

**BIMBINGAN KONSELING KEAGAMAAN BAGI
KESEHATAN MENTAL REMAJA**

oleh:

Tarmizi Situmorang

*Jln. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*

ABSTRAK

Dalam rentang kehidupan, remaja merupakan fase yang sangat rumit, banyak hal bisa terjadi pada tahapan ini. Pertumbuhan yang di alami remaja melibatkan segala aspek emosional maupun spritual. Fase yang di alami remaja berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Permasalahan yang terjadi pada masa remaja hampir setiap orang memiliki keterlibatan dalam hidupnya baik orang tua, masyarakat dan juga guru di sekolahnya. Sekolah tempat pendidikan formal yang mereka dapatkan menyediakan bimbingan konseling yang menjadi tempat bagi peserta didik menempah pengetahuan dan kepribadian peserta didik sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Melalui bimbingan yang disediakan bimbingan konseling keagamaan perlu diberikan kepada peserta didik dengan tujuan membentuk setiap karakter menjadi lebih baik. Mampun menyerap dan menerima informasi dan solusi terkait budaya dan lingkungannya, pembentukan dan perkembangan remaja yang ada di dalam maupun di luar diri mampu di optimalkan untuk arah yang lebih baik dan religius, hingga mengamalkan nilai-nilai agama yang seyogyanya menjadi pedoman dan juga menjadi pemecah masalah yang di hadapi setiap remaja dalam menyelesaikan setiap fase kehidupannya. Bimbingan konseling keagamaan setidaknya bisa memberi pemahaman bahwa agama bukan hanya sekedar ritual maupun ibadah saja akan tetapi sebagai pengendali dan obat sebagai nutrisi jiwa yang jauh lebih sempurna dalam merawat kesehatan mental.

Kata Kunci: *Remaja, Kesehatan Mental, Bimbingan Konseling Keagamaan*

A. PENDAHULUAN

Manusia bertindak sesuai dengan pengetahuannya. inilah yang memberikan perbedaan antara seseorang dengan orang lain dalam bertindak dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Berkembang atau tidak berkembangnya seseorang bergantung terhadap pemahaman diri dan lingkungan sekitarnya yang mendorong seseorang untuk menyelesaikan fase kehidupan yang di jalani. Keberhasilan seseorang tidak sekedar diukur dengan prestasi sekolah maupun kekayaan yang dimiliki. Tetapi keberhasilan disini berkaitan dengan pemahaman hidup yang dijalani apakah seseorang tersebut merupakan salah satu karateria seseorang yang berhasil. Orang yang mampu menyelesaikan tahapan-tahapan perkembangan dapat dikatakan memiliki seni keterampilan dalam kehidupannya. Fase tersulit dalam memenuhi kebutuhan perkembangan biasanya terdapat dapa fase remaja.

Dimana remaja memiliki banyak tugas-tugas kehidupan yang harus dilalui, tantangan yang harus diselesaikan dan tidak sedikit masalah yang harus ditanggungnya pula. Tahap remaja ini pula yang mengakibatkan seseorang banyak terlibat dalam masalah kehidupan seperti tawuran, penyalahgunaan narkoba hingga pergaulan bebas bahkan di usia remaja ada yang melalukan pembunuhan walaupun dimata hukum kejahatan yang dilakukan remaja tidak dalam pelaku kriminal akan tetapi dikategorikan sebagai kenakalan anak dibawah umur. Masa kanak-kanak menuju masa dewasa sangat sering melibatkan emosional daripada rasional. Hal ini terjadi sebab fase remaja biasanya memiliki rasa ingin tau yang tinggi, eksperimen segala hal dan kadang menganggap semua yang dihadapi mampu untuk dilalui.

Permasalahan lain yang juga mengitari remaja adalah perubahan nilai dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Disini mereka memiliki tanggung jawab sebagai identitas jiwa sosial barunya. Selain itu sikap ambivalensi dalam menghadapi perubahan yang terjadi mereka menginginkan kebebasan, di sisi lain mereka memiliki tanggung jawab yang menyertai kebebasannya, bahkan mereka sering meragukan kemampuan sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut (Marlyani, 2010: 229)

Para ahli ilmu jiwa berpendapat bahwa masa remaja adalah masa goncang yang terkenal dengan berkecamuknya perubahan-perubahan emosional. Sebelumnya orang menyangka bahwa hal tersebut disebabkan perubahan jasmani, terutama perubahan hormonal pada masa remaja. Namun berdasarkan hasil penelitian baru membuktikan bahwa perubahan emosi tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan hormonal, melainkan berasal dari lingkungan, suasana masyarakat dan sikap religiusitas yang melingkungi remaja (Arifin, 2008: 240). Pada dasarnya kebutuhan manusia, terdiri dari Kebutuhan primer dan Kebutuhan sekunder yang merupakan kebutuhan akan rasa kasih sayang, rasa aman, harga diri, rasa bebas, kebutuhan akan rasa sukses, dan kebutuhan akan rasa ingin tahu dan terpenting adalah kebutuhan terhadap agama karena manusia sebagai homo religious (Jalaluddin, 2012: 101). Oleh karena itu, manusia dapat menyelesaikan semua masalah hidup dan kehidupan dengan pendekatan agama, yang dapat memenuhi kebutuhan manusia secara komprehensif. Karena agama Islam dengan berpedoman pada al-Qur'an dan Hadits

memberikan tuntunan dalam beribadah kepada Allah swt. dan bermu'amalah kepada makhluk sekitarnya.

Dengan demikian, bimbingan konseling keagamaan yang tujuannya memberi bantuan berupa pertolongan dibidang mental dan spritual mampu menjadikan remaja memahami tujuan hidup serta mampu mengatasi dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri maupun dorongan dari kekuatan iman dan taqwa kepada Allah.

B. PEMBAHASAN

1. Fase/Masa Remaja

Selama ini manusia modern berpandangan bahwa pusat kebahagiaan hanya ada pada dataran hedonistik yang cenderung materialistis dan semu belaka, maka yang terjadi sebenarnya adalah ancaman bahwa mereka akan kehilangan arah dan tujuan hidup itu sendiri. Tidak terlepas bagi remaja, dimana remaja merupakan salah satu bagian yang mengambil peran dalam kehidupan saat ini. Kebanyakan remaja mengukur kebahagiaan dengan materi dan hal-hal yang bersifat hedonis yang akan menjerumuskan dirinya sendiri. Permasalahan lain yang juga mengitari remaja adalah perubahan nilai dalam menjalin hubungan dengan orang lain di samping harus menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan jasmaniah yang sangat cepat yang dialami. Remaja juga harus mengadakan penyesuaian sosial yang baru, yang meskipun tidak menyolok namun dapat menimbulkan banyak tantangan dan gangguan.

Secara emosional, remaja biasanya memiliki emosi yang tidak stabil. sifat yang, sensitif, keras kepala dan selalu merasa benar kerap kali muncul dan berubah dalam waktu yang relatif singkat. Begitu pula dengan Pertumbuhan fisik remaja berjalan secara cepat hingga mencapai titik dewasa. Masa remaja atau masa adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan social dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. Undang-undang No. 4179 mengenai kesejahteraan anak menjelaskan remaja adalah individu yang belum mencapai umur 21 tahun dan belum menikah. Adapun Menurut UU Perburuan anak dianggap remaja apabila telah mencapai umur 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal sendiri. Sarwono (2011) menyatakan bahwa remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tandan-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri. Perkembangan selanjutnya digambarkan oleh garis lurus sebagai gambaran terhadap kemandirian fisik yang sudah dicapai.

Remaja disebut dengan masa pancaroba karena sedang mengalami perkembangan fisiologis dan psikologis yang akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan akan menimbulkan banyak masalah dan masalah akan mempengaruhi

kebahagiaan. Oleh karena itu orang dewasa berperan dalam membantu menciptakan kebahagiaan remaja. Keadaan remaja yang berbahagia dan keadaan remaja yang bermasalah adalah dua titik ekstrem yang terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan dalam masa remaja. Hal tersebut di dukung pendapat Freud (dalam Suryabrata, 1998) bahwa anak sampai umur kira-kira 5 tahun melewati fase-fase yang terdiferensiasikan secara dinamis, kemudian sampai umur 12/13 tahun mengalami fase laten, yaitu suatu fase di mana dinamika menjadi lebih stabil. Dengan datangnya masa remaja (pubertas) dinamika meletus lagi, dan selanjutnya makin tenang kalau orang makin dewasa. Bagi Sigmund Freud, masa sampai umur 20 tahun menentukan bagi pembentukan kepribadian seseorang. Artinya seseorang yang dapat melewati masa remaja dengan bahagia akan menjadi dewasa yang berkepribadian baik dan sebaliknya.

Kesalahan yang dilakukan remaja sering menimbulkan kekhawatiran serta menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan bagi lingkungan dan keluarga, namun menyenangkan teman sebayanya. Kesalahan-kesalahan yang menimbulkan kekesalan lingkungan inilah yang sering disebut sebagai kenakalan remaja. Sehingga salah satu tantangan sosial zaman sekarang ialah kenakalan remaja. Dilihat dari kasus-kasus yang dibawa ke pengadilan, kenakalan-kenakalan remaja itu jumlahnya berlipat tiga sejak 1940. Beberapa ahli berpendapat bahwa yang bertanggung jawab atas masalah itu sepenuhnya ialah keluarga (dalam Pusat Bimbingan, 1991). Namun ada yang berpendapat bahwa masalah remaja adalah tanggung jawab remaja itu sendiri. Karena Banyak para ahli yang mencoba mendefinisikan arti remaja, termasuk para psikolog yang sulit mendefinisikan secara pasti arti dari remaja. Maka tidak heran jika dalam perundang-undangan dunia termasuk di Indonesia tidak di temukan istilah remaja. Bahkan di negara-negara maju telah lama tidak menggunakan istilah remaja dalam perundang-undangannya. Dalam perundang-undangan Indonesia hanya dikenal istilah anak-anak dan dewasa.

remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana seseorang mengalami banyak perubahan yang mendadak baik fisik, emosi maupun sosial yang akan menyebabkan munculnya masalah, perubahan-perubahan tersebut yaitu :

- a) Perubahan fisik, perubahan fisik ini berhubungan dengan aspek-aspek anatomik maupun aspek-aspek fisiologis. Hal ini di pengaruhi oleh adanya percepatan pertumbuhan karena adanya koordinasi yang baik antara kelenjar/hormon dalam tubuh, diantaranya adalah hormon kelamin, yaitu testoteron pada laki-laki dan estrogen pada wanita. Perubahan fisik pada laki-laki di tandai dengan terjadinya wet dream (mimpi basah) yaitu mimpi mengadakan senggama yang pertama kali sehingga terjadi polutsio yaitu memancarnya sel mani/sperma yang mulai di produksi, tumbuh bulu di tubuh (misalnya: kumis, jenggot, bulu ketiak, bulu pada kemaluan), bahu bertambah lebar dan terjadi perubahan suara. Perubahan fisik pada wanita ditandai dengan terjadinya menarche (menstruasi yang pertama), tumbuh

bulu di ketiak dan kemaluan, panggul bertambah lebar dan tumbuhnya payudara.

- b) Perubahan emosi, mulai memasuki “masa *trotz* II”, dimana anak mulai menunjukkan rasa “aku” nya, melalui tindakan-tindakan yang menurut pendapatnya adalah benar, walaupun kenyataannya mungkin tindakan itu cenderung kearah negatif. Juga pada masa ini mereka sedang mengalami *disequilibrium*, yaitu ketidakseimbangan emosi yang mengakibatkan emosi mereka mudah berubah, mudah bergolak dan tidak menentu. Tindakan-tindakan yang sering nampak antara lain: merasa rendah diri, menarik diri dari lingkungan, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berguna, berdiam diri (*pasif*), suka menentang, ingin menang sendiri dan kadang-kadang agresif. Pada masa remaja ini bentuk manifestasi emosi marah akan dapat berupa sikap agresif baik bersifat verbal (menentang, mendebat) maupun bersifat fisik (*membanting, berkelahi*).
- c) Perubahan sosial, mengalami dua macam gerak yaitu memisahkan diri dari orang tua dan menuju kearah teman sebaya. Dalam masa remaja, seseorang berusaha untuk melepaskan diri dari orang tuanya dengan maksud untuk menunjukkan dirinya. Hal tersebut sebagai proses mencari identitas ego yaitu pembentukan identitas kearah individualitas yang mantap.

Perubahan-perubahan tersebut hampir dirasakan oleh semua remaja, sehingga kita dapat merasa terhibur oleh karena sebagian besar remaja mempunyai perasaan yang hampir sama. Hal ini mempermudah untuk memahami tingkah laku mereka. Sering kali remaja berpura-pura seolah-olah tidak mengalami kesulitan. Bagaimanapun beratnya masalah remaja, umumnya masalah-masalah itu akan menghilang setelah mereka menjadi dewasa, karena masa remaja akan berlalu pada saatnya (Aryatmi, dkk., 1991).

Langkah dan cara orang dewasa menghadapi remaja antara lain: 1) Orang dewasa (orang tua, tokoh masyarakat, dan guru) sebagai pendukung nilai sangat mempengaruhi perkembangan sikap dan penentuan nilai-nilai harus bertingkah laku sesuai dengan norma-norma yang baik. 2) Pendidik sebaiknya lebih bersifat membimbing, mencarikan alternatif dan tidak otoriter. 3) Jalinan antara orang tua dengan pendidik formal (guru) di sekolah harus ditingkatkan hingga memungkinkan mengambil langkah yang serasi dan saling menukar informasi. 4) Penanaman norma-norma harus logis disertai contoh-contoh nyata, dalam hal ini Zakiah Daradjat (dalam Mustaqim, 2001) menyatakan “kepada remaja kita harus menunjukkan sikap mengerti dan memahami kegoncangan dan perkembangan yang sedang mereka lalui, disertai pula dengan arti dan manfaat agama itu bagi remaja”.

2. Kesehatan Mental dan Bimbingan Konseling Keagamaan

Remaja yang mampu mengembangkan potensi spiritual yang dimiliki menjadikan hidup mereka lebih terarah sebab memiliki pedoman yang kuat dan benar. Remaja tersebut akan memperoleh kebahagiaan yang mereka butuhkan. Hal ini terjadi karena, tujuan hidup yang ingin mereka capai telah mereka tempuh sesuai dengan pedoman spiritual yang sudah mereka miliki. Tidak akan ada konflik yang merisaukan terkait antara motivasi hidup dan suara hati nurani yang lahir dari dimensi spiritual itu sendiri. Maka kebahagiaan akan mudah mereka wujudkan sesuai dengan eksistensi kemanusiaan itu sendiri. Sudah barang tentu masalah penyesuaian tersebut terasa cukup berat dan pada segi-segi tertentu menimbulkan ketegangan dalam kehidupan remaja pada umumnya (Aryatmi, dkk.: 1991). Memahami remaja yang perkembangannya dalam keadaan bergolak sehingga kadang sulit di pahami, maka sangat dibutuhkan peran orang lain untuk membantu, membimbing, mengarahkan, serta mendidik dengan tidak melepaskan pandangan bahwa remaja pola pikirnya, perilaku dan emosinya berbeda dengan orang dewasa.

Menurut Glock dan Stark Perilaku keberagamaan umat Muslim pada dasarnya dapat dibedakan ke dalam beberapa tataran yaitu (Ancok, 2011: 78):

- a. individu yang percaya kepada kebenaran ajaran Islam hanya sampai tataran belief (keyakinan). Mereka percaya terhadap adanya Tuhan tetapi tidak melaksanakan ajaran Islam. Sehingga manusia yang termasuk ini memiliki keyakinan dan membenarkan agama namun belum teraktualisasi dalam aktivitas keberagamaan secara mu'amalah.
- b. individu yang melaksanakan ajaran Islam sampai tataran ritual. Tetapi perilaku mereka tidak mencerminkan perilaku orang yang benar-benar beriman. Dengan kata lain mereka adalah orang-orang yang taat melaksanakan aspek ritual dari ajaran Islam tetapi mengabaikan maknanya yang lebih dalam sebagai penuntun (guiding principle) dalam kehidupan sehari-hari. Yang menjadikan manusia taat aturan namun belum berdampak secara sadar dalam menenangkan secara psikologis.
- c. individu yang keberagamaannya hanya sampai pada tataran pengetahuan (knowledge). Mereka adalah orang-orang yang mungkin saja sangat menguasai ilmu-ilmu ke-islaman, tetapi cenderung memanfaatkan ilmunya untuk intelektual exercise/olah kecendekiaan ataupun tujuan-tujuan duniawiah semata (tidak mendayagunakan ilmunya untuk perbaikan kehidupan masyarakat, apalagi untuk memperoleh ridho Allah). Menurut Imam Ghazali disebut 'Ulama as-Su'ulama yang buruk artinya mereka sangat menguasai ilmu-ilmu ke-Islaman tetapi kehidupan sehari-hari jauh dari nilai-nilai Islam. Dampak lain ketika seorang individu mampu memiliki nilai-nilai yang menjadi sumber kebermaknaan hidup adalah lahirnya kekuatan yang muncul pada diri individu dalam kondisi menderita sekalipun disebabkan adanya

kemampuan individu untuk menhayati segala keadaan yang menyimpannya dengan tetap berfikir positif serta optimis dalam menjalani hidup.

Dalam hal ini, suatu faktor penting yang memegang peranan yang menentukan dalam kehidupan remaja adalah agama. Tapi sayang sekali, dunia modern kurang menyadari betapa penting dan hebatnya pengaruh agama dalam kehidupan manusia, terutama pada orang-orang yang sedang mengalami kegoncangan jiwa, dimana umur remaja terkenal dengan umur goncang, karena pertumbuhan yang dilaluinya dari segala bidang dan segi kehidupan yang mempengaruhi kesehatan mental.

Karena kondisi mental yang tertekan akan semakin menimbulkan masalah bagi remaja yang secara alami menegalami degeneratif. Oleh karena itu, bimbingan konseling keagamaan yang diberikan kepada remaja agar mampu menerima diri dan tetap melakukan aktivitas sesuai dengan kondisi anak-anak menuju tahap dewasa dan memanfaatkan waktu luang untuk melebihkan aktivitas keagamaan agar memperoleh ketenangan. Selanjutnya perkembangan agama yang terjadi pada remaja terjadi dalam beberapa aspek, antara lain menurut W. Starbuck sebagaimana disebutkan oleh Ramayulis (2002: 55) adalah:

- Pertumbuhan pikiran dan mental. Ide dan dasar keyakinan beragama yang diterima remaja dari masa kanak-kanaknya sudah tidak begitu menarik bagi mereka. Sifat kritis terhadap ajaran agama mulai timbul. Selain masalah agama merekapun sudah tertarik pada masalah kebudayaan, sosial, ekonomi dan norma-norma kehidupan lainnya. Dalam hal ini, agama yang ajarannya bersifat lebih konservatif lebih banyak berpengaruh bagi para remaja untuk tetap taat pada ajaran agamanya. Sebaliknya agama yang ajarannya kurang konservatif- dogmatis dan agak liberal akan mudah merangsang pengembangan pikiran dan mental para remaja sehingga mereka banyak meninggalkan ajaran agamanya. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan pikiran dan mental remaja mempengaruhi keagamaan mereka.
- Perkembangan Perasaan. Berbagai perasaan berkembang pada masa remaja. Perasaan sosial, etis dan estetis mendorong remaja untuk menhayati prikehidupan yang terbiasa dalam lingkungan kehidupan agamis akan cenderung mendorong dirinya untuk lebih dekat ke arah hidup agamis. Sebaliknya bagi remaja yang kurang mendapat pendidikan dan siraman ajaran agama akan lebih mudah terjerumus kepada hal-hal negatif.
- Pertimbangan Sosial. Corak keagamaan pada remaja juga ditandai oleh adanya pertimbangan sosial. Dalam kehidupan keagamaan mereka timbul konflik antara pertimbangan moral dan material, remaja sangat bingung menentukan pilihan itu. Karena kehidupan duniawi lebih dipengaruhi kepentingan akan materi, maka para remaja lebih cenderung jiwanya untuk bersikap materialis yang meliputi kepentingan keuangan, kebahagiaan diri, kehormatan diri dan masalah kesenangan diri lainnya. Sangat sedikit remaja

yang terpengaruh oleh pertimbangan sosial dalam masyarakat, demikian pula dalam hal agama dan akhirat.

- Perkembangan moral. Perkembangan moral para remaja bertitik tolak dari rasa berdosa dan usaha untuk mencari proteksi. Tipe moral yang juga terlihat pada para remaja juga mencakupi: *Self-directive*, *Adaptive*, *Submissive*, *Unadjusted*, *Deviant*. Perkembangan moral ini agama sangat berperan penting dalam jiwa agama, sebagian orang berpendapat bahwa moral bisa mengendalikan tingkah laku anak yang beranjak dewasa ini. Sehingga ia tidak melakukan hal-hal yang merugikan dan bertentangan dengan kehendak dan pandangan masyarakat.
- Sikap dan Minat. Sikap dan minat remaja terhadap masalah keagamaan boleh dikatakan sangat kecil dan hal ini tergantung dari kebiasaan masa kecil serta lingkungan agama yang mempengaruhi mereka.

Bimbingan dan penyuluhan sangat diperlukan oleh remaja dalam meningkatkan keimanan dan ketaqwaan mereka dalam menjalankan hidup yang penuh dengan gejolak. Setelah remaja memperoleh bimbingan semacam terapi psikologis-spiritual. Secara psikologi keberhasilan membimbing di usia remaja memberikan angin segar terhadap arah perhatian yang mengalami perubahan yang mendasar. Bila sebelumnya perhatian pada kenikmatan materi dan duniawi, maka pada usia remaja perhatian tertuju kepada ketenangan batin sehingga masalah-masalah yang berkaitan dengan dunia yang berlebihan akan mulai terjaga dan terarah dari pandangan remaja. Oleh karena itu, bimbingan konseling keagamaan bertujuan untuk membantu remaja dalam menjaga kesehatan mental dan sikap religius dalam menjalani fase perkembangannya dengan segala persoalan yang mereka hadapi agar lebih tenang dan mendapatkan kepuasan batin yang dibutuhkan. Karena kebahagiaan menjadi salah satu ciri manusia yang sehat mentalnya, ciri yang lainnya yaitu: mampu mengaktualisasikan diri, mampu untuk empati dan simpati kepada orang lain, mampu beradaptasi dan berkompetisi di lingkungan, dan lain-lain.

Mendapatkan kesehatan mental yang pada fase remaja tidaklah mungkin terjadi begitu saja, selain menyediakan lingkungan yang baik untuk pengembangan atau optimalisasi potensi, dari individu sendiri dituntut untuk melakukan berbagai usaha menggunakan kesempatan yang ada untuk menerima dan mengembangkan dirinya. Individu perlu merefleksikan kembali penyebab dari berbagai perilakunya, mengevaluasi kembali kehidupan beragamanya, menggunakan berbagai sarana yang selama ini tersedia yaitu berbagai macam teknik konseling (Siswanto, 2007: 169), diantaranya adalah konseling keagamaan yang akan mewujudkan kebahagiaan dunia dan akherat bagi remaja. Di mana satu sisi, remaja tetap berperan aktif dalam kehidupan dunia bahkan tetap berkarya dan berperan aktif dalam keagamaan untuk menyambut kehidupan yang hakiki.

Tujuan bimbingan dan konseling, yaitu: memperkuat motivasi, mengurangi tekanan emosi, mengembangkan potensi yang dimiliki, mengubah kebiasaan mal adaptif, mengubah struktur kognitif, meningkatkan pengetahuan pengambilan keputusan, meningkatkan pengetahuan diri, meningkatkan hubungan antar pribadi,

mengubah lingkungan sosial individu, mengubah proses somatik untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran tubuh, dan mengembangkan kesadaran kreativitas (Siswanto, 2007: 184), remaja sebagai makhluk sosial manusia mempunyai kecenderungan untuk mengadakan hubungan dengan orang-orang di sekelilingnya. Dalam rangka untuk menumbuhkan sikap sosial remaja, maka proses bimbingan perlu memberi pertolongan dengan cara menanamkan pendidikan social-spiritual. “Pendidikan sosial ini melibatkan bimbingan terhadap tingkah laku sosial, dalam kehidupan individu dan masyarakat dalam rangka penanaman aqidah Islam yang berbentuk ajaran-ajaran dan hukum-hukum agama. Karena bimbingan keagamaan ini relevan dengan pendidikan agama, maka bimbingan keagamaan itu bertujuan “Membimbing remaja agar menjadi muslim sejati, beriman, teguh, beramal sholeh, dan berakhlak mulia, serta berguna bagi masyarakat, agama dan negara” (Zakiyah Darajat, 1986 : 28).

Sehingga menjadikan remaja yang mampu menuntaskan fase tumbuhkan-kembang sesuai pedoman agama yang mampu meningkatkan keimanan dan taqwa seorang remaja dalam menjalankan hidup untuk memperoleh kebahagiaan dan memenuhi kesenangan di masa kanak-kanak menuju dewasa seutuhnya. yang bahagia, dengan bantuan konselor di proses bimbingan konseling keagamaan maupun kesadaran dalam mengenali diri sendiri. Rasa tetap bahagia yang dialami remaja menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan prestasi dan beradaptasi menjalani masa mudanya.

C. Kesimpulan

Remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, masa remaja sering juga disebut dengan istilah masa goncang yang terkenal dengan berkecamuknya perubahan-perubahan emosional. Salah satu faktor penting yang memegang peranan dalam menentukan dalam kehidupan remaja adalah agama. Memberikan pemahaman bahwa agama bukan hanya sekedar ritual maupun ibadah saja kepada usia kanak-kanak menuju dewasa adalah pilihan yang tepat. Memberikan pemahaman melalui bimbingan konseling keagamaan dengan cara yang hikmah dalam arti menjelaskan bahwa agama bukan hanya sekedar ibadah akan tetapi juga sebagai pedoman hidup dalam mencari kebahagiaan yang hakiki. Keberhasilan remaja dapat digolongkan dengan menjalani hidup yang jauh dari masalah pada umumnya.

Masa peralihan atau yang disebut remaja sering terjerumus dalam bentuk kenakalan untuk menghindari dan memwarnai dengan ajaran-ajaran agama serta menjalankan perintah Allah adalah solusi yang harus dicapai diluar keterbatasan ditengah modrenisasi global. Kesehatan mental bagi remaja menjadi tugas penting bagi kita semua, melalui bimbingan keagamaan remaja dapat menyadari kebermaknaan hidup dan menjadi pribadi yang religius serta memantapkan kemampuan spritual di usia penula adalah harapan semua orang terutama orang tua. Tugas perkembangan remaja adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri dalam menyikapi lingkungan di sekitarnya. Perubahan yang terjadi pada fisik maupun

psikologisnya menuntut anak untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dan tantangan hidup yang ada dihadapannya tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, emosional dan spritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaluddin & Suroso, Fuat Nashori, (2011). *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arifin, Bambang Syamsul, (2008). *Psikologi Agama*, Bandung: Pustaka Setia.
- Aryatmi, S., Lobby, L., Lavianus, S., (1991). *Masalah Remaja*. Semarang: Satya Wacana.
- Jalaluddin, (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mustaqim, (2001). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Pusat Bimbingan, (1991). *Keluarga dan Berbagai Tekanan Jiwa*. Semarang: Satya Wacana.
- R. Marlyani, (2010). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Ramayulis, (2002). *Pengantar Psikologi Agama*. Cet. VI, Jakarta: Kalam Mulia.
- Ramayulis, (2020). *Pengantar Psikologi Agama*, Cet. VI, Jakarta: Kalam Mulia
- Siswanto, (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset
- Suryabrata, Sumadi, (1998). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Zakiah Daradjat, (1986). *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung