



**PERAN IBADAH DALAM PEMBENTUKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
REMAJA**

**RAHAYU FUJI ASTUTI, RIZKY NURFADILLAH, AULIA RAHMAD, NISCA
NADYA PERMATA GEA, RIDWAN HAMID QOLBI, DENI SYAHPUTRA**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail : rahayu.pujia@potensiutama.ac.id, rizky0301213074@uinsu.ac.id,

aulia0301213078@uinsu.ac.id, nisca0301213113@uinsu.ac.id,

ridwan0301213098@uinsu.ac.id, mohammad0301213083@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran ibadah dalam pembentukan kesejahteraan psikologis remaja di kelas 9 Terpadu 2, Smp Muhammadiyah 01 Medan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dimana penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan pada kondisi obyek yang bersifat alamiah dengan metode studi kasus. Analisis data ini dilakukan secara sirkuler dengan diawali melakukan pengumpulan data, penyajian data dan kesimpulan. Peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan rutinan yang ada di lokasi penelitian dapat membentuk peserta didik yang sejahtera psikologis melalui ibadah sholat dhuha, pembacaan asmaul husna dan pembacaan hadis. Kesimpulannya ibadah memainkan peranan yang penting dalam mengatasi kesejahteraan psikologis remaja. Ibadah ini dibuat untuk memperbaiki keimanan sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt dan memperbaiki kesehatan mental. Dengan ibadah rutin yang dilakukan tentu dapat mensejahterakan psikologis mereka ditengah perkembangan remaja yang bergejolak.

Kata Kunci: Ibadah, Kesejahteraan, Psikologis.

ABSTRACT

This study aims to determine the role of worship in the formation of psychological well-being of adolescents in class 9 Integrated 2, Smp Muhammadiyah 01 Medan. The research method used in this research is qualitative research, where qualitative research is research conducted on natural object conditions with a case study method. This data analysis is carried out circularly by starting with data collection, data presentation and conclusions. Researchers used data collection instruments in the form of observations and interviews. The results show that the routine activities at the research location can form psychologically prosperous students through dhuha prayer worship, recitation of asmaul husna and recitation of hadith. In conclusion, worship plays an important role in overcoming adolescent psychological well-being. This worship is made to improve faith as an effort to get closer to Allah Swt and improve mental health. With regular worship, they can certainly prosper their psychology in the midst of turbulent adolescent development.

Keywords: Worship, Wellbeing, Psychological.

PENDAHULUAN

Dalam Islam Ibadah didefinisikan sebagai bentuk dari pengabdian seseorang terhadap Tuhan-Nya yang dilakukan sesuai dengan syariat. Ibadah tidak hanya mencakup aspek ritual seperti shalat dan puasa, tetapi juga non ritual seperti segala bentuk tindakan atau perbuatan baik yang dilakukan dengan mengharap ridha Allah Swt (Shihab, 2018). Aspek ritual disebut sebagai ibadah mahdah (shalat, puasa, zakat, dan haji) dan non ritual disebut ibadah ghairu mahdah (bekerja, belajar, berbakti kepada kedua orangtua dan segala bentuk perbuatan baik



dengan niat hanya untuk mengharapkan ridha Allah Swt. Imam Al-Ghazali menegaskan perihal pentingnya niat dalam bertindak pada karyanya “Ihya Ulumuddin” (Al-Ghazali, 2020).

Ibadah bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat, fungsi ibadah adalah untuk pengingat akan kebesaran, kekuasaan dan kasih sayang Allah Swt. Ditegaskan bahwa tujuan manusia diciptakan adalah semata-mata hanya untuk beribadah kepada Allah Swt. Ibadah berperan dalam membentuk kepribadian seorang muslim agar baik dalam etika dan moral. Selain itu ibadah mengajarkan arti disiplin, tanggung jawab, dan empati terhadap sesama sebagaimana hal ini diuraikan oleh Buya Hamka dalam Tafsir Al-Ahzar bahwa ibadah tidak hanya menghubungkan manusia dengan Tuhan (*hablum minallah*) tetapi juga dengan sesama manusia (*hablum minannas*) (Hamka, 2021). Ibadah dalam Islam didefinisikan menjadi konsep luas yang mencakup seluruh aspek kehidupan. Melalui pemahaman dan pelaksanaan ibadah yang benar, tujuan hidup yang ada dalam Islam pasti dapat tercapai. Melalui pelaksanaan ibadah, manusia tidak hanya membangun hubungannya dengan Tuhan tetapi juga dengan sesama manusia dan lingkungan sekitarnya (Choli, 2019).

Kesejahteraan psikologis pertama kali dilakukan oleh Ryff pada tahun 1989. Menurut Ryff kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif dengan konsep tentang menjalani kehidupan yang baik. Konsep ini merupakan kombinasi dari merasa baik dan berfungsi secara efektif dalam perjalanan hidup individu. Dalam kesehariannya, secara normal pasti manusia merasakan emosi positif dan negatif. Sejahtera secara psikologi bukan berarti individu merasa selalu baik-baik saja dan selalu bersikap positif, tetapi sejahtera secara psikologi adalah ia yang mampu mengelola emosi negatif dan berkepanjangan yang memengaruhi aktivitasnya sehari-hari. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah religiusitas yang diperoleh dari berbagai ibadah (Ryff et al., 1995). Relevansi ibadah dalam konteks kesejahteraan psikologis remaja bisa dilihat dari pendekatan terapi religi yang digunakan. Seperti pembiasaan ibadah untuk kesehatan mental, peningkatan kesejahteraan psikologis melalui pemahaman keagamaan, proses rehabilitasi melalui pendekatan holistik (Astuti & Purba, 2023).

Perkembangan remaja yang baik dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologisnya serta dapat membantu remaja untuk menghadapi masa kritis dan penuh gejolak. Kesejahteraan psikologis remaja diartikan sebagai kepuasan terhadap hidupnya sendiri dan memahami adanya emosi positif, jika digabungkan dengan ketiadaan psikopatologi, terkait dengan fungsi akademis, keterampilan dan dukungan sosial, serta kesehatan fisik. Keadaan kesejahteraan psikologis pada remaja menjadi dasar yang kuat untuk kepribadian remaja di masa depan. Kesejahteraan psikologis pada remaja menjadi masa kritis selama perkembangan manusia, di mana nilai, arah dan tujuan hidup diciptakan (Khan et al., 2015).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus dengan memberikan gambaran tentang tata cara pelaksanaan penelitian yang meliputi kapan studi kasus dapat digunakan, desain penelitian, pengumpulan data, validitas data, dan analisis data dalam bidang psikologi (Prihatsanti et al., 2018) Analisis data ini dilakukan secara sirkuler dengan diawali melakukan pengumpulan data, penyajian data dan kesimpulan. Pada penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Observasi difungsikan untuk mengamati kegiatan di sekolah SMP Muhammadiyah 01 Medan, setelah itu penelitian menggunakan tahapan wawancara mendalam bersama dengan beberapa peserta didik di kelas 9 Terpadu 2, guna memperoleh lebih banyak data (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil****Peran Ibadah Dalam Pembentukan Kesejahteraan Psikologis**

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa menurut informan yang diambil dari remaja kelas 9 Terpadu 2, SMP Muhammadiyah 01 Medan, Ibadah berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja.

Tingkat religiusitas pada diri remaja berpengaruh terhadap perilaku yang tercermin dalam kesehariannya. Remaja yang melakukan ibadah rutin (memiliki sikap religiusitas yang tinggi) maka akan menunjukkan perilaku kearah yang baik dan sesuai dengan syariat Islam. Sebaliknya remaja yang memiliki religiusitas rendah, akan menunjukkan perilaku ke arah hidup yang jauh dari religius pula dan berpotensi dalam melakukan perilaku yang menyimpang dari ajaran agama. Faktor penyebab terjadinya penyimpangan adalah karena remaja dinilai kurang memiliki pengalaman keagamaan dan merasa kurang yakin akan kehadiran Allh Swt., sehingga perilaku yang ditampilkan tidak sesuai dengan ajaran Islam.

Peran Ibadah Dalam Pembentukan Kesejahteraan Psikologis Remaja antara lain :

- 1) Pelaksanaan Sholat Dhuha

Ibadah sholat dhuha diterapkan oleh sekolah SMP Muhammadiyah 01 Medan. Para siswa melaksanakan ibadah ini dengan bimbingan guru yang pada saat itu mengajar dikelas. Sholat dhuha dilaksanakan dengan rakaat yang tergantung pada keinginan siswa. Dengan ibadah rutin yang dilakukan, secara tidak sadar kegiatan ibadah dapat membawa remaja untuk dapat memaknai hidupnya serta menemukan tujuan hidup yang sesuai dengan syariat Islam. Hubungan yang mereka bangun dengan Allah Swt., menyebabkan reaksi damai di hati mereka, perasaan tenang, nyaman dan reaksi ini tidak dapat dirasakan di peristiwa manapun selain dalam ibadah. Hal ini sejalan dengan keutamaan shalat dhuha yang memiliki banyak keistimewaan yakni dilapangkan rezeki (harta dan ilmu pengetahuan), sebagai sarana memohon ampunan, dan dapat mententramkan hati dan jiwa

- 2) Pembacaan Asmaul Husna

Dalam pelaksanaan ibadah, terkandung nilai-nilai yang dapat diambil seperti kesabaran, bentuk rasa syukur dan keikhlasan. Nilai tersebut dapat membantu remaja untuk mengatasi stress dan cemas. Asmaul Husna wajib dihafal oleh seluruh siswa, untuk itu wali kelas harus memastikan seluruh anak untuk menghafal Asmaul Husna. pembacaan Asmaul Husna dilakukan bersama seluruh siswa dan guru pada setiap hari Rabu berdampak pada ketenangan dan kedamaian yang mereka rasakan. Hal ini dapat menjadi obat untuk mengurangi stress dan cemas yang seringkali mereka alami. Seperti yang diketahui bahwa masa remaja adalah masa peralihan, dimana gejolak emosi belum stabil dan tingkat stress juga kecemasan cenderung tinggi di masa ini.

- 3) Pembacaan Hadis

Hadis merupakan sumber hukum kedua setelah Al-Qur'an yang akan menjelaskan lebih detail makna ayat yang belum rinci. Dalam pembacaan Hadis, siswa dibantu oleh guru Al-Qur'an dan Hadis. Pembacaan ini ditampilkan bergiliran pada setiap Rabu, dan hadis yang dibacakan sudah dipastikan shahih oleh setiap guru. Ini tentu dapat menambah kedekatan antara guru, siswa, dan mempererat hubungan kepada Allah Swt

Remaja yang berprilaku sesuai dengan ajaran Islam dan mencerminkan perilaku positif. Tidak ada penyimpangan yang mereka lakukan, sebab kegiatan disekolah mereka cukup membangun dan dapat melatih mereka untuk menjadi pribadi yang taat kepada Allah Swt. Mereka melakukan ibadah bersama dengan teman-temannya, tentu mereka tidak merasa kesulitan karena kondisi lingkungan yang mendukung. Faktor lingkungan juga menjadi salah satu aspek penting untuk mewujudkan peserta didik yang sejahtera secara psikologis. Remaja



tetaplah remaja, emosi dan jiwa mereka tetap belum stabil. Tetapi jika lingkungan mereka mendukung maka perilaku yang dicerminkan tentu akan baik begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2022) menunjukkan hasil bahwa antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis terdapat pengaruh yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang Semakin tinggi religiusitas siswa maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa, begitu sebaliknya jika semakin rendah religiusitas siswa maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang. Dan besarnya pengaruh kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 53,5% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Pada penelitian Pratiwi meneliti dua hal yakni kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja SMA di Semarang. Kesamaan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Untuk perbedaannya adalah jenis penelitian ini adalah kuantitatif sementara penelitian ini kualitatif, dengan objek remaja SMA sementara penelitian ini remaja SMP, variabel terdiri atas 3 yakni kecerdasan emosi, religiusitas dan kesejahteraan psikologis sementara penelitian ini terdiri atas dua variabel yakni religiusitas dengan lingkup dan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian (Kurniasari et al., 2019) menunjukkan hasil bahwa gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori sedang yang berarti mahasiswa cukup mampu menerima diri, mandiri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan cukup mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik

Pada penelitian ini membahas tentang kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh kecerdasan emosi. Disini emosi yang dimaksud adalah penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, perkembangan pribadi. Nah pada perkembangan pribadi ini termasuk lah di dalam nya hubungan manusia dengan Tuhan. Sama hal nya dengan penelitian yang dilakukan mengenai peran ibadah dan kesejahteraan psikologis remaja.

Pembahasan

Konsep Pendidikan Karakter Lickona

Menurut Lickona (2015), karakter berkaitan dengan konsep moral (*moral knonwing*), sikap moral (*moral felling*), dan perilaku moral (*moral behavior*). Berdasarkan ketiga elemen ini, dapat disimpulkan bahwa karakter yang baik didasari oleh pemahaman tentang kebaikan, niat untuk berbuat baik, dan tindakan nyata dalam melakukan kebaikan. Terkait dengan hal ini, dia juga menyatakan bahwa: *Character education is the deliberate effort to help people understand, care about, and act upon core ethical values*" (Pendidikan karakter adalah usaha sengaja (sadar) untuk membantu manusia memahami, peduli tentang, dan melaksanakan nilai-nilai etika inti). Bahkan dalam buku *Character Matters* dia menyebutkan: *Character education is the deliberate effort to cultivate virtue—that is objectively good human qualities—that are good for the individual person and good for the whole society* (Pendidikan karakter merupakan upaya sadar untuk mencipta kebaikan, yakni kualitas manusia yang baik secara objektif, bukan hanya berguna bagi individu tunggal, tapi juga bermanfaat bagi masyarakat secara keseluruhan).

Dalam pendidikan karakter terdapat tujuh unsur esensial yang harus ditanamkan kepada peserta didik dalam rangka membangun karakter yang baik. Berikut penjelasan ketujuh unsur tersebut : Pertama, Ketulusan Hati atau Kejujuran (*Honesty*) Ini mencakup kemampuan untuk Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



mengatakan yang sebenarnya dan bersikap jujur dalam tindakan dan kata-kata. Kejujuran membangun kepercayaan di antara individu dan sangat penting dalam interaksi sosial. *Kedua*, Belas Kasih (*Compassion*) adalah kemampuan untuk merasakan empati dan peduli terhadap penderitaan orang lain. Ini mendorong tindakan kebaikan dan membantu menciptakan masyarakat yang lebih suportif dan peduli.

Ketiga, Kegagahan (*Courage*) Kegagahan bukan hanya tentang keberanian fisik, tetapi juga tentang berani mengambil tindakan yang benar meskipun ada risiko atau tantangan. Ini mencakup berdiri untuk apa yang benar dan menghadapi ketakutan. *Keempat*, Kasih Sayang (*Kindness*) Kasih sayang melibatkan sikap baik dan perhatian terhadap orang lain. Ini penting untuk menciptakan hubungan yang positif dan lingkungan yang harmonis. *Kelima*, Kontrol Diri (*Self-Control*) Kemampuan untuk mengendalikan emosi dan dorongan diri adalah kunci dalam pengambilan keputusan yang bijak. Kontrol diri membantu individu untuk tidak bertindak impulsif dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka. *Dan Keenam*, Kerja Sama (*Cooperation*) Kerja sama melibatkan kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Ini sangat penting dalam konteks sosial dan akademis, di mana kolaborasi sering kali menghasilkan hasil yang lebih baik.

Dengan menanamkan nilai-nilai ini, diharapkan peserta didik dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya berprestasi secara akademis, tetapi juga memiliki karakter yang baik dan dapat berkontribusi positif pada masyarakat. Dengan demikian, proses pendidikan karakter, termasuk pendidikan akhlak dan karakter bangsa, harus dipandang sebagai upaya yang sadar dan terencana, bukan sebagai sesuatu yang terjadi secara kebetulan. Dengan kata lain, pendidikan karakter adalah usaha yang serius untuk memahami, membentuk, dan mengembangkan nilai-nilai etika, baik untuk individu maupun untuk seluruh anggota masyarakat atau warga negara (Lickona, 2015).

Pendidikan karakter termasuk hal krusial yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan, dibutuhkan kualitas karakter yang baik untuk menghadapi tantangan zaman. Karakter yang baik diperlukan karena karakter merupakan perpaduan antara sifat yang dapat memotivasi yang kemudian dapat dicerminkan melalui moral. Karakter menjadi cerminan dari sikap/tindakan yang dilakukan. Apabila tindakan yang dilakukan baik/bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain maka tindakan itu dikatakan berhasil karena akhlak/moral menjadi penentu utama karakter seseorang (Setyawan et al., 2024)

Aspek Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis mencakup enam aspek utama yang saling berkaitan dalam menunjang kesehatan mental dan kepuasan hidup seseorang. *Pertama*, penerimaan diri. Aspek ini menjadi inti dari kesejahteraan psikologis setiap individu, yang berkaitan erat dengan kemampuan seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya secara penuh dan matang. Penerimaan diri mencerminkan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri secara positif, baik di masa kini maupun ketika melihat kembali ke masa lalu. Ini merupakan landasan penting dalam menilai diri dengan bijak dan dengan pandangan yang sehat. *Kedua*, terdapat aspek hubungan positif dengan orang lain. Orang yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mampu membangun dan memelihara hubungan harmonis yang penuh kepercayaan, empati, serta rasa saling memiliki. Hubungan yang positif ini tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga menciptakan rasa keterikatan yang kuat dengan lingkungan sosialnya.

Ketiga, aspek otonomi atau kemandirian merupakan ciri dari individu yang mampu mengambil keputusan secara bijaksana tanpa terlalu bergantung pada orang lain. Mereka yang memiliki otonomi tinggi dapat bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil dan menghadapi masalah dengan keteguhan, baik dalam pikiran maupun tindakan, sehingga mereka memiliki kepercayaan diri dalam menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai pribadi. *Keempat*, penguasaan lingkungan. Di sini, kesejahteraan psikologis dicapai ketika seseorang mampu



menyeimbangkan dan mengendalikan lingkungan di sekitarnya sehingga tercipta suasana yang nyaman dan sesuai dengan kebutuhannya. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk membangun lingkungan yang mendukung kesejahteraan dirinya, dan menciptakan ruang hidup yang positif.

Kelima, yaitu tujuan dalam hidup, mencakup keyakinan bahwa setiap tindakan dan pengalaman hidup memiliki makna yang jelas. Individu yang memahami tujuan hidupnya akan merasa bahwa setiap kejadian, baik di masa lalu maupun di masa kini, memberikan kontribusi penting bagi dirinya. Mereka memandang hidup dengan arah yang jelas dan menjalani setiap pengalaman sebagai bagian dari perjalanan menuju tujuan yang lebih besar. *Keenam*, pengembangan diri merujuk pada potensi untuk terus tumbuh dan belajar. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki kesadaran penuh tentang potensi dirinya, serta percaya bahwa setiap pengalaman yang mereka peroleh membantu mereka berkembang lebih baik dari waktu ke waktu. Mereka memahami keterampilan yang dimiliki dan yakin bahwa mereka akan terus maju dan berkembang dengan setiap tantangan yang dihadapi. Masing-masing aspek ini membentuk kesejahteraan psikologis yang komprehensif dan saling melengkapi, mendukung seseorang untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dan sehat secara mental (Ryff et al., 1995).

Beberapa faktor berpengaruh dalam membentuk kesejahteraan psikologis seseorang, dan masing-masing faktor ini memainkan peran penting dalam perkembangan dan pengalaman hidup individu. *Faktor pertama*, usia seiring bertambahnya usia, individu cenderung mengalami peningkatan dalam aspek kemandirian dan penguasaan diri. Pada tahap tertentu dalam kehidupan, pemahaman tentang tujuan hidup dan pengembangan diri juga menjadi semakin kompleks. Semakin dewasa seseorang, semakin besar kemungkinan mereka memiliki wawasan dan makna hidup yang lebih mendalam, didorong oleh pengalaman dan refleksi. *Faktor Kedua*, jenis kelamin juga menjadi faktor yang signifikan dalam membangun hubungan sosial. Terdapat kecenderungan bahwa interaksi sosial yang lebih mudah terjalin adalah antara individu dengan jenis kelamin yang sama, terutama dalam hal hubungan positif dengan orang lain. Contohnya, wanita lebih cenderung membangun hubungan emosional dengan wanita lain, yang dapat membuat mereka merasa lebih nyaman dan terbuka dibandingkan jika berinteraksi dengan lawan jenis.

Faktor Ketiga, status sosial dan ekonomi merupakan faktor penting yang memengaruhi kemandirian individu. Tingkat kesejahteraan psikologis seseorang sering kali terkait dengan posisi sosial ekonomi mereka. Mereka yang berada pada kelas sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki sumber daya yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan hidup dan menghadapi tantangan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, mereka biasanya memiliki akses yang lebih luas terhadap dukungan sosial dan layanan kesehatan mental. *Faktor keempat* adalah budaya. Budaya memainkan peran besar dalam membentuk perilaku dan nilai-nilai yang dianut individu, yang kemudian berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Misalnya, budaya Barat cenderung menjunjung tinggi kemandirian dan kepercayaan diri, mendorong individu untuk mengandalkan diri mereka sendiri dan menghargai pencapaian pribadi. Sebaliknya, budaya Timur menekankan pentingnya asas kekeluargaan dan hubungan sosial yang harmonis. Hubungan yang positif dan keterikatan dengan komunitas menjadi nilai utama yang mengarahkan perilaku individu dalam budaya Timur (Gunawan et al., 2019).

Masa Remaja

Masa remaja adalah masa dimana berlangsungnya pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, maupun intelektual. Remaja biasanya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai petualangan dan tantangan, serta cenderung berani mengambil risiko tanpa pertimbangan yang mendalam (Kemenkes RI, 2016). Menurut World Health Organization Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



(WHO), seorang yang disebut remaja adalah yang berusia antara 10-19 tahun (Farida Isroani, 2023). Sementara itu, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia 10-18 tahun. Di sisi lain, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menetapkan rentang usia remaja dari 10 hingga 24 tahun dan masih dalam status belum menikah (Khuzaiyah, 2024).

Remaja adalah individu yang sedang dalam proses transisi menuju kedewasaan, yang meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pada fase ini, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mengalami perkembangan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan dewasa. Menurut (Saputro, 2017) masa remaja merupakan masa perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan dan pertumbuhan di berbagai aspek kehidupan. Periode ini diawali dengan pertumbuhan fisik yang signifikan, mencakup pertambahan tinggi badan, perubahan berat, serta perkembangan karakteristik seksual sekunder. Pada tahap ini, perubahan fisik sering kali terlihat nyata dan dapat mempengaruhi cara remaja memandang diri mereka sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan.

Selain perubahan fisik, remaja mengalami perkembangan emosional yang intens, di mana suasana hati mereka bisa sangat fluktuatif. Mereka berada dalam pencarian identitas diri yang mendalam, berusaha untuk memahami perasaan mereka dan mencari tempat mereka di dunia. Hal ini biasanya diikuti oleh rasa ingin tahu yang tinggi, di mana mereka mulai tertarik untuk mengeksplorasi dunia di sekitar mereka, belajar hal-hal baru, dan mencari pengalaman yang berbeda dari masa sebelumnya. Proses perkembangan ini juga membawa remaja pada peningkatan sosialisasi, di mana interaksi dengan teman sebaya menjadi sangat penting. Remaja mulai menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks dan mencari pertemanan yang mendukung pencarian identitas diri. Hal ini terhubung dengan pencarian mereka akan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, termasuk nilai-nilai dan tujuan hidup yang ingin mereka capai.

Di samping itu, muncul keinginan untuk lebih mandiri. Remaja mulai membuat keputusan sendiri dan ingin menentukan arah hidup mereka tanpa terlalu banyak intervensi dari orang dewasa. Dorongan ini sering kali membuat mereka lebih terbuka terhadap risiko dan tantangan. Mereka cenderung mencoba hal-hal baru, bahkan terkadang dalam bentuk aktivitas yang menantang dan mendebarkan, yang dapat membantu mereka memahami batasan serta kemampuan pribadi. Dalam hal perkembangan kognitif, remaja mulai menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berpikir kritis dan analitis, memungkinkan mereka untuk melihat suatu situasi dari perspektif yang lebih luas, termasuk perspektif orang lain. Mereka juga mulai mengembangkan minat dan hobi yang mungkin berbeda dari masa kanak-kanak, sering kali menemukan kesukaan baru yang lebih mencerminkan diri mereka yang sedang tumbuh.

Akhirnya, keterlibatan dalam aktivitas menjadi salah satu ciri menonjol, di mana remaja aktif dalam berbagai kegiatan, baik akademis, olahraga, seni, maupun komunitas. Ini bukan hanya sekadar pengisi waktu, tetapi juga menjadi sarana bagi mereka untuk mengekspresikan diri, mengeksplorasi minat, serta memperluas keterampilan sosial. Menurut (Saputro, 2017) perkembangan remaja biasanya dibagi menjadi tiga fase utama, masing-masing ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang khas. Pada tahap tengah remaja yakni sekitar usia 14-17 tahun. Di fase ini, perubahan fisik menjadi semakin nyata, dengan pubertas yang tengah berlangsung. Ini adalah masa eksplorasi dan pencarian identitas diri yang lebih intens, sering kali disertai dengan perasaan kebingungan atau tantangan dalam memahami siapa diri mereka sebenarnya.

Ketertarikan pada hubungan romantis mulai berkembang pada usia ini, bersamaan dengan peningkatan kemampuan berpikir kritis dan reflektif. Remaja di fase ini cenderung mulai mempertanyakan nilai-nilai dan norma yang ada, serta memikirkan bagaimana peran



mereka dalam lingkungan sosial. Masa remaja adalah tahap perkembangan yang kompleks, di mana berbagai perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial terjadi seiring dengan pertumbuhan individu menuju kedewasaan. Setiap aspek perkembangan ini memberikan tantangan dan peluang unik, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan, sosial, dan budaya.

Menurut (Jannah, 2016) terdapat beberapa elemen utama dalam perkembangan fisik remaja. *Pertama*, pertumbuhan tinggi dan berat badan terjadi dengan cepat, yang dipengaruhi oleh faktor genetik, nutrisi, dan perubahan hormonal. *Kedua*, perubahan hormonal memainkan peran penting, dengan peningkatan produksi hormon seperti testosteron pada laki-laki dan estrogen pada perempuan, yang memicu perkembangan organ reproduksi dan ciri-ciri seksual sekunder seperti pertumbuhan rambut tubuh dan perubahan suara.

Ketiga, perkembangan otot dan tulang semakin terlihat di masa ini; pada laki-laki terdapat peningkatan massa otot dan kekuatan tubuh, sementara pada perempuan, perubahan ini cenderung lebih terfokus pada distribusi lemak tubuh. Selain itu, remaja umumnya memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang lebih baik karena mereka sering berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya, yang mendukung kesehatan jantung dan kebugaran keseluruhan. Namun, di sisi lain, perubahan kulit juga sering dialami pada masa ini, seperti munculnya jerawat yang disebabkan oleh peningkatan produksi minyak di kulit. Selain perkembangan fisik, perubahan mental dan emosional turut memainkan peran besar dalam bagaimana remaja memandang diri mereka dan lingkungan sekitar. Meskipun perkembangan ini beragam di antara individu, faktor-faktor seperti genetika, lingkungan, dan pola makan dapat mempengaruhi laju dan pola perubahan fisik mereka. Jika ada kekhawatiran mengenai perkembangan fisik remaja, berkonsultasi dengan profesional kesehatan menjadi langkah penting untuk mendapatkan panduan yang tepat.

Selain perubahan fisik, perkembangan karakteristik remaja menurut (Sarwono, 2000) meliputi berbagai aspek penting lainnya. Perkembangan fisik-seksual adalah salah satunya, mencakup perubahan dalam tubuh yang mengindikasikan pubertas. Lalu, perkembangan psikososial mencakup cara remaja berhubungan dengan orang lain dan membangun identitas sosial mereka, di mana teman sebaya menjadi semakin penting sebagai sumber dukungan emosional dan identitas sosial. Dalam hal perkembangan kognitif, remaja mulai menunjukkan kemampuan berpikir abstrak dan logis yang lebih baik, memungkinkan mereka untuk memahami situasi yang kompleks dan membuat keputusan berdasarkan pemikiran kritis.

Perkembangan emosional juga mencakup pergeseran dalam cara remaja mengekspresikan dan mengelola emosi mereka. Ini sering kali melibatkan perjuangan untuk menemukan keseimbangan antara dorongan emosional dan kebutuhan untuk menjadi lebih dewasa secara emosional. Dalam perkembangan moral, remaja mulai menyusun nilai-nilai etis mereka sendiri, kadang-kadang mempertanyakan norma yang diterima di lingkungan mereka dan berusaha memahami apa yang mereka anggap benar atau salah. Terakhir, perkembangan kepribadian pada masa ini mulai lebih jelas terlihat, dengan remaja mengembangkan sifat dan pola perilaku yang akan mereka bawa ke masa dewasa. Secara keseluruhan, perkembangan fisik, karakteristik perilaku, dan pribadi remaja merupakan bagian penting dari perjalanan menuju kedewasaan. Setiap aspek pertumbuhan ini dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis dan lingkungan, yang membentuk siapa mereka dan bagaimana mereka melihat dunia.

Menurut Hurlock, faktor-faktor penting yang mempengaruhi psikologi perkembangan remaja mencakup lingkungan sosial dan citra tubuh, yang memiliki peran besar dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis mereka. *Pertama*, Lingkungan sosial menyediakan tempat bagi remaja untuk mencapai berbagai tujuan perkembangan, terutama dalam hal interaksi dan penyesuaian diri. Transaksi sosial menjadi salah satu bentuk utama dalam berinteraksi dengan orang lain, memberikan remaja kesempatan untuk terlibat aktif



dalam suasana yang hidup dan dinamis. Di lingkungan ini, remaja menggunakan energi mereka untuk berinteraksi secara proaktif, menunjukkan antusiasme serta inisiatif dalam berbagai aktivitas sosial yang bermanfaat bagi perkembangan kemampuan sosial mereka. Kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan menjadi penting, terutama saat remaja perlu menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada di sekitarnya dan memudahkan mereka untuk berbaur dengan orang lain dalam situasi sosial yang berbeda-beda (Hurlock, 1980).

Kedua, citra tubuh merupakan aspek lain yang berpengaruh kuat dalam psikologi perkembangan remaja. Citra tubuh ini terdiri dari beberapa dimensi yang mencerminkan bagaimana remaja menilai diri mereka secara fisik. Penilaian terhadap penampilan merupakan dimensi yang mendasari persepsi mereka tentang apakah tubuh mereka menarik atau memuaskan, yang kemudian memengaruhi harga diri dan kepercayaan diri mereka. Orientasi terhadap penampilan mengacu pada perhatian mereka terhadap penampilan fisik, serta upaya-upaya yang dilakukan untuk merawat atau memperbaiki diri, seperti menjaga kebugaran tubuh atau memperhatikan gaya berpakaian. Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, tubuh bagian atas, tengah, dan bawah, juga turut berperan dalam menentukan seberapa positif atau negatif citra tubuh mereka.

Secara keseluruhan, lingkungan sosial dan citra tubuh bekerja sama dalam membentuk pengalaman psikologis yang kompleks pada masa remaja. Di satu sisi, lingkungan sosial membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan penyesuaian diri, sementara di sisi lain, citra tubuh menentukan bagaimana mereka menilai dan menerima diri sendiri. Kedua aspek ini sangat mempengaruhi identitas, harga diri, dan kesejahteraan psikologis remaja, menjadi dasar bagi perkembangan pribadi yang sehat menuju masa dewasa (Pratama & Senja, 2023). Kepribadian seorang remaja adalah refleksi dari kebutuhan, sikap, minat, dan tujuan yang berkembang seiring waktu. Selain itu kepribadian memainkan peran penting untuk menentukan cara remaja dalam menghadapi tantangan dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Pada umumnya kepribadian terbagi atas dua yakni ekstrovert dan introvert. *Pertama*, ekstrovert lebih fokus pada dunia luar, dimana lingkungan sekitar memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Remaja dengan kepribadian ekstrovert biasanya lebih mudah bergaul, bersahabat, berani mengambil risiko, dan lebih terbuka dalam menjalin hubungan sosial. *Kedua*, introvert lebih memilih untuk menyendiri dan cenderung menghindari risiko. Mereka lebih terpengaruh oleh lingkungan subjektif dan memiliki sikap yang berfokus pada diri sendiri, yang sering kali membuat mereka tampak lebih tertutup dan enggan terlibat dalam interaksi sosial (Sumanto et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa ibadah dalam Islam memiliki makna yang luas dan mendalam, mencakup baik aspek ritual maupun non-ritual. Ibadah tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengabdian kepada Allah Swt, tetapi juga sebagai cara untuk membentuk karakter dan kesejahteraan psikologis individu. Dengan ibadah rutin yang dilakukan seperti sholat dhuha, pembacaan asmaul husna dan hadis di SMP Muhammadiyah 01 Medan dapat mensejahterakan psikologis mereka ditengah perkembangan remaja yang bergejolak.

Dalam konteks ini, religiusitas berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama pada remaja yang berada dalam fase perkembangan kritis. Secara keseluruhan, integrasi antara ibadah, pendidikan karakter, dan perhatian terhadap kesejahteraan psikologis sangat penting dalam membentuk generasi muda yang berkualitas. Dengan pendekatan holistik ini, diharapkan remaja dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya



sukses secara akademis tetapi juga memiliki integritas moral dan kemampuan untuk berkontribusi positif bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, I. (2020). Konsep Ibadah dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Filsafat Islam*, 7(1).
- Astuti, R. F., & Purba, H. (2023). The Role of Islamic Educational Institutions as Rehabilitation Centers: A Case Study of Pesantren. AL-ISHLAH. *Jurnal Pendidikan*, 15(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.4090>
- Choli, I. (2019). Pembentukan Karakter Melalui Pendidikan Islam. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2).
- Farida Isroani, D. (2023). *Psikologi Perkembangan*. MITRA CENDIKIA MEDIA.
- Gunawan, L. R., & Hendriani, W. (2019). Psychological Well-being pada Guru Honorer di Indonesia : A Literature Review. *Psikosilamedia : Jurnal Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6353>
- Hamka. (2021). Ibadah dan Etika dalam Islam. *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 12(2).
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Gramedia.
- Jannah, M. (2016). REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM. *Jurnal Psikologi*, vol 1, no.
- Khan, Y., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani, K. (2015). Psychological Well-Being (PWB) of School Adolescents Aged 12-18 yur, its Correlation with General Levels of Physical Activity (PA) and Sosio-Demographic Factors In Gilgit, Pakistan. *Journal of Public Health*, 44(6).
- Khuzaiyah, S. (2024). *PERAN BIDAN DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DAN PERIMENOPAUSE*. GET PRESS INDONESIA.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52–58. http://umtas.ac.id/journal/index.php/innovative_counseling/article/download/564/295
- Lickona, T. (2015). *Character Matters: Persoalan Karakter* (U. Wahyuddin & Suryani (ed.)). Bumi Aksara.
- Pratama, A. A., & Senja, A. (2023). *Keperawatan Jiwa*.
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>
- RI, P. D. dan I. K. K. (2016). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Vol. 2).
- Ryff, C. D., Carol D., K., & M, C. L. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu Agama*, Vol. 17(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sarwono. (2000). *Psikologi Remaja*. Rajagrafindo Persada.
- Setyawan, A., Susanti, E., Yusnaldi, E., Budiman, Arsyad, J., & Astuti, R. F. (2024). How Much is Character Education Correlated with Learning Outcomes of Islamic Religious Education Students in Indonesia: Meta-Analysis Study. *BIO Web Of Conferences*, 146. <https://doi.org/https://doi.org/10.1051/bioconf/202414601087>
- Shihab, M. Q. (2018). Ibadah dalam Perspektif Al-Qur'an: Pengertian dan Ruang Lingkup. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2).

