

PANCASILA SEBAGAI LANGKAH UTAMA DALAM MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA PELAJAR MAUPUN MASYARAKAT

**Nopi Nurjanah¹, Ghita Susanti Ayuningtyas², Meidiana Nurul Aisyah³,
Anggita Stela Finoti Sholekhah⁴, Yulia Sarifiyah⁵.**

S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Surakarta

Jl. Kapulogo No. 03Griya, Pajang, Laweyan, Surakarta

Telp. 0271-711270

E-mail: novinurr331gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Gangguan kesehatan mental yang terjadi di Indonesia memiliki dampak yang buruk bagi pelajar maupun masyarakat. Dalam hal ini, ketidaktahuan serta kurangnya ilmu tentang kesehatan mental membuat pelajar maupun masyarakat seringkali terkena gangguan mental tanpa mereka sadari. Banyaknya kasus tentang gangguan mental seperti depresi, anxiety, bipolar maupun sampai di tahap bunuh diri kerap terjadi belakangan ini. Tujuan: Berdasarkan penulisan artikel ini penulis ingin mengatasi hal-hal apa saja yang menyebabkan gangguan mental pada pelajar maupun masyarakat. Metode: Tulisan ini menggunakan literatur review yakni penulis meneliti 8 jurnal untuk membandingkan satu demi satu jurnal yang sedang dianalisis. Hasil penelitian: Berdasarkan penelitian yang dianalisis dapat disimpulkan yaitu Agama mempunyai peran penting yang memiliki dampak begitu dominan atas kesehatan jiwa seseorang. Agama juga berkaitan dengan sila pertama Pancasila yang berbunyi "Ketuhanan yang Maha Esa". Dalam penelitian ini, Pancasila dan Agama saling berkaitan dalam mengatasi masalah gangguan mental pada pelajar maupun masyarakat.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pancasila, Pengaruh Agama

Abstract

Background: Mental health disorders that occur in Indonesia have a negative impact on students and the community. In this case, ignorance and lack of knowledge about mental health make students and the community often affected by mental disorders without realizing it. Many cases of mental disorders such as depression, anxiety, bipolar and suicide have occurred recently. Objective: Based on the writing of this article, the author wants to address what causes mental disorders in students and society. Methods: This paper uses a literature review in which the author examines 8 journals to compare one by one the journals being analyzed. Results: Based on the research analyzed, it can be concluded that religion has an important role that has such a dominant impact on a person's mental health. Religion is also related to the first principle of Pancasila which reads "God Almighty". In this study, Pancasila and Religion are interrelated in overcoming the problem of mental disorders in students and society.

Keywords: Mental Health, Pancasila, Influence Of Religion

1. Pendahuluan

Setiap hari melalui media informasi baik cetak maupun elektronik, seringkali muncul berita mengenai kriminalitas, tragedi kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual, prostitusi, bullying, dan yang marak terjadi akhir-akhir ini adalah kasus bunuh diri di kalangan remaja maupun dewasa terutama pada kalangan mahasiswa dan pelajar. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan masyarakat Indonesia sedang tidak baik-baik saja. Masyarakat mengalami krisis moral maupun spiritual. Lebih menyesakkannya lagi, fenomena krisis moral dan spiritual akhir-akhir ini juga terjadi pada kalangan anak-anak. Dari kondisi yang terjadi saat ini, terlihat bahwa kesehatan mental pada tiap individu tidak bisa disamaratakan. Kondisi inilah yang membuat pembahasan mengenai kesehatan mental sangatlah penting dan tidak bisa disepelekan.

Berdasarkan riset kesehatan dasar masalah mental penduduk Indonesia usia >15 tahun yaitu 9,8%, prevelensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 19,8%, sedangkan prevelensi terendah terdapat di Provinsi Jambi sebanyak 3,8%. Prevelensi masalah mental emosional di Provinsi Riau 10,8%. Prevelensi masalah mental emosional remaja di kota Pekanbaru yang paling banyak dan kategori *borderline* terjadi di Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Riau di dapatkan 131 orang (49%) remaja mengalami masalah perilaku (Malfasari et al., 2020).

Prof. Drs. Subandi, M.A, Ph.D., pakar psikiatri menyatakan bahwa masalah gangguan dan kesehatan mental memiliki dimensi cukup kompleks. Kesehatan jiwa tidak hanya terkait masalah medis atau psikologis semata, tetapi juga mempunyai dimensi soal budaya sampai spiritual dan religius. Oleh sebab itu, gangguan kesehatan mental tidak bisa di remehkan begitu saja, karena jumlah kasusnya saat ini masih cukup mengkhawatirkan. Terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Diperkirakan satu dari empat orang akan mengalami gangguan mental selama masa hidup mereka. Menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi (Radiani, 2019).

Selain dari segi religius pembenahan, dilakukan juga dari segi penguatan karakter yang berlandaskan Pancasila. Selain menjadi pedoman dan Dasar Negara, Pancasila juga berperan penting pada penguatan karakter bagi seluruh pelajar dan mahasiswa di Indonesia. Sila yang menjadi acuan dan pedoman karakter di sini yaitu sila pertama dan sila ketiga. Sila pertama Pancasila yang berbunyi “Ketuhanan Yang Maha Esa” dan Sila ke tiga Pancasila berbunyi ”Persatuan Indonesia”. Implementasi sila pertama Pancasila pada penguatan karakter dan mental mahasiswa contohnya seperti kegiatan ma’had yang dilakukan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, dengan diadakannya ma’had ini diharapkan mampu untuk membentuk karakter dan memperkuat iman seorang mahasiswa agar mempunyai mental yang lebih kuat dan tidak gegabah saat menghadapi masalah seperti melakukan percobaan bunuh diri dan melakukan perbuatan lain contohnya seperti tindakan kriminal. Sila ketiga Pancasila yaitu “Persatuan Indonesia, secara morfologi artinya suatu hasil dari perbuatan. Adapun nilai yang terkandung dalam sila ini tidak dapat dipisahkan oleh sila ke-4 pancasila. Sila “Persatuan Indonesia di dasari dan di jiwai oleh nilai ketuhanan, kemanusiaan, kerakyatan, dan keadilan sosial (Chairiyah dkk, 2018: 93-94). Implementasi sila ke tiga Pancasila ini sendiri dalam menghadapi kasus kesehatan mental di Indonesia adalah dengan mengajak semua

kalangan untuk bersatu dan saling memberi kekuatan dan motivasi agar tidak melakukan tindakan pembullying atau perundungan kepada orang lain yang menyebabkan terjadinya kasus bunuh diri melainkan bersama-sama saling tolong menolong dan membantu agar kedepannya tidak ada lagi kasus bunuh diri atau kasus kesehatan mental lainnya terutama pada anak-anak, remaja, khususnya pada mahasiswa (Pratomo et al., 2022). Permasalahan mengenai kesehatan mental ini diharapkan mampu berkurang dengan dilakukannya penguatan karakter dan penguatan mental lain seperti mengikuti kegiatan yang positif di masyarakat maupun di lingkungan kampus, menjalin relasi kepada orang-orang yang memberikan dampak positif serta menjauhi pergaulan bebas dan penerapan nilai Pancasila dari sila Pertama dan Ketiga. Oleh sebab itu, tulisan ini bertujuan untuk mengatasi situasi kesehatan mental pada kalangan remaja dan anak-anak khususnya pada mahasiswa dan penanganannya melalui penguatan karakter Pancasila.

2. Metodologi

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literatur review, yakni serangkaian penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka atau penelitian yang diawali dengan mencari artikel-artikel yang berkaitan dengan topik penelitian yang dilakukan. Artikel-artikel diperoleh melalui database Google Scholar, Pubmed, Website WHO, Worldmeter dan Kementrian kesehatan dengan kata kunci Kesehatan mental, pancasila dan pengaruh Agama. Penulis merangkum, membuat analisis, dan melakukan sintesis secara kritis dan mendalam dari literatur-literatur sebelumnya. 8 jurnal literatur yang digunakan merupakan jurnal terbaru maksimal 10 tahun terakhir setelah diterbitkan. Analisis tersebut meliputi kesehatan mental pada pelajar maupun masyarakat dan Pancasila sebagai langkah untuk mengatasi gangguan mental. Dikarenakan penelitian menggunakan metode literatur, maka sampel dan populasinya tidak ada. Sebagai gantinya, penulis menggunakan perbandingan antara 8 jurnal yang di analisis.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil artikel yang dikumpulkan dan dianalisis oleh penulis didapatkan bahwa situasi sosial merupakan penyebab terjadinya faktor predisposisi (faktor sumber stres yang mempengaruhi individu untuk menghadapi tekanan hidup). Individu cenderung mengalami gangguan kesehatan mental seperti cemas, stres, depresi, rasa takut berlebihan, rasa tidak percaya diri yang tinggi maupun faktor genetik warisan keluarga. Faktor lainnya seperti kemiskinan, masalah keluarga, masalah pekerjaan, masalah di kampus ataupun di sekolah, konflik sosial serta kurangnya berpegangan pada Pancasila dalam sila pertama yaitu “Ketuhanan Yang Maha Esa” dan cenderung minim pengetahuan tentang kesehatan mental. Karena kondisi ini individu mengalami ketidakmampuan untuk mengontrol diri, ditambah lagi kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar sehingga hal ini menyebabkan seseorang banyak melakukan tindakan seperti bunuh diri dan kasus gangguan kesehatan mental lainnya (Priasmoro, 2016).

Berdasarkan artikel yang telah dikumpulkan, penulis memperoleh hasil yang berkaitan dengan sila pertama Pancasila yaitu “Ketuhanan Yang Maha Esa” sebagai langkah utama mengatasi gangguan mental pada remaja. Terkait kesehatan mental, tentunya tidak lepas dari peran Agama. Dalam artikel ini akan dibahas mengenai bagaimana pengaruh agama yang berkaitan dengan kesehatan mental.

1. Pengaruh agama terhadap kesehatan mental.

Kesehatan sangat berhubungan erat dengan agama dimana keduanya sama-

sama berkaitan dengan hati dan ketenangan jiwa. agama yang merupakan pegangan hidup manusia dapat menjadi penenang hati manusia dan menjadi sandaran manusia dalam mengatasi permasalahan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama berpengaruh terhadap kesehatan mental, agama memainkan peran penting sebagai penentu pengaturan diri. Selain itu sebagai petunjuk hidup bagi manusia dalam mencapai mental yang sehat agama berfungsi memelihara fitrah, memelihara jiwa, memelihara akal, dan memelihara keturunan (Sulistianingsih et al., 2022). (Yusuf L.N, 2018) Dalam bukunya beliau mengatakan bahwa nilai-nilai agama sangat perlu diberikan kepada anak sejak kecil yaitu usia dini atau masa pra sekolah, karena nilai- nilai agama sudah terinternalisasi atau bersifat personal yang dapat menjadi landasan moralitas, sehingga Agama dapat mendidik seorang anak sejak kecil dan dapat menjadi benteng moral yang kokoh dan mampu mengontrol tingkah laku dan jalan kehidupannya serta menjadi obat anti penyakit (gangguan mental).

2. Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama

Agama dapat memberikan dampak yang cukup dalam kehidupan manusia, termasuk dalam kesehatan. Solusi terbaik yang dapat mengatasi berbagai masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maupun mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridha Allah Serta dengan mengembangkan seluruh aspek emosi, kecerdasan, baik kecerdasan spritual ataupun kecerdasan intelektual. Hubungan antar agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi. Sikap tersebut akan memberikan sikap optimis pada seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, puas, sukses, merasa aman atau merasa dicintai. Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan hak asasi manusia sebagai makhluk hidup yang berpikiran bahwa ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. (Hamid, 2017)

3. Peran agama dalam kesehatan mental

Praktek ajaran agama selain bisa memberikan terapi yang bersifat kuratif, juga memiliki aspek preventif terhadap gangguan jiwa atau mental. Allah memerintahkan untuk memelihara ukhuwah (persaudaraan), yaitu saling merasakan penderitaan, saling memenuhi kebutuhan dan kesenangan orang lain yang memungkinkan dapat mencegah terjadinya penyakit gangguan mental. Pada dasarnya, tujuan agama adalah menentukan seseorang untuk menerima kenyataan hidup yang sudah diatur oleh Tuhan. (Lubis, 2021)

4. Keseimbangan emosi dan kesehatan mental manusia dalam perspektif psikologi Agama

Kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang amat penting karena menyangkut soal kualitas dan kebahagiaan manusia. Tanpa kesehatan yang baik, seseorang tidak akan mungkin mendapatkan kebahagiaan dan kualitas sumber daya manusia yang tinggi. Dikarenakan yang dapat menjamin kebahagiaan manusia tersebut adalah kejiwaan, kesehatan dan keberagamaan yang dimiliki manusia. Tiga faktor tersebut sangat sejalan sekali

dalam mencapai Syi'ar Vol. 18 No. 1 Januari-Juni 2018 101-83 kebahagiaan hidup manusia didunia dan akhirat, karena kebahagiaan yang harus dicapai itu tidak hanya kebahagiaan didunia melainkan juga kebahagiaan di akhirat kelak. Islam memiliki konsep tersendiri dan khas tentang kesehatan mental. Pandangan islam tentang kesehatan jiwa berdasarkan prinsip keagamaan dan pemikiran falsafah yang terdapat dalam ajaran-ajaran islam. Dari pemikiran diatas maka setidaknya ada enam prinsip keagamaan dan pemikiran filsafat yang mendasari konsep dan pemahaman islam tentang kesehatan jiwa. Dapat ditegaskan bahwa iman dan takwa memiliki relevansi yang sangat erat sekali dengan soal kejiwaan. Iman dan takwa itulah arti psikologi dan kesehatan mental yang sesungguhnya bagi manusia dalam Islam (Fitriah, 2018)

5. Pengaruh agama terhadap kesehatan mental

Sejak abad ke 19 ahli dokter mulai menyadari adanya hubungan antara penyakit fisik dengan kondisi psikis manusia. Manusia menderita gangguan fisik karena gangguan mental dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan gangguan fisik. Di antara beberapa faktor mental yang diidentifikasi memiliki potensi menimbulkan gejala tersebut adalah keyakinan agama. Sebagian dokter berpendapat bahwa penyakit kesehatan mental tidak ada hubungannya dengan penyembuhan medis. Di samping itu banyak sekali penderita penyakit kesehatan mental terutama pada remaja, dikarenakan kurangnya pendekatan diri kepada agama. Berdasarkan banyaknya kasus yang ditangani di kliniknya, para psikolog sangat yakin bahwa agama sangat berperan penting dalam penyembuhan kesehatan mental. Secara umum, dapat dikaitkan bahwa orang yang berpegangan teguh dengan agama lebih sehat dibandingkan mereka yang tidak berpegangan teguh pada agamanya.

Mengingat agama sangat berpengaruh untuk membentuk dan memelihara kesehatan jiwa, maka memang sudah seharusnya untuk memberikan pendidikan agama kepada peserta didik khususnya pada remaja. Pendidikan agama bukan hanya tanggung jawab ulama, ustadz, atau agamawan. Untuk itu, diperlukan keterlibatan aktif serta kerja sama semua pihak mulai dari orang tua, para pendidik, tokoh masyarakat, pemerintahan serta semua unsur masyarakat lainnya. Pendidikan dan penanaman nilai agama dapat dilakukan melalui bimbingan, pembiasaan, pengajaran dan contoh-contoh teladan dengan didasari rasa kasih sayang (Rosyad, 2016)

6. Peran agama islam pengaruh kesehatan mental mahasiswa

Saat ini berbagai isu kesehatan mental masih gencar diperbincangkan. Tentu saja berbagai permasalahan muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan munculnya berbagai permasalahan, para ahli berusaha mencari solusi dan jalan keluar agar terhindar dari masalah tersebut. Siapapun bisa menderita penyakit gangguan kesehatan mental, termasuk pelajar, terutama yang tinggal di lingkungan yang tidak mendukung. Agama menjadi bekal bagi manusia untuk menghadapi dan mengatasi berbagai keinginan dan dorongan yang muncul. Dari hasil survei yang dilakukan serta pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam survei tersebut, beberapa pelajar tentunya memahami peran Agama Islam dan berdampak sangat penting bagi kesehatan mental mereka. Selain itu, beberapa siswa mengatakan bahwa meskipun mereka merasa cemas, mereka akan menyimpannya sendiri. Setelah mereka membaca Al-Quran dan merasa

bersabar, mereka akan merasa tenang. Maka mereka sangat yakin bahwa Allah yang akan menyelesaikan permasalahannya. Bahkan, sekitar 90% responden mengatakan ada perbedaan pada siswa yang taat beribadah dengan yang tidak taat beribadah. sebagian besar dari mereka menjawab perbedaannya yaitu jika orang yang taat beribadah hidupnya akan lebih tenang dan tertib, berbeda dengan orang yang tidak beribadah maka hidupnya lebih cenderung mengalami kecemasan dan ketakutan ketika diberi masalah. Siswa juga mengatakan bahwa banyak dari mereka yang menderita karena tugas kuliah yang banyak, IPK yang rendah, keluarga yang tidak mendukung, keuangan yang tidak stabil, hubungan percintaan, bullying dan insecure.

Pada saat ini kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan istilah sehat dan sakit secara fisik. Penelitian tentang hubungan antara kesehatan mental dan fisik manusia telah tersebar luas. Keluhan medis yang menunjukkan gangguan jiwa dan penyakit jiwa mempengaruhi kesehatan fisik. Kesehatan dan penyakit juga merupakan keadaan kompleks yang terdiri dari tubuh biologis, psikologis, dan sosial yang ada dalam suatu keadaan. Individu harus mampu mengendalikan diri agar dapat hidup sehat jasmani dan rohani. Kesehatan mental berarti bahwa orang-orang dengan keadaan luar biasa dapat mengembangkan bakat batin serta menahan stres sepanjang hidup dan bahkan membantu orang-orang di sekitar mereka untuk bersosialisasi. Adapun solusi yang diberikan yaitu menggunakan waktu sebaik-baiknya sebagai salah satu tindakan menghindari gangguan mental, selain itu seseorang diharapkan agar lebih mendekatkan diri lagi kepada sang pencipta seperti rajin melakukan shalat dan selalu taat dalam beribadah (Fajrussalam et al., 2022)

7. Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental

Orang yang mempunyai mental yang sehat adalah orang yang memiliki kondisi psikologis yang baik sehingga terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat mengembangkan potensi semaksimal mungkin, serta bisa mencapai kebahagiaan pribadi maupun kebahagiaan orang lain. Sedangkan ciri-ciri dari orang yang mentalnya tidak sehat adalah memiliki perasaan tidak nyaman atau perasaan tidak aman, kurang memiliki rasa percaya diri, kurang memahami diri, kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial serta ketidakmatangan emosi kepribadiannya terganggu dan mengalami patologi dalam struktur sistem saraf. Fungsi agama dalam kehidupan adalah memelihara fitrah, jiwa, akal dan keturunan. Agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu seseorang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu dapat mencapai atau memiliki kesehatan mental yang sehat jika taat melaksanakan ajaran agama (Setiawan et al., 2022)

8. Pengertian agama dan peran agama dalam kesehatan mental

Terkait dengan kesehatan mental tentunya tidak lepas dengan peran serta agama. Dalam hal ini akan dibahas mengenai bagaimana pengaruh agama yang berkaitan dengan kesehatan mental. Psikoterapi keagamaan, yaitu terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam. Sebagaimana diketahui bahwa ajaran agama Islam mengandung tuntunan bagaimana kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan

gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan intropeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Psikologi agama merupakan salah satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan dan kejiwaan manusia. Pendapat yang paling ekstrem pun tentang hal itu masih menunjukkan betapa agama sudah dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang erat kaitannya dengan gejala-gejala psikologis. Secara psikologis, agama adalah ilusi manusia. Manusia lari kepada agama karena rasa ketidak berdayaan menghadapi bencana. Dengan demikian, segala bentuk perilaku keagamaan merupakan perilaku manusia yang timbul dari dorongan agar dirinya terhindar bahaya dan dapat memberikan rasa aman. Untuk keperluan itu manusia menciptakan Tuhan dalam pemikirannya (Putra et al., 2022)

Berdasarkan hasil analisis dari 8 jurnal di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja maupun orang dewasa yang menderita gangguan kesehatan mental dikarenakan oleh situasi sosial, kondisi fisik maupun psikis yang terganggu dan jauhnya mereka dari ajaran agama. Fungsi agama dalam kehidupan adalah memelihara fitrah, jiwa, akal dan keturunan. Agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental, yaitu mereka dapat memilih dan memiliki kesehatan mental yang baik jika mereka taat dengan agama. Hal ini berkaitan dengan sila pertama pancasila yaitu “ketuhanan yang maha esa” yang berarti kehidupan manusia akan tenang jika berpegangan dengan agama. Dari 8 jurnal yang di review sebanyak 6 jurnal memberikan penjelasan tentang mengatasi gangguan mental untuk yang beragama Islam, sedangkan 2 jurnal memberikan penjelasan tentang mengatasi gangguan mental kepada semua agama yang ada di Indonesia. Dalam pendidikan Agama diperlukan juga keterlibatan aktif serta kerja sama semua pihak mulai dari orang tua, para pendidik, tokoh masyarakat, pemerintahan serta semua unsur masyarakat lainnya.

4. Kesimpulan dan Saran

Dalam hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa agama disini mempunyai peran yang begitu sentral yang memiliki dampak begitu dominan atas kesehatan jiwa seseorang. Dengan cara menaati perintah Tuhan dan menjauhi apa yang dilarang oleh agama nantinya akan berdampak pada segala aspek kehidupan, termasuk juga seseorang dapat merasakan kehidupan yang harmonis dan jiwa atau rohani yang senantiasa sehat. Tidak hanya sekedar sehat secara rohani saja, namun dari sehatnya rohani juga akan berdampak pada sehatnya jasmani manusia.

Dengan sehatnya jasmani dan rohani, dapat menjadikan hidup tiap manusia terasa tenang, damai, jauh dari stress dan lain sebagainya. Selain berperan sebagai penyucian jiwa melalui serangkaian tindakan ritual ibadah dalam tatanan segala macam aturan dan norma-norma, agama juga berperan penting dalam terlaksananya kehidupan masyarakat yang teratur, jauh dari konflik, damai, dan harmonis, yang dikenal tentang agama sebagai kontrol sosial. Dengan begitu manfaat yang dapat diperoleh jika menaati segala aturan-aturan atau syariat tersebut juga berpengaruh dalam kehidupan yang lebih nyaman dan aman.

Saran yang ingin disampaikan penulis adalah sebagai warga Indonesia sudah seharusnya menerapkan apa yang ada di dalam sila pertama Pancasila yaitu “Ketuhanan Yang Maha Esa”. Dengan berpegang pada sila pertama Pancasila, diharapkan dapat menjadi pedoman untuk tetap teguh pada Agama yang dianut. Selain itu ada beberapa cara untuk mencegah sebelum terkena gangguan mental dengan melakukan olahraga, meditasi, mengatur pola makan dengan makan makanan yang sehat dan teratur, menghindari kebiasaan buruk, tidur yang cukup, menulis di buku maupun jurnal, memperkuat dukungan sosial dengan mengikuti organisasi maupun komunitas atau sekedar menjalin hubungan dengan keluarga dengan baik serta menjaga kesehatan fisik. Dengan berbagai cara tersebut diharapkan dapat mampu mengatasi masalah kesehatan mental pada pelajar maupun masyarakat.

Daftar Pustaka

- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Ansri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran agama islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. *Al-Fikri*, 5(1), 22–36.
- Fitriana, R. D. (2018). Syi’ar Vol. 18 No. 1 Januari -Juni 2018 KESEIMBANGAN EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA Rossi Delta Fitriana *. *Syi’ar*, 18(1).
- Hamid, A. (2017). Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 03(1), 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.240>
- Lubis, A. (2021). *No Title*. 276–283.
- Malfasari, E., Sarimah, Febrina, R., & Herniyanti, R. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(3), 241–246.
- Pitaloka Priasmoro, D. (2016). Literatur Review:Aplikasi Model Sosial Dalam Pelayanan Kesehatan Jiwa Pada Ibu Hamil Dengan Hiv/Aids. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2016.004.01.2>
- Pratomo, W., Nadziroh, & Chairiyah. (2022). Implementasi Sila Ketiga Pancasila Sebagai Penguatan Wawasan Kebangsaan Pada Muatan Ppkn Siswa Kelas Iv Di Sdn Wojo. *Jurnal Pekan*, 7(2), 186–196. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Putra, N. P., Khusnan, N. M., & Ikrom, M. (2022). Pengertian Agama Dan Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. *Muhafadzah*, 3(1), 21–25. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i1.595>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Rosyad, R. (2016). *Pengaruh%20Agama%20Terhadap%20Kesehatan%20Mental.pdf* (p. 1).
- Setiawan, H., Solikhina, I., & Nada, U. N. (2022). Kontribusi Agama Dalam Kesehatan Mental. *Aktualitas Jurnal Penelitian Sosial Dan Keagamaan*, 12(1), 80.
- Sulistianingsih, Paizin, A. T., Mubarak, S., Fitriyah, T., & Prasetya, Y. Y. (2022). MENTAL. *Kajian Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 01(01), 18–23.