

Peran Agama dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Masjid

Isnaini Lubis¹, Alfi Rahmatin Ulya², Eva Latipah³

^{1,2,3}Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: isnainilubis14@gmail.com¹, 21204081004@student.uin.suka.ac.id², eva.latipah@uin-suka.ac.id²,

Abstrak

Kesehatan mental telah menjadi isu yang hangat diperbincangkan di masyarakat saat ini, termasuk pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran agama dalam kesehatan mental dan bagaimana peranan agama membentuk kesehatan remaja Masjid. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian remaja Masjid Azzahrotun Banguntapan Yogyakarta. Adapun hasil penelitian ini adalah 1) Peran agama dalam kesehatan mental yaitu: pertama dapat memberikan bimbingan dalam hidup; kedua, sebagai penolong dalam kesukaran hidup; ketiga, dapat menentramkan batin, menjadi penenang hati bagi jiwa yang gelisah; keempat, sebagai pengendali moral; kelima, menjadi terapi jiwa karena agama dapat membenteng dan menghindarkan gangguan jiwa; keenam, sebagai usaha preventif, dan faktor protektif yang kuat untuk mencegah tindakan negatif, misalnya bunuh diri; dan ketujuh, berperan dalam pembinaan mental. 2) Peranan Agama dalam membentuk kesehatan remaja masjid dengan beberapa kegiatan yang dilakukan antara lain: Melaksanakan kegiatan Ibadah Khusus, Memperingati hari besar Islam, seperti Maulid Nabi SAW, Isra' Mi'raj, mendukung Kegiatan Takmir Masjid, Memakmurkan Masjid, Pembinaan Remaja Muslim, Sosialisasi terkait remaja, dan mengikuti seminar-seminar terkait kesehatan remaja, dan juga melakukan kegiatan-kegiatan positif lainnya.

Kata Kunci: *Agama, Kesehatan Mental, Remaja Masjid*

Abstract

Mental health has become an issue that is hotly discussed in today's society, including among adolescents, therefore religion can play a role in shaping adolescent health. This study aims to look at the role of religion in mental health and how the role of religion shapes the health of adolescents in mosques. This research is descriptive qualitative research with the research subject of adolescents at the Azzahrotun Banguntapan Mosque, Yogyakarta. The results of this study are 1) The role of religion in mental health, namely: first, it can provide guidance in life; secondly, as a helper in life's difficulties; third, can calm the mind, become a calming heart for a restless soul; fourth, as a moral controller; fifth, to be a therapy for the soul because religion can fortify and prevent mental disorders; sixth, as a preventive effort, and a strong protective factor to prevent negative actions, such as suicide; and seventh, play a role in mental development. 2) The Role of Religion in shaping the health of mosque youth, activities carried out by mosque youth include: Carrying out Special Worship activities, Commemorating Islamic holidays, such as the Prophet's Birthday, *Isra' Mi'raj*, supporting Mosque Takmir Activities, Prospering Mosques, Youth Development Muslim, Outreach related to youth, and attending seminars related to youth, and also doing other positive activities.

Keywords: *Religion, Mental Health, Youth Mosque*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi isu yang hangat diperbincangkan di masyarakat saat ini. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, tentu akan ada berbagai masalah yang timbul. Semua orang bisa mengalami ketidakehatan mental tidak terkecuali dengan remaja, terutama remaja yang hidup pada lingkungan tidak mendukung. Karena pada usia remaja rentan mengalami krisis identitas atau sebuah pencarian jati diri, maka mereka perlu memiliki kesehatan mental yang baik sebagai dasar dalam berperilaku dan berpikir. Menurut Hurlock dalam bukunya yang berjudul *suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, menjelaskan bahwa usia remaja adalah masa mencari jati diri dan mencari tahu siapa dirinya, apa peran dia dalam ruang lingkup masyarakat, apakah dia masih usia kanak-kanak atau sudah dewasa dan masih banyak pertanyaan yang timbul

dalam pikiran seorang remaja.(Hurlock & Elizabeth, 2010). Namun, kesehatan mental menjadi masalah yang belum dapat sepenuhnya diselesaikan, baik tingkat global maupun nasional. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021). Data tersebut menunjukkan bahwa negara Indonesia belum dapat menyelesaikan masalah kesehatan mental secara tepat serta adanya pandemi justru meningkatkan penderita gangguan jiwa, yang jika dibiarkan akan berdampak negatif.

Menurut Suhaimi kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (*biologic*), intelektual (*rasio/cognitive*), emosional (*affective*) dan spiritual (agama) yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain(Suhaimi, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat Massuhartono bahwasanya kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun sosial (Massuhartono & Mulyant, 2018). Mubasyiroh dalam penelitiannya menjelaskan mengenai determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia. Hasil olah statistik menunjukkan sebanyak 50,17% pelajar SMP-SMA yaitu rentang usia 13-15 tahun mengalami gejala masalah mental emosional, yaitu diantaranya mengalami gejala merasa kesepian sebesar 44,45%, merasakan kecemasan 40,75%, kemudian 7,33% berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya (Mubasyiroh et al., 2017). Menurut Knopf Park, Mulye gangguan mental yang paling umum diderita oleh remaja adalah depresi, gangguan kecemasan, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* dan penggunaan obat-obatan terlarang (Knopf, D, Park, M.J & Mulye, 2008).

Memperhatikan beberapa fakta diatas, masalah kesehatan mental bukan hanya masalah yang harus ditangani oleh profesional medis dan psikologis, akan tetapi berbagai bentuk religius banyak diterapkan di masyarakat. Hal ini telah didasari oleh WHO, yang memberikan definisi tentang kesehatan tidak hanya kesehatan fisik saja, akan tetapi juga menyangkut kesehatan psikis, kesehatan sosial dan kesehatan spritual (Subandi, 2019). Hal tersebut karena persoalan fisik akan selalu berkaitan dengan dimensi kehidupan yang lain. Oleh sebab itu, lingkungan dan agama dapat membantu membentuk kesehatan mental remaja, sehingga individu dapat terhindar dari kondisi negatif seperti gelisah, cemas, hingga mengalami ketegangan jiwa. Dibuktikan pada sebuah hasil penelitian bahwa konsep kesehatan mental dalam Islam mengajarkan remaja agar dapat mengontrol diri dalam berpikir, berperilaku dan bersikap sesuai dengan yang diharapkan. Seorang remaja yang dapat berperilaku sesuai dengan ajaran agama dan norma yang berlaku di masyarakat, maka mereka dapat dikatakan sebagai individu yang baik dan bermoral. Sedangkan individu yang tidak memiliki perilaku baik maka dapat disebut amoral (Reza, 2013). Dengan demikian, agama bisa membantu menjadi "obat" yang kuat, serta meningkatkan kemampuan remaja untuk mengatasi berbagai macam depresi. Keimanan remaja dapat membantu mengatasi dampak penyakit, bahkan dapat membantu hidup lebih lama. Karena agama merupakan suatu hal yang harus di ketahui makna yang terkandung di dalamnya, dan agama tersebut berpijak kepada suatu kodrat kejiwaan yang berupa keyakinan, sehingga dengan demikian, kuat atau rapuhnya agama bergantung kepada sejauhmana keyakinan itu ketentraman dalam jiwa seseorang (Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, 2020).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menarik untuk dikaji, adapun kebaruan dalam penelitian ini menggabungkan beberapa faktor yang membentuk kesehatan mental remaja masjid. Maka tulisan bertujuan untuk mengetahui lingkungan berpengaruh dengan kesehatan mental serta bagaimana peranan agama Islam dalam membentuk kesehatan mental pada remaja Masjid. Hal ini dikarenakan kesehatan mental seseorang dapat terbentuk melalui lingkungan dan keagamaannya sehingga dapat mempengaruhi hati, pikiran dan perbuatan seseorang.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan strategi peneliti di mana di dalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu (Cresweel, 2014). Dalam hal ini melihat bagaimana peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja Masjid. subjek penelitian ini adalah remaja yang tergabung dalam remaja masjid Azzahrotun Baguntapan Bantul, Yogyakarta dan pemilihan subjek penelitian ini

berdasarkan pada metode *purposive sampling*. Sumber data yang dilakukan penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan melalui observasi dan wawancara. Sedangkan data sekunder didapatkan melalui dokumentasi yaitu berupa foto-foto kegiatan, artikel-artikel, buku-buku, majalah, serta dokumen-dokumen yang berkaitan dengan permasalahan yang sesuai dengan tema yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kesehatan Mental dalam Islam

Konsep kesehatan mental atau *altibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934). Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa alAnfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental dia kerap menggunakan istilah *Tibb al Qalb*. Adapun pengertian kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu kesehatan dan mental. Djalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" bahwa: "Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)" (Djalaluddin, 2016).

Kesehatan mental atau *Mental Health* dalam perspektif psikologi adalah suatu keadaan psikologis seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap permasalahan-permasalahan baik yang ada dalam dirinya maupun yang berada diluar lingkungan dirinya dengan menunjukkan kemampuan maupun potensi yang dimilikinya (Husna, 2018). Sedangkan dalam perspektif Islam, kesehatan mental adalah suatu kemampuan diri manusia dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan sehingga tercipta penyesuaian diri yang baik antara dirinya sendiri baik dengan manusia lain, makhluk hidup lain, lingkungan, alam semesta maupun dengan Allah secara dinamis yang didasarkan pada Al-Qur'an dan Hadist yang merupakan pedoman hidup dalam menuju kebahagiaan dunia dan akhirat (Tarmizi, 2017). Maka dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, masalah-masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental dapat teratasi.

Kesehatan mental manusia dikatakan baik dapat ditandai dengan kemampuan atau potensi yang dimilikinya dapat secara dinamis dikelola dengan baik dalam penyesuaian diri dengan dirinya sendiri, lingkungan, alam semesta maupun dengan Allah serta dengan mengembangkan seluruh aspek yang dimilikinya seperti kecerdasan, emosi maupun kesehatan dan spiritual. Sehingga Allah melimpahkan ketenangan jiwa dalam diri manusia, sesuai dalam Q.S. *Al-fath* 4 yaitu: *Allah-lah yang telah menurunkan ketenangan jiwa kedalam hati orang-orang mukmin, supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan yang sudah ada. Yang tersebut menjelaskan bahwa Allah mensifati diri-Nya Yang Maha Mengetahui dan bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman* (Azisi, 2020).

Kesehatan mental manusia dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan lain sebagainya. Faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar diri seseorang seperti lingkungan, keluarga. Faktor luar lain yang memengaruhi kesehatan mental seseorang adalah hukum, politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan sebagainya (Bukhori, 2006). Faktor eksternal yang baik akan menjaga kesehatan mental seseorang. Selain itu, faktor eksternal yang buruk atau tidak baik bisa berpotensi menimbulkan mental tidak sehat. Kesehatan mental seseorang juga dapat mempengaruhi hati, pikiran dan perbuatan individu sehingga dapat dianggap penting. Sebab kesehatan mental adalah kondisi normal bagi seseorang dari terhindarnya gangguan jiwa (*neorosis*) dan penyakit jiwa (*psychoses*). Manusia demikian adalah manusia yang sehat secara jasmani maupun rohani lahir maupun batin. Mental yang sehat membuat seorang manusia mampu menjalani hidup dengan tenang (Hidayat, 2013).

Menurut Abu Zayd Al-Balkhi, ulama dan ahli kedokteran dari abad ke-9. Dia mengkalsifikasi gangguan kesehatan mental ada 4, yaitu: Marah, teror, depresi, dan obsesi.

1) Marah (*Ghadab*) merupakan salah satu gangguan yang dihasilkan dari stress dan mengganggu baik jiwa maupun tubuh, secara ekstrim ia bisa tampak seperti orang gila. Luapan kemarahan yang tak terkendali

menyebabkan seseorang didera rasa bersalah dan menyesal setelahnya. Dengan menyembuhkan kemarahan, seseorang dapat terhindar dari penderitaan rasa bersalah tersebut.

- 2) Ketakutan berlebihan (*terror panic*), merupakan kecemasan yang parah dan juga mengganggu baik jiwa maupun tubuh seseorang. Ketakutan juga dapat mengganggu cairan tubuh yang dapat berujung pada penyakit tubuh. Ketakutan juga bisamenjadikan kehilangan kemampuan untuk berpikir secara tepat sehingga ia sulit menemukan jalan keluar dari situasi menakutkan tersebut. Teror, ketakutan ekstrim, diakibatkan oleh sesuatu yang dirasa cukup mengancam bagi seseorang, baik dari apa ia lihat, dengar, atau pikiran dan mungkin akan menyakiti atau bahkan menewaskannya. Teror ini lebih berfokus pada masa depan.
- 3) Depresi (*Al-Huzn wa Al-Jaza'*) merupakan kesedihan mendalam (*sadness, depression, melancholy*) berawal dari kehilangan sesuatu atau seseorang yang dicintai yang menimbulkan duka. Jika intensitas duka meningkat, jadilah depresi Ekstrimnya, seseorang akan merasa putus asa, dalam bahasa Arab disebut *jaza'*, orang yang seperti ini bisa saja menampar mukanya sendiri, merobek-robek pakaiannya, dan menarik rambutnya seperti orang yang hilang akal kesedihan dan depresi dapat mengakibatkan seseorang merasa kelelahan, energi tubuh seperti terkuras, dan kehilangan keinginan terhadap kesenangan. Selain itu juga dapat menyebabkan penyakit fisik yang serius. Depresi ini lebih berfokus pada masa lalu (Malik Badri, 2018).
- 4) Obsesi (*Al-Waswasah*) merupakan gangguan obsesif yang dimaksud Al-Bakhi adalah inner speech (monolog dalam diri) atau pikiran yang berulang-ulang. Gangguan ini berupa pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan ketakutan dan ketidakbahagiaan atau bisa juga pikiran tentang sesuatu yang sangat diinginkan (obsesi). Perilaku yang berulang-ulang, contoh ketika orang mengalami takut terhadap penyakit, dan itu berulang-ulang muncul dipikirkannya, sehingga ia terdorong untuk mencuci tangannya berkali-kali (Gangguan obsesif kompulsif). Tidak sepenuhnya merupakan gangguan psikologis, tapi juga dipengaruhi kondisi fisiologi bawaan (sulit untuk disembuhkan) berbeda dengan gangguan lainnya, ada orang yang sama sekali tidak pernah mengalami gangguan obsesif ini. Penyebab gangguan obsesif, ada 2: yaitu dominasi salah satu cairan tubuh, khususnya cairan hitam, dan gangguan setan (Malik Badri, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam sangat bergantung pada al-quran dan hadits, kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Adapun cara mengatasi kesehatan mental dalam perspektif Islam adalah harus selalu berpikir positif, apa pun yang terjadi selalu ingatlah Allah SWT, kemudian selalu Istiqomah dalam melakukan aktivitas kebaikan, Dapat mengalahkan hawa nafsu mengingat kehidupan akhirat dan memperbanyak amal kebaikan.

Peran Agama dalam Kesehatan Mental

Agama memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan kelihatannya sulit dilakukan, hal ini karena manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada Zat yang gaib, ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*) (Daradjat, 2017). Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid.

Kesehatan mental tidak terlepas dengan dunia kedokteran, psikologis dan agama. Konsep kesehatan berlandaskan agama yang memiliki konsep jangka panjang dan tidakhanya berorientasi pada masa kini sekarang serta disini, agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Bahkan beberapa penelitian secara khusus mengkaji topik tentang agama dan kesehatan, dari penelitian-penelitian itu menunjukkan bahwa 75% adanya pengaruh yang positif agama terhadap kesehatan, 17% menunjukkan efek campuran atau tanpa efek, serta 7% menunjukkan efek negatif (Subandi, 2019).

Peran agama dalam kesehatan mental yaitu, pertama dapat memberikan bimbingan dalam hidup; kedua, sebagai penolong dalam kesukaran hidup; ketiga, dapat menentramkan batin, menjadi penenang hati bagi jiwa yang gelisah; keempat, sebagai pengendali moral; kelima, menjadi terapi jiwa karena agama dapat membenteng dan menghindarkan gangguan jiwa; keenam, sebagai usaha preventif, dan faktor protektif yang kuat untuk mencegah tindakan negatif, misalnya bunuh diri; dan ketujuh, berperan dalam pembinaan mental, unsur penting kepribadian seseorang adalah nilai-nilai agama, moral dan sosial (Mulyadi, 2017). Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah (QS An Nahl 16:97) yang Artinya : “Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan” Ditekankan dalam ayat ini bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai iman.

Adapun bentuk psikotripsi kesehatan mental dalam Islam yaitu ibadah sholat, puasa, zikir, puasa dan haji. Dalam hal ini terapi pertama, zikir yaitu dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebutkan kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT. Semata, sehingga zikir mampumemberi ugesti penyembuhan. Kedua, melakukan zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi (*relaxtion therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai (Abdul Mujib, 2001). Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif. Dibuktikan juga dengan hasil penelitian (Hayatussofiyyah, 2017) didapatkan bahwa terapi kognitif perilaku religious terbukti efektif dalam menurunkan depresi pada remaja.

Peranan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Masjid

Pada masa remaja atau peralihan dari anak-anak ke fase dewasa ini penuh dengan masalah-masalah perkembangan yang pelik, pelik bagi orang tua dan remaja yang bersangkutan (Hidayat, 2013: 47). Gangguan mental pada remaja dapat mempengaruhi kondisi pikiran, perasaan dan *mood* seseorang. Selain itu, gangguan mental juga berpengaruh terhadap fungsi sehari-hari individu dan kemampuan individu tersebut dalam berinteraksi dengan orang lain, penggunaan obat-obatan terlarang bahkan apabila tidak ditangani gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kejiwaan / kizofrenia. Salah satu faktor yang dapat memperbaiki kesehatan mental remaja adalah pelaksanaan kegiatan- kegiatan agama seperti : zikir, shalat dan pemanfaatan waktu istirahat yang cukup. Beberapa faktor seperti keluarga, sekolah, lingkungan, dan teman sepermainan dianggap menjadi faktor pembentukan mental remaja (Santrock, 2003).

Banyak ahli percaya bahwa keluarga yang bermasalah merupakan penyebab utama dalam pembentukan masalah emosional pada anak yang dapat mengarah pada masalah sosial dalam jangka panjang (Novita & Margaretha, 2012). Akan tetapi lingkungan dan teman juga juga sangat berpengaruh penting dalam pembentukan mental remaja. Dalam kehidupan masyarakat keaktifan beribadah juga sangat diperlukan, mengingat keagamaan di lingkungan masyarakat cenderung dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kondisi kejiwaan masyarakat, bisa dikatakan bahwa lingkungan masyarakatnya agamis dan bergaul dengan orang-orang yang memegang teguh keimanan maka kondisi agamanya akan berpengaruh menjadi baik dan juga sebaliknya (Trimulyaningsih, N., Subandi, 2010).

Maka dari itu dengan adanya kegiatan-kegiatan yang diadakan remaja masjid dapat mendorong masyarakat aktif dalam beribadah serta mengetahui tata cara, manfaat, fungsi, dan kewajiban-kewajiban yang harus dilakukan oleh masyarakat sesuai dengan ajaran Islam. Karena remaja Masjid pasti memiliki tujuan yang paling utama adalah mengajak masyarakat khususnya remaja-remaja secara bersama-sama aktif dalam organisasi Remaja masjid ini untuk meramaikan masjid dengan kegiatan-kegiatan syar'i seperti kajian rutin, seminar, dan kegiatan positif lainnya yang seluruh kegiatannya akan diadakan di Masjid. Di samping itu organisasi Remaja Masjid juga akan mencoba mengarahkan dengan arahan yang benar menurut syara melalui pembinaan yang kontinyu (rutin) bagi para anggotanya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada remaja Masjid Azzahrotun Baguntapan Bantul,

Yogyakarta. Inisiatif yang dilakukan oleh remaja masjid, antara lain: Melaksanakan kegiatan Ibadah Khusus, Memperingati hari besar Islam, seperti Maulid Nabi SAW, Isra' Mi'raj, mendukung Kegiatan Takmir Masjid, Memakmurkan Masjid, Pembinaan Remaja Muslim, Sosialisasi terkait remaja, dan mengikuti seminar-seminar terkait remaja, dan juga melakukan kegiatan-kegiatan positif lainnya.

1) Kegiatan Ibadah Khusus

Masjid harus dapat menjadi tempat ibadah kepada Allah yang nyaman, aman, indah, tenang, dan selalu ramai dikunjungi jama'ah. Maka dari itu masjid harus mempunyai kegiatan-kegiatan untuk masyarakat yakni kegiatan ibadah khusus. Kegiatan ibadah khusus meliputi pelaksanaan shalat jum'at, idul fitri, idul adha (Sofyan Syafri Harahap, 2001). Kegiatan ibadah khusus biasanya di atur oleh ta'mir masjid bekerjasama dengan remaja mesjid dan masyarakat setempat.

2) Kegiatan Pelatihan Kader

Kegiatan pelatihan kader adalah kegiatan yang menghasilkan kader penerus masa depan dan untuk mengeluarkan penerus yang mempunyai keahlian. Dalam kegiatan kader ini Remaja masjid mengadakan beberapa pelatihan, yaitu: workshop, pelatihan adzan, pelatihan ngaji tartil, pelatihan training leadership, buletin, dan LDK (Latihan Dasar Kepemimpinan).

3) Kegiatan sosial

Kegiatan sosial adalah ibadah yang menyangkut orang banyak. Jenis kegiatan sosial ini pada umumnya adalah mengurus zakat, qurban, bakti sosial membantu fakir miskin, anak yatim, khitan massal, membantu anak terlantar dan sebagainya.

4) Kegiatan Kesenian

Dalam kegiatan kesenian ini pada umumnya mengadakan kegiatan yang bersifat seni, di antaranya: pelatihan seni baca AlQur'an, latihan banjari, mengadakan sholawat diba', membentuk group sholawat keliling, group nasyid, remas voice (suara).

5) Kegiatan Syi'ar dan Dakwah

Kegiatan syi'ar dan dakwah merupakan kegiatan yang paling utama atau pokok karena dalam kegiatan ini setiap ada hari besar Islam dan hari besar Nasional harus diperingati.

6) Pengajian Rutin

Pengajian rutin ini merupakan kegiatan yang berbentuk seperti pengajian atau pembinaan tentang agama, baik itu dalam bentuk seminar, penyuluhan dan lain sebagainya.

SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan-penjelasan atas, maka dapat disimpulkan Kesehatan mental adalah suatu kemampuan diri manusia dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan sehingga tercipta penyesuaian diri yang baik antara dirinya sendiri baik dengan manusia lain, makhluk hidup lain, lingkungan, alam semesta maupun dengan Allah secara dinamis yang didasarkan pada Al-Qur'an dan Hadist yang merupakan pedoman hidup dalam menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Kesehatan mental sangat berpengaruh pada kegiatan yang dilakukan, dalam hal ini agama sangat berpengaruh penting dalam membentuk kesehatan mental remaja. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan remaja masjid Azzahrotun Banguntapan Bantul, dapat membentuk kesehatan mental para remaja, karena dengan adanya kegiatan tersebut remaja mendapatkan ilmu dan pengetahuan agama yang baik, dan melakukan aktivitas yang selalu positif serta berada dilingkungan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, J. M. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Dan Kontrol Sosial Masyarakat. *Jurnal Al-Qalb*, 11(2).
- Badri, M. (2018). *Contemplation an Islamic Psychospiritual Study*, Translated by Abdul-Wahid Lu'lua. Edited by Abdul-Wahid Lu'lua. Washington. London: IIIT Press, New Edition.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika*, 11(22), 93–105.
- Cresweel, J. W. (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset . Edisi ke-3. Pustaka Pelajar: Yogyakarta*.
- Daradjat, Z. (2017). *Peranan Agama dalam kesehatan Mental*. Gunung Agung.

- Hayatussofiyyah, S. (2017). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 42–54.
- Herdansyah, H. (2010). *Metodologi Penulisan Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Salemba Humanika.
- Hidayat, D. R. dan H. (2013). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental Di Sekolah*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, & Elizabeth. (2010). *Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Husna, F. (2018). Aliran Psikoanalisis Dalam Perspektif Islam (Psychoanalysis in The Islamic Perspective). *Urnal Sosial & Budaya Syar'*, 5(2).
- Jalaluddin. (2016). *Psikologi agama: memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi*. RajaGrafindo Persada.
- Knopf, D, Park, M.J & Mulye, T. P. (2008). The Mental Health of Adolescents: A National Profile. *San Fransisco: NAHIC*.
- Mubasyiroh, R., Yunita, I., & Putri, S. (2017). Mental Emotional Symptoms' Determinants Of Junior-Senior High School Student In Indonesia 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Mulyadi. (2017). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Teori-Teori Baru Dalam Psikolog*. Rajawali Press.
- Mulyant, M. &. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201–214.
- Novita, N. P., & Margaretha. (2012). Hubungan antara Kekerasan Emosional pada Anak terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(3), 124–132.
- Rokom. (2021). *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja (terjemahan: Shinto B. A. & Sherly S)*.
- Subandi, M. . (2019). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental (Cetakan II)*. Pustaka Pelajar.
- Suhaimi. (2015). Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam. *Risalah*, 26(4), 197–205.
- Tarmizi. (2017). Konsep Manusia Dalam Psikologi Islam. *Jurnal Al-Irsyad*, 2(7).
- Trimulyaningsih, N., Subandi, M. A. (2010). Terapi Kognitif- Perilaku Religius untuk Menurunkan Gejala Depresi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(2), 205–227.
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidaya, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*, 5(1), 25–31.