

ANALISIS PSIKOLOGI ISLAM DALAM MENGATASI STRES DAN KECEMASAN PADA REMAJA

Joni Irawan¹, Heri Rusmandi², Ali Shabet³, Idi Warsah⁴, Syamsul Rizal⁵
Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Pascasarjana, IAIN Curup, Indonesia

¹E-mail: jonizaki1@gmail.com

²E-mail: heri.rusmandi1988@gmail.com

³E-mail: alishabet85@gmail.com

⁴E-mail: idiwarsah@iaincurup.ac.id

⁵E-mail: syamsul.rizal@iaincurup.ac.id

Abstrak

Masa remaja, khususnya pada rentang usia 16 hingga 21 tahun merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Tekanan dari lingkungan sosial, tuntutan akademik, serta pencarian jati diri sering kali memicu stres, kecemasan, hingga depresi pada remaja. Di tengah meningkatnya kasus kesehatan mental di kalangan remaja, pendekatan spiritual keagamaan menjadi salah satu alternatif yang dapat mendukung ketahanan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran psikologi Islam dalam menopang kesehatan mental remaja. Dengan menggunakan metode studi literatur, artikel ini menganalisis berbagai hasil penelitian, teori, serta pemikiran ilmiah yang berkaitan dengan psikologi Islam dan kondisi psikologis remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa ajaran Islam, melalui nilai-nilai seperti sabar, tawakal, syukur, serta praktik ibadah seperti shalat dan dzikir, mampu membentuk ketenangan batin dan menjadi mekanisme koping yang efektif bagi remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, internalisasi nilai spiritual Islam juga memberikan arah dan makna dalam hidup remaja yang berperan penting dalam menjaga stabilitas mental. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologi Islam dengan strategi penanganan kesehatan mental dinilai sangat penting untuk dikembangkan sebagai bagian dari upaya preventif dan kuratif dalam mendampingi remaja menghadapi tantangan psikologis mereka.

Kata Kunci: Psikologi Islam, Stres, Kecemasan, Remaja

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks dan penuh tantangan, terutama bagi individu yang berada pada rentang usia 16 hingga 21 tahun. Pada periode ini, remaja mengalami perkembangan signifikan dalam aspek emosional, sosial, dan kognitif. Akan tetapi, perkembangan tersebut kerap diiringi dengan tekanan psikologis yang cukup besar, baik dari lingkungan keluarga, pendidikan, maupun media sosial. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 16% dari total beban penyakit dan cedera



pada individu usia 10–19 tahun berasal dari gangguan mental, dan sebagian besar kasus dimulai sejak usia remaja¹.

Di Indonesia, hasil survei Riskesdas 2021 mencatat bahwa lebih dari 6% remaja mengalami gangguan mental emosional, termasuk gejala kecemasan, stres, dan depresi, yang semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi ini menjadi lebih serius ketika ditinjau dalam konteks kehidupan sosial remaja di era digital. Media sosial yang seharusnya menjadi sarana komunikasi dan ekspresi diri, justru seringkali menimbulkan tekanan identitas, kecemasan sosial, dan kecenderungan untuk membandingkan berlebihan.

Penelitian oleh ² mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu berbagai aspek kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan stres. Namun, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam Islam seperti dzikir, iman kepada Allah, dan penguatan moralitas berperan sebagai mekanisme ketahanan (*resilience*) yang mampu meredakan dampak negatif media sosial terhadap kondisi mental remaja. Selain itu, tekanan akademik dan hubungan keluarga yang kurang harmonis turut memperparah kerentanan remaja terhadap gangguan psikologis.

Kecemasan dan stres adalah dua kondisi psikologis yang seringkali mengganggu kesejahteraan individu dalam kehidupan sehari-hari, kedua kondisi ini dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi seseorang dalam kehidupan mereka³. Kecemasan merujuk pada keadaan emosi negatif yang muncul secara berlebihan dan berulang terhadap situasi atau objek yang dianggap sebagai ancaman atau risiko. Gejala kecemasan dapat bervariasi, mulai dari rasa gelisah hingga manifestasi jasmani contohnya jantung berdebut kencang dan tensi tinggi. Sementara itu, stres merupakan reaksi terhadap ketidakseimbangan antara tekanan yang diterima individu

¹ Carvajal, Requejo, and Irwin, “The Measurement of Mental Health Problems Among Adolescents and Young Adults Throughout the World.”

² Muthia Rahman Nayla, (2024)

³ Setiawati et al., “Teknik Relaksasi Untuk Kecemasan Dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik.”



dengan kemampuannya untuk mengatasi tekanan tersebut⁴. Stres dapat terjadi dalam tingkatan ringan hingga berat, dengan dampak yang bervariasi mulai dari gangguan fisik hingga masalah psikologis yang serius.

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dijumpai, dengan 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2019 dan 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang mempengaruhi aktivitas tubuh, menghambat produktivitas, merusak hubungan sosial, dan menurunkan kualitas hidup dari anak-anak hingga dewasa⁵. Hal tersebut memperkuat pernyataan bahwa gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang sangat penting dan harus diberikan perhatian lebih.

Kecemasan adalah suatu kondisi tidak menyenangkan yang dapat menghambat produktivitas dan keberlangsungan hidup seseorang. Hal ini perlu menjadi perhatian serius yang perlu dikaji lebih dalam. Kecemasan adalah kondisi ketidakberdayaan, perasaan tidak aman atau tidak matang serta merasa tidak mampu menghadapi tuntutan lingkungan sekitar pada diri seseorang⁶. Kecemasan dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti genetika, pengalaman perubahan traumatis, hormonal, percintaan, persahabatan, dan stress hidup. Tidak jarang bahwa kecemasan juga dapat ditandai dengan adanya reaksi fisik pada diri seseorang seperti jantung berdetak lebih cepat, nafas terengah-engah, mulut kering, telapak tangan berkeringat, dan lain-lain.

Selain itu, stres adalah adanya masalah yang muncul diakibatkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik gangguan fisik maupun psikologis⁷. Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat mengakibatkan depresi. Remaja yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan terhadap emosi, perilaku, motivasi serta kognitifnya. Sedangkan menurut *American Psychological Association* (APA) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stres dapat

⁴ Candra et al., "Penerapan Art Therapy (Batik Shibori) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XI SMKN 2 Kota Kediri."

⁵ Widafina, "Efektivitas Psikoterapi Islam Terhadap Gangguan Kecemasan : Sebuah Studi Meta-Analisis."

⁶ Nfo and Trak, "ASJN (Aisyiah Surakarta Journal Of Nursing)."

⁷ Putri and Azalia, "Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19."



memunculkan keadaan emosi berupa kecemasan yang dapat menimbulkan efek seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, kemudian perasaan panik, takut, gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir, serta bingung⁸.

Banyak remaja merasa kesepian, tidak memiliki makna hidup, dan mengalami kebingungan identitas. Dalam konteks ini, pendekatan psikologi sekuler yang selama ini digunakan dalam pendidikan atau layanan konseling, dinilai menjangkau dimensi belum spiritual mampu yang esensial dalam jiwa remaja muslim. Padahal, Islam telah menawarkan sistem nilai yang menyeluruh untuk menjaga keseimbangan jiwa manusia.

Sejalan dengan hal itu, ⁹ dalam penelitiannya menekankan bahwa psikologi Islam mampu menjadi solusi holistik bagi masalah kesehatan mental pelajar dan mahasiswa. Praktik-praktik spiritual seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir, bukan hanya meningkatkan ketenangan batin, tetapi juga memperkuat daya tahan mental terhadap stres, kecemasan, dan tekanan hidup. Lebih jauh, psikologi agama Islam tidak hanya menekankan pada aspek spiritualitas, tetapi juga pada pembentukan karakter, penguatan makna hidup, dan hubungan sosial yang sehat. Namun, kenyataannya, pendekatan religius seperti ini belum banyak diintegrasikan dalam program pembinaan remaja baik di lingkungan sekolah, pesantren, maupun komunitas keagamaan.

Hal ini menjadi ironi di tengah kebutuhan yang semakin mendesak akan pendekatan yang lebih bermakna dan kontekstual dalam mendampingi remaja menghadapi problematikanya. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka yang akan dianalisis bagaimana peran psikologi Islam dalam mendukung kesehatan mental remaja. Artikel ini mencoba mempertemukan antara perkembangan keilmuan psikologi modern dengan khazanah ajaran Islam dalam menjawab tantangan nyata yang dihadapi oleh remaja masa kini. Usia remaja 16 hingga 21 tahun secara khusus dipilih karena merupakan fase perkembangan yang sangat krusial dan sensitif dalam kehidupan seseorang¹⁰. Pada usia ini, individu berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Mereka mulai

⁸ Fitriani and Nuryati, "Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Ibu Pasca Melahirkan Anak Pertama."

⁹ Abdurrohman & Fanani, (2025)

¹⁰ Fidora et al., "24 | Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Level Stress With Cycle Disorders Menstruation of Youth."



mengalami tuntutan sosial yang lebih besar baik dari segi akademik, relasi sosial, hingga penentuan identitas diri.

Di satu sisi, mereka dituntut untuk mandiri dan bertanggung jawab, namun di sisi lain, belum sepenuhnya memiliki kematangan emosi dan spiritual yang stabil. Lebih dari sekadar fase usia, rentang 16–21 tahun mencerminkan periode di mana banyak remaja mulai mempertanyakan nilai-nilai hidup yang sebelumnya mereka terima begitu saja, termasuk nilai agama. Di saat yang sama, mereka juga sedang menghadapi tekanan dari media sosial, tuntutan pencapaian akademik, dan krisis eksistensial yang kerap tidak dimengerti oleh lingkungan sekitar. Inilah yang menjadikan kelompok usia ini sangat rentan terhadap gangguan mental seperti stres berat, kecemasan sosial, bahkan depresi.

Oleh karena itu, pendekatan psikologi Islam sangat relevan untuk dihadirkan dalam konteks ini. Nilai-nilai seperti ketenangan batin melalui ibadah, makna hidup dalam takdir, serta optimisme spiritual menjadi kekuatan yang bisa memberi arah dan keteguhan mental bagi remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini ingin menunjukkan bahwa ajaran Islam bukan hanya bersifat normatif, tetapi juga aplikatif dalam menjawab tantangan psikologis yang sangat nyata pada masa remaja akhir.

B. Kajian Teoritis

1. Pengertian Psikologi Islam

Psikologi Islam merupakan pendekatan dalam ilmu psikologi yang berlandaskan nilai-nilai keislaman dan tauhid, dengan mengintegrasikan sumber sumber wahyu (Al-Qur'an dan Hadis), akal rasional, dan observasi ilmiah dalam memahami perilaku dan kondisi kejiwaan manusia. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai kehidupan yang seimbang dan bermakna, baik secara spiritual maupun psikologis, serta bahagia di dunia dan akhirat. Psikologi islam memiliki corak menyeimbangkan aspek spiritual dan material dalam memahami manusia. Psikologi Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara jiwa dan raga serta peran signifikan agama dalam kesehatan mental. Dengan memperhatikan akhlak, etika, dan konsep-konsep seperti tawakkul dan nafs.



Psikologi islam menawarkan pandangan holistik yang berbeda dari psikologi barat yang lebih sekuler ¹¹.

Pandangan ini sejalan dengan pendapat beberapa ulama klasik dan kontemporer. Imam Al-Ghazali membagi struktur jiwa manusia menjadi empat dimensi utama yaitu jasmani, nabati, hewani, dan insan. Keempatnya memiliki fungsi lahiriyah dan berkaitan, dan di batiniah yang saling mana aspek batiniah mencerminkan hubungan manusia dengan Allah proses penyucian jiwa. Menurut Al-Ghazali, inti dari psikologi Islam terletak pada pembinaan akhlak dan olah jiwa, karena dari terbentuk ketenangan batin dan karakter. Sementara itu, Quraish Shihab dalam penjelasannya mengenai struktur kejiwaan manusia, menyebutkan bahwa manusia terdiri dari unsur fitrah, nafs, qalb, ruh, dan aql. Fitrah merupakan potensi spiritual bawaan manusia yang cenderung kepada tauhid, sedangkan qalb dan ruh menjadi pusat kesadaran serta moralitas. Pemeliharaan fitrah melalui pendidikan agama dan penguatan nilai spiritual diyakini dapat menjadi penopang dalam menjaga stabilitas kejiwaan remaja.

2. Aspek Spiritual, Tauhid, Ibadah, dan Akhlak

- a. Spiritual & Tauhid, aspek spiritual dalam psikologi agama Islam sangat ditekankan sebagai pondasi dalam membangun ketahanan mental. Quraish Shihab menegaskan bahwa fitrah manusia yang bersifat tauhidi (berorientasi kepada Tuhan) menuntut pemeliharaan yang konsisten melalui ibadah dan introspeksi diri. Tauhid sebagai inti keyakinan Islam memberikan rasa kebergantungan kepada Allah yang menjadi sumber kekuatan spiritual ketika individu mengalami tekanan emosional dan sosial.
- b. Ibadah sebagai Terapi Jiwa Praktik ibadah dalam Islam bukan hanya bentuk pengabdian kepada Tuhan, tetapi juga berfungsi sebagai terapi jiwa. Shalat, puasa, dzikir, dan muhasabah menjadi cara untuk menyucikan jiwa dari dorongan nafsu negatif, menenangkan qalb, dan mengembalikan individu pada kondisi fitrah yang bersih. Dalam konteks psikologi Islam, mekanisme yang ibadah merupakan efektif dalam menanggulangi gangguan kecemasan dan stress.

¹¹ Abdurrohman and Fanani, "Maklumat Psikologi Islam Sebagai Solusi Mental Health Siswa Di Era Modern."



- c. Akhlak dan Pembinaan Karakter Pembinaan akhlak atau tazkiyatun nafs menjadi inti dari psikologi agama Islam. Dengan mengembangkan kehendak (iradah) yang kuat, melatih pengendalian diri, dan membangun karakter positif, remaja dapat membentuk kepribadian yang stabil, kuat menghadapi tekanan, dan berorientasi pada nilai-nilai kebaikan. Akhlak yang baik menjadi perisai utama bagi kesehatan mental remaja di era modern.

3. Stres dan Kecemasan Remaja dalam Kerangka Psikologi Islam

Dalam kerangka Psikologi Islam, stres dan kecemasan dipandang sebagai kondisi batin yang muncul akibat terganggunya keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual dalam diri seseorang. Para ulama dan cendekiawan muslim menjelaskan bahwa ketegangan psikologis bukan hanya bersumber dari beban pikiran atau tekanan sosial, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi hati (qalb) dan kualitas hubungan spiritual dengan Allah SWT. Ketika hati jauh dari ketenangan, kurang dipenuhi dzikir, atau melemah dalam keimanan, maka kecenderungan munculnya stres dan kecemasan akan semakin besar¹².

Psikologi Islam menekankan bahwa kekuatan iman merupakan fondasi utama dalam menjaga kesehatan mental. Remaja yang memiliki keimanan yang kokoh, memegang teguh nilai-nilai sabar, serta mampu melihat setiap ujian sebagai bagian dari rencana Allah, cenderung lebih stabil dalam menanggapi tekanan hidup. Nilai-nilai spiritual seperti tawakal, ridha, dan husnuzan kepada Allah terbukti mendorong munculnya mekanisme coping yang lebih sehat, sehingga individu dapat mengelola stres dan kecemasan dengan cara yang lebih konstruktif.

Selain itu, praktik ibadah yang konsisten seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir dipandang sebagai bentuk *self-regulation* Islami yang efektif dalam menenangkan pikiran dan menstabilkan emosi. Aktivitas spiritual tersebut membantu meredakan ketegangan batin, memperkuat rasa makna hidup, serta menumbuhkan

¹² Rohmah, Faridah, and Ishanan, "INTEGRASI AKADEMISI DAN MASYARAKAT BERKUALITAS INKAMKU: Journal of Community Service."



keyakinan bahwa segala persoalan dapat diatasi dengan pertolongan Allah¹³. Dengan demikian, remaja lebih mampu menata perasaan cemas, mengendalikan pikiran negatif, dan menghadapi tekanan sosial secara lebih tenang dan penuh kesadaran.

Dengan demikian, Psikologi Islam tidak hanya menawarkan pemahaman teoretis tentang stres dan kecemasan, tetapi juga menghadirkan solusi praktis yang berakar pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah. Kekuatan iman, kedekatan spiritual, dan pengamalan ibadah merupakan pilar utama yang diyakini mampu membangun ketenangan jiwa, keseimbangan emosional, serta kesehatan mental yang paripurna pada remaja di tengah kompleksitas tantangan kehidupan modern.

C. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur sebagai teknik pengumpulan dan analisis data. Studi literatur dipilih karena dinilai paling tepat untuk menggali konsep teoretis yang berkaitan dengan psikologi Islam dan kaitannya dengan kesehatan mental remaja. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penelusuran berbagai sumber pustaka yang relevan, seperti artikel jurnal ilmiah, buku akademik, laporan penelitian, serta dokumen lainnya yang mendukung topik kajian. Kriteria pemilihan literatur didasarkan pada kesesuaian tema, validitas sumber, serta kontribusinya terhadap pembahasan.

Beberapa kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi psikologi Islam, stres dan kecemasan remaja, serta pendekatan psikologis Islam terhadap stress dan kecemasan. Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif kualitatif, yaitu dengan menelaah isi dari literatur yang ada, mengidentifikasi pola-pola pemikiran, dan mengaitkannya dengan fenomena yang sedang dikaji. Langkah ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana nilai-nilai dalam psikologi Islam berperan dalam mendukung stabilitas mental remaja.

¹³ Pristianto et al., "Deep Breathing Dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta."



D. Hasil dan Pembahasan

1. Tantangan Stres dan Kecemasan Remaja

Remaja berusia 16 hingga 21 tahun berada pada tahap krusial perkembangan psikologis yang ditandai oleh proses pencarian identitas diri, perubahan biologis-hormonal, serta transisi menuju kedewasaan. Pada fase ini, berbagai tekanan dari lingkungan seringkali menimbulkan beban yang signifikan dan berdampak pada kesehatan mental mereka. Stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan mental pada remaja. Tuntutan untuk meraih prestasi, menghadapi persaingan dalam ujian, serta menyelesaikan berbagai tugas sekolah maupun perkuliahan, baik dari guru, orang tua, maupun dari diri sendiri, kerap memicu tekanan psikologis yang berlebihan. Ketika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen stres yang memadai, remaja berisiko mengalami kelelahan mental, kecemasan yang intens, hingga perasaan kehilangan nilai diri¹⁴.

Krisis identitas juga menjadi tantangan psikologis yang menonjol pada masa remaja. Pada tahap ini, individu mulai mempertanyakan konsep diri, tujuan hidup, serta arah masa depan. Apabila proses pencarian jati diri tersebut tidak mendapatkan pendampingan atau bimbingan yang memadai, maka remaja berpotensi mengalami kegelisahan, kebingungan eksistensial, hingga depresi. Faktor keluarga turut memperburuk kondisi ini, hubungan yang tidak harmonis, komunikasi yang minim, dan konflik internal keluarga dapat memunculkan perasaan tidak diterima, kehilangan rasa aman, serta berkurangnya dukungan emosional yang sangat dibutuhkan remaja.

Penggunaan media sosial memiliki keterkaitan kuat dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, rendahnya harga diri, kecemasan, serta gejala depresi pada remaja dan dewasa muda. Berbagai tekanan tersebut pada akhirnya dapat memunculkan gejala psikologis seperti kecemasan berlebih, depresi ringan hingga berat, overthinking, gangguan tidur, bahkan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk melalui penguatan aspek spiritual, untuk

¹⁴ Pamungkas, Syam, and Arifin, "New Student Admissions Approach Based On."



membantu remaja dalam menghadapi dan mengelola tekanan psikologis yang mereka alami.

2. Peran Psikologi Agama Islam dalam Membantu Remaja

Pendekatan psikologi Islam hadir sebagai solusi alternatif yang bersifat komprehensif dalam menangani berbagai tantangan kesehatan mental pada remaja. Ajaran Islam tidak hanya berfokus pada aspek ritual keagamaan, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan spiritual yang mendalam dalam diri manusia.

a. Nilai Tawakal, Sabar, dan Syukur sebagai *Coping Strategy*

Nilai-nilai spiritual seperti tawakal, sabar, dan syukur merupakan prinsip dasar dalam psikologi Islam yang berfungsi sebagai strategi koping berbasis spiritual¹⁵. Tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara optimal, membantu membangun keyakinan bahwa setiap hasil merupakan bagian dari ketetapan Ilahi yang terbaik. Sikap ini dapat menurunkan tingkat kecemasan karena remaja merasa tidak menghadapi masalah seorang diri. Sabar berperan dalam membantu remaja tetap tegar menghadapi kesulitan tanpa mudah menyerah, sedangkan syukur mendorong mereka untuk memusatkan perhatian pada aspek-aspek positif dalam hidup meskipun berada dalam tekanan. Ketiga nilai tersebut memperkuat ketahanan mental remaja dan memengaruhi cara mereka memaknai serta merespons berbagai persoalan kehidupan.

b. Shalat, Dzikir, dan Puasa sebagai Terapi Spiritual

Ibadah dalam Islam mengandung dimensi terapeutik yang kuat. Shalat, selain merupakan kewajiban ritual, juga berperan sebagai bentuk meditasi spiritual yang memberikan ketenangan. Pengalaman rasa damai dan koneksi spiritual dengan Tuhan saat melaksanakan shalat membantu menstabilkan emosi. Dzikir, yakni aktivitas mengingat Allah melalui penyebutan nama-nama-Nya, secara ilmiah terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan batin. Adapun puasa berfungsi sebagai sarana pembelajaran pengendalian diri, kedisiplinan, serta penguatan empati terhadap orang lain. Ketiga bentuk ibadah tersebut memberikan kontribusi positif dalam

¹⁵ Sari, "Pengembangan Akhlak Mulia : Sabar , Syukur , Ikhlas , Tawakal Melalui Model Pembelajaran Konstruktivisme Di SDN 04 Gunung Tuleh : Membangun Karakter Positif Siswa."



pengelolaan emosi, peningkatan kesadaran diri, serta mendukung proses pemulihan psikologis secara bertahap¹⁶.

c. Dukungan Nilai Ukhuwah, Ikhlas, dan Taubat

Ukhuwah Islamiyah atau konsep persaudaraan dalam Islam, menyediakan ruang bagi remaja untuk membangun jaringan sosial yang positif serta saling memberikan dukungan. Remaja yang tergabung dalam komunitas keagamaan umumnya merasa lebih diterima, tidak mengalami kesepian, dan memiliki motivasi yang lebih kuat dalam menjalani kehidupan¹⁷. Nilai ikhlas, yakni ketulusan dalam melakukan kebaikan tanpa mengharapkan balasan, membantu remaja mengurangi kecenderungan untuk memenuhi ekspektasi orang lain secara berlebihan. Sementara itu, nilai taubat memberikan kesempatan bagi remaja untuk melakukan refleksi diri dan memperbaiki kesalahan tanpa menimbulkan beban psikologis berupa perasaan terhukumi. Ketiga nilai tersebut membentuk sistem dukungan spiritual yang kuat dan relevan bagi kesehatan mental remaja.

3. Nilai-Nilai Psikologi Islam yang Relevan untuk Remaja

Nilai-nilai dalam Islam pada hakikatnya berfungsi sebagai sistem kejiwaan yang mampu menghadirkan ketenangan batin serta mengarahkan individu menuju kehidupan yang seimbang. Tauhid atau keyakinan kepada Allah SWT, menjadi landasan identitas yang kokoh. Remaja yang meyakini Allah sebagai tempat bergantung cenderung lebih kuat dalam menghadapi tekanan sosial karena memahami bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh penilaian manusia, melainkan oleh penilaian Allah. Keyakinan ini memperkuat harga diri (*self-worth*) sekaligus membantu mereka menetapkan tujuan hidup yang jelas.

Praktik ibadah seperti shalat lima waktu, puasa, dan dzikir membentuk pola hidup yang teratur, yang sangat berperan dalam menjaga stabilitas emosional. Ibadah juga menanamkan kedisiplinan, kemampuan pengendalian diri, serta kemurnian hati.

¹⁶ Farhani and Fadila, "Terapi Dalam Tasawuf Bermanfaat Untuk Mengatasi Problema Spiritual Para Melenial."

¹⁷ Apriani, "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Buku 'Menjadi Manusia Menjadi Hamba' Karya Fahrudin Faiz."



Rutinitas ibadah memberikan rasa kontrol atas kehidupan, suatu aspek yang kerap hilang pada individu yang mengalami kecemasan atau stres berat.

Selain itu, akhlak sebagai konsep moralitas dalam Islam berkontribusi dalam membentuk keterampilan sosial yang sehat. Nilai-nilai seperti empati, kesabaran, penghargaan terhadap orang lain, dan kejujuran sangat bermanfaat dalam membina hubungan sosial yang positif. Akhlak juga membantu remaja menghindari konflik interpersonal serta memperkuat kemampuan berpikir sebelum bertindak, yang merupakan keterampilan penting dalam pengendalian emosi dan perilaku impulsif.

4. Studi Literatur yang Mendukung

a. Efektivitas Hypnotherapy dan Dzikir dalam Mengurangi Stres Remaja

Penelitian¹⁸ melakukan studi sistematis literatur review pada remaja yang mengalami tekanan psikososial dengan menggunakan terapi hypnotherapy dan dzikir sebagai intervensi. Melalui 19 artikel terkait dalam rentang 2020-2024, penelitian ini menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat stres. Remaja merasakan kesadaran diri, kontrol emosi, serta ketenangan batin. Hasil ini mengindikasikan bahwa hypnotherapy dan dzikir merupakan strategi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

b. Terapi Islami sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan

Penelitian¹⁹ mengkaji terapi islami yang berperan secara holistik untuk mengatasi kecemasan pada peserta didik. Metode yang digunakan tinjauan literatur sistematis menggunakan pelaporan prisma, ditemukan bahwa beberapa bantuan psikologi dengan terapi islami yang berlandaskan al-qur'an, hadist, ijma', yakni terapi wudhu, terapi sholat. Hasil ini menjadikan sebagai strategi intervensi berbasis budaya dan religiositas yang relevan dengan konteks islami.

c. Interpretasi Makna Hadits-Hadist Kesehatan Mental dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan

¹⁸ Mudiuddin et al., (2025)

¹⁹ Nuha et al., (2025)



Penelitian²⁰ menyatakan bahwa hadist-hadist nabi Muhammad SAW seringkali memberikan panduan untuk mengatasi masalah stress dan kecemasan. Metode yang digunakan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif terhadap hadist-hadist yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis tentang kesehatan mental menekankan pentingnya iman, doa, dan amal shaleh dalam mengatasi stres dan kecemasan. Tema-tema seperti sabar, syukur, dan tawakkal ditemukan sebagai strategi efektif dalam menghadapi tekanan mental.

E. Kesimpulan

Masa remaja merupakan periode yang rawan terhadap berbagai tekanan psikologis, mulai dari stres akademik, pengaruh media sosial, konflik keluarga, hingga krisis identitas. Tanpa pendampingan yang tepat, tekanan tersebut berpotensi menimbulkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang. Psikologi Islam hadir sebagai pendekatan yang menyentuh aspek terdalam dari kejiwaan manusia. Nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, dzikir, dan ibadah secara keseluruhan membentuk mekanisme coping yang sehat. Praktik keagamaan tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, tetapi juga membantu membentuk struktur emosi yang stabil, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat rasa makna hidup dan harga diri remaja.

Temuan dari sejumlah penelitian terdahulu juga menguatkan bahwa terapi spiritual berbasis Islam, seperti dzikir dan muhasabah, terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan resiliensi mental. Dengan demikian, integrasi antara nilai-nilai Islam dan strategi penguatan mental patut dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa pada remaja. Penelitian ini juga membuka ruang bagi pengembangan program bimbingan dan konseling berbasis keislaman di lembaga pendidikan dan masyarakat secara lebih sistematis.

Daftar Pustaka

Abdurrohman, M Iqbal, and Muhammad Adip Fanani. "Maklumat Psikologi Islam Sebagai

²⁰ Nadin Aminasya1 (2024)



- Solusi Mental Health Siswa Di Era Modern.” *Maklumat* 3, no. 1 (2025): 47–57.
- Apriani, Tanti. “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Buku ‘ Menjadi Manusia Menjadi Hamba ’ Karya Fahrudin Faiz,” 2024.
- Candra, Duvan, Dwi Harta, Dhian Ika Prihananto, and Agnesia Faticha Widana. “Penerapan Art Therapy (Batik Shibori) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XI SMKN 2 Kota Kediri,” n.d., 153–60.
- Carvajal, Liliana, Jennifer Harris Requejo, and Charles E. Irwin. “The Measurement of Mental Health Problems Among Adolescents and Young Adults Throughout the World.” *Journal of Adolescent Health* 69, no. 3 (2021): 361–62. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.06.009>.
- Farhani, Fitrah, and Rafika Fadila. “Terapi Dalam Tasawuf Bermanfaat Untuk Mengatasi Problema Spiritual Para Melenial” 4 (2024): 2228–39.
- Fidora, Irma, Yosi Okrira, Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana, Program S Studi, Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Jl By Pass Aur Kuning, and Sumatera Barat. “24 | Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Level Stress With Cycle Disorders Menstruation of Youth.” *Jksp* 2, no. 1 (2019): 24–30.
- Fitriani, Anisa, and Indar Nuryati. “Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Ibu Pasca Melahirkan Anak Pertama.” *Jurnal Psikologi Malahayati* 1, no. 2 (2019): 1–7. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1856>.
- Mudiuddin, Mudiuddin, Nur Hidayah, and Fitri Wahyuni. “Teknik Hypnotherapy Dan Dzikir Dalam Mereduksi Stres Pada Remaja: Integrasi Pendekatan Psikologis Dan Spiritual.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 21, no. 2 (2025): 132–45. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-08>.
- Muthia Rahman Nayla. “Memahami Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa.” *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan* 2, no. 1 (2024): 44–56. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165>.
- Nadin Aminasya1, Ari Suriani2. “Central Publisher.” *Central Publisher* 2 (2024): 2048–54.



Nfo, Artikel I, and A B S Trak. "ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)" 5 (2024): 1–8.

Nuha, Moch Syihabudin, Muhammad Ali Najich, Ulfa Aulia Handayani, Venna Kurniawati, Khusnul Khowatim, Universitas Negeri Malang, Jl Semarang No, and Jawa Timur. "Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Peserta Didik" 10, no. 2 (2025): 149–59. <https://doi.org/10.17977/um027v10i22025p149-159>.

Pamungkas, Sahril Dwi, Aldo Redho Syam, and Syamsul Arifin. "New Student Admissions Approach Based On" 10, no. 3 (2025): 1051–70.

Pristianto, Arif, Rifdah Hardaning Tyas, Imro'atul Muflikha, Alifia Fitria Ningsih, Ilma Liani Vanath, and Faizah Nashrillah Reyhana. "Deep Breathing Dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta." *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 1 (2022): 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>.

Putri, Triyana Harlia, and Dora Hesti Azalia. "Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10, no. 2 (2022): 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>.

Rohmah, matul, Faridah, and Ishanan. "INTEGRASI AKADEMISI DAN MASYARAKAT BERKUALITAS INKAMKU: Journal of Community Service" 4, no. 2 (2024): 71–77.

Sari, Minda. "Pengembangan Akhlak Mulia : Sabar , Syukur , Ikhlas , Tawakal Melalui Model Pembelajaran Konstruktivisme Di SDN 04 Gunung Tuleh : Membangun Karakter Positif Siswa" 1, no. 4 (2025): 1272–77.

Setiawati, Nur Afifah, Siti Urmila Ramadhita, Ahmat Zanwar, and Nanda Noviandina. "Teknik Relaksasi Untuk Kecemasan Dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik." *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>.

Widafina, Fadhillah Zahra. "Efektivitas Psikoterapi Islam Terhadap Gangguan Kecemasan : Sebuah Studi Meta-Analisis," 2024, 4.

