

Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam

DOI: <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>

Zaenal Arifin¹, Masykur H. Mansyur², Jaenal Abidin³, Umar Mukhtar⁴

Universitas Singaperbangsa Karawang
Jl. HS. Ronggo Waluyo, Karawang, Jawa Barat 41361

*Email Korespondensi: jaenal.abidin@fai.unsika.ac.id

Abstract - Youth is a transition phase from childhood to adulthood, in the process that leads to that time, not a few youths are confronted with symptoms or mental health disorders. To deal this situation, It is required an effort to give understanding and the Mental-health care solutions for the youths. The purpose of performing society devotion is to give education for Mosque youth associated with mental health development in islamic perspective. The method that be used in performing society devotion is by giving training and counseling through talks and leflet contains counseling on The Youth Association of Nurul Hikmah Mosque, Jenebin, Purwadana, east Telukjambe, Karawang. The object of abdimas activity is the youth association of Nurul Hikmah mosque. The result of society' devotion is giving positive effect for youths of Nurul Hikmah Mosque. According to the result, it can be conclude that there is increasing in knowledge and psikomotor of mental health development participants, that are the mosque youths about knowledge and understanding of the concept and scope of youth mental development.

Keywords : education, mental health, and youth

Abstrak – Remaja adalah fase peralihan dari masa anak anak menuju masa dewasa, dalam proses menuju masa tersebut, tidak sedikit remaja yang berhadapan dengan gejala gejala atau gangguan kesehatan mental. Menghadapi situasi seperti ini, maka diperlukan upaya dalam memberikan pemahaman kepada remaja dan solusi penanggulangan gangguan mental. Tujuan pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada para remaja masjid terkait Penyuluhan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini adalah dengan memberikan Penyuluhan serta penyuluhan melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi Penyuluhan pada komunitas ikatan remaja Masjid Nurul Hikmah, dusun Jenebin desa Purwadana Kecamatan Telukjambe Timur kabupaten Karawang. Sasaran pelaksanaan kegiatan Abdimas ini adalah remaja masjid Nurul Hikmah. Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi para remaja binaan, khususnya ikatan remaja masjid Nurul Hikmah. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan (*knowledge*) dan keterampilan (*Psikomotor*) peserta Penyuluhan kesehatan mental yaitu remaja masjid mengenai pengetahuan serta pemahaman tentang konsep dan ruang lingkup Penyuluhan mental remaja.

Kata kunci : Pendidikan, Kesehatan Mental dan Remaja

I. PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu tingkat umur dimana anak-anak tidak lagi anak, akan tetapi belum dapat dipandang dewasa. Jadi remaja adalah umur yang menjembatani antara umur anak-anak dan umur dewasa. Pada umur ini terjadi berbagai perubahan, yang tidak mudah bagi seorang anak untuk menghadapinya apa bantuan dan pengertian dari pihak orang tua orang dewasa pada umumnya. (Daradjat, 1975, hal. 28)

Dalam fase perkembangannya, tidak jarang para remaja mengalami berbagai gangguan kesehatan mental dan permasalahan dalam hidupnya diantaranya adalah masalah jasmani, masalah hubungan dengan orang tua, masalah agama, masalah hari depan, masalah social, dan masalah akhlak. (Daradjat, 1975, hal. 113).

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh stressor (penyebab terjadinya stress) orang yang memiliki mental sehat akan mampu menahan diri dari tekanan tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan dari lingkungannya. Kesehatan mental dari segi ilmu, adalah sebagai berikut, Kesehatan Mental adalah suatu ilmu pengetahuan yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan manusia, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan serta hubungan dengan Tuhan. (Daradjat, 1984, hal. 7)

Para ahli banyak yang mendefinisikan pengertian kesehatan mental, diantaranya adalah Menurut Zakiah Daradjat (1968:11) bahwa Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psycose); kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup; pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan Segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan gangguan dan penyakit jiwa; terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Mulyadi memberikan definisi kesehatan mental yaitu Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. (Mulyadi, 2017, hal. 19)

Para remaja pada umumnya sangat berpotensi mengalami apa yang disebut dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, stress, cemas, ketakutan dan lain sebagainya. Menghadapi kondisi seperti ini, maka diperlukan upaya pembinaan secara intensif dan penyuluhan yang serius terhadap remaja. Hal ini senada dengan Hasil Penelitian Septiani Selly bahwa remaja merupakan sosok insan yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan psikologi dan fisiologis yang cukup pesat, sehingga dengan kondisinya tersebut mempengaruhi pola pikir dan tingkah laku dalam kehidupan sehari hari. Oleh karena itu, remaja perlu dibimbing dan diarahkan agar kecenderungan kecenderungan negative yang ada pada remaja dapat diredam, dan kecenderungan positifnya dapat dikembangkan kearah yang produktif. (Selly, 2018, hal. 1)

Pelaksanaan pembinaan mental terhadap remaja bertujuan meningkatkan pemahaman kepada para remaja akan pengertian kesehatan mental, gejala-gejala atau gangguan mental, serta cara memelihara kesehatan mental dan solusi Islam dalam menanggulangi permasalahan mental.

II. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan tahap persiapan hingga laporan kegiatan PKM yang dilakukan selama kurang lebih empat bulan. Abdimas ini dilakukan melalui tiga tahap pertama tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap penutupan. Kegiatan PKM ini diawali dengan melakukan observasi/survey lokasi dan analisis kebutuhan Mitra PKM yakni Ikatan Remaja Masjid Nurul Hikmah (IRMANUH), tujuannya untuk mengetahui situasi dan kondisi remaja binaan serta kebutuhan materi apa yang diperlukan oleh para remaja, selanjutnya melakukan koordinasi terkait persiapan kegiatan PKM bersama dengan Ketua Ikatan Remaja Masjid Nurul Hikmah (IRMANUH). Selanjutnya kami menyusun proposal kegiatan PKM sebagai salah satu syarat administrasi wajib di kampus Universitas Singaperbangsa Karawang. Berikutnya adalah pembuatan materi Penyuluhan kesehatan mental remaja yang akan disampaikan kepada para peserta Penyuluhan mengenai “Pendidikan dan Kesehatan Mental bagi Remaja dalam Perspektif Islam”. Setelah materi Penyuluhan selesai disusun, selanjutnya adalah penentuan jadwal kegiatan PKM. Untuk penentuan jadwal pelaksanaan abdimas, dosen melakukan koordinasi dengan ketua Ikatan Remaja Masjid Nurul Hikmah (IRMANUH) dan Ketua DKM Masjid Nurul Hikmah, setelah koordinasi maka ditentukanlah kegiatan PKM dijadwalkan pada hari Minggu, 3 Oktober 2021 yang bertempat di Masjid Jami Nurul Hikmah Desa Purwadana Kecamatan Telukjambe Timur Kabupaten Karawang.

Tahapan berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Masjid Jami Nurul Hikmah Dusun Jenebin desa Purwadana, ini dilaksanakan selama 1 hari yakni pada hari Minggu tanggal 3 Oktober 2021. Kegiatan PKM ini berlangsung dari pukul 08.00 wib s/d 12.00. PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah (penayangan PPT) dan diskusi terkait materi tentang “Pendidikan dan Kesehatan Mental bagi Remaja dalam perspektif Islam”. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan mengetes pengetahuan para remaja mengenai kesehatan mental. Kemudian dosen bertanya kepada para remaja tentang kesehatan mental dan gangguan mental. Dan hasilnya hampir sebagian para remaja belum memahami apa itu konsep pendidikan kesehatan mental dan apa saja gejala-gejala atau gangguan kesehatan mental itu. Setelah itu dosen abdimas yang merupakan dosen tetap fakultas agama Islam Prodi PAI Universitas Singaperbangsa Karawang yang bermitra dengan MUI Kabupaten Karawang menyampaikan materi penyuluhan tentang pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja dalam perspektif Islam. Diantara penyampaiannya dilakukan dengan bercerita kisah yang berhubungan dengan pembinaan mental sehingga peserta dapat mengambil hikmah. Kegiatan ini diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab dengan para remaja. Metode cerita (*story telling*) yang dipadukan dengan diskusi dinilai efektif bagi kalangan remaja karena penyampaiannya dapat diterima dengan mudah, sebagaimana penelitian yang pernah dilakukan oleh Rudi Sukandar (2019).

III. HASIL PENEMUAN DAN DISKUSI

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat di Masjid Jami Nurul Hikmah Dusun Jenebin Desa Purwadana Kecamatan Telukjambe Timur Kabupaten Karawang ini, dilaksanakan selama 1 hari, yakni tanggal 3 Oktober. Kegiatan KKN berlangsung dari pukul 08.00 s/d 12.00 WIB. Kegiatan PKM ini berlangsung secara hybrid dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi tentang kesehatan mental remaja. Penyuluhan dimulai dengan mengetes pengetahuan para remaja tentang kesehatan mental, setelah itu Dosen menyampaikan materi penyuluhan tentang topik kesehatan mental bagi remaja dalam perspektif Islam. Kegiatan ini diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab para remaja masjid.

Program PKM yang dilaksanakan di Masjid Jami Nurul Hikmah ini memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan oleh para remaja dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan abdimas ini, bagi para remaja masjid program ini memberikan kesempatan untuk dapat mengetahui ilmu pengetahuan baru tentang gejala gejala atau gangguan kesehatan mental beserta solusi yang ditawarkan oleh Islam dalam menanggulangi kesehatan mental remaja. Remaja sangat antusias mengikuti kegiatan abdimas ini. Para remaja dapat berinteraksi secara aktif menjelaskan kembali materi penyuluhan yang sudah diberikan oleh para narasumber. Hal ini dapat dilihat dari pada pengetahuan para remaja sebelum dan sesudah penyuluhan. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Masjid Jami Nurul Hikmah mendapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan remaja rata-rata masih kurang tentang konsep kesehatan mental. Ini dibuktikan ketika di awal dosen memberikan pertanyaan terkait tentang kesehatan mental para remaja kebanyakan mengatakan tidak mengetahuinya.

Pendidikan mental bagi remaja menjadi kebutuhan yang tak terelakkan, terutama di era informasi seperti saat ini. Karena mental seseorang menentukan bagaimana penerimaan terhadap informasi yang diterimanya. Penelitian yang dilakukan oleh Inge Hutagalung (2018) menunjukkan bahwa remaja merupakan kalangan yang rentan terhadap berbagai konten negatif yang dapat diakses dengan mudah. Maka penataan mental dinilai dapat memperkuat filter dalam menjangkau setiap informasi yang diterima seseorang.

Dalam pelaksanaan kegiatannya, Tim abdimas bekerja sama dengan Majelis Ulama Indonesia (MUI) kabupaten Karawang selaku Mitra abdimas di lapangan. MUI merupakan lembaga fatwa yang salah satu divisinya adalah melakukan Penyuluhan dan penyuluhan terhadap remaja maupun pemuda. Kontribusi Mitra terhadap pelaksanaan Abdimas sebagai Narasumber Utama yang bertugas memberikan Penyuluhan dan penyuluhan kepada Remaja Masjid Nurul Hikmah desa Purwadana tentang Pendidikan dan Kesehatan Mental bagi Remaja dalam Perspektif Islam. Setelah diadakannya kegiatan Abdimas tentang Pendidikan dan Kesehatan Mental bagi Remaja dalam Perspektif Islam terlihat adanya perubahan baik pengetahuan maupun sikap yang ditunjukkan oleh remaja binaan.

Setelah dilakukan penyuluhan tentang Pendidikan dan Kesehatan Mental bagi Remaja dalam Perspektif Islam, banyak para remaja yang sudah mendapatkan manfaat seperti remaja sudah memahami konsep kesehatan mental dalam hal ini diantaranya definisi dari kesehatan mental, serta macam macam gangguan kesehatan mental, permasalahan yang dihadapi oleh remaja, macam macam penyakit hati dan bagaimana cara memelihara kesehatan mental dan menanggulangi gangguan kesehatan mental. Hal ini senada dengan Hasil Penelitian Sri Mulyani bahwa Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan pendidikan Islam. Kesehatan mental adalah suatu keadaan sehat individu yang dapat menyesuaikan diri dengan mengembangkan segala potensi dalam dirinya terhadap dirinya, orang lain, maupun lingkungan sekitar sehingga dapat berguna bagi dirinya dan alam sekitar. (Mulyani, 2020, hal. 167)

Adapun capaian hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat digambarkan melalui tabel berikut :

Tabel. 1. Capaian Hasil Kegiatan

No	Sebelum Abdimas	Setelah Abdimas
1.	Remaja belum mengetahui definisi Kesehatan Mental	80% Remaja sudah mengetahui definisi Kesehatan Mental
2.	Remaja belum memahami macam macam gejala kesehatan mental	80% Remaja sudah memahami macam macam gejala kesehatan mental
3.	Remaja belum mengetahui masalah yang dihadapi remaja	80% Remaja sudah mengetahui masalah yang dihadapi remaja
4.	Remaja belum mengetahui macam macam penyakit hati	80% Remaja sudah mengetahui macam macam penyakit hati
5.	Remaja belum mengetahui upaya memelihara dan menanggulangi Kesehatan Mental	80% Remaja sudah mengetahui upaya memelihara dan menanggulangi Kesehatan Mental

Berdasarkan tabel di atas kita bisa kita lihat bahwa terdapat perubahan yang cukup signifikan yang terjadi pada remaja, yang ditunjukkan poin capaian hasil kegiatan dengan rata-rata 80% pada tiap kategorinya, mulai dari pemahaman tentang ruang lingkup atau teori Penyuluhan mental sampai kepada tata cara memelihara dan menanggulangi kesehatan mental. Hasil ini didapatkan dengan cara tim melakukan diskusi dan tanya jawab secara langsung kepada para remaja binaan mengenai hal hal yang ada didalam tabel. Dan para remaja mampu menunjukkan hasil kegiatan dengan baik melalui presentasi hasil, tanya jawab dengan tim abdimas serta diskusi.

Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menjelaskan fungsi jiwa dalam dirinya. Begitu juga sebaliknya, seseorang dikatakan kurang sehat mentalnya adalah orang yang merasa terganggu perasaan, pikiran sehingga mendatangkan ketidakentraman hatinya (abnormalitas mental). (Mulyadi, 2017, hal. 19). Orang yang selalau stabil dalam menghadapi masalah termasuk orang yang sehat mentalnya. (Supriadi, 2017, hal. 13)

Oleh karenanya, remaja harus terus selalu didampingi dan dibimbing agar dalam proses perkembangan jiwanya berjalan dengan baik.

Senada dengan pendapat Syamsu Yusuf LN bahwa Remaja sebagai individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (becoming). Yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, remaja memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. (Yusuf, 2019:210)

Adapun dalam pelaksanaan kegiatan abdimas ini, tentu ada beberapa faktor yang menjadi penghambat dan pendukung. Diantaranya :

a. Faktor Penghambat

- Adanya budaya dari luar berupa *Food, Fashion and Fun* yang mempengaruhi sikap remaja
- Kurangnya pemahaman remaja tentang pendidikan agama terutama Pendidikan Kesehatan Mental Remaja

- Secara geografis lokasi Abdimas berada didaerah perkotaan yang sangat kuat pengaruh pergaulannya
- Semangat berorganisasi remaja yang masih rendah
- Kurangnya dukungan dari orang tua para remaja

b. Faktor Pendukung

- Fasilitas berupa Masjid dan ruangan remaja sangat mendukung kegiatan Ikatan Remaja Masjid
- Sebagian Pengurus mengenyam pendidikan di bangku pondok pesantren
- Banyaknya para pengajar atau guru ngaji yang membantu pendidikan agama
- Adanya support dari Majelis Ulama Indonesia Kabupaten Karawang sekaligus Mitra yang memotivasi remaja untuk terus belajar.

Setelah diketahui adanya faktor penghambat dalam kegiatan ini, maka kami sebagai Tim menawarkan beberapa solusi dan rencana tindak lanjut mengenai Penyuluhan tentang pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja dalam Perspektif Islam, diantaranya :

- a. Berkomunikasi dengan para orang tua agar lebih mendukung kegiatan remaja masjid
- b. Terus melakukan pendampingan dan Penyuluhan terhadap para remaja
- c. setelah kegiatan abdimas akan diadakan brain storming dan kuisisioner, terkait program apa saja yang masih dibutuhkan oleh remaja
- d. Mengadakan program berkelanjutan bagi remaja dengan tetap menjalin silaturahmi dengan mitra
- e. Mengadakan Seminar maupun Bimtek tentang kesehatan mental terhadap remaja
- f. Mengadakan Bimbingan belajar agama, bimbingan karir, bimbingan masa depan dan bimbingan pra nikah untuk remaja.

IV. SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema Pendidikan dan Kesehatan Mental bagi Remaja dalam Perspektif Islam merupakan kegiatan penyuluhan dan pembinaan kepada masyarakat khususnya Ikatan Remaja Masjid Nurul Hikmah (IRMANUH). Kegiatan abdimas ini sangat disambut baik oleh para remaja peserta penyuluhan, dari segi program yang dilaksanakan sudah sesuai dengan apa yang direncanakan, kegiatan ini bertujuan positif yaitu memberikan pemahaman dan ilmu pengetahuan serta keterampilan kepada para remaja mengenai pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja dalam Perspektif Islam.

Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh tim, dapat vulkan bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan para peserta penyuluhan yaitu remaja Masjid Nurul Hikmah tentang pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja dalam perspektif Islam.

Saran bagi para remaja Masjid Nurul Hikmah setelah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini diharapkan adanya kegiatan pembinaan lanjutan kepada masyarakat khususnya para Remaja Masjid agar semua remaja yang ada di sekitar Masjid Jami Nurul Hikmah memahami akan pentingnya pendidikan kesehatan mental bagi para remaja

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih banyak kepada beberapa pihak dalam pelaksanaan kegiatan ini, yaitu kepada Ketua DKM dan ketua Ikatan Remaja Masjid Nurul Hikmah (IRMANUH) serta ketua MUI Kabupaten Karawang yang memberikan support penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Universitas Singaperbangsa Karawang terhadap masyarakat yang membutuhkan.

Daftar Pustaka

- Daradjat, Z. (1968). *Kesehatan Mental* (5 ed.). Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (1975). *Pembinaan Remaja* (3 ed.). Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (1984). *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*. IAIN Syarif Hidayatullah.
- Mulyadi. (2017). *Islam dan Kesehatan Mental* (1 ed.). Kalam Mulia.
- Mulyani, S. (2020). Urgensi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1 No. 2(November), 167–180. <https://ejournal.stais.ac.id/index.php/qlm>
- Selly, S. (2018). Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam. *As Salam* 1, VII(Januari-Juni), 1–20.
<http://ejournal.staidarussalamlampung.ac.id/index.php/assalam/article/view/101/154>
- Supriadi, Y. (2017). Model Bimbingan Kesehatan Mental untuk para Santri Pesantren As Syafi'iyah Cisambeng Majalengka. *OASIS Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 1(2), 13.
- Yusuf, S. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (19 ed.). PT Remaja Rosda Karya.