

PERAN AKTIVITAS KEAGAMAAN DALAM MEMBANTU REMAJA MENGELOLA KECEMASAN

Firda Amalia¹⁾, Astuti Darmiyanti²⁾, Vismaia Nur Fitriani³⁾

^{1,2,3)} Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail Correspondent: 2310631110020@student.unsika.ac.id¹⁾,

astuti.darmiyanti@gmail.com²⁾, vismaia.nur@fikes.unsika.ac.id³⁾

Info Artikel

Abstract

Keywords:

Religious activities, adolescents, anxiety, mental health, religiosity.

Kata kunci: Aktivitas keagamaan, remaja, kecemasan, kesehatan mental, religiusitas.

Anxiety is one of the most common mental health problems experienced by adolescents due to various academic, social, and family-related pressures. One approach that can help adolescents manage anxiety is through religious activities. This study aims to analyze the role of religious activities in helping adolescents manage anxiety. The study employed a qualitative method using a *library research* approach. Data were collected from various sources, including books, scientific journal articles, and previous studies relevant to the research topic. Data analysis was conducted using a descriptive qualitative approach through the processes of collecting, reviewing, and interpreting the selected literature. The results indicate that religious activities play a significant role in helping adolescents manage anxiety by enhancing psychological well-being, improving emotional regulation, and strengthening social support. Religious activities such as praying, reading the Qur'an, engaging in *dhikr*, and participating in religious programs help adolescents cope with life challenges in a more positive and adaptive manner. Furthermore, involvement in religious communities provides social support that contributes to adolescents' psychological well-being. Therefore, religious activities can serve as a protective factor that supports mental health and helps adolescents manage anxiety effectively.

Abstrak.

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja akibat berbagai tekanan akademik, sosial, maupun keluarga. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu remaja mengelola kecemasan adalah melalui aktivitas keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran aktivitas keagamaan dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh dari berbagai sumber, seperti buku, artikel jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui proses pengumpulan, pengkajian, dan interpretasi berbagai literatur yang digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan berperan dalam membantu remaja mengelola kecemasan melalui peningkatan ketenangan psikologis, kemampuan pengendalian emosi, serta penguatan dukungan sosial. Aktivitas keagamaan seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan mengikuti kegiatan keagamaan mampu membantu remaja menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih positif dan adaptif. Selain itu, keterlibatan dalam lingkungan keagamaan juga memberikan dukungan sosial yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Dengan

demikian, aktivitas keagamaan dapat menjadi salah satu faktor protektif yang mendukung kesehatan mental dan membantu remaja mengelola kecemasan secara efektif.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Pada periode ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang sering kali menimbulkan tekanan dan kecemasan. Kecemasan dapat muncul akibat tuntutan akademik, hubungan sosial, masalah keluarga, maupun ketidakpastian mengenai masa depan. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat mengganggu kesehatan mental dan kualitas hidup remaja. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya yang mampu membantu remaja mengelola kecemasan secara efektif dan berkelanjutan (Ulil A, Rahmad H, and Eka 2025).

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja di berbagai negara. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), secara global sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kecemasan dan depresi termasuk penyebab utama gangguan kesehatan pada kelompok usia tersebut. WHO juga menyebutkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan emosional yang paling umum terjadi pada masa remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan telah menjadi persoalan yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Yulianti 2024).

Tingginya angka kecemasan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi karakter kepribadian, kemampuan mengelola emosi, dan tingkat kepercayaan diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tekanan akademik, konflik keluarga, pergaulan sebaya, penggunaan media sosial, serta kondisi lingkungan yang kurang mendukung. Paparan terhadap berbagai faktor risiko tersebut dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap gangguan psikologis. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kecemasan dapat berdampak pada prestasi belajar, hubungan sosial, dan perkembangan diri remaja (Batiari et al, 2022).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk membantu remaja mengatasi kecemasan, baik melalui pendekatan psikologis, sosial, maupun spiritual. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian adalah aktivitas keagamaan. Aktivitas keagamaan mencakup berbagai bentuk ibadah, doa, membaca kitab suci, mengikuti kajian keagamaan, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial berbasis agama. Kegiatan tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengamalan keyakinan, tetapi juga menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan batin. Melalui aktivitas keagamaan, individu dapat mengembangkan sikap positif dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Muhammad Ichlasul et al, 2025).

Secara teoritis, aktivitas keagamaan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental seseorang. Keterlibatan dalam kegiatan keagamaan mampu menumbuhkan rasa optimisme, harapan, dan makna hidup yang lebih kuat. Selain itu, nilai-nilai agama mengajarkan kesabaran, rasa syukur, serta keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki jalan keluar. Keyakinan tersebut dapat membantu individu mengurangi pikiran negatif yang menjadi pemicu kecemasan. Dengan demikian, aktivitas keagamaan berpotensi menjadi mekanisme koping yang efektif bagi remaja dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (Oktaviani and Uyun 2023).

Selain memberikan ketenangan secara spiritual, aktivitas keagamaan juga mampu memperkuat dukungan sosial yang diterima remaja. Keterlibatan dalam organisasi atau komunitas

keagamaan memungkinkan remaja membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya maupun tokoh agama. Dukungan sosial yang kuat diketahui memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan mengurangi tingkat kecemasan. Kehadiran lingkungan yang suportif dapat membantu remaja merasa diterima, dihargai, dan tidak menghadapi masalah seorang diri. Oleh karena itu, aktivitas keagamaan memiliki manfaat yang tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga sosial (Fitrianur, Suminar, and Yuliasutik 2022).

Data dari *United Nations Children's Fund* menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu global yang semakin penting untuk diperhatikan. UNICEF mencatat bahwa sekitar 166 juta remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi menjadi masalah yang paling dominan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan yang komprehensif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual dinilai lebih mampu menjawab kebutuhan remaja secara menyeluruh (Fitrianur et al. 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai peran aktivitas keagamaan dalam membantu remaja mengelola kecemasan menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi aktivitas keagamaan terhadap kesehatan mental remaja. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam merancang program pembinaan remaja. Dengan demikian, aktivitas keagamaan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi yang mendukung upaya pengelolaan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta dokumen yang relevan dengan topik peran aktivitas keagamaan dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, pengkajian, dan pencatatan informasi yang berkaitan dengan variabel penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi, memahami, dan menginterpretasikan berbagai temuan yang diperoleh. Analisis dilakukan secara sistematis dengan membandingkan dan menghubungkan berbagai sumber yang relevan sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai peran aktivitas keagamaan dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk uraian deskriptif sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis literatur menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Berbagai penelitian yang dikaji memperlihatkan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas keagamaan berkaitan dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan respons emosional terhadap berbagai tekanan kehidupan. Aktivitas keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan spiritual, tetapi juga berperan dalam membentuk mekanisme adaptasi yang mendukung kesehatan mental remaja. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas keagamaan menjadi salah satu

faktor protektif yang dapat membantu remaja menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan kecemasan (Ulil A et al. 2025).

Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran aktivitas keagamaan dalam membantu remaja mengelola kecemasan, hasil analisis literatur disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian Mengenai Peran Aktivitas Keagamaan dalam Mengelola Kecemasan pada Remaja

Aspek Temuan	Uraian Temuan
Ketenangan psikologis	Aktivitas keagamaan seperti berdoa, membaca kitab suci, dan melaksanakan ibadah secara rutin berkontribusi dalam menciptakan ketenangan psikologis. Kegiatan tersebut membantu remaja mengurangi intensitas pikiran negatif, meningkatkan rasa aman, serta mengembangkan sikap yang lebih positif dalam menghadapi berbagai permasalahan.
Pengendalian emosi	Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan mendorong terbentuknya kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Remaja cenderung lebih mampu mengelola perasaan takut, khawatir, dan tekanan psikologis melalui nilai-nilai kesabaran, keikhlasan, serta penghayatan spiritual yang diperoleh dari aktivitas keagamaan.
Dukungan sosial	Aktivitas keagamaan memberikan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi dalam lingkungan yang positif. Keterlibatan dalam komunitas keagamaan memungkinkan terbentuknya dukungan sosial yang berperan dalam mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan rasa memiliki, dan memperkuat kesejahteraan psikologis.
Ketahanan psikologis	Aktivitas keagamaan berkontribusi terhadap pembentukan ketahanan psikologis melalui peningkatan optimisme, harapan, dan keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kondisi tersebut membantu remaja beradaptasi secara lebih efektif terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan.
Pengelolaan kecemasan	Kombinasi antara ketenangan spiritual, kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, dan ketahanan psikologis membentuk mekanisme yang mendukung kemampuan remaja dalam mengelola kecemasan secara lebih efektif.

Sumber: Diolah dari berbagai penelitian mengenai aktivitas keagamaan, kesehatan mental, dan kecemasan pada remaja.

Berdasarkan temuan yang diperoleh, aspek ketenangan psikologis menjadi salah satu manfaat yang paling dominan dari aktivitas keagamaan. Berbagai bentuk praktik keagamaan memberikan ruang bagi remaja untuk melakukan refleksi diri dan mendekatkan diri kepada nilai-nilai spiritual yang diyakini. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap berkurangnya tekanan psikologis serta meningkatnya kemampuan remaja dalam menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Dengan demikian, aktivitas keagamaan dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan internal dalam proses pengelolaan emosi.

Selain memberikan dampak pada aspek psikologis individu, aktivitas keagamaan juga berkontribusi terhadap penguatan hubungan sosial remaja. Lingkungan keagamaan menyediakan

ruang interaksi yang memungkinkan terbentuknya dukungan sosial yang konstruktif. Keberadaan dukungan tersebut menjadi faktor penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tekanan perkembangan yang mereka alami. Oleh karena itu, aktivitas keagamaan dapat dipandang sebagai pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada aspek spiritual, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial remaja secara menyeluruh (Adriani and Yustari 2020).

Untuk memperkuat temuan tersebut, analisis literatur juga mengidentifikasi berbagai bentuk aktivitas keagamaan yang paling sering dikaitkan dengan kemampuan remaja dalam mengelola kecemasan. Bentuk-bentuk aktivitas tersebut tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek emosional dan sosial remaja sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Bentuk Aktivitas Keagamaan dan Kontribusinya terhadap Pengelolaan Kecemasan pada Remaja

Bentuk Aktivitas Keagamaan	Kontribusi terhadap Pengelolaan Kecemasan
Berdoa secara rutin	Membantu menciptakan ketenangan batin, mengurangi perasaan khawatir, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai permasalahan.
Membaca kitab suci	Memberikan pemahaman nilai-nilai positif yang dapat menjadi pedoman dalam menghadapi tekanan hidup dan mengurangi pikiran negatif.
Ibadah berjamaah	Meningkatkan rasa kebersamaan dan keterhubungan sosial sehingga remaja merasa lebih didukung oleh lingkungan sekitarnya.
Mengikuti kajian keagamaan	Menambah wawasan spiritual serta membantu remaja memahami cara menghadapi masalah secara lebih bijaksana dan adaptif.
Kegiatan sosial keagamaan	Mengembangkan empati, kepedulian sosial, dan rasa kebermaknaan hidup yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis.

Sumber: Diolah dari berbagai penelitian terdahulu mengenai aktivitas keagamaan dan kesehatan mental remaja.

Temuan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa setiap bentuk aktivitas keagamaan memiliki kontribusi yang berbeda namun saling melengkapi dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Aktivitas yang bersifat individual, seperti berdoa dan membaca kitab suci, lebih banyak berperan dalam membangun ketenangan batin dan pengendalian diri. Sementara itu, aktivitas yang dilakukan secara kelompok, seperti ibadah berjamaah dan kegiatan sosial keagamaan, cenderung memberikan manfaat berupa dukungan sosial dan peningkatan rasa kebersamaan (Ceilin Mayanda et al. 2025).

Secara keseluruhan, hasil analisis literatur mengindikasikan bahwa aktivitas keagamaan berperan sebagai sumber daya psikologis dan sosial yang penting bagi remaja. Keterlibatan yang konsisten dalam berbagai aktivitas keagamaan dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan kehidupan, sehingga risiko munculnya kecemasan dapat diminimalkan. Temuan ini memperlihatkan bahwa aktivitas keagamaan memiliki potensi untuk menjadi salah satu pendekatan yang mendukung upaya peningkatan kesehatan mental pada remaja.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan memiliki peran yang signifikan dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Temuan ini relevan dengan kondisi kesehatan mental remaja yang saat ini menjadi perhatian global. World Health Organization (WHO, 2024) melaporkan bahwa sekitar 14% remaja usia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah yang paling banyak ditemukan. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 juga menunjukkan adanya peningkatan perhatian terhadap masalah kesehatan mental pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.

Dalam situasi tersebut, aktivitas keagamaan dapat menjadi salah satu faktor protektif yang membantu remaja menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun keluarga. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan keterlibatan dalam aktivitas keagamaan berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta dukungan sosial yang lebih kuat. Oleh karena itu, aktivitas keagamaan dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan yang relevan dalam mendukung kesehatan mental remaja. (Kadiyono et al. 2025)

Ketenangan Psikologis melalui Aktivitas Keagamaan

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas keagamaan berkontribusi terhadap terciptanya ketenangan psikologis pada remaja. Kegiatan seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan melaksanakan ibadah secara rutin memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan refleksi diri serta membangun hubungan spiritual dengan Tuhan. Praktik-praktik tersebut membantu remaja mengurangi fokus pada pikiran negatif yang sering menjadi pemicu kecemasan. Dalam perspektif psikologi, aktivitas keagamaan dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif (Maulan and Mardhiati 2024).

Temuan ini didukung oleh penelitian Koenig (2012) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan berkaitan dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah karena individu memperoleh rasa makna, harapan, dan kontrol terhadap situasi yang dihadapi. Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Smith, McCullough, dan Poll (2003) menemukan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan gejala depresi dan kecemasan. Artinya, semakin tinggi keterlibatan seseorang dalam aktivitas keagamaan, semakin rendah kecenderungan mengalami gangguan psikologis.

Dalam konteks remaja, aktivitas keagamaan membantu membangun optimisme dan keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki jalan keluar, sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan. Dengan demikian, aktivitas keagamaan dapat menjadi sumber ketenangan psikologis yang mendukung kesejahteraan mental remaja.

Pengendalian Emosi dalam Perspektif Keagamaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan berperan dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi pada remaja. Nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran agama, seperti kesabaran, keikhlasan, rasa syukur, dan tawakal, membantu remaja mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap berbagai situasi yang menimbulkan tekanan. Melalui aktivitas keagamaan, remaja belajar memahami bahwa setiap peristiwa yang terjadi merupakan bagian dari proses kehidupan yang perlu dihadapi dengan sikap yang positif dan penuh kesadaran. Pemahaman tersebut membantu individu mengurangi reaksi emosional yang berlebihan ketika menghadapi kesulitan.

Temuan ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28).

Ayat tersebut menegaskan bahwa mengingat Allah merupakan salah satu cara untuk memperoleh ketenangan hati. Dalam konteks psikologi, ketenangan tersebut berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan mengurangi respons stres. Penelitian Abu-Raiya dan Pargament (2015) menunjukkan bahwa praktik keagamaan yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta membantu individu menghadapi tekanan psikologis secara lebih efektif. Selain itu, penelitian Park (2017) menjelaskan bahwa keyakinan religius memberikan kerangka berpikir yang membantu individu memaknai pengalaman hidup secara positif sehingga lebih mampu mengendalikan kecemasan. Oleh karena itu, aktivitas keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kestabilan emosional yang mendukung kesehatan mental remaja (Yasipin et al, 2024).

Penguatan Dukungan Sosial melalui Aktivitas Keagamaan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan tidak hanya memberikan manfaat pada aspek individual, tetapi juga pada aspek sosial. Keterlibatan remaja dalam berbagai kegiatan keagamaan memungkinkan terbentuknya hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, tokoh agama, maupun masyarakat sekitar. Interaksi yang terjalin dalam lingkungan keagamaan menciptakan ruang bagi remaja untuk memperoleh dukungan emosional, berbagi pengalaman, serta mendapatkan bantuan ketika menghadapi berbagai permasalahan. Keberadaan lingkungan yang suportif menjadi faktor penting dalam membantu remaja mengurangi perasaan tertekan dan cemas.

Temuan ini didukung oleh penelitian Cotton et al. (2006) yang menemukan bahwa keterlibatan remaja dalam komunitas keagamaan berkaitan dengan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi dan kondisi psikologis yang lebih baik. Dukungan sosial yang diperoleh melalui aktivitas keagamaan dapat meningkatkan rasa memiliki (sense of belonging), memperkuat identitas diri, serta membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Selain itu, penelitian King dan Furrow (2004) menunjukkan bahwa komunitas keagamaan berperan sebagai sumber modal sosial yang membantu remaja membangun hubungan interpersonal yang sehat dan mengurangi risiko munculnya masalah psikologis. Dengan demikian, aktivitas keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan spiritualitas, tetapi juga sebagai media yang memperkuat hubungan sosial dan mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Dukungan sosial yang terbentuk melalui aktivitas keagamaan pada akhirnya menjadi salah satu faktor penting yang membantu remaja mengelola kecemasan secara lebih efektif (Damanik and Trimurni 2025).

KESIMPULAN/CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas keagamaan memiliki peran yang penting dalam membantu remaja mengelola kecemasan. Keterlibatan dalam berbagai aktivitas keagamaan, seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan mengikuti kegiatan keagamaan, mampu memberikan ketenangan psikologis serta membantu remaja mengendalikan emosi ketika

menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Melalui aktivitas tersebut, remaja dapat mengembangkan sikap yang lebih positif, optimis, dan mampu menghadapi permasalahan secara lebih adaptif.

Selain itu, aktivitas keagamaan juga berkontribusi dalam memperkuat dukungan sosial yang diterima remaja melalui interaksi dalam lingkungan keagamaan. Dukungan tersebut membantu remaja merasa lebih diterima, dihargai, dan tidak menghadapi permasalahan seorang diri sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami. Dengan demikian, aktivitas keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan spiritual, tetapi juga sebagai faktor protektif yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja secara menyeluruh.

REFERENCES

- Adriani, Yufi, and Desi Yustari. 2020. "Religious Practices as Stress Management Among Young Muslims in Indonesia." doi: 10.4108/eai.18-9-2019.2293455.
- Batiari, Ni Made Padma, Budiharto Budiharto, and Tri Suratmi. 2022. "Kecemasan Remaja: Faktor-Faktor Risiko Berdasarkan Model Ekologi Sosial." *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 7(1):36–53. doi: 10.20473/jpkm.v7i12022.36-53.
- Ceilin Mayanda, Destya Callista Viutami, Mutyarania Insyira, Nalyavia Nur Salsabilla, Atha Widya, and R.A Nassya Rahma Kamilah. 2025. "Efektifitas Kegiatan Pengajian Terhadap Peningkatan Coping Religius Pada Individu Yang Mengalami Stres Kehidupan." *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies* 4:870–78. doi: 10.61994/cdcs.v4i.360.
- Damanik, Anisah Khoiriyah, and Februati Trimurni. 2025. "Religion Education Social Laa Roiba Journal." *Reslaj* 7:804–13. doi: 10.47476/reslaj.v7i10.9527.
- Fitrianur, Widya Lita, Ervi Suminar, and Sri Yuliasutik. 2022. "Dukungan Sosial Dan Spiritual Dalam Membentuk Resiliensi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Kemayoran Bangkalan." *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)* 7(2):117–21. doi: 10.51143/jksi.v7i2.333.
- Kadiyono, Anissa Lestari, Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, Rezki Ashriyana Sulistiobudi, and Evy Sulfiani Komala. 2025. "When Coping Becomes Sacred: Positive and Negative Religious Coping in the Link between School Stress, Bullying, and Student Mental Health." *Cogent Education* 12(1). doi: 10.1080/2331186X.2025.2580589.
- Maulan, Rikza, and Retno Mardhiati. 2024. "Frekuensi Aktivitas Ibadah Mendukung Kesehatan Mental Remaja Muslim." *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 8(2):160–64. doi: 10.37817/ikraith-humaniora.v8i2.3111.
- Muhammad Ichlasul Amal, and Ike Utia Ningsih. 2025. "Peran Dzikir Dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3(3):112–18. doi: 10.61994/jipbs.v3i3.1098.
- Oktaviani, Rifka Nur'aini, and Qurotul Uyun. 2023. "Efektivitas Kebersyukuran Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental : Sebuah Studi Pustaka." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 3(1s):302–9. doi: 10.25299/jicop.v3i1s.12371.
- Ulil A, M. Alfazakki, Hasby Rahmad H, and Ferry Raya Eka. 2025. "Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Dalam Menangani Kecemasan Pada Remaja." *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 3(3):24–34.
- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat. 2024. "Pengelola Jurnal Ilmiah Nasional." *Jurnal*

Firda Amalia , Astuti Darmiyanti, Vismaia Nur Fitriani

Filsafat Agama Dan Pemikiran Islam 72–77.

Yulianti, Novela Hayati, Lisnawati, Muthia Fauziyyah Andini, Wafa'urrahmah Tugiarsono, Dwi Indah Ramadhani. 2024. "13121-36828-1-Pb (1)." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 10 nomor 1, 2024:135–43.