

## Frekuensi Aktivitas Ibadah Mendukung Kesehatan Mental Remaja Muslim

Rikza Maulan<sup>1</sup>, Retno Mardhiati<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Jakarta<sup>1</sup>, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka<sup>2</sup>  
E-mail: rikza.maulan@umj.ac.id<sup>1</sup>, retno\_ma@uhamka.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Kondisi lingkungan dan sosial dapat menyebabkan gangguan mental pada remaja. Aktivitas ibadah yang baik, merupakan salah satu solusi mendapatkan ketenangan jiwa dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis kontribusi frekuensi aktivitas ibadah mendukung kesehatan mental remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *Cross Sectional*. Jumlah sampel 49 remaja. Sampel penelitian ini adalah sebagian remaja yang berusia 15 – 19 tahun. Teknik sampling yang digunakan *Quota Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan pertanyaan tertutup. Kuesioner disebar melalui *Google Form*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan analisis *Chi Square*. Hasil menunjukkan remaja dengan kesehatan mental yang baik, memiliki frekuensi aktivitas baca Qur'an, frekuensi aktivitas sholat sunnah, frekuensi aktivitas dzikir, dan frekuensi aktivitas sedekah. Kesimpulan dalam penelitian ini, frekuensi aktivitas ibadah mendukung kesehatan mental remaja.

Kata kunci : remaja, religius, kepribadian, ibadah, mental

### ABSTRACT

Environmental and social condition may cause mental health disorders in adolescents. A good performance on religious activities is one of the solution to gain inner peace and improve mental health in adolescents. The purpose of this study is to analyse the contribution of religious activities frequency in supporting mental health among adolescents. This is a quantitative study with cross sectional approach. The total sample involved was 49 adolescents aged 15-19. Quota sampling technique was used in this study. Data collection was performed using questionnaire with close-ended questions spread through Google Form. Data was analysed both descriptively and using chi square test. Result showed that adolescents with good mental health frequently performed religious activities such as reading the Qoran, nonmandatory prayer (sunnah), dhikr, and charity (shadaqah). In conclusion, high frequency of religious activities has contribution to the mental health of adolescents.

Keywords : adolescents, religious, personality, worship, mental

### 1. PENDAHULUAN

Masa depan remaja dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu kepribadian remaja. Kepribadian remaja yang baik akan mendukung masa depan yang baik pula. Hal ini merupakan harapan dari semua orang terutama remaja dan orang tua.

Kehidupan remaja sering mengalami masalah karena adanya jati diri yang tidak stabil. mudah mengalami traumatik, yang dapat menimbulkan Kesehatan mental yang kurang baik (Yasipin *et al.*, 2020).

Adanya kebosanan, kesedihan, dan rasa jenuh pada diri remaja, menimbulkan perilaku pasif, padahal remaja terbiasa bergerak bebas dan memiliki banyak aktifitas (Rahayuni, 2021)

Kepribadian remaja, berkaitan dengan banyak aspek, salah satunya keadaan kesehatan mental remaja. Kepribadian remaja yang baik, bercirikan keceriaan, produktif, memiliki motivasi kuat untuk berprestasi atau bermanfaat. Kepribadian remaja yang baik akan mengembangkan komunikasi yang baik pada orang-orang sekitarnya (Ifdil, 2018).

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh pola asuh/pola pendidikan orang tua dan sifat rasa syukur. Beberapa penelitian menemukan ada perbedaan kesehatan mental berdasarkan gender (Rahmawaty *et al.*, 2022). Juga, ada hubungan antara kebahagiaan dengan tingkat spiritualitas. Tingkat spiritualitas berkontribusi sebesar 45,2% dalam kebahagiaan remaja (Wahidin, 2017).

Kesehatan mental remaja juga berkaitan dengan keterpaparan informasi dari lingkungan sosialnya. Media social yang mudah diakses juga memberikan dampak pada kesehatan mental remaja. Kecemasan dapat terjadi pada remaja ketika mendapatkan informasi yang negative dari media sosial. Peran lingkungan sosial dalam peningkatan spiritual remaja sangat diharapkan untuk memperkuat remaja terutama aspek psikis remaja (Rahayuni, 2021).

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran Kesehatan mental remaja dan frekuensi aktivitas ibadah remaja.

## 2. LANDASAN TEORI

Remaja dengan konsep diri, memberikan gambaran sebuah penghayatan terhadap dirinya. Konsep diri remaja merupakan bagian dari adaptasi lingkungan sosial remaja beserta pengalaman sosio budaya yang ada di lingkungannya. Pemahaman diri seorang remaja berkaitan dengan kognitif remaja terhadap sebuah kejadian. Pemahaman terhadap diri remaja bersifat abstraksi, idealisasi, diferensiasi, berfluktuasi,

kontradiksi, dan perbandingan sosial (Santrock, 2015).

Perkembangan emosional remaja berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, ketakutan, keraguan dan sebagainya. Emosi positif seperti kegembiraan, keyakinan, mengeksplor kemampuan diri, dan sebagainya. Emosi remaja (Santrock, 2018).

Perkembangan spiritual remaja berasal dari lingkungan keluarga dan lingkungan sosialnya. Pandangan akan Sang Pencipta, sebuah keyakinan Sang pencipta akan memelihara dirinya, mencukupi kebutuhan dirinya, serta melindungi dirinya. Pandangan spiritual akan berkembang dengan dukungan aktivitas keagamaan yang diikuti. Perkembangan keyakinan pada Sang Pencipta, akan mendukung remaja untuk bertahan dan kuat dalam menghadapi kehidupan yang tidak disukainya (Yusuf, 2018).

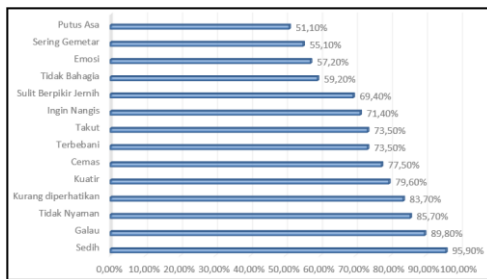
Norma agama yang diterapkan dalam keluarga akan membawa remaja untuk menghayati hubungannya dengan Sang Pencipta, namun sebaliknya jika norma agama kurang diterapkan akan membawa remaja menjauh Sang Penciptanya. Remaja akan cenderung menghubungkan kondisi dirinya dengan keyakinan terhadap Sang Pencipta. Keyakinan terhadap Sang Pencipta akan berkembang ketika kondisi kehidupannya baik dan tidak mengecewakan dirinya, namun akan mudah berbalik jika remaja memiliki kekecewaan terhadap kondisi yang ada (Yasipin *et al.*, 2020)

## 3. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian ini yaitu remaja berusia 17-21 tahun sebanyak 49 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini Teknik Sampling Kuota. Variabel dependen penelitian ini adalah kesehatan mental remaja, sedangkan variabel independen penelitian ini adalah pengetahuan remaja tentang pemahaman tentang tauhid dan frekuensi ibadah. Instrumen kesehatan mental yang digunakan memiliki nilai validitas diatas 0,8. Instrumen frekuensi ibadah

merupakan hasil modifikasi yang mengacu pada instrumen beberapa peneliti terdahulu. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan menggunakan *google form*. Analisis data, menggunakan analisis deskriptif.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN



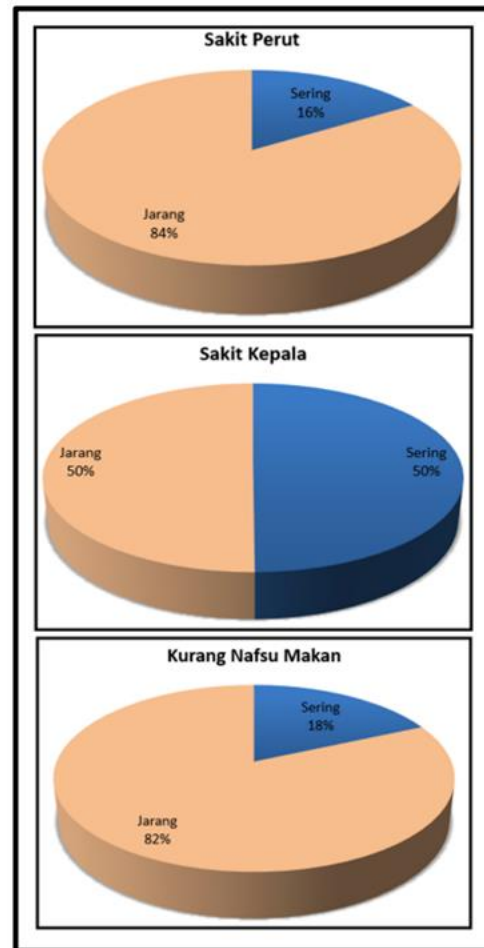
Gambar 1. Kesehatan Mental Remaja

Gambar 1. Menunjukkan Ada 9 item terbanyak dengan persentase diatas 70% dalam kesehatan mental remaja yaitu mengalami rasa sedih, galau, tidak nyaman, merasa kurang diperhatikan, adanya rasa kwatir, kecemasan, terbebani, rasa takut, dan ingin menangis.

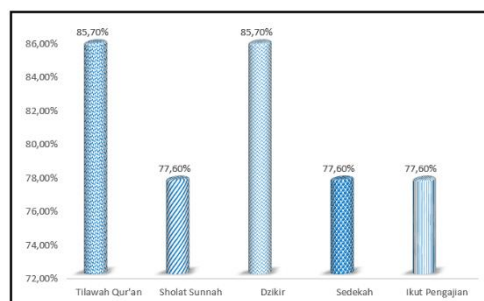
Wahyuni dan Bariyyah (2019) menemukan dalam penelitiannya, kesehatan mental remaja yang tinggi ada 27%, sedang 58,4%, dan rendah 14,6%.

Ketika kecemasan datang pada responden, 16% menyatakan responden sering mengalami sakit perut, 50% menyatakan responden sering mengalami sakit kepala, 18% menyatakan responden mengalami kurang nafsu makan (Gambar 2).

Yasipin *et al.* (2020) menyatakan agama atau spiritual memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan remaja. Kehidupan agama dapat meningkatkan kondisi pikiran yang sehat, perasaan yang tenang, dan kecenderungan hati yang baik. Adanya gangguan kesehatan dapat menyebabkan individu mengalami rasa frustrasi, adanya terapi dzikir dapat memulihkan kesehatan mental yang kurang baik.



Gambar 2. Keluhan Saat Mengalami Kecemasan

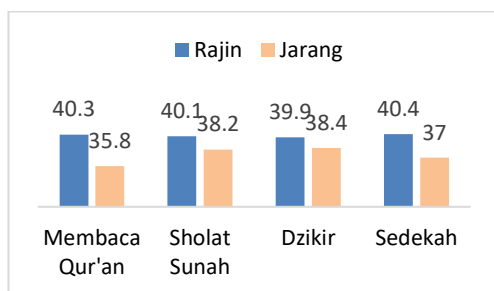


Gambar 3. Frekuensi Ibadah yang Sering Dilakukan Remaja

Gambar 3 menunjukkan frekuensi ibadah yang paling banyak dilakukan remaja saat mengalami kecemasan, tilawah Qur'an (85,7%) dan dzikir (85,7%). Beberapa aktivitas ibadah lain

juga dilakukan seperti (sholat sunnah 77,6%, sedekah 77,6%, ikut pengajian 77,6%).

Wahyuni dan Bariyyah (2019) menyatakan Rata-rata tingkat spritualitas remaja 58,74 dengan nilai minimum 29 dan maksimum 74. Tingkat spiritual yang tinggi ada 14,6%, sedang 70,8%, dan rendah 14,6%. Spritualitas remaja laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.



Gambar 4. Perbandingan rata-rata skor Kesehatan Mental Berdasarkan Frekuensi Ibadah

Gambar 4. Menunjukkan rata-rata skor kesehatan mental pada remaja yang rajin membaca Qur'an, sholat sunnah, dikir, dan sedekah, dengan yang jarang.

Pendidikan keluarga yang berbasis tauhid mendukung remaja mengenal Allah dan terbentuknya spiritualitas berdasarkan fitrah dari Allah. Beberapa langkah yang dilakukan orang tua dalam mendidik remaja berbasis tauhid, mengazankan saat lahir, mengajari sholat, mengenalkan Allah sebagai Pencipta dan Pemelihara (Hilmi dan Wartini, 2021).

## 5. KESIMPULAN

Item Kesehatan mental yang terbanyak dialami remaja adalah rasa sedih (95,5%). Respon tubuh ketika mengalami kecemasan adalah sakit perut (16%). Frekuensi terbanyak yang dilakukan ketika mengalami kecemasan adalah membaca kitab Al Qur'an dan dzikir (85,7%). Adanya perbedaan aktivitas ibadah pada remaja yang memiliki kesehatan

mental baik dan kesehatan mental lemah

## DAFTAR PUSTAKA

- Hilmi F, Wartini T. (2021). Meningkatkan Spiritualitas Remaja Melalui Pendidikan Keluarga. *Aswaja* 1(1): 32-43
- Rahmawaty F, Silalahiv RP, Berthiana T, Mansyah B. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)* 8(2): 276–281
- Rahayuni IGAR, Wulandari IA *et al.* Dampak Pandemi Covid-19 pada Kesehatan Mental Remaja di Kabupaten Bangli-Bali, dalam *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2021, Vol 5 Nomor 1, hal : 35-46
- Santrock JW. (2015). *Remaja*. Jilid I. Jakarta: Penerbit Airlangga
- Santrock JW. (2018). *Remaja*. Jilid II. Jakarta: Penerbit Airlangga
- Sulistiowati NMD, Keliat BA, Besral, Wakhid A. (2018). Gambaran Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi, dan Sosial pada Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas; Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* Vol 8 Nomor 2, hal 116-122.
- Wahidin. (2017). Spiritualitas Dan *Happiness* Pada Remaja Akhir Serta Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 1(1): 57-66
- Wahyuni EN, Bariyyah K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal*

EDUCATIO, Jurnal Pendidikan  
Indonesia, 5(1): 46-53

Yasipin, Rianti SA, Hidayat N. (2020). Peran  
Agama dalam Membentuk Kesehatan  
Mental Remaja Jurnal Manthiq: 5(1):  
25-31

Yusuf S. (2018). Kesehatan mental,  
Perspektif Psikologis dan Agama.  
Bandung: Penerbit Remaja  
Rosdakarya

Yusuf AH, Fitryasari R, Nihayati HE.  
(2015). Kesehatan Jiwa. Jakarta:  
Penerbit Salemba Medika