

Penguatan Kesehatan Mental Remaja dengan Psikologi Islami di MA Al-Islamiyah Sawangan Depok

Syahidah Rena Muhammad¹⁾, Agus Tri Lestari²⁾, Pera Patmawati³⁾

1,2 Prodi Pendidikan Agama Islam (PAI), Fakultas Tarbiyah, Institut Ilmu Al- Qur'an (IIQ) Jakarta, Indonesia

3) Prodi Magister Pendidikan Agama Islam, Program Pascasarjana, Institut Ilmu Al- Qur'an (IIQ) Jakarta, Indonesia

e-mail : 1)syahidah.rena@iiq.ac.id

ABSTRACT

The mental health of adolescents is a crucial aspect of human resource development, especially in the digital era that affects emotional and spiritual well-being. This community service program aims to strengthen the mental health of students at MA Al-Islamiyah Sawangan, Depok through an Islamic psychology approach that emphasizes spiritual dimensions, such as dhikr and muhasabah. The methods used include socialization, counseling, and interactive discussions. The materials provided consist of an understanding of mental health from an Islamic perspective, identification of mental health issues, and strategies for addressing mental disorders such as FOMO (fear of missing out) and cyberbullying. The results of the activities show an increase in students' understanding of the importance of maintaining mental health through an Islamic approach, as well as their ability to identify and manage mental health issues. This program makes a significant contribution to supporting adolescent mental health and can serve as an inspiring model for other educational institutions, with the hope that it can continue to be developed for the broader benefit of the younger generation.

Keywords: Adolescent, Islamic Psychology, Mental Health

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja adalah aspek krusial dalam pembangunan sumber daya manusia, terutama di era digital yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan spiritual. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kesehatan mental siswa MA Al-Islamiyah Sawangan, Depok, melalui pendekatan psikologi Islami yang menekankan dimensi spiritual, seperti dzikir dan introspeksi diri. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, penyuluhan, dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan terdiri dari pemahaman kesehatan mental dalam perspektif Islam, identifikasi permasalahan mental, serta strategi untuk mengatasi gangguan mental seperti FOMO dan cyberbullying. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dengan pendekatan Islami, serta kemampuan mereka dalam mengidentifikasi dan mengelola masalah kesehatan mental. Program ini memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung kesehatan mental remaja dan dapat menjadi model inspiratif bagi lembaga pendidikan lain, dengan harapan dapat terus dikembangkan untuk manfaat yang lebih luas bagi generasi muda.

Kata Kunci: Kesehatan Mental , Psikologi Islam, Remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, terutama bagi kalangan remaja (Halafoff et al., 2020). Masa remaja adalah fase transisi yang penuh dengan dinamika perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pada fase ini, remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, dinamika pergaulan, dan pengaruh media sosial, yang semuanya berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mereka (Ahmad, et al., 2022). Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan-tekanan ini dapat memunculkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi (Rathakrishnan et al., 2022). Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Sebagaimana diungkapkan oleh Hodge, et al (2010), "Community support is crucial for mental health, especially among adolescents facing social and cultural challenges" (Hodge et al., 2010). Terlebih lagi, pada lembaga pendidikan berbasis agama seperti Madrasah Aliyah (MA),

pembentukan karakter dan nilai-nilai spiritual menjadi bagian yang integral dalam proses pendidikan.

Pendekatan **psikologi Islami** dapat menjadi salah satu solusi yang efektif. Psikologi Islami mengintegrasikan dimensi spiritual dalam konsep kesehatan mental, dengan berlandaskan pada prinsip-prinsip ajaran Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual manusia (Al-Ghazali, 2004). Penguatan kesehatan mental tidak hanya dapat dilakukan dengan pendekatan ilmiah modern, tetapi juga harus dilengkapi dengan pendekatan spiritual (Elsayed, K.G. Lestari, A.A. Brougham, 2023). Islam mengajarkan pentingnya dzikir, shalat, dan tawakal sebagai cara untuk menenangkan jiwa dan memperkuat mental (Ismail, 2020). Studi lainnya menemukan bahwa keterlibatan dalam praktik keagamaan dapat berkontribusi pada pengurangan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja (Smith et al., 2022). Pernyataan ini selaras dengan pandangan Al-Qur'an yang menyebutkan manfaat dari aktifitas berzikir:

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (Q.S. Ar-Ra'd: 28).

Ayat ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu untuk memahami masalah mental secara lebih holistik, tetapi juga memberikan panduan dalam mencari solusi melalui nilai-nilai keagamaan. Sebagaimana dinyatakan oleh Ahmed et al. (2022), *"A holistic approach that integrates spiritual practices, physical health, and emotional regulation is essential for promoting mental well-being, especially among adolescents"* (Kaushik & Garg, 2024). Pendekatan holistik ini menekankan pentingnya praktik keagamaan seperti zikir, sholat, puasa dan hubungan spiritual lainnya sebagai bagian dari proses pemulihan dan pengelolaan kesehatan mental.

Dalam perspektif keislaman, konsep kesehatan mental tidak hanya terbatas pada ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mencapai kedamaian batin dan hubungan yang harmonis dengan Allah, sesama manusia, dan dirinya sendiri (Elzamzamy et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Koenig, 2012). Oleh karena itu, penguatan kesehatan mental remaja dengan perspektif Islam tidak hanya relevan, tetapi juga sangat penting untuk membentuk generasi yang tangguh secara mental dan spiritual (Hodge et al., 2010).

MA Al-Islamiyah Sawangan, Depok, sebagai lembaga pendidikan berbasis agama, memiliki potensi besar untuk menerapkan program penguatan kesehatan mental berbasis psikologi Islami. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa meskipun siswa memiliki pengetahuan dasar tentang kesehatan mental, mereka belum sepenuhnya memahami pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan dimensi spiritual. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam membangun kesadaran dan keterampilan remaja untuk menjaga kesehatan mental mereka dengan pendekatan psikologi Islami.

Dengan dilaksanakannya program ini, diharapkan siswa dapat memahami bagaimana prinsip-prinsip Islam dapat diterapkan untuk mengelola emosi, mengatasi stres, dan membangun keseimbangan mental yang lebih baik. Selain itu, melalui penguatan nilai-nilai spiritual, siswa juga diharapkan mampu mengembangkan ketahanan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi dan penyuluhan, serta forum diskusi yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan berinteraksi. Kegiatan penguatan kesehatan mental bertempat di salah satu madrasah di wilayah Kota Depok yakni Madrasah Aliyah Islamiyah Sawangan Depok tepat beralamat di Jl. Raya Muchtar No.136, Sawangan Lama, Kec. Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat 16511. Inti dari kegiatan PKM ini adalah sosialisasi dan penyuluhan tentang pentingnya mempertahankan mental yang sehat bagi remaja. Diantara materi inti dalam kegiatan ini adalah pemahaman akan konsep kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam, Identifikasi Permasalahan Mental pada Remaja Muslim, Mengatasi Gangguan Mental pada Remaja, Membangun Jiwa Tangguh pada Remaja, Mempertahankan

kesehatan Mental Islami di Era digital seperti tidak menjadi “FOMO (fear of missing out) karena tergerus informasi massif di media sosial dan sebagainya.

Kegiatan PKM ini didesain dan ditujukan untuk memperkuat jalinan kerjasama Perguruan Tinggi dalam hal ini Institut Ilmu Al- Qur'an (IIQ Jakarta) dan Sekolah yakni MA Islamiyah yang telah lebih dahulu dikuatkan dengan adanya MoU antara kedua belah pihak untuk melaksanakan kegiatan dalam bentuk pengabdian masyarakat bagi para dosen kepada warga sekolah diantaranya adalah para siswa. Kegiatan ini tidak hanya diberikan dalam bentuk ceramah aktif satu pihak tapi juga dilakukan dengan metode interaktif dengan dibukanya diskusi melalui Tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan hanya dalam 1 hari yakni pada tanggal 11 Februari 2025. Acara dibuka dengan pembacaan tilawah al- Qur'an oleh mahasiswi Agus Tri Lestari, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh Dr. Syahidah Rena, M.Ed, sementara diskusi dan tanya jawab diarahkan oleh Bapak Ahmad Zarkasyi, M.A.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini hanya diikuti oleh siswa kelas akhir MA Islamiyah Sawangan Depok yang berjumlah 50 orang terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan. Pembatasan peserta kegiatan disesuaikan dengan kegiatan siswa yang dapat mengikuti kegiatan penyuluhan ini mengingat pada jam yang sama juga berlangsung proses pembelajaran regular. Kegiatan ini terdiri dari dua sesi. Sesi 1 Pemaparan materi yang disampaikan oleh Dr. Syahidah Rena, M.Ed. Narasumber merupakan salah satu dosen Institut Ilmu Al- Qur'an (IIQ) Jakarta dengan keilmuan Psikologi Islam dan Psikologi Pendidikan. Pada sesi 1 narasumber menyampaikan sejumlah sub pembahasan yang berkaitan dengan penguatan kesehatan mental bagi remaja dengan pendekatan Psikologi Islam. Pada sesi materi disampaikan sejumlah sub tema penting yang berhubungan dengan kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam diantaranya adalah : pemahaman akan konsep kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam, Identifikasi Permasalahan Mental pada Remaja Muslim, Mengatasi Gangguan Mental pada Remaja, Membangun Jiwa Tangguh pada Remaja, Mempertahankan kesehatan Mental Islami di Era digital seperti tidak menjadi “FOMO (*fear of missing out*)” karena tergerus informasi massif di media sosial dan sebagainya.



Gambar 1: Sesi 1 Penyampaian Materi oleh Pelaksana PKM

Pada sesi pertama, materi disampaikan dengan bantuan software power point yang ditampilkan melalui projector dimana dengan visualisasi melalui gambar dan penguatan pada kata-kata menjadikan siswa lebih fokus, dan dapat menerima informasi dengan baik sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka terkait kondisi kesehatan mental yang mereka alami.

Di awal materi, pelaksana PKM menegaskan siswa agar mendapatkan pandangan memahasi kondisi sehat mental yang tepat dalam perspektif Islam. Hal ini perlu ditekankan kepada siswa karena Islam menawarkan konsep kesehatan mental yang berbeda jika dibandingkan dengan pendekatan konvensional, dimana dalam perspektif Islam kesehatan mental dilihat secara holistik dengan penekanan pada aspek spiritual dan agama sebagai pondasi utamanya (Uyun, 2023). Selain itu sumber nilai dan moral dalam membangun mental yang sehat juga perlu disandingkan dengan sumber al- Qur'an dan hadis, dimana tujuan hidup bagi muslim tidak hanya mencapai kesejahteraan dunia namun juga mendapatkan ridho dan kebahagiaan akhirat (Hamidi et al., 2010)



Gambar 2: Suasana Kelas Pada Pelaksanaan Program PKM

Bagian inti materi yang disampaikan pada kegiatan PKM ini juga adalah siswa dapat melakukan identifikasi sejumlah permasalahan para remaja yang biasanya dapat memunculkan gangguan kesehatan mental, seperti fenomena FOMO (*fear of missing out*) yakni sejenis ketakutan ketinggalan momen dimana hal ini dapat memicu kecemasan & depresi; cyberbullying, siswa diberikan gambaran perundungan online yang juga dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental; perbandingan sosial dimana Paparan konten yang menampilkan kehidupan ideal orang lain dapat menimbulkan kecemburuan dan menurunkan harga diri; dan intensitas berlebihan penggunaan gadget. Sebagaimana Sebuah studi menunjukkan bahwa risiko depresi pada remaja yang menggunakan media sosial selama 3 jam atau lebih per hari dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak menggunakannya. Untuk selanjutnya pada program penguatan kesehatan mental ini, peserta diharapkan mampu mengatasi sejumlah gangguan yang muncul pada diri mereka dengan pendekatan psikologi Islam seperti menjaga ibadah, membiasakan membaca al- Qur'an, berteman dengan sejawat yang baik, serta perilaku amal salih lainnya.

Adapun sesi II dari kegiatan ini adalah diskusi interaktif, dimana peserta PKM boleh melakukan diskusi interaktif agar bisa berdiskusi lebih lanjut perihal kondisi mental yang kekinian mereka alami. Pada sesi diarahkan oleh bapak. Ahmad Zarkasyi, M.A. dengan Tanya jawab yang santai sehingga mereka nyaman untuk berdiskusi lebih lanjut mengenai pokok materi PKM.



Gambar 3: Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi ini menarik karena siswa, bisa menyampaikan pandangan mereka terkait kondisi mental seperti apa yang biasa mereka hadapi yang mungkin memunculkan masalah psikologis yang mereka alami sulit untuk diselesaikan. Pada sesi ini juga diberikan kuis kuis sederhana yang dapat meningkatkan partisipasi aktif para siswa dan memfokuskan perhatian siswa pada materi dan diskusi yang disampaikan kepada mereka. Penguatan pemahaman terkait kesehatan mental yang diberikan pada kegiatan PKM ini merupakan langkah penting bagi siswa untuk mencapai kesejahteraan hidup yang holistik.

Pendekatan keagamaan, seperti yang ditawarkan dalam Islam, memberikan dimensi tambahan yang signifikan dengan menekankan pentingnya hubungan spiritual, introspeksi diri, dan penguatan nilai-nilai moral. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kesehatan mental tidak hanya mencakup aspek emosional dan sosial, tetapi juga melibatkan keharmonisan spiritual yang dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup seseorang (Bagis et al., 2024). Dengan mengintegrasikan pendekatan keagamaan, siswa tidak hanya diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, tetapi juga untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam melalui nilai-nilai religius (Napilah et al., 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penguatan kesehatan mental remaja dengan pendekatan psikologi Islami di MA Al-Islamiyah Sawangan, Depok, telah berhasil memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka. Kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi tentang konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam, tetapi juga membantu siswa untuk mengidentifikasi permasalahan mental yang sering mereka hadapi, seperti fenomena FOMO, cyberbullying, dan dampak negatif media sosial. Melalui pemaparan materi dan sesi diskusi interaktif, siswa diberikan pemahaman yang holistik tentang kesehatan mental, yang melibatkan dimensi spiritual, emosional, dan sosial. Dengan integrasi nilai-nilai keagamaan ini, siswa tidak hanya diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, tetapi juga untuk menemukan makna hidup yang mendalam dan membangun ketahanan diri yang kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

SARAN

Program ini dapat menjadi model inspiratif bagi lembaga pendidikan lain yang ingin mengimplementasikan pendekatan keagamaan dalam mendukung kesehatan mental siswa. Dengan adanya kolaborasi antara institusi pendidikan dan perguruan tinggi, diharapkan kegiatan semacam ini dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi generasi muda. Selanjutnya disarankan adanya 1. **Program Berkelanjutan** yakni berupa pengembangan program-program lanjutan yang secara rutin mengedukasi siswa tentang kesehatan mental dan psikologi

Islami. Kegiatan ini bisa berupa workshop, seminar, atau pelatihan yang melibatkan ahli di bidang kesehatan mental dan psikologi Islami, sehingga siswa dapat terus memperdalam pemahaman mereka. 2. **Pemberdayaan Siswa sebagai Duta Kesehatan Mental:** yakni dengan melibatkan siswa dalam peran sebagai duta kesehatan mental di sekolah dapat membantu memperkuat pemahaman mereka dan mendorong teman-teman sebaya untuk lebih terbuka tentang isu kesehatan mental. Duta ini dapat dilatih untuk menjadi sumber informasi dan dukungan bagi teman-teman mereka.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Terutama kepada siswa-siswi MA Al-Islamiyah Sawangan, yang dengan antusias mengikuti kegiatan ini dan berpartisipasi aktif dalam diskusi serta interaksi yang berlangsung.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak pengelola MA Al-Islamiyah yang telah memberikan dukungan penuh dan fasilitas untuk kelancaran kegiatan ini. Kami juga ingin mengapresiasi rekan-rekan dosen dan mahasiswa dari Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta yang turut berperan serta dalam perencanaan dan pelaksanaan program ini. Tanpa kerja sama yang solid dari semua pihak, kegiatan ini tidak akan berjalan dengan baik. Semoga apa yang telah dilakukan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental remaja dan menjadi langkah awal dalam upaya yang lebih besar untuk meningkatkan kesejahteraan generasi muda di masa depan. Akhir kata, kami berharap program ini dapat terus berlanjut dan menginspirasi lembaga pendidikan lainnya untuk menerapkan pendekatan yang serupa dalam mendukung kesehatan mental siswa. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Siddig, Long, Ahmad Sunawari. Malek, J. A. M. (2022). *A Significance On The Importance Of Mujāhadah.pdf*.
- Al-Ghazali. (2004). *Ihya Ulum al-Din* [Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama]. Penerbit Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.
- Bagis, F., Adawiyah, W. R., Purnomo, R., & Sudjadi, A. (2024). Exploring Islamic Spiritual Well-Being: Conceptualization and Validation of a Measurement Scale. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(2). <https://doi.org/10.25217/0020247473500>
- Elsayed, K.G. Lestari, A.A. Brougham, F. A. (2023). Role of Religion in Shaping Ethical and Moral Values Among the Youths in Athens, Greece. *Journal of Sociology, Psychology & Religious Studies*, 5(1), 11–20. <https://doi.org/10.53819/81018102t5153>
- Elzamzamy, K., Naveed, S., & Dell, M. L. (2024). Religion, spirituality, and pediatric mental health: a scoping review of research on religion and spirituality in the Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry from 2000 to 2023. *Frontiers in Psychiatry*, 15(October), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1472629>
- Halafoff, A., Shipley, H., Young, P. D., Singleton, A., Rasmussen, M. Lou, & Bouma, G. (2020). Complex, critical and caring: Young people's diverse religious, spiritual and non-religious worldviews in Australia and Canada. *Religions*, 11(4). <https://doi.org/10.3390/rel11040166>
- Hamidi, F., Bagherzadeh, Z., & Gafarzadeh, S. (2010). The role of islamic education in mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1991–1996. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.402>
- Hodge, D. R., Bonifas, R. P., & Chou, R. J.-A. (2010). Spirituality and Older Adults: Ethical Guidelines to Enhance Service Provision. *Advances in Social Work*, 11(1), 1–16. <https://doi.org/10.18060/262>
- Ismail, S. (2020). I Implikasi Konsep Fikir Dan Dzikir Dalam Pendidikan Islam. *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 6(2), 319–332. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v6i2.145
- Kaushik, D., & Garg, M. (2024). Holistic approaches to mental health: integrating mind, body, and spirit for comprehensive well-being. *International Journal of Advanced Biochemistry Research*, 8(3S), 295–299. <https://doi.org/10.33545/26174693.2024.v8.i3sd.783>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN*

- Psychiatry*, 2012, 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Napilah, P., Truna, D. S., & Albustomi, A. G. (2024). *The Power of Belief: Unpacking Religion ' s Role in Mental Health Outcomes*. 14(2), 103-114.
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Yahaya, A., Kamaluddin, M. R., Ibrahim, F., & Rahman, Z. A. (2022). Academic stress and life satisfaction as social sustainability among university students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(4), 1778-1786. <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i4.22682>
- Smith, M. K., Kiss, R., & Chan, I. Y. F. (2022). The role of spirituality in young peoples' wellness and travel. *International Journal of Tourism*, 5(2), 131-144. <https://doi.org/10.22133/IJTCS.2022.351763.1105>
- Uyun, M. (2023). Islamic of Psychology: A Literature Review Understanding the Concept of Religious Moderation Among Students at University. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(4), 4461-4471. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.4551>