

MENGUATKAN KETAHANAN MENTAL REMAJA

DENGAN IMAN DAN TAWAKAL

Permana Agung Sukmajaya

Universitas Lambung Mangkurat

Email: Permanagung599@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers often face a variety of pressures and challenges that can impact their mental health, including stress, anxiety and identity crises. In facing this situation, spiritual values in Islam, especially faith and trust, can be a strong foundation for building healthy mental resilience. This article discusses how belief in Allah (iman) and an attitude of surrender to Him (tawakal) can help teenagers maintain emotional balance, manage stress, and increase courage to face various life tests. Through a deep understanding of the concepts of faith and trust, teenagers are expected to be able to build strong self-resilience and gain peace of mind amidst the dynamic flow of life. This research also examines the psychological benefits of applying Islamic teachings in daily life as a preventive approach to psychological problems.

Keywords: *Mental resilience, teenagers, faith, trust, mental health.*

ABSTRAK

Remaja sering kali menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, termasuk stres, kecemasan, dan krisis identitas. Dalam menghadapi situasi ini, nilai-nilai spiritual dalam Islam, khususnya iman dan tawakal, dapat menjadi landasan kuat untuk membangun ketahanan mental yang sehat. Artikel ini membahas bagaimana keyakinan kepada

Allah (iman) dan sikap berserah diri kepada-Nya (tawakal) dapat membantu remaja dalam menjaga keseimbangan emosional, mengelola stres, dan meningkatkan keberanian untuk menghadapi berbagai ujian hidup. Melalui pemahaman yang mendalam akan konsep iman dan tawakal, remaja diharapkan mampu membangun ketahanan diri yang kokoh dan mendapatkan kedamaian hati di tengah arus kehidupan yang dinamis. Penelitian ini juga mengkaji manfaat psikologis dari penerapan ajaran-ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari sebagai pendekatan preventif terhadap masalah psikologis.

Kata Kunci : Ketahanan mental, remaja, iman, tawakal, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang penuh dengan dinamika, kesulitan, dan pencarian identitas. Remaja sering kali menghadapi tekanan akademik, sosial, dan perubahan fisik dan emosional yang signifikan selama tahap ini. Remaja memerlukan landasan yang kuat untuk mengelola kesehatan mental mereka dengan baik karena tantangan ini dapat menyebabkan perasaan cemas, stres, bahkan depresi. Peran agama dalam membangun karakter dan ketahanan mental sangat penting, khususnya bagi remaja Muslim, tetapi nilai-nilai spiritual sering diabaikan di era modern yang serba cepat ini.

Dua pilar utama Islam adalah iman (keyakinan kepada Allah) dan tawakal (berserah diri kepada kehendak-Nya). Kedua konsep ini dapat membantu meningkatkan ketahanan mental seseorang. Iman memberi kita jalan dan tujuan dalam hidup kita, serta memberi kita keyakinan bahwa segala sesuatu yang kita lakukan di dunia ini adalah bagian dari rencana Allah. Sebaliknya, tawakal membantu remaja menjadi jujur dan teguh bahkan saat menghadapi tantangan hidup yang sulit. Dengan sikap ini, remaja Muslim dapat menjadi lebih optimistis, lebih santai dalam menghadapi berbagai tekanan, dan lebih mudah putus asa.

Studi menunjukkan bahwa keyakinan agama dan spiritualitas memiliki korelasi positif dengan kesehatan mental. Remaja yang memiliki pemahaman dan praktik keagamaan yang kuat cenderung lebih tahan terhadap masalah atau lebih tangguh. Remaja lebih mampu mengatasi tekanan hidup dan mencapai ketenangan batin

dengan membangun ketahanan mental yang kokoh dengan menerapkan prinsip iman dan tawakal dalam kehidupan sehari-hari. Artikel ini akan membahas bagaimana penerapan konsep iman dan tawakal dapat membantu meningkatkan ketahanan mental remaja dan membahas manfaat psikologis dari pendekatan spiritual Islam.

1. Hubungan Antara Tawakal dan Resiliensi

Kemampuan seseorang untuk bertahan dan beradaptasi dengan situasi sulit dikenal sebagai resiliensi. Studi yang dilakukan terhadap santri remaja penghafal Al-Qur'an menemukan korelasi positif antara tawakal dan resiliensi, dengan tawakal berkontribusi sebesar 11,15% terhadap tingkat resiliensi seseorang. Kesimpulannya, remaja yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dengan baik.

Tawakal membantu orang merasa lebih baik tentang keadaan mereka dan membuat mereka merasa lebih baik. Remaja yang bertawakal lebih mampu mengelola emosi mereka dan tidak mudah merasa tertekan saat menghadapi situasi sulit. Selain itu, perspektif ini membantu remaja mengurangi kecemasan; dengan berserah diri kepada Allah, mereka dapat merasa lebih tenang karena percaya bahwa kebijaksanaan-Nya menentukan segalanya.

2. Peran Iman dan Tawakal dalam Kesehatan Mental Remaja

Faktor-faktor spiritual sangat memengaruhi kesehatan mental remaja, dan tawakal dan iman memainkan peran yang sangat penting dalam hal ini. Remaja yang memiliki pemahaman agama yang baik biasanya lebih mampu mengelola emosi dan stres mereka. Salah satu manfaat utama iman adalah kemampuannya untuk mengurangi tingkat stres. Keyakinan bahwa Allah mengendalikan segala sesuatu membantu remaja merasa lebih tenang dan tidak terbebani oleh masalah yang mereka hadapi. Selain itu, sikap berserah diri kepada Allah setelah berusaha memberikan remaja rasa penerimaan terhadap keadaan, sehingga mereka tidak

mudah tertekan ketika mereka gagal atau menghadapi kesulitan. Karena mereka mampu mengendalikan perasaan negatif dengan lebih baik dan menghindari siklus kecemasan yang berulang, remaja yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik. Selain itu, kepercayaan dan tawakal membantu memperkuat hubungan sosial; remaja yang positif dan optimis cenderung lebih mudah menjalin hubungan baik dengan teman sebaya dan keluarga mereka. Oleh karena itu, prinsip-prinsip seperti sabar dan syukur menjadi sangat penting untuk kesehatan mental. Remaja dapat mengatasi cobaan hidup dengan kesabaran, sementara rasa syukur dapat mengurangi stres dan ketidakpuasan. Dalam Surah Al-Baqarah [2:153], Allah berkata, "Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." Oleh karena itu, iman dan tawakal bukan hanya ide spiritual; mereka juga berfungsi sebagai alat penting untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di tengah tantangan kehidupan modern.

METODE PENELITIAN

Dengan menggunakan metodologi studi literatur kualitatif, penelitian ini menyelidiki hubungan antara iman dan tawakal dalam Islam dengan ketahanan mental remaja. Data diperoleh dari sumber primer dan sekunder, termasuk kitab tafsir Al-Qur'an, hadits, buku psikologi Islam, jurnal ilmiah, dan artikel yang membahas bagaimana nilai spiritual memengaruhi kesehatan mental.

Data dikumpulkan melalui studi literatur dan analisis dokumentasi. Studi literatur berkonsentrasi pada sumber-sumber terkait iman, tawakal, dan teori ketahanan mental, dan analisis dokumentasi melihat penelitian sebelumnya tentang kesehatan mental remaja Muslim. Dua metode digunakan untuk menganalisis data: analisis isi untuk menemukan tema utama tentang peran iman dan tawakal

dalam ketahanan mental; dan interpretasi ayat-ayat dan hadits yang berkaitan dengan iman dan tawakal.

Penelitian ini lebih bersifat teoritis, dengan populasi fenomena ketahanan mental pada remaja Muslim di berbagai konteks budaya karena bersifat kualitatif. Literatur yang dipilih dipilih berdasarkan relevansi dan kualitas akademik, terutama yang berkaitan dengan hubungan religiusitas dengan kesehatan mental remaja. Penelitian ini diharapkan dapat membuka diskusi tentang nilai spiritual bagi kesehatan mental remaja dan menjelaskan manfaat iman dan tawakal dalam memperkuat ketahanan mental mereka.

PEMBAHASAN

Strategi Memperkuat Ketahanan Mental Melalui Iman dan Tawakal

1. Pentingnya Penguatan Mental pada Remaja

Pada masa remaja, seseorang mulai membangun identitas diri mereka, menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, dan merasakan tekanan dari lingkungannya. Pada masa ini, remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan yang mempengaruhi pertumbuhan mental dan emosional mereka. Tekanan akademik, pergaulan sosial yang tidak sehat, perubahan status keluarga, dan konflik batin terkait dengan pencarian identitas adalah beberapa contoh dari tantangan tersebut.

Remaja sering mengalami stres, cemas, dan bahkan berisiko mengalami masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan sebagai akibat dari kesulitan-kesulitan tersebut. Oleh karena itu, penguatan mental sangat penting untuk membangun remaja yang sehat dan tangguh. Penguatan mental melibatkan kemampuan untuk mengatasi masalah serta ketahanan dalam menghadapi kegagalan, rasa kecewa, dan kesulitan hidup.

Pemahaman dan penerapan nilai-nilai agama, terutama iman dan tawakal, adalah cara yang efektif untuk memperkuat mental remaja. Iman dan tawakal menjadi

fondasi yang kokoh untuk membangun ketahanan batin dan menyiapkan remaja untuk menghadapi berbagai masalah yang ada.

2. Iman sebagai Kekuatan Batin

Dalam hal ini, iman merujuk pada keyakinan mendalam terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Bagi remaja, memiliki iman yang kuat berarti memiliki dasar keyakinan yang memberi mereka makna dan tujuan dalam hidup mereka. Iman mengajarkan mereka untuk percaya bahwa ada hikmah di balik segala sesuatu yang mereka alami dalam hidup mereka dan bahwa semuanya adalah bagian dari takdir yang sudah digariskan oleh Allah.

Remaja yang memiliki keyakinan yang teguh akan lebih mudah menerima kenyataan yang kadang-kadang tidak sesuai dengan harapan mereka. Iman, misalnya, akan membantu seorang remaja tidak merasa putus asa atau terpuruk jika dia mengalami masalah dalam hubungan sosialnya atau gagal dalam ujian. Menurut iman, kegagalan adalah bagian dari proses pembelajaran.

Iman juga membuat remaja merasa aman dan tenang karena mereka meyakini bahwa Tuhan selalu mendampingi mereka di setiap langkah kehidupan mereka. Dengan iman, mereka dapat berani menghadapi tantangan dan percaya bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Selain itu, iman membuat mereka lebih siap untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain, dan membuat mereka lebih siap untuk menerima perubahan yang mungkin lebih baik.

3. Tawakal: Menyerahkan Hasil kepada Tuhan

Tawakal adalah sikap menyerahkan segala usaha dan hasilnya kepada Tuhan setelah melakukan upaya terbaik. Ini mengajarkan remaja untuk tidak terlalu tergantung pada apa yang akan terjadi, karena Tuhan sudah menentukan apa yang terbaik. Seorang remaja yang bertawakal akan merasa lebih mudah menghadapi apapun yang terjadi setelah melakukan usaha terbaiknya. Mereka belajar untuk

menerima setiap situasi dengan hati-hati, sehingga mereka tidak kecewa ketika hal-hal tidak berjalan sesuai harapan.

Tangguh juga membantu remaja mengelola harapan mereka terhadap hidup. Remaja sering terjebak dalam tekanan untuk mencapai kesuksesan yang sempurna di dunia yang serba cepat dan kompetitif. Tawakal mengajarkan mereka untuk fokus pada proses dan usaha yang dilakukan daripada pencapaian materialistik atau status sosial. Dengan tawakal, remaja percaya bahwa segala sesuatu yang baik akan datang dari Allah pada waktu yang tepat. Mereka belajar untuk menghindari rasa takut gagal atau rasa bersalah jika hasil yang diinginkan tidak tercapai.

4. Iman dan Tawakal dalam Menghadapi Tantangan Hidup

Remaja dapat menghadapi berbagai tantangan dalam hidup mereka, seperti akademik, sosial, emosional, atau bahkan spiritual. Karena remaja belum sepenuhnya belajar mengelola emosi dan perasaan mereka dengan baik, mereka sering kali merasa tertekan dan kebingungan saat menghadapi tantangan ini. Di sinilah tawakal dan iman sangat penting sebagai sumber kekuatan untuk menghadapi tantangan.

Iman memberi Anda pemahaman yang luas tentang kehidupan. Ketika remaja menghadapi kesulitan, orang-orang yang memiliki keyakinan yang kuat cenderung melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif. Mereka melihat masalah sebagai ujian atau kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Selain itu, iman mengajarkan mereka untuk terus berharap dan berdoa, dan berusaha untuk tetap optimis meskipun keadaan tidak menguntungkan.

Tawakal, di sisi lain, membantu remaja menghindari kecemasan atau stres yang berlebihan yang terkait dengan hasil yang diinginkan. Mereka dapat mengelola rasa takut dan kecemasan mereka dengan lebih baik karena mereka menyadari bahwa hasil dari setiap usaha adalah takdir Tuhan yang terbaik bagi mereka, yang membuat mereka lebih tenang saat menghadapi segala bentuk ketidakpastian.

Sebagai contoh, jika seorang remaja gagal dalam ujian atau tidak diterima di perguruan tinggi yang mereka impikan, remaja yang percaya diri dan sabar akan

melihat kegagalan sebagai peluang untuk memperbaiki diri dan mencari cara baru untuk maju. Mereka tidak putus asa karena mereka percaya bahwa Allah memiliki rencana terbaik untuk mereka, meskipun rencana itu mungkin berbeda dari apa yang mereka bayangkan.

5. Implementasi Iman dan Tawakal dalam Kehidupan Sehari-hari

Agar iman dan tawakal dapat menjadi fondasi yang kuat dalam kehidupan remaja, penting untuk menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara yang efektif adalah dengan mengajarkan remaja untuk memulai hari mereka dengan doa dan refleksi diri. Doa memberikan kesempatan kepada mereka untuk mengungkapkan kekhawatiran, harapan, dan rasa syukur mereka kepada Tuhan, serta memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan yang Maha Kuasa.

Selain itu, remaja dapat diajarkan untuk tidak mengabaikan usaha keras yang dilakukan setiap hari. Tawakal mengajarkan untuk menyerahkan hasil kepada Tuhan, tetapi itu tidak berarti usaha kurang penting. Tawakal hanya datang setelah usaha maksimal dilakukan, dan itu mengajarkan remaja untuk tidak takut berusaha, meskipun hasilnya mungkin tidak sesuai dengan harapan mereka.

Pengajaran tentang iman dan tawakal juga dapat diberikan melalui berbagai aktivitas keagamaan, seperti mengaji, mendengarkan ceramah, atau berbicara tentang nilai-nilai kehidupan yang terkandung dalam ajaran agama. Melalui aktivitas ini, remaja dapat memperdalam pemahaman mereka tentang iman dan tawakal dan menerapkannya dalam kehidupan mereka dengan cara yang relevan dan praktis.

Tawakal dan iman adalah dua pilar penting dalam membangun kekuatan mental remaja yang kuat. Iman mengajarkan remaja untuk memiliki keyakinan dan ketenangan batin saat menghadapi tantangan hidup. Tawakal, di sisi lain, mengajarkan sikap menerima dan menyerahkan hasil usaha kepada Tuhan setelah berusaha, sehingga remaja tidak terbebani oleh ketakutan dan ketakutan gagal. Dengan memadukan kedua nilai ini, remaja akan memiliki kekuatan yang kuat

untuk menghadapi setiap ujian dalam hidup dan berkembang menjadi orang yang tangguh, optimis, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

KESIMPULAN

Jadi, penguatan mental remaja melalui iman dan tawakal sebagai fondasi kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan ketahanan psikologis mereka. Sebagai orang-orang muda yang mengalami banyak perubahan dalam kehidupan mereka, remaja sering menghadapi berbagai masalah emosional, sosial, dan psikologis yang dapat menghambat kemajuan mereka. Dalam situasi ini, iman membantu remaja menjadi lebih yakin dan lebih tenang. Ini memberi mereka pemahaman bahwa tantangan yang mereka hadapi adalah bagian dari takdir Tuhan yang memiliki pelajaran dan hikmah. Remaja yang memiliki iman yang kuat tidak hanya memiliki kemampuan untuk menerima kenyataan dan mengakui kegagalan, tetapi mereka juga memiliki kemampuan untuk terus berusaha dan berkembang.

Tawakal, di sisi lain, mengajarkan sikap untuk menyerahkan hasil dari setiap usaha kepada Tuhan, mengurangi kecemasan, dan membantu remaja untuk lebih fokus pada proses daripada hasil akhir. Remaja memperoleh kekuatan mental yang lebih kuat yang membuat mereka lebih tangguh, kuat, dan siap menghadapi tantangan hidup. Iman dan tawakal juga membantu mereka menjaga keseimbangan emosional di tengah tekanan hidup yang terus meningkat, serta menerima ketidakpastian dan perubahan dengan lapang dada. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap remaja untuk menanamkan nilai-nilai iman dan tawakal dalam kehidupan sehari-hari mereka sehingga mereka tidak hanya dapat menghadapi tantangan hidup, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang lebih bijak, optimis, dan memiliki rasa percaya diri yang kokoh dalam menghadapi masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, A. S., & Uyun, Q. (2017). Hubungan tawakal dan resiliensi pada santri remaja menghafal al quran di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 77-87.
- Siti Rofiah (2024). "Kesehatan Mental: Hanya Allah Tempat Bergantung".
- Nasution, H. (2020). Psikologi Islam: Konsep dan Aplikasi. Jakarta: Prenada Media.
- Rahman, A. (2019). Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Kualitatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sari, D. (2021). "Pengaruh Iman dan Tawakal Terhadap Resiliensi Remaja". *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 45-60.
- Zulkarnain, M. (2018). "Ketahanan Mental dalam Perspektif Islam". *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 9(2), 123-135.
- Faizah, M. M., & Arifin, S. S. (2023). Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Pendidikan. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah*, 8(2), 1-14.
- Yusuf, M., Aziz, M. S., & Hamdi, M. M. (2024). Pendidikan Islam Sebagai Agen Transformasi Di Era Vuca. *Jurnal Pikir: Jurnal Studi Pendidikan Dan Hukum Islam*, 10(1), 12-27.
- Nur'aini, A. S. (2024). *KESEHATAN MENTAL REMAJA ANAK TKI DI DESA PONDOK KECAMATAN BABADAN KABUPATEN PONOROGO (STUDI PERSPEKTIF KESEHATAN JIWA AL-GHAZALI)* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).