

**PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL ANAK DAN REMAJA
MELALUI IBADAH KEISLAMAN**

**IMPROVING CHILDREN AND ADOLESCENT MENTAL HYGIENE
THROUGH ISLAMIC WORSHIP**

**Layla Takhfa Lubis¹, Laras Sati², Naura Najla Adhinda³,
Hera Yulianirta⁴, Bahril Hidayat⁵**

^{1, 2, 3} Madrasah Aliyah Negeri 1, Pekanbaru, Propinsi Riau, Indonesia.

⁴ Sekolah Menengah Pertama Negeri 21, Pekanbaru, Propinsi Riau, Indonesia.

⁵ Corresponding Author, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Propinsi Riau, Indonesia.

email: bahrilhidayat@fis.uir.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan zaman saat ini, memberikan dampak positif dan negatif kepada tahapan perkembangan anak dan remaja. Di antaranya perkembangan moral dan kesehatan mental bagi remaja sebagai individu dalam kategori perkembangan anak pada fase akhir. Hasil studi sebelumnya menyimpulkan remaja membutuhkan pedoman kontrol diri untuk berpikir dan bertindak, dalam hal ini Islam. Untuk mengembangkan potensi kesehatan anak dan remaja, khususnya kesehatan mental remaja bisa dilakukan dengan menyalurkan potensi kreativitas menulis, music dan seni maupun karya positif lainnya. Oleh karena itu, dengan potensi remaja yang besar tersebut, seharusnya dikembangkan gagasan untuk pengembangan kesehatan mental remaja menurut Psikologi dan Islam melalui ibadah keislaman agar tujuan hidup remaja sebagai pelajar menjadi terarah. Artikel ilmiah ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*). Berdasarkan hasil penelitian kepustakaan menunjukkan anak dan remaja yang memahami dan menghayati ibadah, mampu mengatasi masalah dalam hidup mereka, peningkatan rasa bersyukur, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga hubungan dengan lingkungan dan Tuhannya sehingga cenderung memiliki standar kesehatan mental yang baik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Ibadah.

ABSTRACT

In modern situation giving positive and negative impacts to children and adolescent development, including moral development and mental health for children stage to adolescent development phase. According to the previous studies described the adolescent need self-control to think, act, attitude, based on religion value, especially in Islam perspective. To develop and improving the potential of adolescent health, especially mental health or mental hygiene. In early adolescence development phase, the mind develops into abscond, conceptual, and future-oriented. Adolescence as a formal operating stadium, shows a lot of extraordinary creativity potential that should be express in writing, music, art, poetry, and other positive or productive works. Therefore, with the great potential on adolescents phase, they need reference for improving their mental health according to Psychology and Islam through Islamic worship, so that their goals of life as students become focused. This scientific article uses library research method. The results of library research showing these children and adolescent which understanding and appreciating the implementation of worship are be able to overcoming the problems of life experienced, capable to adjust the environment, maintaining relationships with the environment and thankful to God, so they tend to have good mental health standards.

Keywords: Mental Hygiene, Adoloscent, Worship.

First Received: 05 October 2019	Revised: 09 October 2019	Accepted: 10 October 2019	Published: 16 October 2019
---	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

PENDAHULUAN

Anak dan remaja merupakan generasi penerus suatu bangsa. Dampak dari perkembangan zaman, berimplikasi kepada perkembangan anak dan remaja. Pada dasarnya, remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase anak. Anak dan remaja sebagai generasi penerus menghadapi tantangan pada era modern saat ini. Hasil penelitian dan referensi sebelumnya menunjukkan bahwa remaja membutuhkan pengontrol diri untuk berpikir, berperilaku dan bersikap. Pengontrol diri tersebut salah satunya adalah agama.

Apabila anak dan remaja mampu menampilkan kebiasaan perilaku yang sesuai dengan norma, nilai, dan aturan yang ada di dalam masyarakat, remaja tersebut dapat dikatakan menaati dan memiliki standar moral yang baik. Sementara itu, remaja yang menunjukkan perilaku yang bertentangan dengan norma, aturan, dan nilai yang berlaku di masyarakat maka remaja dapat dikatakan melakukan tindakan amoral (Reza, I. F., 2013).

Anak dan remaja yang beragama Islam merupakan muslim yang membutuhkan pembentukan kepribadian muslim yang utuh. Kepribadian muslim adalah tujuan akhir dari setiap usaha pendidikan Islam, baik dimulai sejak usia dini sampai usia senja. Oleh karena itu, kepribadian yang diharapkan Islam adalah kepribadian setiap individu muslim yang sesuai dengan norma-norma Islam. Kepribadian tidak terjadi atau terbentuk dengan sekaligus, akan tetapi melalui proses kehidupan yang panjang. Jadi, pendidikan mempunyai peran yang besar dalam pembentukan kepribadian muslim.

Kepribadian terbagi dua, yaitu kepribadian kemanusiaan yang tercakup di dalamnya kepribadian individu dan *ummah* (umat; sosial) dan kepribadian *samawi* (kewahyuan). Proses dan usaha pembentukan kepribadian muslim dilakukan dengan pendidikan baik secara individu maupun kelompok (Arisanti, D., 2014). Oleh karena itu, melalui dimensi pendidikan, nilai dan konsep ibadah dalam keseharian merupakan faktor penentu membentuk pribadi muslim pada anak dan remaja.

Guru dan orang tua, merupakan figur penting kepada anak dan remaja, perlu upaya untuk mencapai kesuksesan belajar yang maksimal. Guru harus melatih siswa untuk mencapai kesuksesan belajar, mulai dari melatih siswa dari proses merencanakan sesuatu yang hendak dipelajari, memantau atau memonitoring capaian kemajuan belajar peserta didik, dan melakukan proses penilaian terhadap hal-hal yang sudah dipelajari (Hayati, N., & Harianto, F., 2017). Jadi, peran guru dan orang tua agar anak dan remaja sebagai siswa memperoleh kesuksesan belajar, dimulai dari perencanaan, pemantauan dan penilaian pembentukan moral dan kesehatan mental yang baik.

Pada masanya, remaja akan mengalami perubahan fisik maupun mental remaja untuk mencapai kesehatan mental. *World Health Organization* atau WHO tahun 2001 telah merumuskan tentang kesehatan mental. Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang disadari individu yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stress dalam hidup secara wajar, bekerja secara produktif, serta mampu berperan serta di dalam

komunitas pergaulannya (dalam Dewi, K. S., 2012).

Kesehatan jiwa remaja merupakan aspek penting untuk menentukan kualitas bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung merupakan sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa tidak ternilai (Indarjo, S., 2009). Akan tetapi, kenyataan yang terjadi belakangan ini, sebagian remaja melakukan pelanggaran-pelanggaran susila. Lebih jauh lagi, ada sebagian remaja yang berpandangan bahwa hubungan antara wanita dan pria tidak perlu dibatasi dan tidak usah dikontrol oleh orang tua. Biasanya kenakalan seperti itu disertai dengan tindakan-tindakan yang mengganggu masyarakat. Boleh jadi, penyebab kurangnya markas-markas atau tempat bimbingan dan penyuluhan yang menampung dan menyalurkan anak-anak ke arah mental yang sehat. Dampak dari kurangnya tempat penampungan bagi anak-anak yang gelisah dan butuh bimbingan tersebut maka mereka pergi berkelompok dan menggabungkan diri kepada anak-anak yang juga gelisah. Pada akhirnya, lahirlah model-model kelakuan atau perilaku yang kurang menyenangkan (Subur, S., 2016).

Selain permasalahan di atas, selama tahun 2013 terdapat catatan berita yang menunjukkan penurunan moral pada remaja di beberapa propinsi di Indonesia. Peristiwa penurunan atau degradasi moral yang terjadi misalnya aksi jambret atau pencopetan terhadap seorang pejalan kaki. Penjambretan tersebut berlangsung di salah satu pintu masuk pusat perbelanjaan di Palembang. Selain itu, perilaku pencurian ayam di Kelurahan Sungai Buah kota Palembang pada malam hari dilakukan beberapa remaja

menunjukkan indikator penurunan nilai moral pada remaja (Reza, I. F., 2013). Sementara itu, di Pekanbaru pada akhir tahun 2018 juga terjadi peristiwa menyayat tangan pada salah satu SMP Negeri di Pekanbaru dengan melibatkan sebanyak 56 orang siswa yang menggores tangan mereka dengan jarum, pecahan kaca, dan pisau kecil (KompasTV, Acara Target, 3 Desember 2018, pukul 22.30 WIB).

Berbagai permasalahan di atas menunjukkan bahwa remaja sebagai individu mengalami berbagai hambatan menuju kesehatan mental dan membutuhkan jalan keluar atau solusi yang tepat untuk mengatasi hambatan itu. Salah satu solusi yang tepat bisa dilakukan dengan cara meningkatkan ibadah keislaman. Dengan ibadah keislaman, peran remaja untuk mengembangkan potensi diri sendiri dan potensi di lingkungan atau daerah sekitar akan tercapai dengan kondisi kesehatan mental yang baik. Remaja yang berperan dalam menuju Indonesia yang unggul akan menunjukkan kualitas dan potensi diri yang maksimal apabila memelihara ibadah keislaman. Dengan cara memelihara ibadah keislaman maka remaja juga mengembangkan potensi kesehatan mental khususnya, maupun kesehatan fisik pada umumnya.

Menurut Undang-undang Nomor 23 tahun 1992 pasal 1 ayat 1 tentang Kesehatan dikatakan bahwa, "Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis." Berdasarkan definisi tersebut, individu dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh atau holistik. Kesatuan yang holistik tersebut terdiri dari unsur tubuh (organobiologis), jiwa atau mental (psikis),

dan sosial (sosiokultural) yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup yang ditingkatkan berupa kesejahteraan tubuh atau badan, jiwa, dan sosiokultural (produktivitas sosial ekonomi). Dengan demikian, kualitas kesehatan mental individu akan tercapai.

Kesehatan jiwa atau *mental health* atau *mental hygiene* (dalam undang-undang nomor 23 tahun 1992 pasal 24,25,26 dan 27) merupakan kondisi mental (jiwa) yang sejahtera yang memberikan dampak kepada kehidupan yang harmonis dan produktif. Ciri-ciri individu yang sehat jiwa secara umum, 1) memiliki kesadaran yang penuh tentang kemampuan yang dimiliki mental atau jiwa, 2) kemampuan menghadapi dan mengelola stress/tekanan kehidupan secara wajar, 3) mampu beraktivitas atau bekerja dengan produktif untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, 4) memiliki kemampuan berperan serta kepada lingkungan, 5) kemampuan menerima diri apa adanya, 6) memiliki kemampuan memelihara rasa nyaman kepada orang lain (dalam Indarjo, S., 2009). Jadi, bagi setiap manusia pada setiap tahapan perkembangan membutuhkan kesehatan mental yang baik melalui ciri-ciri jiwa yang sehat di atas, khususnya remaja yang seringkali mengalami hambatan dalam mencapai kesehatan mental dalam tahapan perkembangan mereka.

Menurut WHO, batasan umur masa remaja pada usia 10-19 tahun. Jadi, remaja merupakan fase akhir dari tahap perkembangan anak. Pada fase remaja itu terjadi perubahan pesat pada aspek hormonal (biologis), psikologis, dan sosial. Ciri dinamika yang terjadi pada remaja yang

normal, yaitu 1) dalam diri individu tidak terdapat gangguan psikologis atau psikopatologi atau sakit fisik yang parah dan kronis, 2) kemampuan menerima perubahan yang dialami diri baik secara fisik, mental, maupun sosial, 3) kemampuan mengekspresikan perasaan dengan fleksibel untuk mencari solusi dari persoalan hidup, 4) kemampuan pengendalian diri agar berhasil membangun hubungan baik dengan orang tua, guru, saudara, dan teman-teman, 5) memiliki rasa sebagai bagian dari suatu lingkungan dan menjalankan peran di dalam lingkungan tersebut (dalam Indarjo, S., 2009).

Dengan demikian kesehatan jiwa remaja meliputi hal-hal, 1) perasaan seorang remaja kepada diri sendiri (dapat menerima diri apa adanya), 2) perasaan remaja terhadap orang lain (dapat menerima orang lain apa adanya), dan, 3) bagaimana kemampuan remaja mengatasi persoalan hidup sehari-hari. Kemampuan remaja melaksanakan peran intrapersonal dan interpersonal tersebut menjadi penting untuk dikembangkan.

Menurut Erik Erikson (dalam Pastor et.al., 2009), tugas utama remaja sebagai anak pada usia atau fase akhir adalah mencapai identitas ego yang didefinisikan suatu konsep kesadaran (*awareness*) yang mampu mengenal diri sendiri dan mengetahui arah tujuan hidupnya. Selanjutnya Erik Erikson menjelaskan perjuangan yang normal bagi masa remaja yang kadang-kadang mengalami kebingungan identitas menjalankan peran tersebut. Identitas ego adalah perasaan yang kuat tentang kemampuan mengenal diri, sedangkan kebingungan disebut Difusi Identitas, yaitu kegagalan mengembangkan diri yang bersatu untuk mencapai kesadaran

diri atau *self awareness* yang baik (dalam Pastor et al., 2009).

Prinsip memahami dasar kesehatan mental pernah dijelaskan oleh Schneiders pada tahun 1964. Prinsip kesehatan mental menurut Schneiders mencakup tiga aspek penting. Prinsip Pertama, mencakup 11 prinsip yang didasari atas sifat manusia. Secara umum di dalamnya mencakup kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik. Dalam memelihara kesehatan mental individu harus harus tampil sebagai pribadi bermoral dan religius serta kecakapan sosial, memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meningkatkan pengetahuan diri, meningkatkan realisasi dan potensi diri, membutuhkan konsep diri dan harga diri yang sehat, memelihara stabilitas mental, menanamkan kebiasaan yang baik, kemampuan beradaptasi, mampu mengatasi konflik mental, dan kematangan pemikiran dan emosionalitas (Dewi, K. S., 2012).

Kemudian Prinsip Kedua mencakup tiga (3) prinsip yang berdasarkan Hubungan Manusia dengan Lingkungan, yaitu mencakup, 1) kesehatan mental dipengaruhi hubungan interpersonal atau hubungan sehat yang normal, 2) kemampuan menyesuaikan diri atau beradaptasi yang baik dan kedamaian pikiran sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu remaja untuk merasa cukup dalam beraktivitas, baik bekerja maupun menjalankan peran lain di lingkungan, dan 3) kesehatan mental membutuhkan pembentukan sikap yang bersandarkan kepada kenyataan; realistis, yaitu kemampuan menerima kenyataan tanpa distorsi, namun mampu bersikap objektif dalam menilai realitas. Setelah itu, Prinsip Ketiga terdiri dari dua

prinsip berdasarkan Hubungan Individu kepada Tuhan, yaitu 1) kestabilan mental membutuhkan pengembangan kesadaran terhadap realitas terbesar dari dirinya, yaitu Tuhan sebagai realitas Dzat yang menjadi tempat bergantung dari semua tindakan fundamental, dan 2) kesehatan mental dan ketenangan hati pada individu membutuhkan hubungan yang konsisten dan konstan antarmanusia dan Tuhannya. Semua prinsip di atas sebaiknya dilaksanakan di dalam lembaga pendidikan formal, seperti sekolah, maupun non-formal, seperti di dalam keluarga.

Pendidikan karakter wajib diterapkan di dalam lembaga pendidikan (sekolah) sebagai sistem pengajaran di dunia pendidikan saat ini. Tanpa pendidikan karakter hal itu akan berdampak kepada negatif kepada kejernihan pemahaman tentang nilai-nilai moral dan sifat ambigu yang menghambat para siswa untuk dapat mengambil keputusan berdasarkan landasan moral yang kuat (Yunita, Y., 2018). Pendidikan karakter bisa dimulai dengan menanamkan pentingnya ibadah keislaman dilaksanakan sejak dini pada usia anak dan remaja. Jadi, karakter anak dan remaja yang sehat mental secara utuh bisa dibentuk melalui pemeliharaan ibadah keislaman agar mengembangkan potensi anak dan remaja sebagai generasi penerus bangsa bagi lingkungan sekitarnya.

Oleh karena itu, dengan potensi remaja yang besar tersebut, seharusnya dikembangkan gagasan untuk pengembangan kesehatan mental remaja menurut Psikologi dan Islam, khususnya melalui ibadah keislaman agar tujuan hidup remaja menjadi

terarah. Semua potensi remaja bisa dikembangkan berdasarkan prinsip hidup yang sehat sehingga remaja mampu mencapai pengenalan identitas diri yang kuat dan sehat mental. Dengan melaksanakan ibadah keislaman yang sungguh-sungguh, remaja bisa mengembangkan potensi dan meningkatkan kesehatan mental sehingga remaja mampu menjaga hubungannya dengan diri sendiri, hubungan dengan lingkungan, dan hubungan dengan Tuhannya.

METODE PENELITIAN

Artikel dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau *Library Research*, yaitu serangkaian langkah kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka. Berdasarkan pendapat Abdul Rahman Saleh, penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data dan informasi dengan menempatkan fasilitas yang tersedia di perpustakaan, hasil penelitian, buku, majalah, maupun catatan sejarah (Fathurahman, P., 2011). Dilihat dari sudut kawasan kajiannya, penelitian kualitatif dibagi ke dalam dua hal. Pertama, penelitian kepustakaan (*library research*). Kedua, penelitian lapangan (*field research*).

Penelitian kepustakaan mengandalkan data-datanya hampir sepenuhnya dari perpustakaan. Jadi, penelitian ini lebih populer dikenal dengan penelitian kualitatif deskriptif kepustakaan atau penelitian bibliografis karena penelitian ini berdasarkan data dari teori, penelitian, dan data yang terdapat di dalam perpustakaan (Mukhtar, P. D., & Pd, M., 2013).

Sementara itu, objek penelitian dalam artikel ilmiah ini tentang pengembangan kesehatan mental remaja melalui ibadah keislaman. Objek penelitian dalam artikel ini memaparkan hasil penelitian dan studi kepustakaan tentang efek dan manfaat ibadah keislaman untuk mengembangkan kesehatan mental remaja sebagai individu. Selain itu, studi kepustakaan dengan cara mengutip buku yang berjudul *Dialektika Psikologi dan Pandangan dan Islam* (Lubis, B. H., & Nashori, F., 2002) menjadi rujukan penulis untuk memaparkan efek ibadah keislaman, khususnya shalat terhadap pengembangan dan pembentukan kesehatan remaja. Selain itu, beberapa jurnal penelitian lainnya menjadi rujukan peneliti untuk mengungkap objek penelitian dalam artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan Kesehatan Mental Melalui Ibadah dapat dijelaskan melalui salah satu penelitian berjudul *Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental* (Reza, I. F., 2015).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan pengaruh pelaksanaan ibadah dalam konteks agama Islam, seperti shalat berjamaah, berdzikir, membaca Al-Qur'an, biasanya dilaksanakan di tempat ibadah, seperti Mesjid, Mushola, dan Surau. Mesjid merupakan pusat ibadah, dalam pengertian luas mencakup kegiatan *muamalat* atau sosial. Dengan melaksanakan ibadah keislaman tersebut, anak dan remaja meningkatkan kesehatan mental mereka khususnya untuk membentuk kecerdasan sosial dengan lingkungan.

Hasil penelitian selanjutnya menjelaskan berdasarkan hasil wawancara peneliti (Reza, I.F., 2015) kegiatan

peribadahan terbagi menjadi lima kegiatan, yaitu: 1) kegiatan harian yang rutin dengan melaksanakan shalat berjamaah lima waktu di mesjid, 2) kegiatan mingguan berupa pengajian agama, 3) aktivitas atau kegiatan per bulan melalui kuliah subuh dan ramah tamah silaturahmi dua kali dalam seminggu, 4) kegiatan sekali setahun (tahunan) dengan melaksanakan peringatan atau perayaan hari besar Islam, 5) mengikuti kegiatan seminar atau pelatihan tentang keislaman dan keagamaan (Reza, I. F., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan juga jawaban jamaah sebagai responden mengenai motif pelaksanaan ibadah. Motif responden penelitian menjelaskan ibadah merupakan kewajiban seorang muslim sebagai sarana bersyukur atas apa yang telah diperoleh dalam hidup mereka. Jadi, kesehatan mental dengan bentuk kemampuan bersyukur ditemukan melalui penelitian tersebut (Reza, I. F., 2015).

Sementara itu, berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap beberapa Jemaah bahwa terlihat jamaah cenderung memiliki kesehatan mental yang baik (Reza, I.F., 2015). Terlihat dengan seimbang antara aktivitas bekerja dengan aktivitas pelaksanaan ibadah. Jadi, individu yang menjaga ibadah dengan disiplin menunjukkan produktivitas bekerja, berkarya, dan aktivitas positif lain. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui pandangan Hawari (dalam Reza, I. F., 2015) mengemukakan, perubahan-perubahan sosial budaya sudah terjadi yang menuntut kedisiplinan dan produktivitas maka pendidikan agama hendaknya tetap diutamakan. Peran agama mengandung nilai

moral, etik, dan pedoman hidup sehat yang universal, baik kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil analisis data kualitatif yang didapatkan di atas, dapat disimpulkan ada kecenderungan pengaruh positif antara pelaksanaan ibadah terhadap kesehatan mental pada remaja untuk mencapai kriteria kesehatan mental khususnya pada prinsip kesehatan mental tentang Hubungan Manusia dengan Lingkungannya dan Hubungan Manusia dengan Tuhan.

Berkaitan dengan kesehatan mental dan moralitas pada individu, Pulungan (2011) mengatakan moralitas merupakan tolok ukur untuk menentukan baik buruknya perbuatan manusia dan bukan sebagai pelaku peran tertentu. Moral mengandung muatan nilai dan norma yang bersumber pada hati nurani manusia. Selain itu, moralitas mencakup dalam tiga unsur yaitu perilaku, kognisi, dan afeksi. Dimensi moralitas berangkat dari ajaran tauhid, penghayatan dan pengalaman Agama Islam. Oleh karena itu, dengan peningkatan ibadah keislaman kepada anak dan remaja, dinilai mampu untuk meningkatkan kemampuan kognisi, afeksi, dan perilaku moral anak dan remaja.

Sementara itu, Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti (dalam Lubis, B. H., & Nashori, F., 2002) menerangkan bahwa apabila ibadah shalat dikerjakan dengan menerima delapan posisi tubuh (*arkan*) secara terpisah dan membaca masing-masing ayat Al-Qur'an pada masing-masing postur (sikap tubuh) akan meningkatkan efek kesehatan

fisik dan kesehatan mental. Misalnya, sikap tubuh disebut Sujud di dalam shalat memiliki dampak positif untuk membersihkan sistem pernafasan, sistem peredaran darah dan syaraf. Subjek yang melaksanakan posisi sujud merasakan keringanan tubuh dan kegembiraan emosional, penyebaran oksigen ke seluruh tubuh, menyeimbangkan sistem simpatik dan para simpatik.

Penjabaran oleh Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti (dalam Lubis, B. H., & Nashori, F., 2002) tentang gerakan shalat serta manfaatnya bagi tubuh manusia begitu lugas dan informatif. Gerakan shalat yang di mulai dengan *takbiratul ihram* hingga sikap duduk *tahyat* sebagai postur terakhir dalam shalat merupakan serangkaian gerakan yang menjaga keseimbangan organ tubuh, hormon, dan kelenjar serta membentuk kesehatan dan kepribadian yang matang. Oleh karena itu, dapat kami simpulkan bahwa ibadah keislaman, khususnya shalat berfungsi kepada individu untuk meningkatkan efek bermanfaat bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental. Jadi, untuk mengembangkan kesehatan mental pada remaja bisa dilakukan dengan menekankan pentingnya menjaga konsistensi dan kesungguhan beribadah kepada Allah swt.

Ibadah keislaman yang meningkatkan kesehatan mental, moral, dan perilaku, memacu perkembangan kecerdasan emosional pada anak dan remaja. Berkaitan dengan hal itu, peran orang tua dalam perkembangan emosional anak sangat dibutuhkan agar fungsi pengawasan dan motivasi berjalan baik karena orang tua lah yang dapat mendampingi dan mengembangkan kecerdasan anak

semaksimal mungkin. Perkembangan anak, dan khususnya remaja pada aspek perkembangan emosionalnya tercapai dengan baik dan sempurna (Tambak, S., & Helman, H., 2017) apabila orang tua melaksanakan fungsi pendampingan yang maksimal.

Anak dan remaja perlu untuk meningkatkan kualitas ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah swt. karena remaja yang belum mempunyai pendirian, mereka sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan masih suka mengikuti gaya hidup orang lain yang tidak selalu positif. Jadi, dengan meningkatkan ibadah keislaman maka remaja bisa mengembangkan kesehatan mental dan potensi lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian penelitian kepustakaan dalam artikel ini menunjukkan individu anak dan remaja yang memahami ibadah dan melaksanakan ibadah keislaman, mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupan yang sedang mereka alami, bersyukur, produktif, menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga hubungan dengan lingkungan dan Tuhannya sehingga cenderung memiliki standar kesehatan mental baik. Pelaksanaan ibadah dalam konteks keislaman seperti pelaksanaan zikir, membaca Al-Qur'an, khususnya shalat menjadi cara untuk memperoleh pencapaian kesehatan mental dan fisik yang baik pada remaja untuk mengembangkan potensi remaja yang besar sebagai generasi bangsa dalam mengembangkan potensi daerah menuju Indonesia yang unggul dan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH (ACKNOWLEDGEMENT)

Penelitian kepustakaan ini disusun atas bantuan pembimbing dan dukungan dari pendidik kami di SMPN 21 dan panitia Lomba *Islamic Competition of Science 2019*, kategori *Madrasah Riset Competition* (MARCO), Kantor Kementerian Agama Pekanbaru, Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Pekanbaru, Propinsi Riau. Terima kasih kepada pembimbing kami, Ibu Hera Yulianirta (SMPN 21, Pekanbaru) dan Ayah Bahril Hidayat (Universitas Islam Riau, Pekanbaru) yang mengajar dan membimbing cara menulis dan mempresentasikan Karya Tulis Ilmiah yang baik. Khususnya, terima kasih kepada tiga orang dosen tim pengulas dalam presentasi artikel ilmiah ini, yaitu kepada Dr. Iswadi Hasyim, ST., MT (Fakultas Teknik, Universitas Riau), dr. Dimas Pramita Nugraha, M.Sc (Fakultas Kedokteran, Universitas Riau, Pekanbaru), dan Dr. Eka Armas Pailis, SE., MM (FEB Universitas Riau, Pekanbaru).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2015). Kerangka dasar membangun kesehatan spiritual melalui pendekatan psikologi Islam. *Jurnal STAIN Kudus*, 6(2).
- Arisanti, D. (2014). Konsep Islam Dalam Pembentukan Kepribadian. *Al-Hikmah*, 11(2), 158-175.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental.
- Fathurahman, P. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Firmansyah, F. (2013). Kesehatan mental Islami dalam pendidikan Islam menurut perspektif pemikiran Hasan Langgulung (Doctoral dissertation, Pascasarjana UIN-SU).
- Hayati, N., & Harianto, F. (2017). Hubungan Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual dengan Minat Peserta Didik pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMAN 1 Bangkinang Kota. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 14(2), 160-180.
- Hurlock, E.B. (2009). *Development Psychology*, Mc Graw-Hill Inc., Inggris, 1980. Diterjemahkan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo, *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1).
- Lubis, B. H., & Nashori, F. (2002). *Dialektika psikologi dan pandangan Islam*. Unri Press.
- Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat dan pemikirannya tentang peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental. *Intizar*, 21(1), 83-94.
- Mayasari, R. (2013). Islam dan psikoterapi. *Al-MUNZIR*, 6(2).
- Mukhtar, P. D., & Pd, M. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: GP Press Group.
- Pastor, P.N. and Reuben, C.A. (2009). Emotional/Behavioral Difficulties and Mental Health Service Contacts of Students in Special Education for Non-Mental Health Problems. *Journal of School Health*, 79 (2).

- Pulungan, S. (2011). Membangun Moralitas Melalui Pendidikan Agama. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 8(1), 9-24.
- Reza, I. F. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan moralitas pada remaja di Madrasah Aliyah (MA). *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(2), 45-58.
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105-115.
- Subur, S. (2016). Peran pendidikan Agama Islam dalam perkembangan jiwa remaja. *TARBIYATUNA*, 7(02), 167-185.
- Syaharia, A. R. H. (2008). Stigma Gangguan Jiwa Perspektif Kesehatan Mental Islam. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Tambak, S., & Helman, H. (2017). Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak di Desa Petonggan Kecamatan Rakit Kulim Kabupaten Indragiri Hulu. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 14(2), 119-135.
- Yunita, Y. (2018). Pembentukan Karakter Murid (Studi terhadap Sekolah Dasar Islam Terpadu Al-Fityah Pekanbaru). *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 15(2), 63-83.