



**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN KESEHATAN MENTAL
REMAJA DI SMAN 15 KOTA TANGERANG TAHUN 2021**

*The Relationship Between Religiosity and Adolescent Mental Health At SMAN
15 Tangerang City In 2021*

Dianah¹, Abdul Santoso²

^{1,2}Universitas Yatsi Madani

Email: dianaa150400@gmail.com

Abstract

Teenagers in early adulthood are prone to depression and can even commit suicide. People who suffer from depression are more likely to self-destruct. One of the factors that affect mental health in adolescents is religiosity. This study aims to determine the relationship between religiosity and mental health in adolescents at SMAN 15 Tangerang City. The design of this study used a comparative causal with a quantitative approach using a cross sectional design. The population in this study were all students of class X SMAN 15 Tangerang City. Sampling of 139 respondents. The instrument used is a questionnaire sheet containing several questions and statements. Techniques of data analysis using univariate analysis and bivariate analysis. This study using the chi-square test showed that the calculated p value = 0.000 is smaller than 0.05 which indicates that H_0 is rejected and H_a is accepted, which states that there is a significant and positive relationship between religion and adolescent mental health. Adolescents with high religiosity have high mental health and adolescents with low religiosity have low mental health.

Keywords: Religiosity, Mental Health, Teenager

Abstrak

Usia remaja hingga dewasa awal rentan mengalami depresi dan bahkan bisa berujung pada bunuh diri. Orang yang menderita depresi berat lebih cenderung merusak diri sendiri. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja adalah religiusitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 15 Kota Tangerang. Desain penelitian ini menggunakan *kausal komperatif* dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa-siswa kelas X SMAN 15 Kota Tangerang. Pengambilan sampel sebanyak 138 responden. Instrumen yang digunakan berupa lembaran kuesioner yang berisi dari beberapa pertanyaan dan pernyataan. Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Penelitian ini dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai hitung p value = 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara religiusitas dengan kesehatan mental remaja. Remaja dengan religiusitas yang tinggi memiliki kesehatan mental yang tinggi dan remaja dengan religiusitas rendah memiliki kesehatan mental rendah.

Kata Kunci: Religiusitas, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan mental kian mengawatirkan. Kita tidak boleh meremehkan pentingnya kesehatan mental karena jumlah dari kasus kesehatan mental masih

mengkhawatirkan. Menurut WHO setidaknya terdapat sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami penyakit yang menyerang mental dan perilaku. dari setiap empat orang terdapat satu mengalami penyakit mental di beberapa titik dalam hidup mereka (Ayuningtyas dan Rayhani, 2018). Depresi memiliki ciri-ciri yang diantaranya adalah mengalami stres dan kondisi kecemasan yang berkepanjangan mengakibatkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengatasi depresi dapat dilakukan dengan cara pengelolaan stres. Setiap individu memiliki pengelolaan stres yang berbeda, ada yang mengelola stresnya dengan melakukan suatu kegiatan yang disukai seperti melakukan hobi, melakukan kegiatan *refreshing*, berbagi cerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres dan mendekatkan diri dalam konteks spiritual keagamaan (alfina ayu rachmawati 2020).

Menurut Kantor Regional WHO untuk Asia Pasifik (WHO SEARO), jumlah kasus gangguan di India (56.675.969 kasus atau 4,5 persen dari populasi) tertinggi di Maladewa (12,739 kasus atau 3,7 persen dari populasi). Padahal, di Indonesia terdapat sekitar 9.162.886 kasus beban penyakit atau beban penyakit jiwa di Indonesia. Menurut seorang dokter ahli *suciodologist* , 4,2 persen pelajar Indonesia pernah mempertimbangkan untuk bunuh diri. 6,9% siswa memiliki pikiran untuk bunuh diri, dan 3% lainnya pernah mencoba bunuh diri. Depresi pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai keadaan, termasuk tekanan akademis, bullying. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi segala tekanan kehidupan yang normal serta dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan konsentrasi kepada komunitasnya (Diana Vidya Fakhriyani, 2019:11).

Partisipasi keagamaan terkait dengan peningkatan kesehatan mental yang lebih baik, khususnya ide bunuh diri, gejala depresi, dan penyalahgunaan zat (Bonelli & Koenig, 2013). Kepercayaan pada Tuhan, khususnya, telah dikaitkan dengan peningkatan perawatan psikiatri yang meningkat (Rosmarin, et al., 2013). Individu yang percaya pada Tuhan memiliki tingkat kecemasan dan gejala depresi yang lebih rendah (Koohsar & Bonab, 2011). Demikian pula menurut (Silton, Flannelly, Galek, dan Ellison, 2013) percaya bahwa Tuhan adalah sosok yang maha baik terkait dengan tingkat kecemasan sosial, paranoia, gangguan obsesif-kompulsif, dan kompulsi yang lebih rendah. Menurut (Weber & Kenneth, 2014) individu yang lebih religius memiliki kesehatan mental yang lebih baik, kualitas hidup yang lebih tinggi, kesejahteraan yang lebih baik, tingkat depresi, kecemasan, dan bunuh diri yang lebih rendah (Winurini, 2019).

METODE

Populasi dari penelitian ini adalah remaja yang berusia antara 15–17 tahun. Sampel penelitian adalah remaja SMAN 15 Kota Tangerang. Pemilihan sekolah dilakukan secara umum, tidak ditentukan karakteristik tertentu dalam pemilihan sekolah. Jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 213 dari SMAN 15 Kota Tangerang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *Probability sampling* yaitu memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Pengambilan data dalam penelitian ini dengan cara mendatangi sekolah yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya dan sudah mendapat izin melakukan pengambilan data di

tempat tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiositas dan kesehatan mental pada remaja di SMAN 15 Kota Tangerang. Semakin tinggi tingkat religiositas yang dirasakan oleh remaja di SMAN 15 Kota Tangerang, maka akan semakin tinggi juga tingkat kesehatan mental yang mereka miliki, begitu pun sebaliknya. Hasil penelitian ini menguatkan banyak hasil studi lainnya yang mengatakan bahwa religiositas adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental. Pada penelitian ini, kontribusi religiositas terhadap kesehatan mental adalah sebesar 9,7%, sisanya, yaitu sebesar 90,3%, dijelaskan oleh faktor-faktor lain. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulis Winurini (2019) terhadap remaja pesantren di tabanan religiositas berkontribusi sebesar 9,61% dalam memengaruhi kesehatan mental, sementara sisanya, yaitu sebesar 90,3% dijelaskan oleh faktor lain. Besaran kontribusi religiositas terhadap kesehatan mental pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan yang dilakukan oleh sulis winurini (2019) sama-sama di bawah 10%. Mengenai kontribusi religiositas terhadap kesehatan mental, peneliti mengambil kesimpulan yang sama dengan sulis winurini (2019). Pertama, religiositas bukan penentu tunggal yang memengaruhi kesehatan mental. Untuk mencapai kesehatan mental yang optimal, masih banyak faktor-faktor lain yang harus dipenuhi. Kedua, kemungkinan ada pengaruh lain yang tidak langsung, namun belum diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara religiositas dan kesehatan mental pada remaja di SMAN 15 Kota Tangerang. Semakin tinggi tingkat religiositas yang dirasakan oleh mereka, maka akan semakin tinggi juga tingkat kesehatan mental yang dimiliki mereka, begitu pun sebaliknya. Sementara hasil lain dari penelitian ini menunjukkan bahwa di antara dimensi kesehatan mental, religiositas memiliki hubungan yang positif dan signifikan hanya terhadap kesejahteraan sosial. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat religiositas yang dirasakan oleh remaja pesantren, maka akan semakin tinggi pula dimensi kesejahteraan sosial yang dirasakan oleh remaja tersebut, begitu juga sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. 2020. *Religiusitas, Refleksi&Subjektivitas keagamaan*. Amry Rasya. yogyakarta: Cv Budi Utama.
- Alfina ayu rachmawati. 2020. “darurat kesehatan mental bagi remaja.” *egsaugm*. Diambil 9 Maret 2020 (<https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>).
- Ardiana, Dewi, dan Dkk. 2021. *Metodologi Penelitian Bidang Pendidikan*. Ronal Watr. yogyakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Arista, Dwi. 2017. “Kebermaknaan hidup dan religiusitas pada mantan narapidana kasus pembunuhan (di kabupaten Paser).” *Psikoborneo* 5(3):366–77.
- Ayuningtyas, Dumilah, dan Marisa Rayhani. 2018. “Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya.” 9(1):1–10.
- Azania, Desti. Naan. 2021. “Humanistika: Jurnal Keislaman.” 7(1):26–45.



- Diana Vidya Fakhriyani. 2019. *Kesehatan Mental*. Muhammad T. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1(1):116–33. doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- Djaali, H. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bunga Sari. JAKARTA: PT Bumi Aksara.
- Firdaus, dan Fakhry Zamzam. 2018. *Aplikasi Metodologi Penelitian*. yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Fitriyah, Faridatul. 2016. "Pengaruh Pendapatan, Dana Talangan Haji Dan Religiusitas Terhadap Keputusan Nasabah Mendaftar Haji (Studi Pada Bni Syariah Tulungagung) Faridatul." *Jurnal Nusamba* 1(1):58–67.
- Gainau, Maryam. 2019. *Pengembangan Potensi Diri Anak dan Remaja*. Depok: PT Kanisius.
- Hasnidar, Tasnim, Samsider Sitorus, dan Dkk. 2020. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Alex Rikki. yogyakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Hidayat, Aziz, Alimul. 2021. *Menyusun Instrumen Penelitian dan Uji Validitas Relibilitas*. N. Aulia A. Surabaya: Health Book Publishing.
- Kurniawan, Wawan. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Aeni Rahma. Cirebon: Cv. Rumah Pustaka.
- Nata, Abudin. 2013. *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: PT Rajagroupindo Persada.
- Ovan, dan Andika Saputra. 2020. *Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Berbasis Web*. Ansari Sal. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Rahma, Hastuti, Naomi Soetiko, dan Pamela Henndra,Heng. 2020. *Remaja Sejahtera Remaja Nasional*. Radhitya i. yogyakarta: Cv. Andi Offset.
- Rany, Nuriyah. 2020. *Metodologi Penelitian Karya Ilmiah*. diedit oleh S. Tri. Gresik: Graniti.
- Riskesdas. 2018. "Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia." *pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI*. Diambil 2 Agustus 2021 (<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>).
- Rusidy, Ahmad. 2012. *Religiusitas Dan Kesehatan Mental*. Jakarta Selatan: Young Progresif Muslim.
- Sumanto. 2020. *Metodologi Penelitian*. Mayasari. yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Surayya, Hayatussofiyyah. 2017. "Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja." 2(April):42–54.
- Suryadi, Bambang, dan bahrul hayat. 2021. *Religiusitas, Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia*. Jakarta Pusat: Bliibliosia Karya Indonesia.
- Susilana, Rudi. 2020. "Peran Implementasi Kurikulum." 7(2):195–209. doi: 10.17509/t.v7i2.26853.
- Syahdrajat, Tantar. 2015. *Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: Prenadaedia Group.
- Timotius, Kris H. 2017. *Metodologi Penelitian*. Putri Cris. Yogyakarta: Andi Offset.
- Winurini, Sulis. 2019. "Hubungan Religiusitas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan." *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial* 10(2):139–53. doi: 10.46807/aspirasi.v10i2.1428.
- Yusuf, Syamsu. 2020. *Kesehatan Mental Perpektif Psikologi Dan Agama*. E.Kuswadi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

