

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

<https://jipkm.com/index.php/jipkm>

ISSN: 3026-4553

## PENGARUH ISLAM DALAM MENANGANI DAMPAK MENTAL AKIBAT PENYIMPANGAN PERILAKU DI KALANGAN REMAJA

Nabila Prila Cantika, Reva Puspita Dewi, Salsabila Dita Sapari

Universitas Lambung Mangkurat

[2410914120003@mhs.ac.id](mailto:2410914120003@mhs.ac.id), [2410914120017@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410914120017@mhs.ulm.ac.id), [2410914120002@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410914120002@mhs.ulm.ac.id)

**Abstract.** *Adolescent behavioral deviations, such as delinquency, substance abuse, and mental health problems, have become a global concern. Adolescence is a crucial stage in human life where significant physical, emotional, and social changes occur. At present, they frequently experience pressure from various sources, such as social environment, family, and media. This pressure can lead to the emergence of mental health issues and abnormal behaviors. Islam, as a religion, has great potential in addressing these challenges by offering a comprehensive guide to life. The teachings of Islam emphasize moral values, ethics, and spirituality that can shape the character and behavior of teenagers. The concept of tawheed (monotheism), akhlak (morality), and the importance of community in Islam provide a strong foundation to help adolescents overcome various challenges they may encounter. In this context, it is necessary to consider how Islamic principles can be utilized as a means to support the mental health of adolescents and reduce negative behaviors. The purpose of this study is to investigate the correlation between Islamic practices and their benefits on the mental health and behavior of adolescents. It is expected to provide valuable insights for parents, educators, and the community in developing more optimal intervention strategies.*

**Keywords:** The Influence of Islam, Mental Impact, Deviant Behavior in Adolescents

**Abstrak.** *Artikel ini mengupas bagaimana pengaruh nilai-nilai Islam dalam penanganan dampak mental akibat perilaku remaja yang menyimpang. Penyimpangan perilaku, seperti kenakalan remaja dan penyalahgunaan zat, biasanya berkaitan dengan faktor-faktor psikologis serta sosial yang rumit. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur, penelitian ini menelusuri cara ajaran Islam,*

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

*termasuk tauhid, akhlak, dan komunitas, memberikan dasar moral yang kuat bagi remaja. Hasil penelitian menunjukkan penerapan prinsip-prinsip Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dapat membantu remaja mengatasi tekanan mental, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki hubungan sosial. Selain itu, dukungan komunitas Islam dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan terbukti efektif dalam mengurangi perilaku menyimpang. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi orang tua, pendidik, dan pemangku kepentingan dalam merancang program intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja.*

**Kata kunci: Pengaruh Islam, Dampak Mental, Penyimpangan Perilaku Remaja**  
**LATAR BELAKANG**

Penyimpangan perilaku remaja, seperti kenakalan, penyalahgunaan zat, dan masalah kesehatan mental, telah menjadi isu global yang mengkhawatirkan. Remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan manusia di mana terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang berarti. Pada saat ini, mereka sering merasakan tekanan dari berbagai sumber, seperti lingkungan sosial, keluarga, dan media. Tekanan ini bisa berdampak pada munculnya masalah mental dan perilaku yang tidak wajar. Berpotensi besar dalam menangani tantangan ini, Islam sebagai agama yang menawarkan panduan hidup komprehensif. Ajaran Islam menekankan nilai-nilai moral etika, dan spiritualitas yang dapat membentuk karakter serta perilaku remaja. Konsep tauhid (keesaan Tuhan), akhlak (moralitas), dan pentingnya komunitas dalam Islam memberikan landasan yang kuat untuk membantu remaja mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi. Dalam konteks ini, perlu dipertimbangkan bagaimana prinsip-prinsip Islam bisa dimanfaatkan sebagai sarana untuk mendukung kesehatan mental remaja dan mengurangi perilaku negatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menelusuri korelasi antara praktik Islam dan manfaatnya terhadap kesehatan mental serta perilaku remaja. Hal ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang bermanfaat bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam menyusun strategi intervensi yang lebih optimal.

## KAJIAN TEORITIS

Zaman sekarang tingkat penyimpangan norma sosial yang dilakukan oleh para remaja semakin meningkat, bentuk penyimpangan norma sosial yang biasa dilakukan oleh remaja dapat berupa pelecehan seksual, kekerasan, narkoba, pergaulan bebas, tauran, dan banyak lagi penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh remaja. Penyimpangan yang dilakukan oleh remaja tidak hanya berdampak terhadap diri sendiri, tetapi juga terhadap orang di lingkungan sekitar.

Di era sekarang ini banyak pemuda yang suka berjudi dan minum-minuman keras serta pergaulan bebas. Dan hal yang seperti itu sangat tidak baik dalam kesehatan maupun agama seperti halnya yang tertuang dalam firman Allah SWT dalam QS. Al Baqarah ayat 219

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ

Artinya: “Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah, “pada keduanya itu terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari pada manfaatnya”. Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah, “yang lebih dari keperluan”.

Demikian Allah menerangkan ayat-ayat kepadamu supaya kamu berpikir. Dalam ayat lain juga dijelaskannya tentang hal tersebut. Firman Allah SWT dalam QS. Al Maidah ayat 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah adalah perbuatan keji, termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan”.

Dalam penjelasan lain juga disebutkan pada QS. An Nur ayat 2

الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ  
وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيَشْهَدُ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Pezina perempuan dan pezina laki-laki, deralah masing-masing dari keduanya seratus kali dan janganlah rasa belas kasihan kepada keduanya mencegah kamu untuk (melaksanakan) agama (hukum) Allah jika kamu beriman kepada Allah dan hari Kemudian. Hendaklah (pelaksanaan) hukuman atas mereka disaksikan oleh sebagian orang-orang mukmin”.

Dari ketiga ayat di atas dapat disimpulkan bahwa melakukan perbuatan buruk seperti berjudi, mengundi nasib, minum-minum keras, berzina merupakan perbuatan tercela yang tidak disukai Allah dan kelak akan mendapatkan ganjaran kedepannya.

Bagi orang-orang yang melakukan perbuatan tercela tidak hanya memberikan dampak terhadap lingkungan, tetapi juga diri sendiri yang dimana akan membuat keseimbangan mental menjadi terganggu apa lagi terhadap remaja yang baru tumbuh. Tentu saja Islam sangat menekankan pentingnya menjaga keseimbangan mental dan fisik suatu individu dengan bersyukur, sholat, puasa, zikir, berdoa, dan dengan memberikan zakat agar dapat mencapai ketenangan batin yang membantu mengatasi gangguan mental atau tekanan dari psikologi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi daftar pustaka, sehingga jenis penelitiannya adalah penelitian literatur. Penelitian studi pustaka (library research) merupakan metode penelitian dengan mengumpulkan data kemudian dipahami dan dipelajari dari berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan penelitian ini (Adlini,dkk. 2022). Studi ini berfungsi sebagai landasan informasi penelitian sebagai dasar untuk mengembangkan pengetahuan penelitian yang

dihadapkan langsung dengan data atau teks yang disajikan, dan bukan dengan data lapangan atau melalui narasumber terkait, peneliti hanya berhadapan langsung dengan sumber yang sudah ada di perpustakaan atau data yang bersifat siap pakai seperti artikel dan buku, serta data-data sekunder yang digunakan untuk proses penelitian.(Rizaldy Fatha Pringgar dan Bambang Sujatmiko, 2020). Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian kualitatif dengan library research atau studi kepustakaan digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dari literatur yang berhubungan dengan model asesmen sumatif mata pelajaran PAI pada kurikulum merdeka. Di mana dalam penelitian ini mencari sumber atau literatur sebanyak-banyaknya yang berkaitan dengan asesmen sumatif pada kurikulum merdeka untuk mata Pelajaran PAI kemudian dipahami dan dipelajari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyimpangan perilaku remaja adalah situasi dimana sikap ataupun perilaku yang tidak sesuai dan melanggar norma sosial, aturan dari masyarakat yang dilakukan oleh seorang remaja atau sekelompok remaja yang sedang mencari identitas diri. Penyimpangan ini juga disebut Kenakalan remaja. Kenakalan Remaja atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan dengan istilah “*Juvenile Delinquency*” merupakan gejala patologis sosial pada remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial. Akibatnya, mereka mengembangkan bentuk perilaku yang menyimpang (Kartono, 2005). Para peneliti atau beberapa literatur menyatakan bahwa generasi muda yang disebut remaja biasanya berusia 11-23 tahun dan masih dalam tahap pencarian jati diri. Kenakalan anak remaja adalah perbuatan-perbuatan yang melanggar norma-norma kesopanan, kesusilaan dan pelanggaran-pelanggaran norma-norma hukum, tetapi anak tersebut tidak sampai dituntut oleh pihak yang berwajib (Sumiyanto, 1994:21).

Penyimpangan perilaku remaja sangat beragam bentuknya, seperti mencuri, berkelahi atau tawuran, penindasan atau *bullying* secara verbal atau non verbal

bahkan di dunia maya, berjudi, minum minuman keras atau mabuk-mabukan, menonton video porno, seks bebas, bahkan berpacaran dengan sesama jenis atau biasa disebut homoseksual/LGBT-Q dan masih banyak lagi penyimpangan lain yang dilakukan remaja zaman sekarang. Biasanya para remaja melakukan penyimpangan moral dikarenakan kurangnya perhatian dari orang tua atau pengaruh lingkungan sekitar, seperti ajakan dari teman. Remaja zaman sekarang memiliki gengsi yang besar yang dimana hal tersebut membuat mereka sangat takut tertinggal dengan yang lain. Penyimpangan hanya akan mempengaruhi mental seseorang ke arah yang negatif, akibat dari penyimpangan akan merugikan dan membuat suatu individu tersesat ke jalan kegelapan.

Oleh karena itu, Islam sangat berperan penting sebagai panduan hidup suatu individu dari berbagai lapisan masyarakat. Islam memberikan pengaruh dalam menangani dampak mental akibat penyimpangan yang dilakukan remaja, Islam memberikan ajaran dengan pendekatan spiritual, sosial, dan praktis. Tidak hanya menangani, Islam dari awal sudah memberikan aturan serta larangan-larangan untuk menghindari perilaku tercela sesuai dengan QS. Al Baqarah ayat 219, QS. Al Maidah ayat 90, QS. An Nur ayat 2, dan masih banyak lagi ayat-ayat Al-Quran atau Hadist yang melarang penyimpangan dari berbagai kalangan, tidak hanya remaja.

Islam muncul sebagai sumber pedoman hidup umat manusia didunia maupun diakhirat kelak. Oleh karena itu, nilai-nilai dalam Islam berperan untuk melindungi manusia dari perilaku menyimpang dan hal-hal negatif yang tidak sesuai dengan ajaran Islam. Islam memberikan nilai-nilai baik yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. seperti Shalat sebagai pembentuk disiplin dan pengendalian diri, Zikir dan Doa untuk mengatasi tekanan mental, Puasa untuk mengendalikan diri dan rasa empati pada orang lain, membaca Al-Qur'an dan Hadits sebagai petunjuk serta menambah pengetahuan yang ada, menghormati orang tua ataupun orang lain untuk menerapkan sikap menghargai terhadap sesama sebagai bentuk akhlak mulia. Semua nilai-nilai yang diajarkan Islam merupakan nilai-nilai yang positif untuk kepentingan

pribadi, remaja yang mengikuti nilai-nilai Islam akan mendapatkan keberkahannya tidak hanya memperoleh landasan moral yang kuat tetapi juga tercapainya stabilitas mental untuk menghadapi berbagai tantangan yang ada pada zaman sekarang.

Seorang remaja memiliki mental yang tidak stabil, karena mereka berada di dalam fase pencarian jati diri dan sering terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Akibat dari hal ini sering kali membuat remaja rentan terhadap *stress*, kecemasan, dan perasaan-perasaan tidak nyaman lainnya. Dalam menghadapi situasi seperti ini, Islam memberikan panduan melalui ajaran-ajaran yang menekankan pentingnya ketenangan hati dan pengendalian diri. Melalui pendekatan spiritual dengan beribadah seperti Shalat dan dzikir dapat membantu remaja menenangkan pikiran dan hati mereka, mengurangi rasa cemas, serta memperkuat kedekatan mereka dengan Allah SWT. Dengan mengamalkan nilai-nilai Islam seperti kesabaran, pengendalian diri, dan rasa syukur, remaja dapat belajar untuk mengatasi tekanan hidup dengan lebih positif. Selain itu, Al-Qur'an dan Hadist memberikan petunjuk moral yang dapat menjadi pegangan dalam menjalani hidup, membantu remaja menghindari perilaku menyimpang, dan menjaga keseimbangan mental dalam menghadapi tantangan zaman.

Islam juga mengajarkan pentingnya hubungan yang harmonis dengan orang tua yang dapat berperan dalam pembentukan mental yang sehat. Dalam Islam, orang tua merupakan teladan dan pembimbing yang baik untuk anak mereka, terutama dalam memberikan nilai-nilai moral yang positif. Dengan memberikan perhatian penuh, kasih sayang, dan pengawasan yang bijak orang tua dapat mengurangi risiko terjerumusnya remaja dalam perilaku yang menyimpang. Selain itu, Islam mengajarkan pentingnya menjaga lingkungan sosial yang positif. Remaja haruslah bergaul dengan teman-teman yang dapat mendukung pertumbuhan moral dan spiritualnya serta tidak bergaul dengan teman-teman yang menjerumuskan mereka ke arah yang salah dan merugikan.

Selain dengan pendekatan spiritual dan sosial, untuk menjaga kesehatan mental Islam juga memaparkannya dengan pendekatan praktis. Islam mengajarkan pentingnya menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah SWT. yang berarti seorang remaja haruslah menjaga pola makan, tidur yang cukup, dan rajin berolahraga karena secara langsung berhubungan dengan kesejahteraan mental. Kesehatan tubuh yang terjaga membantu remaja memiliki energi positif sehingga membuat mereka lebih fokus dan mampu menghadapi tantangan kehidupan kedepannya. Sehingga dapat mengembangkan ketahanan mental, menghindari perilaku penyimpangan, memiliki kehidupan yang lebih baik, dan menjadi lebih dekat dengan Allah SWT.

Dengan demikian, Islam berperan penting dalam menangani dampak mental akibat penyimpangan remaja. Melalui ajaran yang mengedepankan pengendalian diri, kedisiplinan dan hubungan yang harmonis dengan Allah SWT. dengan pendekatan spiritual, sosial, dan praktis.

#### **DAFTAR REFERENSI**

Arief, Muhammad Ihsanul, et al. "Pengabdian Kepada Masyarakat “Moderasi Beragama Untuk Penguatan Karakter Bangsa Di Tingkat Remaja Pada SMAN 2 Martapura Kalimantan Selatan”." *Al-Khidma: Jurnal Pengabdian Masyarakat 2.2* (2022): 62-69.

Arief, Muhammad Ihsanul, et al. "Pengabdian Kepada Masyarakat “Moderasi Beragama Untuk Penguatan Karakter Bangsa Di Tingkat Remaja Pada SMAN 2 Martapura Kalimantan Selatan”." *Al-Khidma: Jurnal Pengabdian Masyarakat 2.2* (2022): 62-69.

Arikarani, Y., Yanti, H. J., & Mukmin, T. (2023). Kontrol Guru Pendidikan Agama Islam Mengatasi Perilaku Penyimpangan Akhlak Siswa Di SMP Negeri Muara Beliti. *Edification Journal: Pendidikan Agama Islam*, 5(2), 183-198.

- Aviva, L., Muhammad, D. H., & Halili, H. R. (2022). Upaya Guru PAI dalam Mengatasi Dampak Negatif Kecanduan Gadget Terhadap Siswa SMP Islam Hikmatul Hasanah Kecamatan Tegalsiwalan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 478-489.
- Basith, A., & Asriyanto, M. (2022). Kegiatan Keagamaan Sebagai Upaya dalam Pencegahan Kenakalan Remaja: Studi pada Pesantren Mahasiswa. *Jurnal Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Borneo*, 3(2), 63-79.
- Bayuseto, A., Yaasin, A., & Riyan, A. (2023). Upaya Menanggulangi Dampak Negatif Globalisasi Terhadap Generasi Muda di Indonesia. *Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies*, 2(1), 59-68.
- Dako, R. T. (2012). Kenakalan remaja. *Jurnal Inovasi*, 9(02).
- Fadholi, H. B., Aisyah, L. K. N., Ramadani, I., Saputri, A. D., & Evingrum, S. (2022, August). Peran Tenaga Pengajar dan Orang Tua dalam Mencegah Pengaruh Buruk LGBT terhadap Generasi Muda Sejak Dini. In *Proceeding of Conference on Law and Social Studies*.
- Husin, G. M. I., Rusli, R., Arief, M. I., & Ainah, N. (2023). Religious Moderation In The Academic Environment: A Study Of Internalisation Of Religious Values And Patriotism At Universitas Lambung Mangkurat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 293-301.
- Lubis, F. H., Pane, M., & Irwansyah, I. (2023). Fenomena Judi Online di Kalangan Remaja dan Faktor penyebab Maraknya Serta Pandangan Hukum Positif dan Hukum Islam (Maqashid Syariah). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2655-2663.
- Made, S. N., & Ketut, S. N. (2020). Penyimpangan Perilaku Remaja Di Perkotaan. *Kulturistik: Jurnal Ilmu Bahasa dan Budaya*, 4(2), 51-59.

- Mumtahanah, M. (2018). Peranan guru pendidikan agama Islam dalam mengatasi perilaku menyimpang siswa. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(01), 19-36.
- Muthohar, S. (2016). Antisipasi degradasi moral di era global. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 321-334.
- Nasution, I. F. (2023). Islam Sebagai Pedoman Hidup. *Al-Murabbi: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 26-38.
- Pratama, M. A. E. N. (2023). Degradasi Akhlak Remaja Di Era 5.0 Dalam Perspektif Islam Modern. *Nathiqiyah*, 6(1), 11-18.
- Sari, A., & Muslihah, E. (2020). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dan Bimbingan Konseling Dalam Menangani Kasus Bullying: Studi Di Smk Negeri 2 Dan Smk Negeri 4 Kota Serang Provinsi Banten. *Qathruna*, 7(1), 83-102.
- Su'ud, S. (2011). Remaja dan Perilaku Menyimpang (Studi Kasus Pada Masyarakat Boepinang, Bombana). *Selami*, 1(34), 221401.
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena kenakalan remaja dan kriminalitas. *Sosio informa*, 1(2).