

## Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman

Ismi Fatma Inayah<sup>1</sup>, Sulaiman M. Amir<sup>2</sup>, Aprilinda M. Harahap<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Corresponding Author : ✉ [ismiftminayah@gmail.com](mailto:ismiftminayah@gmail.com)

### ABSTRACT

Penelitian ini mengkaji tentang perilaku dan tahapan pertumbuhan remaja yang tidak sesuai dengan perkembangan fisik dan psikisnya sehingga memunculkan sikap pesimis di dalam diri remaja. Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui serta memahami bagaimana tingkatan perilaku dan emosi yang dialami pada masa remaja sehingga perilaku dan emosi tersebut bisa distabilisasikan melalui jiwa keberagaman. Jiwa keberagaman membimbing dan menuntun naluri manusia sebagai upaya penyelamat dan penyelesaian konflik kejiwaan, sebagaimana sarana untuk menuju kenyamanan yang berasal dari Tuhan. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan literatur (buku-buku, kamus, artikel, jurnal, disertasi) dan pendekatan lapangan. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Berdasarkan analisis temuan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa kondisi jiwa beragama pada remaja masih belum bisa dikatakan benar dan masih bersifat skeptis. Kondisi tersebut dikarenakan perubahan emosi dan tatanan perilaku remaja. Hal tersebut dapat menimbulkan perilaku yang bertentangan dengan norma atau aturan, kurangnya rasa percaya diri, takut untuk menunjukkan kemampuan diri, sulit berinteraksi atau bersosialisasi terhadap lingkungan, pesimis terhadap keadaan dan terhambatnya perkembangan kognitif. Remaja yang berperilaku buruk atau bersikap pesimis terhadap kehidupannya, bisa disembuhkan melalui metode-metode penyembuhan atau penyuluhan dalam psikologi Islam, mengajarkan nilai agama terhadapnya, meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan, memaksimalkan peribadatan kepada Tuhan, dan melakukan kegiatan-kegiatan positif lainnya. Sehingga metode-metode tersebut dapat mengurangi sikap pesimis di dalam diri remaja.

### Keywords

*Remaja, Pesimis, Jiwa Keberagaman*

## PENDAHULUAN

Manusia makhluk ciptaan Allah yang hidup, tumbuh dan berkembang biak. Dalam masa pertumbuhan, manusia berkembang secara bertahap melalui fase bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Tidak luput dari pertumbuhan yang dialami, manusia juga harus berkembang di dalam kehidupannya. Perkembangan dapat diartikan sebagai perubahan yang progresif dan kontinyu (berkesinambungan) dalam diri individu dari mulai lahir sampai mati (Yusuf, 2016). Perkembangan berlangsung secara terus-

menerus sejak masa konsepsi sampai mencapai kematangan atau masa tua. Saat mulai terjadi perubahan dan peralihan pada diri manusia, maka individu tersebut telah memasuki masa remaja. Masa remaja selalu disebut sebagai periode yang penting dalam perkembangan fisik dan psikis. Perubahan yang terjadi pada masa remaja mencakup perubahan emosi, minat, peran, pola perilaku dan perihal keberagamaan.

Pada zaman sekarang banyak remaja yang berperilaku menyimpang dan memunculkan krisis spiritual. Munculnya krisis spiritual karena kurangnya pengenalan kepribadian diri setiap remaja. Kepribadian setiap remaja harus diisi dengan hal-hal yang positif. Kepribadian itu sendiri adalah bagian dari jiwa yang membangun keberadaan manusia menjadi satu kesatuan, tidak terpecah belah dalam hal fungsinya dan berupa suatu penggambaran tingkah laku secara keseluruhan tanpa memberi nilai. Pengenalan kepribadian ini bisa dibangun di dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (Nurfadillah, dkk. 2019).

Mengenai hal beragama keluarga berfungsi sebagai penanam nilai-nilai agama kepada anak agar mereka memiliki pedoman hidup yang benar. Keluarga berkewajiban mengajar, membimbing atau membiasakan anggotanya untuk mempelajari dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Disitulah jiwa keberagamaan akan berperan penting dalam proses pengenalan agama yang diberikan keluarga. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. At-Tahrim ayat 6 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

*"Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan."*

Ayat di atas menjelaskan bahwa keluarga mempunyai tanggung jawab dalam menanamkan nilai-nilai agama pada diri anak. Meskipun tidak semua nilai keagamaan yang dimiliki seorang remaja diperoleh dari keluarganya. Namun, jika keluarga tidak bisa memberikan pengenalan dan pembelajaran agama terhadap anak, maka anak tersebut akan menjadi hampa akan nilai agama sehingga bisa memunculkan rasa pesimis di dalam dirinya.

Pesimis bisa terjadi pada siapapun namun lebih cenderung terjadi pada remaja sekitar usia 12-18 tahun. Karena pada fase ini mulai terjadi perubahan dan peralihan pada diri manusia yang mencakup perubahan emosi, minat bakat, sosialisasi, peran, pola perilaku, dan perihal keberagamaan. Masa ini

disebut juga dengan masa bermasalah, sebab perubahan yang terjadi kadang-kadang menimbulkan permasalahan pada diri anak. Selain itu masa ini termasuk masa mencari identitas diri yang selalu menimbulkan ketakutan pada remaja yang bersangkutan karena harapan-harapan yang kadang tidak realistis. Pesimis dapat diartikan sebagai sikap atau pandangan yang menganggap suatu hal buruk sehingga memunculkan rasa tidak percaya diri pada seseorang. Pesimis bisa membuat seseorang menjadi tidak percaya diri, selalu menganggap segala hal adalah buruk, dan memungkinkan sulit untuk berinteraksi. Misalnya, timbul rasa cemas ketika menghadapi perubahan situasi, merupakan salah satu indikasi adanya gejala tidak percaya diri pada remaja. Perubahan situasi tersebut antara lain menghadapi lingkungan baru, menghadapi orang-orang yang baru dikenal, timbulnya suasana persaingan di sekolah, masuk ke lingkungan yang ramai, atau berhadapan dengan orang yang status sosialnya lebih tinggi.

Masa remaja belum bisa dikatakan sebagai masa kematangan beragama, karena pada masa ini sikap dan minat remaja terhadap agama masih tergolong belum benar. Dengan menaruh minat terhadap perihal beragama pada remaja sangatlah penting, yaitu dengan menanamkan jiwa keberagamaan yang ada pada diri remaja tersebut. Jiwa keberagamaan merupakan naluri pada diri manusia yang timbul sebagai upaya penyelamat manusia dari berbagai ketakutan yang berasal dari Tuhan. Jiwa keberagamaan yang ada pada diri remaja masih sering berubah-ubah dikarenakan pengaruh emosional pada masa itu. Maka dengan melakukan penanaman aqidah dan pembinaan akhlak dapat memudahkan jiwa keberagamaan melekat pada dirinya. Setelah jiwa keberagamaan telah dimiliki oleh remaja, maka segala rasa bimbang, rasa takut, dan rasa tidak percaya diri perlahan akan hilang darinya. Ia akan terhindar dari segala pemikiran buruk dan menerapkan jiwa beragama terhadap sikap optimis. Seperti melepaskan diri dari rasa putus asa dengan pertolongan Allah, mengharapkan kehidupan yang baik dan bahagia, mengharapkan cinta dan kasih Allah, serta membina hubungan baik dengan manusia lainnya.

Jiwa keberagamaan adalah hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu, dikarenakan jiwa keberagamaan dapat membuat manusia menggunakan kemampuan berfikirnya untuk mengenali Tuhan. Dan jiwa keberagamaan juga yang akan mengatasi semua masalah psikologis manusia, terutama masalah pesimis yang dialami pada remaja. Pesimis yang dialami remaja bisa dihilangkan dengan metode-metode penyembuhan psikologis, meningkatkan ketakwaan terhadap Tuhan, melakukan hal yang positif, dan selalu bisa menelaah permasalahan yang terjadi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*Library Research*) dan penelitian lapangan (*Field Research*) dengan pendekatan kualitatif. Alasan menggunakan pendekatan kualitatif ini karena penelitian yang dilakukan untuk memahami apa penyebab munculnya pesimis di kalangan remaja dan bagaimana cara mengatasinya. Informan dalam penelitian adalah orang atau pelaku yang benar-benar tahu dan menguasai masalah, serta terlibat langsung dalam masalah penelitian. Sumber data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu remaja dan data sekunder diambil dari buku-buku, kamus, artikel, jurnal, disertasi dan skripsi yang berhubungan dengan penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data atau informasi berdasarkan observasi dan dokumentasi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### ***Sikap Pesimis pada Remaja***

Kata pesimis berasal dari bahasa Inggris "*Pesimism*" yang menunjukkan sifat atau paham berpandangan buruk terhadap sesuatu pada diri seseorang (Hardjana, 2017); Sedangkan kata *pessimist* adalah orang yang memiliki sifat pesimis tersebut, kemudian diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia menjadi pesimis (Shadily & Echols, 1996). Selain itu pesimis juga berasal bahasa latin *Pessimus* yang artinya terburuk. Menurut KBBI, pesimis ialah orang yang bersikap atau berpandangan tidak mempunyai harapan baik (khawatir kalah, rugi, celaka, dsb) dan orang yang mudah putus harapan (DPN, 2005).

Seseorang yang memiliki rasa tidak percaya diri yang berlebihan akan cenderung terjatuh kedalam pesimisme. Pesimisme adalah paham yang menganggap bahwa segala sesuatu yang ada pada dasarnya adalah buruk atau jahat. Penganut paham ini akan melihat bahwa hidup selalu berisi kejahatan, sekalipun secara nyata selalu ada kebaikan dan kejahatan. Perasaan sedih, kemurungan, putus asa, sakit kematian, dipandang sebagai bersifat dasariah penganut paham ini. Salah seorang filsuf yang memegang paham ini adalah **Schopenhaur**.

(Bagus, 2000) Sikap pesimis merupakan bagian dari konsep diri negatif pada teori konsep diri dalam psikologi. Konsep diri merupakan semua persepsi manusia terhadap diri sendiri yang terbentuk karena pengalaman baik dan pengalaman buruk seseorang di masa lalu, sehingga tersimpan didalam memori dan mental kepribadiannya. Jika pengalaman buruk yang dialaminya inilah yang nantinya akan menjadi trauma, rasa takut, dan kurang percaya diri dan menghasilkan sikap pesimis. Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan

fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Pesimis atau rasa tidak percaya diri yang dialami oleh remaja merupakan suatu keyakinan negatif seseorang terhadap kekurangan yang ada di berbagai aspek kepribadiannya sehingga remaja merasa tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam kehidupannya.

Adapun ciri-ciri orang yang tidak percaya diri yaitu:

- Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
- Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
- Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi.
- Gugup dan terkadang bicara gagap.
- Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- Mudah putus asa.
- Pernah mengalami trauma.
- Cenderung tergantung pada orang lain dalam menyelesaikan masalah.

Rasa pesimis bisa terjadi melalui proses panjang yang dimulai dari pendidikan dalam keluarga. Awal dari proses tersebut terjadi sebagai berikut.

1. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek, seperti aspek mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
2. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.
3. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok, dan reaksi negatif lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.

Sikap pesimis yang dialami remaja dapat diminimalisir dan dihilangkan. Karena remaja yang memiliki sifat pesimis bukanlah remaja yang cacat, hanya saja mereka kekurangan terhadap aspek psikis yang belum dimilikinya pada usia remaja. Para psikolog sependapat bahwa yang pertama harus dilakukan untuk mengatasi hal tersebut remaja harus diberikan kesempatan untuk mengekspresikan dirinya, melakukan atau menyatakan sesuatu tanpa disuruh atau dilarang sehingga remaja tidak akan merasa takut di dalam mengekspresikan dirinya. Selain kebebasan berekspresi, juga perlu ditanamkan keyakinan diri dengan jalan membangkitkan kemampuan dan gugal perasaan berhasilnya (Witherington, 1979).

Melalui pengembangan psikologi positif pada diri remaja sehingga menanamkan sikap pengharapan, optimis, orientasi masa depan, berani, kuat, merasa berguna dalam hidup dan kehidupan rohani yang baik. Maka akan terbentuk perilaku yang baik dan mengarah pada ajaran agama secara aktif tanpa ada unsure paksaan atau hanya ikut-ikutan. Hal tersebut merupakan penanganan sikap pesimis melalui jiwa keberagamaan yang ada pada diri remaja (Harahap, 2021).

Berikut beberapa hal yang dapat meningkatkan sikap optimis dan melawan sikap pesimis pada diri remaja (Seri, 2010):

- Memfokuskan diri terhadap hal-hal yang positif, karena salah satu manfaat dari bersikap positif adalah membuat diri lebih sehat dan bahagia.
- Mengendalikan sisi negatif agar dapat meminimalkannya dan memupuknya dengan hal-hal yang positif.
- Membekali diri dengan mental tahan banting.
- Menghindari stress dan frustasi dikarenakan tugas dan tuntutan dari sekolah dan orang tua.
- Menyadari bahwa sisi negatif dapat menghambat kesuksesan dan pencapaian besar dalam hidup.
- Melakukan hal yang berguna untuk diri sendiri dan orang lain.
- Bergabung atau berinteraksi dengan orang-orang yang tepat, selalu memberi masukan baik, dan akhirnya dapat tertular hal-hal positif dari orang tersebut.
- Membiasakan diri untuk menjelaskan apa pun yang terjadi melalui pandangan positif bukan melalui pandangan negatif.

### ***Konsep Jiwa Keberagamaan pada Remaja***

Jiwa Remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh kearah kematangan fisik, sosial, dan psikologis (Sarwono, 2012). Pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang terjadi pada usia 12 tahun hingga 21 tahun. Menurut Piaget, secara psikologis masa remaja merupakan masa individu tidak lagi merasa berada di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan masa remaja merupakan masa individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa dan berada pada tingkatan yang sama.

Berdasarkan teori tahapan perkembangan individu menurut Erickson dari masa bayi hingga masa tua, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu remaja awal, remaja pertengahan, serta remaja akhir. Rentang usia remaja awal pada perempuan yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun. Rentang usia remaja pertengahan pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada

laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan rentang usia remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Thalib, 2010).

Pada dasarnya kemauan beragama muncul karena adanya konflik dalam kejiwaan manusia. Konflik itu disebabkan oleh keadaan yang berlawanan seperti: baik-buruk, moral-immoral, kepastian-kepasipan, rasa rendah diri-rasa harga diri, dan hal lain yang membuat terganggunya kejiwaan seseorang. Jika konflik tersebut begitu mencekam dan mempengaruhi kejiwaannya, maka manusia akan mencari pertolongan kepada kekuasaan Tuhan sehingga munculah kesadaran beragama yang disertai dengan jiwa beragama. Dikarenakan agama adalah naluri yang timbul sebagai upaya penyelamat diri manusia dari berbagai ketakutan.

Kesadaran beragama yang terjadi akibat konflik yang ada dalam jiwa manusia akan muncul saat terjadi penyatuan antara keimanan, peribadatan, dan perilaku secara jasmani dan rohani. Kesadaran beragama dapat dibagi menjadi dua yaitu, *Keberagamaan Preskriptif* dan *Keberagamaan Deskriptif*. Keberagamaan Preskriptif adalah bentuk perilaku beragama sesuai dengan ajaran Tuhan dan konsep agama yang bersifat normatif, bertahan lama dan nyata secara berkelanjutan di dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan jiwa beragama yang akan menguatkan proses kesadaran beragama tersebut. Menurut Zakiah daradjat Sumber jiwa beragama merupakan proses interaksi antara kebutuhan dalam kehidupan dengan potensi bawaan manusia.

Pada dasarnya rasa ingin beragama yang dimiliki setiap individu berbeda-beda, terlebih lagi pada remaja. Ada empat pola kepercayaan beragama pada remaja menurut Zakiah Daradjat yaitu percaya turut-turutan, percaya dengan penuh kesadaran, percaya tapi agak ragu-ragu, dan tidak percaya terhadap tuhan.

Pola perubahan minat beragama pada remaja menurut Hurlock dapat dikelompokkan ke dalam tiga periode:

1. Periode Kesadaran
2. Periode Keraguan Religius
3. Periode Rekontruksi Religius

Beberapa akibat yang bisa saja muncul akibat konflik internal dan rasa ragu terhadap agama yang dialami oleh remaja, sebagai berikut:

1. Ketika remaja cenderung ingin memperkuat keyakinan dan agamanya, maka remaja akan mencari jawaban dari konflik dan rasa ragu dengan membaca banyak literature dan referensi agamanya, sehingga remaja tersebut semakin religious.
2. Ketika remaja ingin berpikiran terbuka tanpa memedulikan agama atau keyakinan mana yang benar.

3. Ketika remaja tidak memahami agama secara mendalam dan mencari tahu kepada rang yang memperkuat agamanya.
4. Ketika remaja tidak memahami agama secara mendalam dan tidak melakukan apa pun untuk mencaritahu jawaban atas konflik dan rasa ragu.
5. Ketika remaja mengatasi konflik dan rasa ragu dengan mempelajari ilmu dunia, maka ada dua kemungkinan akibat yang muncul.

### ***Mengatasi Pesimis Remaja dengan Jiwa Keberagamaan***

Perasaan malu yang merupakan sumber sifat pesimis terus berkembang sejalan dengan harga diri remaja yang rendah dan adanya perasaan tidak berguna. Jika orang tua sering mengkritik, mengabaikan, mengucilkan, dan membandingkan anaknya dengan anak yang lebih hebat, maka semuanya akan membuat remaja percaya bahwa mereka memang bukan anak yang baik dan patut dicintai sebagaimana adanya. Mereka takut membuat kesalahan sehingga memperoleh hukuman atau celaan dari orang-rang yang berada di sekitarnya. Padahal remaja yang memiliki sikap pesimis bukan lah remaja yang cacat dan tidak dapat disembuhkan. Hanya saja remaja tersebut kekurangan mental psikis yang belum dimilikinya sesuai dengan masa pertumbuhannya.

Kurangnya perkembangan mental psikis pada remaja terkadang membuatnya merasa takut dan lebih cenderung melakukan hal yang kurang baik, sehingga dirinya selalu dianggap tidak sempurna oleh oranglain. Dalam perihal beragama remaja yang pesimis lebih sering mengalami gejala emosi yang tidak stabil. Terkadang ia berpikir bahwa Tuhan tidak adil karena membuatnya tidak bisa melakukan hal yang inginkannya. Padahal hal tersebut dikarenakan kurangnya keyakinan pada kemampuan dan diri sendiri. Inilah yang membuat kurangnya pengalaman beragama dan rasa ingin beragama pada remaja menurun.

Menguatkan jiwa beragama pada remaja merupakan hal yang sangat penting dalam mengatasi masalah-masalah psikologis yang mendua khususnya sikap pesimis yang dihadapi remaja. Penguatan jiwa beragama bisa melalui pendidikan agama pada remaja, yaitu:

#### **1. Penanaman Aqidah**

Penanaman aqidah adalah upaya menanamkan keimanan yang di berikan kepada remaja. Di dalam alquran di ceritakan bagaimana Ya'kub mengajarkan keimanan kepada anak-anaknya. Allah berfirman dalam Q.S. al-Baqarah ayat 133:

أَمْ كُنْتُمْ شُهَدَاءَ إِذْ حَضَرَ يَعْقُوبَ الْمَوْتَ إِذْ قَالَ لِبَنِيهِ مَا تَعْبُدُونَ مِن بَعْدِي قَالُوا نَعْبُدُ إِلَهَكَ وَإِلَهَ آبَائِكَ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِلَهًا وَاحِدًا وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ



*Artinya: "Adakah kamu hadir ketika Ya'qub kedatangan (tanda-tanda) maut, ketika ia berkata kepada anak-anaknya: "Apa yang kamu sembah sepeninggalku?" mereka menjawab: "Kami akan menyembah Tuhanmu dan Tuhan nenek moyangmu, Ibrahim, Ismail dan Ishaq, (yaitu) Tuhan yang Maha Esa dan Kami hanya tunduk patuh kepada-Nya".*

## 2. Pembiasaan Ibadah

Pembiasaan melakukan ibadah sudah diajarkan sejak masa anak-anak kemudian dilanjutkan pada masa remaja. Jika pada masa anak-anak orangtua hanya mengajarkan shalat, tetapi setelah remaja orang tua dianjurkan memukul anak remaja yang tidak shalat setelah diajarkan shalat pada waktu kanak-kanak. Pembiasaan ibadah tersebut bertujuan agar anak bisa menerapkan perilaku baik dan meyakini bahwa Allah akan mengampuni setiap hambanya yang mau tunduk dan beribadah kepada-Nya.

Metode atau cara lain yang bisa digunakan dalam mendidik dan menanamkan bahwa kedudukan semua manusia adalah sama kecuali takwanya adalah metode kisah, metode nasihat dan metode keteladanan. Perlunya nasihat dari orangtua ataupun orang yang bisa memberikan masukan atau pengajaran tentang agama sangat berpengaruh kepada remaja. Setiap remaja membutuhkan bimbingan atau panutan didalam hidupnya. Ia tidak bisa hidup jika hanya mencontoh perilaku yang dilihatnya. Namun ia juga harus mendapatkan didikan dan pengajara yang sempurna, khususnya dalam beragama.

## KESIMPULAN

Kondisi jiwa keberagamaan pada masa remaja masih bersifat skeptis sehingga menimbulkan rasa kepercayaan diri yang tidak seimbang. Saat remaja merasa bersyukur dengan fisik yang dimilikinya maka remaja akan percaya diri dan bebas bersosialisasi tanpa mementingkan kekurangan fisik yang dimilikinya. Sedangkan remaja yang beranggapan bahwa fisik yang dimilikinya tidak sempurna maka akan timbul sikap pesimis di dalam dirinya yang nantinya akan menghambat perkembangannya. Jiwa keberagamaan berfungsi sebagai penolong dan pengatur konflik dalam kejiwaan manusia. Jiwa keberagamaan membuat manusia menggunakan kemampuan berfikirnya untuk mengenali Tuhan dan dapat mengatasi semua masalah psikologis manusia terutama sikap pesimis yang dialami remaja. Sikap pesimis yang dialami remaja dapat dihilangkan dengan metode-metode penyembuhan dalam psikologi Islam, meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan, memaksimalkan peribadatan kepada Tuhan, dan melakukan hal-hal yang positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016).
- Nurfadillah dkk, *Psikologi Kepribadian*, (Yogyakarta: Sufiks, 2019).
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Diponegoro, 2010).
- Djhon M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Bahasa Inggris dan Inggris Indonesia*, (Cet. XXIII; Jakarta: PT. Gramedia, 1996).
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi ke-3, (Balai pustaka: 2005).
- Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000).
- Witherington, H.C, *Educational Psychology*, diterjemahkan oleh M. Buchori dengan judul *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Aksara Baru, 1979).
- Aprilinda M. Harahap, *Keberagamaan Narapidana Perempuan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Tanjung Gusta*, (Disertasi, 2021).
- Seri Tune-Up, *Imunisasi Mental untuk Bangkitkan Optimisme*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010).
- Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Press, 2012).
- Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: Kencana, 2010).
- Masganti Sit, *Psikologi Agama*, (Medan: Perdana Publishing, 2011)

---

**Copyright Holder :**

© Name. (2021).

**First Publication Right :**

**This article is under:**

