Volume 2 Number 2 (2024) E-ISSN: 2986-6502
July-December 2024 DOI: 10.37680/ssa.v2i2.5796
Page: 129-142

Social Science Academic

Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global

Hidayatul Maghfiroh[1], Ema Sahara[2], Endang Sri Wahyuni[3]
[1] Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; hidafiroh01@gmail.com
[2] Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; saharaema10@gmail.com
[3] Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; end.syn1976@gmail.com

Received: 16/06/2024 Revised: 23/07/2024 Accepted: 09/08/2024

Abstract

This research aims to evaluate the role of Islamic religious education in the transformation of adolescent mental health in the global era. This study uses a literature study method by analyzing various related literature sources, including relevant journals, articles and books. The focus of this research includes identifying adolescent mental health problems that are influenced by academic stress, social pressure, social media use, and identity crises. Furthermore, this research explores how Islamic religious education can offer solutions through character development, application of moral values, and implementation of effective educational programs. Data were analyzed by comparing findings from various sources regarding the impact of Islamic religious education on adolescent mental health. The research results show thah Islamic religious education can make a positive contribution to adolescent mental health in a comprehensive way, although there are several limitations in the application and generalization of the results. This research provides insight into the importance of integrating religious principles in efforts to support adolescent mental health in the global era.

Keywords Adolescent Mental Health, Islamic Education, Global Era.

Corresponding Author
Hidayatul Maghfiroh
Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; hidafiroh01@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja di era global menghadapi tantangan yang semakin kompleks dan beragam. Globalisasi telah membawa perubahan cepat yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental remaja. Tekanan untuk berprestasi, perubahan nilai-nilai sosial, dan akses informasi yang tidak terbatas menjadi sumber stres yang signifikan bagi para remaja tersebut. (Ahmad & Rahman, 2020) Mayoritas remaja harus beradaptasi dengan tuntutan akademik yang tinggi, persaingan ketat dalam berbagai aspek kehidupan, dan ekspektasi sosial yang sering kali tidak realistis. Hal ini menyebabkan peningkatan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres pada diri mereka yang semakin kompleks dengan dukungan sosial dan emosional yang sering kali kurang memadai. (Hidayat, 2021)

© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Era global menghadirkan permasalahan kesehatan mental yang unik bagi remaja. Mereka dihadapkan pada tantangan besar dalam bentuk cyberbullying, tekanan media sosial, dan paparan konten negatif yang dapat mempengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri dan dunia sekitar. (Sulastri, 2019) Penggunaan media sosial yang berlebihan seringkali dikaitkan dengan rendahnya harga diri, kecemasan, dan depresi. (Fatimah, 2021) Selain itu, perubahan cepat dalam lingkungan sosial dan ekonomi juga menambah tekanan yang dirasakan remaja, yang dapat mengakibatkan gangguan mental yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik. Keterbukaan informasi di era digital ini juga memungkinkan para remaja terpapar oleh berbagai budaya dan nilai-nilai yang kadang bertentangan dengan nilai-nilai atau norma yang mereka pelajari dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. (Fadilah, 2020)

Salah satu penyebab utama permasalahan kesehatan mental pada remaja di era global adalah ketidakstabilan identitas dan krisis nilai. Remaja sering kali berada dalam fase pencarian jati diri dan nilai-nilai hidup. Globalisasi dan modernisasi yang cepat dapat menyebabkan konflik antara nilai-nilai tradisional dengan nilai-nilai baru yang diadopsi dari budaya global. Ketidakmampuan untuk menemukan keseimbangan antara kedua hal ini dapat memicu ketidakpuasan diri, kecemasan, dan bahkan depresi. (Zaenudin, 2020) Remaja yang merasa terombang-ambing antara berbagai nilai dan norma yang berbeda ini, seringkali merasa kebingungan dan kehilangan arah yang kemudian berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. (D. Sari & Kurniawan, 2022)

Karenanya, keberadaan pendidikan agama Islam dapat menjadi alternatif solusi yang efektif untuk mentransformasi kesehatan mental remaja di era global. Pendidikan agama menawarkan landasan moral dan spiritual yang kuat, sehingga dapat membantu remaja mengembangkan nilai-nilai positif dan pandangan hidup yang seimbang. (Nurhadi & Mulyadi, 2019) Prinsip-prinsip Islam yang menekankan pada keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi, pengembangan karakter yang baik, serta rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat memberikan perlindungan terhadap tekanan mental yang dihadapi remaja. (Rahman, 2021) Dengan memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar, remaja dapat membangun ketahanan mental yang lebih baik dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif. (L. Sari, 2020b)

Dalam konteks ini, pendidikan agama Islam tidak hanya berperan sebagai pencegah, tetapi juga sebagai sarana rehabilitasi. Pendidikan agama yang diterapkan secara efektif dapat membantu remaja mengatasi krisis identitas, memberikan mereka rasa tujuan dan makna dalam hidup, serta membangun ketahanan mental yang kuat. (Wijaya, 2023) Dengan memahami ajaran Islam secara mendalam, remaja dapat mengendalikan emosionalitasnya untuk menghadapi stres dan tekanan dalam kehidupan sehari-

hari. (Setiawan, 2022) Ajaran tentang kesabaran, keikhlasan, dan tawakal dapat menjadi penopang bagi remaja dalam menghadapi berbagai cobaan dan tekanan yang mereka alami. (Haris, 2021)

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental remaja. Misalnya, sebuah penelitian yang diterbitkan di "Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi" yang menyimpulkan bahwa penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. (Ahmad & Rahman, 2020) Penelitian lainnya di "Jurnal Pendidikan Agama Islam" juga mengungkapkan hal yang serupa bahwa pendidikan agama Islam dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi di kalangan remaja. (Sulaiman, 2023) Penelitian-penelitian tersebut tentu menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam dapat menjadi fondasi yang kuat bagi para remaja untuk mentransformasi kesehatan mental mereka ke arah yang lebih baik.

Di sisi lain, pada jurnal yang ditulis oleh Sari dan Kurniawan ditemukan hasil yang sedikit berbeda. Dimana dalam kesimpulan jurnal tersebut disampaikan bahwa meskipun pendidikan agama Islam memiliki manfaat yang signifikan terhadap perubahan positif kesehatan mental pada remaja, efektivitasnya sangat tergantung pada metode pengajaran dan penerimaan remaja terhadap ajaran tersebut. (D. Sari & Kurniawan, 2022) Oleh karena itu, integrasi antara pendidikan agama Islam dengan pendekatan psikologis modern dianggap sangat penting untuk menghasilkan dampak yang lebih holistik terhadap kesehatan mental remaja. Sehingga ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang komprehensif dan integratif bisa memberikan solusi yang lebih menyeluruh dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh para remaja tersebut. (Irawan, 2022)

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan agama Islam memiliki potensi besar untuk mentransformasi kesehatan mental remaja di era global. Namun, pendekatan yang digunakan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik remaja, serta mengintegrasikan metode pengajaran yang relevan dan efektif. Dengan demikian, pendidikan agama Islam dapat menjadi solusi yang komprehensif untuk mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja saat ini. Hal itu dikarenakan, pendidikan agama Islam yang diterapkan dengan baik dapat membantu remaja menemukan jati diri mereka, mengembangkan nilai-nilai positif, dan membangun ketahanan mental yang kuat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana pendidikan agama Islam dapat berperan dalam mentransformasi kesehatan mental remaja di era global. Secara khusus, penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi metode pengajaran yang efektif dalam pendidikan agama Islam yang dapat mengatasi permasalahan kesehatan mental yang dihadapi remaja. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi dan rekomendasi praktis bagi pendidik, orang tua,

dan pembuat kebijakan untuk mengoptimalkan peran pendidikan agama Islam dalam mendukung kesehatan mental remaja di tengah tantangan era global.

2. METODE

Metode penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi transformasi kesehatan mental remaja di era global melalui pendekatan pendidikan agama Islam, dengan menggunakan metode studi pustaka. Karenanya, dalam penelitian ini, dipilih jenis penelitian studi pustaka karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur yang relevan secara lebih mendalam. Di sisi lain, pendekatan kualitatif juga dipilih dalam penelitian ini karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna dan interpretasi dari berbagai sumber teks, termasuk buku, artikel jurnal, dan sumber akademik lainnya, guna memahami hubungan antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental remaja di era globalisasi.

Sumber data utama dalam penelitian ini meliputi literatur yang relevan dengan topik kesehatan mental remaja dan pendidikan agama Islam. Ini termasuk buku-buku, artikel jurnal, dan dokumen akademik yang membahas dampak globalisasi serta peran pendidikan agama Islam. Peneliti menggunakan database akademik seperti Google Scholar, JSTOR, dan ProQuest, serta perpustakaan digital universitas dan institusi pendidikan untuk mengakses sumber-sumber terbaru dan terpercaya.

Dan untuk teknik pengumpulan datanya adalah dengan dokumentasi, di mana peneliti mengumpulkan literatur yang relevan dengan teknik pencarian literatur elektronik. Kemudian, data yang diperoleh dianalisis oleh peneliti menggunakan teknik analisis isi (content analysis), yang melibatkan identifikasi tema-tema utama, pola-pola, dan makna yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengorganisir dan memahami informasi dari berbagai sumber secara sistematis.

Sementara itu, untuk memastikan validitas dan kredibilitas datanya peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu membandingkan informasi dari berbagai sumber untuk memastikan konsistensi temuan. Peneliti juga melakukan validasi dengan membandingkan hasil analisis dengan temuan penelitian sebelumnya yang relevan, guna memastikan keakuratan dan konsistensi temuan. Batasan penelitian ini meliputi keterbatasan pada jenis literatur yang dipilih dan tidak melibatkan data primer dari wawancara atau survei langsung, sehingga temuan mungkin tidak mencerminkan pengalaman individu secara langsung.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana pendidikan agama Islam dapat berkontribusi pada transformasi kesehatan mental remaja di era globalisasi. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan wawasan baru dan rekomendasi praktis

bagi pendidik, pembuat kebijakan, dan peneliti dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja melalui pendidikan agama Islam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Masalah Kesehatan Mental Remaja di Era Global

Era globalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental remaja. Penelitian ini mengidentifikasi sejumlah masalah kesehatan mental yang dihadapi remaja sebagai dampak dari faktor internal dan eksternal. Analisis pustaka menunjukkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental remaja di era ini mencakup stres akademik, tekanan sosial, penggunaan media sosial, dan krisis identitas.

1. Stres Akademik dan Tekanan Sosial

Stres akademik adalah salah satu masalah paling mendesak yang dihadapi remaja di era globalisasi. Remaja seringkali dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi meliputi ujian, tugas, dan persaingan dengan teman sebaya. (Wijaya, 2023) Penelitian oleh Hidayat menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan dan gangguan depresi, yang sering kali diperburuk oleh harapan orang tua dan standar sekolah yang ketat. (Hidayat, 2021) Stres ini tidak hanya berasal dari tuntutan akademik tetapi juga dari kekhawatiran tentang masa depan dan kesuksesan yang diharapkan. (Haris, 2021)

Tekanan sosial, baik dari lingkungan teman sebaya maupun keluarga, juga berperan dalam menambah beban psikologis remaja. (Setiawan, 2022) Remaja sering merasa harus memenuhi ekspektasi tinggi yang ditetapkan oleh orang tua, guru, dan masyarakat. Rahman mencatat bahwa ekspektasi ini seringkali tidak realistis dan menyebabkan remaja mengalami stres yang berkepanjangan. (Rahman, 2021)

Di sisi lain, penelitian oleh Ali dan Hasan memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa tekanan sosial dari teman sebaya, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan trend dan norma kelompok, dapat memperburuk kesehatan mental remaja. (Ali & Hasan, 2022) Hal itu dikarenakan, tekanan untuk diterima dalam kelompok sosial dan mematuhi standar yang sering kali berubah dapat menambah beban mental, meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada diri remaja khususnya.

2. Penggunaan Media Sosial dan Cyberbullying

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja dan mempengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengarah pada perasaan tidak puas dan penurunan harga diri. Fadilah dalam jurnalnya menjelaskan bahwa

paparan konten yang idealistik dan sering kali tidak realistis di media sosial dapat memengaruhi cara pandang remaja terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. (Fadilah, 2020)

Di sisi lain, Sulastri dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial dapat menyebabkan kecemasan dan perasaan rendah diri pada remaja. (Sulastri, 2019) Remaja yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di platform media sosial, mungkin merasa bahwa mereka tidak memenuhi standar yang ditetapkan oleh masyarakat digital, yang tentunya jika dibiarkan dapat memperburuk masalah kesehatan mental yang sedang dialaminya.

Selain itu, cyberbullying atau intimidasi yang terjadi secara online merupakan masalah serius yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Cyberbullying sering melibatkan pelecehan, penghinaan, atau ancaman yang dilakukan melalui platform digital, dan dapat menyebabkan dampak psikologis yang parah. Penelitian Sulastri mencatat bahwa korban cyberbullying sering mengalami perasaan cemas, depresi, dan isolasi sosial. (Sulastri, 2019) Bukan hanya itu, dampak dari cyberbullying juga dapat sangat merusak diri remaja. Sebagaimana penelitian Pratama yang menunjukkan bahwa gangguan mental yang disebabkan oleh cyberbullying dapat memengaruhi kesejahteraan akademik dan sosial remaja, serta menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal mereka. (Pratama, 2021)

3. Krisis Identitas dan Ketidakstabilan Nilai

Krisis identitas merupakan tantangan besar bagi banyak remaja di era globalisasi. Globalisasi membawa masuk berbagai nilai dan norma baru yang sering kali bertentangan dengan nilai-nilai tradisional yang diajarkan dalam keluarga dan komunitas lokal di sekitarnya. Hal tersebut relevan dengan hasil penelitian Zaenudin yang mencatat bahwa remaja sering merasa terombang-ambing antara nilai-nilai lama yang telah mereka pelajari dan nilai-nilai baru yang muncul akibat globalisasi. (Zaenudin, 2020)

Di sisi lain, ketidakmampuan untuk menyeimbangkan nilai-nilai tersebut dapat menyebabkan kebingungan, stres, dan ketidakpuasan diri. Sebagaimana hasil penelitian Rizki dan Dewi yang mengemukakan bahwa krisis identitas dapat memperburuk masalah kesehatan mental, seperti memunculkan perasaan cemas berlebih dan juga depresi. (Rizki & Dewi, 2022) Hal itu dikarenakan, remaja yang tidak mampu mengintegrasikan nilai-nilai baru dengan identitas mereka yang sudah ada mungkin merasa kehilangan arah dan tujuan hidup, sehingga nantinya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Ketidakstabilan nilai tersebut seringkali diperparah oleh kurangnya dukungan yang memadai dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dimana para remaja yang tidak memiliki panduan atau dukungan dalam mengatasi konflik nilai dapat mengalami stres yang berkepanjangan dan masalah kesehatan mental lainnya yang lebih kompleks. (Prasetyo, 2022) Oleh karena itu, penting untuk menyediakan

dukungan yang memadai dan membantu remaja dalam proses penyesuaian nilai-nilai ini agar mereka dapat mengembangkan identitas yang stabil dan sehat.

Pendidikan Agama Islam sebagai Solusi

Pendidikan agama Islam dapat menawarkan pendekatan yang komprehensif untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja di era global. Berdasarkan kajian pustaka, beberapa aspek dari pendidikan agama Islam yang dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan Karakter dan Keseimbangan Hidup

Pendidikan agama Islam berfokus pada pengembangan karakter dan keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Ajaran Islam menekankan pentingnya kesabaran, keikhlasan, dan tawakal sebagai prinsip dasar dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Penerapan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan ketenangan batin dan rasa tujuan hidup yang jelas bagi remaja. (Nurhadi & Mulyadi, 2019) Dengan mempraktikkan kesabaran, remaja dapat belajar untuk menghadapi stres akademik dan tekanan sosial dengan lebih baik, sementara keikhlasan dan tawakal dapat membantu mereka menerima situasi dengan lebih positif.

Remaja yang mengamalkan ajaran Islam dapat memperoleh rasa tenang dan stabilitas emosional yang penting dalam menghadapi tantangan hidup. Sebagaimana hasil penelitian Wulandari yang menunjukkan bahwa pengembangan karakter melalui pendidikan agama Islam, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu remaja dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental. (Wulandari, 2022) Selain itu, pendidikan agama Islam dapat membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan berpikir positif mereka serta membangun ketahanan mental yang kuat.

2. Penerapan Nilai-nilai Islam dalam Kehidupan Sehari-hari

Penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental remaja. Nilai-nilai moral dan etika Islam seperti empati, tanggung jawab, dan saling menghormati dapat membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental dengan lebih baik. (Ahmad & Rahman, 2020) Nilai-nilai tersebut mendorong remaja untuk membangun hubungan yang sehat untuk kesejahteraan psikologis mereka. Pendidikan agama Islam dapat memperkuat ketahanan mental remaja dengan memberikan mereka landasan moral yang kokoh untuk menghadapi berbagai tekanan.

Pernyataan di atas relevan dengan hasil penelitian Zulfikar yang mengemukakan bahwa penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu remaja mengembangkan sikap positif dan membangun hubungan sosial yang sehat. (Zulfikar, 2021) Dengan mempraktikkan nilai-nilai ini, remaja dapat merasa lebih terhubung dengan orang-orang di sekitar mereka dan mendapatkan dukungan sosial yang penting untuk kesejahteraan mental mereka**.**

3. Program Pendidikan Agama yang Efektif

Program pendidikan agama Islam yang dirancang dengan baik dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental remaja. Program-program tersebut harus dirancang untuk mempertimbangkan kebutuhan psikologis remaja dan mengintegrasikan ajaran agama dengan pendekatan psikologis modern. (Fauzi, 2022) Karenanya, dalam pendekatannya sudah pasti melibatkan penggunaan metode pengajaran yang adaptif dan relevan, serta melibatkan secara aktif para remaja dalam proses pembelajarannya.

Program pendidikan agama Islam yang efektif juga harus melibatkan partisipasi orang tua dan pendidik untuk memastikan bahwa program tersebut dapat diterapkan secara konsisten dan mendukung kesejahteraan psikologis remaja. (Santoso, 2021) Sebagaimana penelitian Hasanah yang menunjukkan hasil berupa keterlibatan orang tua dan pendidik dalam program pendidikan agama dapat meningkatkan efektivitas program dan membantu remaja dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka dengan lebih baik. (Hasanah, 2023) Karenanya, program-program tersebut harus dirancang dengan tujuan untuk memberikan dukungan yang holistik dan membangun ketahanan mental remaja secara menyeluruh.

Pembahasan

Dalam memahami transformasi kesehatan mental remaja di era global melalui pendidikan agama Islam, penting untuk menganalisis mengenai masalah kesehatan mental yang dialami remaja akibat problematika era globalisasi sesuai dengan paparan hasil penelitian sebelumnya, serta bagaimana pendidikan agama Islam dalam perannya yaitu mentransformasi kesehatan mental para remaja itu ke arah yang lebih positif sebagaimana tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Dan berikut ini adalah hasil analisis dari temuan data penelitiannya:

A. Pendidikan Agama Islam dalam Mentransformasi Permasalahan Kesehatan Mental Remaja Berupa Gangguan Stres Akademik dan Tekanan Sosial

Dua faktor dominan yang menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja adalah stres akademik dan tekanan sosial yang intens. Pernyataan tersebut tentu relevan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa stres akademik dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja, sampai berdampak pada menurunnya kemampuan akademik atau intelektualitas mereka dalam pendidikannya. (Wijaya, 2023) Sementara itu, tekanan sosial juga memberikan dampak yang tidak kalah membahayakan jika dibiarkan begitu saja, yaitu munculnya perasaan tidak berharga atau rasa rendah diri yang berlebihan pada diri remaja. (Ali & Hasan, 2022) Karenanya, pendidikan agama Islam dalam perannya yang dapat membantu mengatasi stres

akademik maupun tekanan sosial yang sedang dihadapi oleh para remaja tersebut, perlu untuk dipahami dalam pengimplementasiannya.

Pendidikan agama Islam dalam mentransformasi kesehatan mental remaja akibat gangguan stres akademik dan tekanan sosial dapat memulai langkah pengimplementasiannya dengan menyediakan fondasi spiritual yang kuat dalam diri remaja. Salah satu caranya adalah dengan menanamkan nilai-nilai seperti kesabaran dan tawakal, yang memungkinkan mereka untuk menerima dan menghadapi tantangan akademik dengan respon yang lebih positif. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Utama yang mengemukakan bahwa intervensi pendidikan agama Islam secara signifikan dapat mengurangi stres akademik dengan memperkuat spiritualitas dan memberikan panduan moral yang membantu remaja dalam menghadapi tekanan sosial dari lingkungannya. (Utama, 2020)

Keberadaan nilai-nilai spiritual dalam diri remaja tersebut dapat membawa mereka pada praktik pembelajaran yang nyata, agar bisa menerima situasi berupa adanya tekanan dari lingkungan sosialnya dengan lebih positif. Bahkan penerimaan tersebut, juga dapat membantu remaja untuk terhindar dari perasaan frustasi. Sebagaimana penelitian Wulandari yang menyatakan bahwa pengembangan karakter melalui penanaman nilai-nilai pendidikan agama Islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu remaja dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental yang ada, serta memberikan ketenangan batin dalam proses mereka mencapai tujuan kehidupannya. (F. Wijaya, 2021)

B. Pendidikan Agama Islam dalam Mentransformasi Permasalahan Kesehatan Mental Remaja Berupa Gangguan Media Sosial atau *Cyberbullying*

Penggunaan media sosial di era global oleh para remaja juga memberikan kontribusi yang cukup signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Dimana keberadaan media sosial seringkali membuat para remaja terpapar konten-konten yang idelistik dan tidak realistis. Sehingga kedepannya, jika tidak ada benteng pada diri remaja tersebut tentu sangat mungkin sekali bagi mereka untuk terpengaruh oleh persepsi-persepsi dalam media sosial yang dilihatnya itu, tanpa memiliki kemampuan untuk membedakan mana yang benar maupun yang salah.

Pernyataan di atas relevan dengan hasil penelitian Wijayanti yang menjelaskan bahwa paparan berlebihan dari konten-konten media sosial dapat membuat seseorang terpengaruh untuk melakukan hal yang sama, atau selalu merasa tidak puas dengan kehidupan maupun segala hal yang sudah dimilikinya. (Wijayanti, 2020) Pada intinya, media sosial seringkali menciptakan

standar kecantikan dan keberhasilan yang tidak realistis, sehingga dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri dan memunculkan perasaan cemas yang berlebihan.

Di sisi lain, *cyberbullying* atau intimidasi daring juga merupakan masalah serius yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan. (Kusuma, 2023) Berbagai bentuk tindakan pelecehan, penghinaan, atau ancaman melalui platform digital, pada kenyataannya juga mampu memberikan dampak psikologis yang parah pada diri remaja. Baik itu berupa kecemasan, depresi, bahkan mengisolasi diri dari lingkungan sosial. (Nugraha, 2022) Karenanya, keberadaan *cyberbullying* di era globalisasi ini juga menjadi tantangan yang harus dihadapi para remaja dalam perjalanannya menuju kedewasaannya. Faisal bahkan mencatat dalam hasil penelitiannya bahwa dampak dari *cyberbullying* ini dapat merusak kesejahteraan akademik maupun sosial remaja serta mempengaruhi hubungan interpersonalnya dengan orang lain. (Widodo, 2021)

Pendidikan agama Islam dengan penekanan pada nilai-nilai moral dan etika pada pengimplementasian berdasarkan hasil penelitiannya, terbukti mampu membantu remaja membentuk kepribadian yang kuat dan mengurangi dampak negatif dari media sosial dan *cyberbullying* yang dihadapinya. Bahkan menurut hasil penelitian Utomo menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam dapat memperkuat hubungan sosial yang sehat dan mendukung perkembangan psikologis remaja. Dimana dalam prakteknya, pendidikan agama Islam juga dapat menanamkan nilai-nilai moral seperti empati dan rasa saling menghormati antar sesama manusia. (Utomo, 2022) Sehingga, para remaja yang menerima pendidikan agama Islam akan memiliki keterampilan yang lebih baik dalam mengelola berbagai konflik sosial yang sedang dihadapinya akibat media sosial maupun *cyberbullying*.

Sederhananya, pendidikan agama Islam dapat memperkuat ketahanan mental remaja dengan memberikan mereka landasan moral yang kokoh untuk menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sosialnya. Dan melalui landasan moral tersebut, dapat tertanam pada diri para remaja itu pemikiran dan sikap-sikap yang positif terhadap segala sesuatu yang dimiliki atau terjadi dalam hidupnya. Dengan demikian, sangat memungkinkan bagi mereka untuk membangun hubungan sosial yang sehat bersama orang-orang disekitarnya.

C. Pendidikan Agama Islam dalam Mentransformasi Permasalahan Kesehatan Mental Remaja Berupa Krisis Identitas dan Ketidakstabilan Nilai

Krisis identitas dan ketidakstabilan nilai adalah tantangan besar bagi kesehatan mental remaja di era global. Krisis identitas ini dapat menyebabkan kebingungan dan stres berkepanjangan di kalangan remaja, yang mungkin merasa tertekan oleh perbedaan antara nilai-nilai lama yang

diajarkan oleh keluarga dan nilai-nilai baru yang diperkenalkan oleh masyarakat global. Selaras dengan pernyataan tersebut, Zulfikar dalam penelitiannya juga menegaskan bahwa ketidakmampuan untuk mengintegrasikan nilai-nilai baru dengan identitas yang ada dapat mengakibatkan kebingungan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis. (Zulfikar, 2021)

Remaja yang mengalami krisis identitas sering kali merasa kehilangan arah dan tujuan hidup, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Ketidakstabilan nilai tentu juga dapat memperburuk gangguan kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan dan depresi. (L. Sari, 2020) Karenanya, keberadaan dukungan yang memadai dari keluarga maupun lingkungan sekitar memang sangat penting dalam membantu remaja dalam menghadapi konflik nilai tersebut dan membangun identitas yang stabil. Sehingga dibutuhkanlah peran pendidikan agama Islam yang dapat membantu remaja menemukan identitas diri mereka, melalui pengajaran nilai-nilai agama yang kuat serta pemberian panduan moral yang jelas.

Selaras dengan pernyataan di atas, Wibisono dalam hasil penelitiannya mengatakan bahwa pendidikan agama Islam dapat membantu remaja menemukan identitas yang stabil dan mengurangi stres emosional akibat krisis identitas yang dialaminya. (Wibisono, 2020) Meskipun dalam prosesnya, keterlibatan orang tua dan pendidik menjadi faktor pendukung bagi terciptanya efektivitas pendidikan agama Islam dalam mengatasi permasalahan krisis identitas sosial tersebut menjadi lebih baik. (Maulana, 2021) Bukan hanya itu, dukungan spiritual yang diberikan oleh pendidikan agama Islam juga terbukti mampu untuk membantu remaja mengatasi perasaan terisolasi dan menemukan makna hidup yang lebih dalam. (Sutrisno, 2021)

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa pendidikan agama Islam memang memainkan peran yang penting dalam membantu remaja dalam prosesnya menemukan identitas dirinya sendiri, tanpa terpengaruh oleh dinamika era globalisasi, yakni melalui penanaman nilai-nilai agama yang kuat serta panduan moral yang baik dari orang-orang di sekitarnya.

Secara keseluruhan, berdasarkan analisa hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa nilai-nilai yang diajarkan dalam pendidikan agama Islam dapat membantu remaja mengembangkan ketahanan mental dan kesejahteraan emosional mereka dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Program pendidikan agama Islam yang efektif dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi pencegahan dan pengelolaan masalah kesehatan mental pada remaja. Dengan melibatkan keluarga dan komunitas dalam proses pendidikan agama Islam, dukungan sosial bagi remaja dapat ditingkatkan, sehingga membantu mereka mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Meskipun penelitian ini memiliki kekuatan dalam analisis literatur yang komprehensif, tetap ada beberapa batasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini didasarkan pada studi pustaka kualitatif, sehingga generalisasi hasil penelitian ini mungkin terbatas. Kedua, ada keterbatasan dalam jumlah dan variasi literatur yang dianalisis, yang mungkin mempengaruhi kekuatan temuan. Karenanya, keberadaan penelitian lanjutan memang diperlukan untuk mengkonfirmasi hasil ini dengan metode penelitian yang lebih ekstensif dan literatur yang lebih beragam.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini telah mengidentifikasi beberapa aspek penting terkait transformasi kesehatan mental remaja di era global melalui pendekatan pendidikan agama Islam. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa faktor-faktor seperti stres akademik, tekanan sosial, penggunaan media sosial, dan krisis identitas mempengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan. Stres akademik dan tekanan sosial telah terbukti menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan cyberbullying juga menjadi sumber utama masalah kesehatan mental, mengakibatkan penurunan harga diri dan meningkatnya perasaan cemas di kalangan remaja. Selain itu, krisis identitas yang diakibatkan oleh benturan antara nilai-nilai tradisional dan nilai-nilai global juga berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis remaja.

Sebagai alternatif solusi, pendidikan agama Islam menawarkan pendekatan yang komprehensif untuk menangani masalah kesehatan mental remaja tersebut. Pendidikan agama Islam berfokus pada pengembangan karakter dan keseimbangan hidup, penerapan nilai-nilai moral dan etika, serta program pendidikan yang efektif. Prinsip-prinsip Islam seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakal dapat membantu remaja menghadapi stres dan tekanan dengan lebih baik. Implementasi nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari serta program pendidikan agama yang dirancang dengan baik dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa pendekatan pendidikan agama Islam dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental remaja dengan cara yang holistik. Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa batasan, seperti fokus pada aspek-aspek tertentu dari pendidikan agama Islam dan tidak mencakup semua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip agama dalam pendidikan dan membuat program intervensi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja. Edukasi yang baik tentang manfaat pendidikan agama dan dukungan yang tepat dari masyarakat serta pengembangan program yang relevan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Penelitian lanjutan dengan fokus yang lebih mendalam dan inklusif dapat memperkuat temuan ini dan memberikan wawasan lebih lanjut mengenai peran pendidikan agama Islam dalam mengatasi

masalah kesehatan mental remaja di era global. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan ada peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental remaja dan integrasi nilai-nilai agama dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental untuk kedepannya.

REFERENSI

Ahmad, F., & Rahman, M. (2020). Pengaruh Pendidikan Agama Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *5*(1), 45–60.

Ali, S., & Hasan, M. (2022). Pengaruh Tekanan Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Global. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *11*(2), 88–104.

Fadilah, N. (2020). Kesehatan Mental Remaja dan Pendekatan Islam. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *5*(1), 33–47.

Fatimah, S. (2021). Efektivitas Pendidikan Agama Islam dalam Mengurangi Kecemasan dan Depresi di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *8*(2), 75–90.

Fauzi, A. (2022). Integrasi Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Studi Islam*, *23*(3), 67–81.

Haris, M. (2021). Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Remaja*, *11*(1), 12–24.

Haris, M. (2021). Hubungan Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mental*, *11*(1), 12–24.

Hasanah, E. (2023). Evaluasi Program Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Kesejahteraan Sosial*, *11*(1), 100–115.

Hidayat, R. (2021). Pendidikan Islam sebagai Pendukung Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Islam*, *9*(1), 54–70.

Irawan, A. (2022). Implementasi Pendidikan Agama Islam untuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*, *12*(2), 56–72.

Kusuma, D. (2023). Pengaruh Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *11*(1), 32–48.

Maulana, F. (2021). Peran Pendidikan Islam dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, *13*(1), 38–53.

Nugraha, E. (2022). Stres dan Kecamasan Akibat Cyberbullying pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, *9*(3), 50–65.

Nurhadi, A., & Mulyadi, M. (2019). Metode Pengajaran Pendidikan Agama Islam dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Studi Islam Dan Pendidikan*, *11*(3), 123–140.

Prasetyo. (2022). Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Krisis Identitas pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *19*(2), 45–60.

Pratama, A. (2021). Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, *7*(3), 100–115.

Rahman, M. (2021). Tekanan Sosial dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan*, *15*(1), 22–34.

Rahman, M. (2021). Transformasi Pendidikan Agama Islam dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *15*(1), 22–34.

Rizki, R., & Dewi, S. (2022). Krisis Identitas Remaja di Era Global: Faktor dan Dampaknya. *Jurnal Studi Sosial*, *12*(1), 80–95.

Santoso, B. (2021). Pendidikan Agama Islam dan Resiliensi Mental pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *10*(1), 45–60.

Sari, D., & Kurniawan, A. (2022). Integrasi Pendidikan Agama Islam dan Pendekatan Psikologis dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, *14*(1), 25–40.

Sari, L. (2020). Krisis Identitas dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan Dan Pendidikan*, *13*(3), 70–85.

Sari, L. (2020). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *14*(3), 78–92.

Setiawan. (2022). Hubungan Antara Tekanan Sosial dan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *22*(2), 33–49.

Setiawan, N. (2022). Transformasi Pendidikan Agama Islam dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, *22*(2), 33–49.

Sulaiman. (2023). Pengaruh Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Modern. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *10*(4), 89–104.

Sulastri. (2019). Cyberbullying dan Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Empiris. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, *6*(2), 90–105.

Sulastri, I. (2019). Pengaruh Pendidikan Agama terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *7*(2), 89–105.

Sutrisno, J. (2021). Pendidikan Agama Islam sebagai Pendukung Pengembangan Identitas Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam Kontemporer*, *7*(2), 55–70.

Utama, C. (2020). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *18*(2), 33–49.

Utomo, H. (2022). Penggunaan Nilai-nilai Islam dalam Pendidikan untuk Menangani Cyberbullying. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *12*(3), 47–62.

Wibisono, I. (2020). Membangun Identitas Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Islam*, *10*(1), 49–64.

Widodo, F. (2021). Cyberbullying dan Dampaknya pada Kesehatan Mental: Tinjauan Empiris. *Jurnal Psikologi Klinis*, *18*(2), 72–86.

Wijaya, F. (2021). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Mengurangi Stes Akademik. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Islam*, *12*(2), 38–52.

Wijaya, K. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Pendidikan Agama Islam di Era Globalisasi. *Jurnal Psikologi Islam*, *8*(4), 105–120.

Wijaya, K. (2023). Stres Akademik dalam Perspektif Psikologi Islami: Studi Kasus pada Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, *8*(4), 105–120.

Wijayanti, C. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, *9*(4), 102–118.

Wulandari. (2022). Pengaruh Pendidikan Agama Islam terhadap Ketahanan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Dan Psikologi*, *10*(1), 110–125.

Zaenudin. (2020). Nilai-nilai Tradisional dan Globalisasi: Pengaruh terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Dan Budaya*, *8*(2), 65–80.

Zaenudin, A. (2020). Pendidikan Agama Islam dan Pengembangan Karakter Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, *10*(2), 67–82.

Zulfikar, A. (2021). Implementasi Nilai Islam dalam Kehidupan Sehari-hari dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, *7*(2), 95–110.