokoh masyarakat, pemerintah, teman sebaya, dan lingkungan lainnya. Sehingga permasalahan krisis moral yang dewasa ini banyak dialami oleh remaja, dapat diatasi melalui pemahaman agama, karena bila perilaku remaja sudah jauh dari agama maka rusak pula remaja pada suatu bangsa. Oleh karena itu agama adalah fondasi dari segala aspek kehidupan khususnya bagi seorang remaja.

Peran Nilai Pendidikan Islam Dalam Menunjang Kesehatan Mental Remaja

Nilai-nilai Islam seperti kesabaran, keikhlasan, dan saling menghargai berfungsi sebagai landasan yang kuat untuk mendukung kesehatan mental Remaja.¹⁴ Peran penting pendidikan Islam dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, terutama melalui nilai-nilai yang berasal dari Al-Qur'an. Analisis menunjukkan bahwa prinsip-prinsip seperti tawakkal (kepercayaan kepada Tuhan), kesabaran, dan rasa syukur memainkan peran penting dalam menumbuhkan ketahanan mental. Nilai-nilai ini tidak hanya membantu individu mengelola stres dan kecemasan, tetapi juga sejalan dengan ajaran agama yang mempromosikan kesejahteraan psikologis. Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber utama yang memberikan bimbingan, mengintegrasikan kesehatan spiritual dan psikologis. Kontribusi nilai-nilai Islam dalam kesehatan mental sangat signifikan. Tawakkal, yang mendorong ketergantungan pada Tuhan, telah terbukti mengurangi kecemasan dan meningkatkan kedamaian mental. Sementara itu, kesabaran dan rasa syukur berkaitan dengan peningkatan hasil kesehatan mental karena nilai-nilai tersebut menumbuhkan pandangan positif.

Adapun pokok – pokok pendidikan Islam yang dapat diterapkan bagi seorang remaja, terdiri dari beberapa tahap.

1. Bertauhid (mengesakan Allah Subhanahu Wata'ala), dengan cara mendidik dan membuat seorang individu menjadi pribadi muslim berdasarkan cara beribadah yang benar dan atas dasar akidah atau pedoman yang sesuai

¹⁴ Karolina, A. Rekonstruksi Pendidikan Islam Berbasis Pembentukan Karakter: Dari Konsep Menuju Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an. *Jurnal Penelitian*, (2018), Vol. 11, No. 2

PERAN NILAI – NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL REMAJA

ajaran agama Islam yang hanya semata-mata beribadah untuk Allah dan tidak menyekutukan Allah dengan apa pun.

2. Menjalankan ibadah sesuai pedoman Al-Qur'an dan As-Sunnah. Mencapai usia remaja seharusnya telah mengetahui dan menjalankan ibadah sesuai dengan syariat-syariat Islam, baik dalam ibadah mahdhah (ibadah yang telah ditetapkan Allah) yaitu seperti: ibadah syahadat, shalat, zakat, puasa, menunaikan ibadah haji ke baitullah, dsb. Kemudian, ibadah ghairu mahdhah (suatu ibadah untuk mendapat ridho dan pahala dari Allah), seperti halnya yaitu: menjadi seorang dosen, berdagang, konselor, menjadi kuli angkut, sebagai penceramah, tolong menolong, dan lain sebagainya.
3. Pembiasaan akhlak yang mulia, diharapkan dengan pembiasaan akhlak yang baik seorang remaja dapat berperilaku sesuai norma agama dan masyarakat, agar ke depannya memiliki budi pekerti yang baik, dan memiliki ahlakul karimah terhadap orang tua, teman, keluarga, guru, masyarakat, dll. Bahwa teladan dalam segi akhlak yang patut dicontoh (role model) bagi umat manusia adalah dalam diri Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam.
4. Memberikan kesehatan jasmani maupun rohani, pendidikan yang terakhir ini adalah suatu perlengkap dari semua aspek pokok ketika Aqidah kita sudah tidak tergoyahkan, ibadah selalu dijalankan, akhlak sudah sesuai norma yang benar, ekonomi sudah matang, dan kesehatan jiwa pun haruslah baik, kelak seorang remaja menjadi sehat jasmani dan rohani dalam berbagai aspek.

Menurut Zakiah Daradjat, pendidikan Islam memiliki tujuan yang pasti terhadap kehidupan dimasa mendatang dalam berbagai sudut pandang kehidupan baik di dunia dan di akhirat. Khususnya memberikan efek kepada remaja agar menjadi manusia yang shalih, baik dalam berperilaku, cerdas dalam pikiran dan peka terhadap perasaan. Maksud dari ungkapan Zakiah tersebut memiliki arti yang luas, bila ditelusuri dapat diartikan bahwa mengontrol atau membentuk pribadi manusia dapat dilakukan dengan mengawasi, mendidik, memberi contoh sebagai upaya mencapai suatu tujuan yang terarah.¹⁵

¹⁵ Rizka Nur Hamidah, *Op.Cit*, hal. 32

KESIMPULAN DAN SARAN

Nilai pendidikan Islam meliputi tiga aspek utama Nilai Akidah, Nilai Ibadah, Nilai Akhlak. Secara keseluruhan, nilai-nilai pendidikan Islam berfungsi sebagai pedoman hidup yang menginternalisasi keimanan, ibadah, dan akhlak mulia untuk menciptakan manusia yang berkarakter dan bermoral sesuai ajaran Islam. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental berkaitan erat dengan pengendalian diri dan perilaku sesuai ajaran agama serta norma masyarakat.

Pendidikan islam berperan besar dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental remaja dengan menjaga fitrah, jiwa, akal, dan keturunan. Oleh karena itu, peran orang tua, guru, masyarakat, dan lingkungan sangat dibutuhkan untuk membentuk karakter remaja yang baik agar mereka dapat menjalani hidup bahagia dan bermoral, serta terhindar dari krisis moral. Agama menjadi fondasi utama dalam menjaga kesehatan mental dan moral remaja demi masa depan bangsa yang lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- A, Karolina. (2018). Rekonstruksi Pendidikan Islam Berbasis Pembentukan Karakter: Dari Konsep Menuju Internalisasi Nilai - Nilai Al-Qur'an, *Jurnal Penelitian*, 11.2
- Ambarwati, Tyas. (2024). "Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21", *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13,4
- Arifin, M. (2003). Ilmu Pendidikan Islam, Jakarta: Bumi Aksara
- Chabib Thoha, M. (1996). Kapita Selekta Pendidikan Islam, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- F, Reza, I. (2013). Hubungan antara Religiusitas dengan Moralitass pada Remaja di Madrasah Aliyah (MA). *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10
- Hamidah, Rizka Nur. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam, *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2.1
- Ikhsan, Muhammad. (2023). "Implementasi Pendidikan Nilai Dalam Pendidikan Agama Islam", *Unisan: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan*, 2,7
- J.R, Sutarjo Adisusilo. (2012). Pembelajaran Nilai-nilai Karakter Konstruktivisme dan VCT Sebagai Inovasi Pendekatan Pembelajaran Afektif, Jakarta: Rajawali Pers, Cet 1
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat. (2012). Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada

PERAN NILAI – NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL REMAJA

S, Subur. (2016). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Perkembangan Jiwa Remaja.
Tarbiyatuna, 7

Shiab, M. Quraish. (1996). Wawasan al_Qur'an Tafsir Maudu'i atas berbagai Persoalan
Umar, bandung: Mizam

Shiab, M. Quraish. Wawasan al_Qur'an

Shihab, M. Quraish. (2006). Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Do'a, Ciputat
Lentera Hati