

**PENDIDIKAN AGAMA HINDU DAN PERANANNYA DALAM MENJAGA
KESEHATAN MENTAL REMAJA**
*HINDU RELIGIOUS EDUCATION AND ITS ROLE IN MAINTAINING THE
MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS*

Adhihayu Arcci Maharddhika
IAHN Tampung Penyang Palangka Raya
adhihayuarcci@gmail.com

Riwayat Jurnal
Artikel diterima : 25 April 2025
Artikel direvisi : 6 Mei 2025
Artikel disetujui : 12 Mei 2025

ABSTRAK

Masa remaja adalah fase di mana seseorang mengalami transformasi baik dalam aspek mental maupun fisik, perubahan dalam sikap serta tingkah laku, dan pergeseran status dari anak-anak menuju tahap dewasa. Dalam Agama Hindu, masa remaja atau *Kaumarya* menitikberatkan pada pendidikan, penemuan diri, dan pembentukan karakter yang pada prakteknya sering terpengaruh oleh hal-hal negatif dan masalah, sehingga dapat mengganggu kesehatan mental. Pendidikan dan agama disebut sebagai faktor yang berpotensi menjadi penyebab maupun pencegah terjadinya isu kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami pandangan agama Hindu tentang masa remaja dan kesehatan mental, serta peran pendidikan agama Hindu dalam mendukung kesehatan mental remaja. Metode penelitian pustaka yang diterapkan dalam studi ini mengandalkan literatur dan sumber-sumber referensi sebagai data utama untuk menjawab pertanyaan penelitian. Penelitian ini meliputi pengumpulan, analisis, dan penafsiran informasi yang terdapat dalam buku, jurnal, artikel, serta sumber-sumber tertulis lainnya, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Pendidikan Agama Hindu memiliki teks-teks suci yang membahas tentang kesehatan mental dan pentingnya masa remaja, 2) Pendidikan Agama Hindu berperan signifikan sebagai dasar kesehatan mental dan salah satu langkah untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja, 3) Pendidikan Agama Hindu terkait kesehatan mental remaja harus diberikan kepada semua pihak yang terlibat, tidak hanya kepada remaja beragama Hindu saja.

Kata kunci: Pendidikan Agama Hindu, Kesehatan Mental, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a phase in which a person experiences transformation in both mental and physical aspects, changes in attitudes and behavior, and changes in status from children to adults. In Hinduism, adolescence or Kaumarya emphasizes education, self-

discovery, and character formation which in practice are often influenced by negative things and problems, so that they can interfere with mental health. Education and religion are referred to as factors that have the potential to cause or prevent mental health problems. Therefore, it is very important to understand the Hindu view of adolescence and mental health, as well as the role of Hindu religious education in supporting adolescent mental health. The library research method applied in this study relies on literature and reference sources as the main data to answer the research questions. This study includes analysis, collection, and interpretation of information contained in books, journals, articles, and other written sources, so that the following results are obtained: 1) Hindu religious education has sacred texts that discuss mental health and the importance of adolescence, 2) Hindu religious education plays an important role as a basis for mental health and one of the steps to overcome mental health problems in adolescents, 3) Hindu religious education related to adolescent mental health must be provided to all parties involved, not only to Hindu adolescents.

Keywords: Hindu Religious Education, Mental Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Hasil dari laporan *World Health Organization* (WHO) mengenai kesehatan dan kesejahteraan remaja menunjukkan bahwa sekitar 16% dari populasi dunia adalah remaja yang berusia 10-19 tahun dan angka tingkat kematian remaja dengan penyebab apa pun mengalami penurunan. Tetapi penurunan angka tingkat kematian remaja tersebut berbanding terbalik dengan yang terjadi di Indonesia. Dengan jumlah remaja di Indonesia sebesar 17% dari jumlah keseluruhan populasi penduduk yang ada, tingkat kematian remaja dengan penyebab apapun masih terbilang tinggi. Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) menyatakan jumlah kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang 2012-2023 pada remaja mencapai 985 kasus atau 46,63% dari total kasus yang ada dengan salah satu penyebabnya adalah permasalahan mental (Adrian, 2025). Gangguan mental pada remaja dapat berakibat buruk pada fisik, emosi, dan perilaku remaja tersebut. Dampak tersebut dapat memengaruhi perkembangan otak, kekuatan fisik, keseimbangan emosi, perilaku, prestasi di sekolah, dan bahkan berisiko bunuh diri.

Hasil penelitian oleh survei kesehatan mental Indonesia (I-NAMHS) di tahun 2022 menyebutkan bahwa problematika gangguan mental paling besar dirasakan oleh kalangan remaja adalah berupa gangguan stres pasca-trauma (PTSD) 0,5%, gangguan cemas sebesar 3,7%, gangguan sikap (0,9%), gangguan hiperaktivitas (ADHD) sebesar 0,5%, gangguan pemusatan perhatian 0,5% serta diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%) (Mansyur & Salim, 2023). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu yang membutuhkan perhatian khusus dan untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja, diperlukan peran aktif berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan pemerintah. Baik dari sisi pendidikan, kesehatan, sosial, maupun agama.

Agama sendiri dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi seseorang, yang berkaitan terkait erat dengan gejala psikologis yang dideritanya. Agama juga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental remaja, sehingga remaja yang mengalami gangguan mental sering kali disebut kurang melaksanakan

ajaran agama oleh lingkungan sosialnya. Rena Masri, psikolog klinis pendiri komunitas psikologi Cinta Setara menyatakan kesehatan mental seringkali disangkutpautkan dengan tingkat religius individu. Kurangnya sifat religius individu seringkali dianggap menjadi penyebab masalah kesehatan mental yang dideritanya, membuat penderita diasingkan dan kurang cepat dalam mendapat penanganan. (Cicilia, 2020) Pendidikan agama juga disebut sebagai pondasi pembentuk kekuatan mental, dimana pendidikan agama berperan dalam:

- 1) Membentengi diri dari pengaruh buruk
- 2) Melatih kesabaran
- 3) Meningkatkan keikhlasan dalam menjalani hidup
- 4) Melatih hidup dengan sederhana
- 5) Meningkatkan rasa rendah hati
- 6) Melatih dalam menghargai dan menghormati orang lain
- 7) Mengetahui batasan baik dan buruk

Dalam agama Hindu, konsep *Dharma* dinyatakan memainkan peranan penting terhadap kesehatan mental. Ajaran Hindu sendiri telah memberikan pandangan tentang bagaimana mengendalikan pikiran dan keinginan, yang bukan saja membawa kedamaian batin, tetapi juga mencegah penyakit fisik dan mental sehingga kita dapat mencapai kedamaian batin yang mendalam juga menciptakan kehidupan yang seimbang dan bahagia (Purwati, 2023)

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana peranan pendidikan agama Hindu dalam menjaga kesehatan mental remaja. Bagaimana pandangan agama Hindu terhadap remaja dan kesehatan mental. Juga apa saja ajaran agama Hindu yang dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mencegah dan mengobati permasalahan kesehatan mental.

I. PEMBAHASAN

1. Remaja

Secara umum remaja didefinisikan sebagai masa peralihan usia manusia dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, dan sosial-budaya. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja dari aspek biologis menjelaskan bahwa indikator awal masa remaja adalah dimana saat seorang anak mengalami pubertas. Masa remaja juga dijelaskan sebagai perkembangan dari saat timbulnya tanda seks sekunder hingga tercapainya maturasi seksual dan reproduksi, suatu proses pencapaian mental dan identitas dewasa, serta peralihan dari ketergantungan sosioekonomi menjadi mandiri. (Rustianingsih, 2004). Sedangkan berdasarkan rentang usia WHO mendefinisikan remaja (*Adolescents*) sebagai individu berusia 10-19 tahun, pemuda (*Youth*) adalah individu berusia 15-24 tahun, sedangkan kaum muda (*Young people*) mencakup rentang usia 10-24 tahun. (*Adolescent Health - SEARO*, n.d.).

Dalam agama Hindu, masa remaja disebut dengan *Kaumarya*, masa dimana seorang individu mengalami pubertas. Agama Hindu memiliki sistem *Catur Āśrama* yang menetapkan durasi hidup 100 tahun bagi setiap manusia dan membaginya menjadi empat *āśrama* yang berlainan, yang masing-masing terdiri dari 25 tahun (Kumar, 2021). Setiap *āśrama* relevan dengan perkembangan manusia. *Brahmacharya Āśrama* adalah *āśrama* pertama dalam kehidupan manusia yang berlangsung sejak lahir hingga usia 25 tahun dan masa *Kaumarya* berada di dalamnya (Kriyananda, 2018). Periode *Kaumarya* mengacu pada periode masa kanak-kanak dan awal remaja yang berfokus pada pendidikan dan pembelajaran. Manusia Hindu pada masa *Kaumarya* dipersiapkan

dan dilatih untuk peran dan tanggung jawabnya di masa depan. Sedangkan pada Āyurveda (Ilmu kesehatan agama Hindu) dijelaskan bahwa *Ayush* atau umur manusia dibagi menjadi beberapa *Vaya* atau tahapan kehidupan, yaitu: 1) *Bala* (anak-anak) dari lahir sampai usia 16 tahun, 2) *Vivardhamana* (remaja awal) usia 16–20 tahun, 3) *Youvana* (remaja) usia 20–30 tahun, 4) *Sampoornata* (individu dewasa) usia 30–40 tahun, 5) *Parihani* (lanjut usia) usia 40–60 tahun, dan 6) *Vriddhavastha* (tahap terakhir kehidupan) (Rao, 2018).

Pada masa remaja, seorang individu akan mengalami berbagai permasalahan baik permasalahan fisik, mental, juga sosial. Karena itu masa remaja disebut sebagai masa kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini, dan banyak di antaranya bertahan hingga dewasa (Kessler et al., 2005).

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan dan merupakan pendukung perkembangan tertinggi dari semua aspek baik fisik, intelektual, dan emosional. Kesehatan mental membuat seseorang mampu mengenali kemampuan dirinya sendiri, mengelola stres yang terjadi sehari-hari, menjadi produktif mampu berpikir dan bekerja, dan berkontribusi pada komunitas juga lingkungannya.

Manusia yang sehat mentalnya memiliki pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan dan nilai-nilai pribadi mereka. Mental yang sehat membantu mereka dalam mengelola stres sehari-hari secara efektif, mengambil keputusan yang tepat, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan merasa puas dengan pencapaian mereka sendiri. Selain itu, mental yang sehat membantu mereka mengembangkan kemampuan untuk menyesuaikan diri

dengan orang lain, membentuk dan menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain di lingkungannya. Keterampilan komunikasi yang baik, empati, juga kemampuan untuk mendengarkan dan memperhatikan dengan baik memungkinkan mereka untuk memberikan dukungan emosional yang penting bagi orang-orang di sekitarnya (Putri & Ridlwan, 2024)

Kondisi kesehatan mental pada masing-masing individu tentu saja berbeda dan pastinya selalu mengalami perubahan yang rumit dalam perkembangannya. Perubahan kesehatan mental individu tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadi gangguan mental, yaitu:

- a. Faktor biologis seperti kesehatan fisik, genetika, pola makan, tidur, dan usia.
 - b. Faktor psikologis seperti keyakinan, diagnosis kesehatan mental, persepsi, dan kecanduan.
 - c. Faktor sosial seperti hubungan, keluarga, budaya, pendidikan, pekerjaan, uang, dan tempat tinggal.
- yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. (Dirgayunita, 2016). Selain faktor-faktor yang telah disebutkan ada juga faktor pengalaman traumatis, perubahan hormon dan perkembangan otak, pola asuh orang tua, adanya krisis identitas diri, tekanan dari lingkungan sekitar, kondisi keluarga yang tidak harmonis, permasalahan ekonomi dan sosial yang buruk, perundungan, dan kekerasan seksual yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang remaja.

Perkembangan seorang remaja diharapkan bisa sejalan dengan perkembangan orang lain, sehingga individu tersebut dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya. Untuk mewujudkan hal tersebut, kesehatan mental seseorang harus didukung oleh fungsi mental yang baik

yaitu pikiran, perasaan, kehendak, sikap, tanggapan, pandangan, dan keyakinan hidup untuk saling bekerja sama agar tercipta keselarasan yang bebas dari rasa ketidakpastian, kegelisahan, keresahan, dan pertentangan dalam diri individu (Fakhriyani, 2019).

Gangguan kesehatan mental pada remaja adalah masalah yang memerlukan perhatian khusus. Secara menyeluruh sekitar 14% atau 1 dari 7 anak berusia remaja mengalami kondisi kesehatan mental yang sebagian besar kondisinya tidak dikenali dan tidak diberi pengobatan (*Mental Health of Adolescents*, n.d.). Hasil survei *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* di tahun 2022, menyatakan terdapat 34,8% atau 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental berupa:

- a. Gangguan kecemasan tentang bentuk tubuh, penampilan, juga mengenai kemandirian.
- b. Gangguan emosi seperti sifat mudah marah, frustrasi, atau marah berlebihan.
- c. Gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia yang lebih sering dialami oleh remaja perempuan
- d. Psikosis yang terjadi karena adanya gangguan pada otak dan ditandai dengan halusinasi.
- e. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* dengan ciri-ciri kesulitan memusatkan perhatian, perilaku impulsif atau spontan, dan hiperaktif
- f. Gangguan kepribadian ambang yang menyebabkan ketidakstabilan emosi, citra diri, juga perilaku yang sering terjadi pada 1-3% remaja dan orang dewasa muda.
- g. Perilaku berisiko seperti hubungan seksual, merokok, konsumsi alkohol juga narkoba.

Sedangkan menurut laporan dari WHO, 1 dari 7 anak berusia 10-19 tahun memiliki

masalah psikologis dimana depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku adalah salah satu penyebab utamanya (*6 Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja yang Perlu Diwaspadai*, n.d.). Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengasingan sosial, ketidakadilan, stigma buruk dari masyarakat, kesulitan pendidikan, perilaku pengambilan risiko, kesehatan fisik yang buruk, juga pelanggaran hak asasi manusia (Suswati et al., 2023).

Dalam pandangan agama Hindu semua penyakit, baik fisik maupun mental, memiliki elemen biologis, psikologis dan spiritual, dan bisa saja terjadi sebagai akibat karma manusia di kehidupan ini atau kehidupan sebelumnya (*Health Care Providers' Handbook on Hindu Patients - Section 2 Hindu Beliefs Affecting Health Care*, n.d.). Sedangkan dalam ilmu *Āyurveda*, kesehatan mental masuk ke dalam cabang *Grahacikitsā* atau psikiatri yang secara khusus menangani penyakit pada pikiran dan kondisi psikis yang berhubungan dengan perkembangan, depresi, kecemasan, perubahan *mood*, gangguan emosi, rasa takut, juga rasa marah. Menurut *Āyurveda* gangguan pada kesehatan mental yang disebut dengan *Manōvikāra* juga bisa disebabkan oleh penderitaan, *Deva*, *Asura*, *Gandharva*, *Yakṣa*, *Rākṣasa*, *Pitara*, *Pishacha*, *Nāga*, dan roh jahat lainnya termasuk infeksi yang disebabkan oleh virus juga bakteri. (Talapatra et al., 2021)

Walaupun gangguan kesehatan mental tidak mengakibatkan kematian secara langsung bagi penderitanya, tetapi gangguan kesehatan mental bisa menyebabkan penderitaan yang berkepanjangan, baik bagi penderita, keluarga, juga orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu gangguan kesehatan mental remaja perlu segera diminimalkan dan diatasi sejak awal. Dikutip dari buku

Kesehatan Mental (Ardiansyah et al., 2023) beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental remaja adalah:

- a. Menjaga kesehatan fisik dengan olahraga teratur, cukup istirahat, dan makan makanan sehat.
- b. Mengatur waktu dengan bijaksana antara istirahat, sekolah, bergaul, juga beribadah.
- c. Membangun kebiasaan berpikir positif dan menghindari kebiasaan negatif yang dapat menimbulkan stress
- d. Membangun kemampuan menghadapi masalah dengan cara berdiskusi dan bertukar pendapat.
- e. Membangun dukungan sosial yang positif baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat sekitar.
- f. Mencari bantuan profesional apabila dibutuhkan.
- g. Memberikan bantuan pada remaja yang sedang mengalami konflik.
- h. Memberikan ruang juga wadah bagi remaja untuk mengekspresikan dirinya.
- i. Orang tua lebih dapat menunjukkan rasa cinta pada anaknya.
- j. Meningkatkan peranan guru, tokoh agama, juga pendidikan agama Hindu dalam menjaga kesehatan mental remaja.

3. Peranan Pendidikan Agama Hindu dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Pendidikan agama Hindu dapat menjaga kesehatan mental remaja dengan cara memberikan pandangan tentang harkat dan martabat manusia Hindu sebagai ciptaan Tuhan, dan mengajarkan nilai-nilai kerohanian, moral, juga etika yang kuat. Berdasarkan Pedoman Pengelolaan Pasraman (Muliani, 2022), pendidikan agama Hindu merupakan upaya sadar dan

terencana, yang menyiapkan siswa dalam mengenal, memahami, menghayati hingga mengimani juga berakhlak mulia dalam mengamalkan ajaran agama Hindu *Śruti*, *Smṛti*, *Śilā*, *Ācāra*, dan *Ātmatuṣṭi*. Penanaman nilai-nilai ajaran agama Hindu yang dapat dijadikan pedoman hidup dalam mencapai kebahagiaan hidup, pengembangan *Sradha* dan *Bhakti*, pengajaran ilmu pengetahuan keagamaan, dan penyiapan kemampuan sikap mental siswa adalah fungsi pendidikan agama Hindu yang ingin dicapai terutama pada siswa dalam usia remaja.

Dalam perspektif pendidikan agama Hindu, kesehatan mental pada remaja dipengaruhi oleh konsep *Dharma*, Hukum *Karma*, reinkarnasi, serta pelaksanaan upacara keagamaan dan spiritual (Utami, 2024). Hal ini diperjelas oleh pendapat Harold George Koenig (Dahlia & Haq, 2024) yang menyatakan bahwa agama memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental penganutnya. Agama memiliki peran sebagai sumber kenyamanan, penghibur diri, media yang mendekatkan manusia pada Tuhan-nya, pengendali rasa sakit, menumbuhkan rasa cinta, dan menjadikan manusia aktif secara social berpartisipasi di tempat peribadatan. Pendidikan agama Hindu diharapkan bisa melaksanakan peran 1) Preservatif (pemeliharaan), 2) Preventif (pencegahan), 3) Suportif (pengembangan), dan 4) Korektif (perbaikan) dalam upaya menjaga kesehatan mental dan mencegah terjadinya permasalahan kesehatan mental.

Dikutip dari penelitian Utami (2024) agama Hindu memiliki peran dalam menjaga kesehatan mental umatnya yang dijelaskan sebagai berikut :

- a. *Dharma*: Ajaran *Dharma* mencakup kewajiban moral, etika, dan spiritual yang harus dijalani untuk mencapai keseimbangan dan keharmonisan dalam hidup yang tentu saja

- berpengaruh juga dengan keseimbangan dan kesehatan mental penganutnya. Dengan menjalankan norma-norma yang berlaku pada masyarakat, umat Hindu akan mencapai kesehatan mental yang bahagia.
- b. Hukum *Karma*: Umat Hindu percaya dan meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi pada mereka berasal dari sesuatu yang mereka lakukan atau pikirkan. Hal ini menjadi dasar bagi umat Hindu untuk menjaga kesehatan mentalnya karena karma dilakukan secara perbuatan juga pikiran.
- c. Reinkarnasi: Umat Hindu yang percaya dengan reinkarnasi akan selalu merasa tenang dan memiliki kesehatan mental yang baik.
- d. Guru: Umat Hindu memerlukan peran guru dalam hidupnya agar hidup mereka terarah, tenang, dan bahagia
- e. Berhala: Umat Hindu memerlukan berhala sebagai simbol wujud Tuhan dalam praktik memusatkan pikiran (meditasi) untuk memperoleh kesehatan mental.
- f. *Āyurveda*: Prinsip utama *Āyurveda* menyatakan bahwa kesehatan pikiran memberikan pengaruh yang baik pada tubuh.
- Kitab suci *Bhagavadgītā* sebagai pedoman kehidupan umat Hindu mengajarkan tentang pentingnya kesehatan mental dan memberikan ajaran pengelolaan kesehatan mental yang dijelaskan dalam beberapa sloka berikut (Samiti, 2021):
1. *“Cañcalaṁ hi manaḥ kṛṣṇa pramāthi balavad dr̥ḍham.
Tasyāhaṁ nigrahaṁ manye vāyor iva su-duṣkaram”*
(*Bhagavadgītā* VI.34)
Yang artinya:
Sebab pikiran gelisah, bergelora, keras dan kuat sekali, o Kṛṣṇa, dan hamba pikir menaklukkan pikiran
 2. *“Uddhared ātmanātmānam nātmānam avasādayet.
ātmaiva hy ātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ”*
(*Bhagavadgītā* VI.5)
Yang artinya:
Seseorang harus menyelamatkan dirinya sendiri dengan bantuan pikirannya, dan tidak menyebabkan Diri-Nya merosot. Pikiran adalah kawan bagi roh yang terikat, dan pikiran juga musuhnya.
 3. *“Bandhur ātmātmanas tasya yenātmaivātmanā jitaḥ.
Anātmanas tu śatrutve vartetātmaiva śatru-vat”*
(*Bhagavadgītā* VI.6)
Yang artinya:
Pikiran adalah teman yang terbaik bagi individu yang sudah mengendalikan dan menaklukkan pikiran, tetapi bagi individu yang gagal mengendalikan pikiran, maka pikirannya akan tetap sebagai musuh terbesar.
Ajaran *Bhagavadgītā* membantu mengatasi kesedihan, kecemasan, depresi, juga tantangan hidup lainnya, seperti yang dijelaskan dalam sloka berikut:
“Yoga-sthaḥ kuru karmaṇi saṅgam tyaktvā dhanañjaya Siddhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate.”
(*Bhagavadgītā* II.48)
Yang artinya:
Wahai Arjuna, lakukanlah kewajibanmu dengan sikap seimbang, lepaskanlah segala ikatan terhadap sukses maupun kegagalan. Sikap seimbang seperti itu disebut yoga (Samiti, 2021)
Sloka tersebut mengajarkan pentingnya seseorang fokus pada tindakan yang dilakukan tanpa terikat pada hasilnya, yang

bisa membantu mengurangi stres dan kecemasan atau permasalahan mental lainnya.

Bhagavadgītā juga memberikan beberapa cara untuk menjaga kesehatan mental yang dapat diterapkan oleh remaja Hindu dalam kehidupan sehari-harinya.

- a. Menjadi diri sendiri, menemukan karakter, dan bertindak sesuai dengan karakter yang dimiliki.
- b. Melakukan tugas dengan tekun tanpa terikat pada hasil tertentu dan menerima hasil dari tugas tersebut dengan senang hati, baik hasil yang sesuai dengan harapan ataupun tidak.
- c. Meluangkan waktu secara rutin untuk melakukan doa, latihan pernafasan Pranayama, latihan fisik Yoga, dan meditasi untuk menghilangkan stress.
- d. Makan, tidur, bicara, olahraga, dan rekreasi secukupnya sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan.
- e. Mengembangkan kemampuan penguasaan indera yang sempurna.
- f. Memahami bahwa peran setiap individu dalam hidup di dunia ini bersifat sementara dan relatif.
- g. Mengembangkan kemurnian dalam pikiran dan perasaan, kemudian mempertahankan ketenangan diri baik pikiran maupun emosi.
- h. Mengatasi emosi negatif yang bisa merusak mental seperti kemarahan, hawa nafsu, kecemasan, kesedihan, kegelisahan, juga ketakutan yang berlebihan.
- i. Mempercayai dan meyakini bahwa Tuhan adalah realitas tertinggi pemilik kekuatan terbesar di dunia ini.
- j. Menyelaraskan pikiran, hati, dan perbuatan agar terhindar dari stress dan pikiran negatif. (Pattabhiram & Deekshitulu, 2017)

Dari segi kesehatan Hindu, ilmu Āyurveda menjelaskan bahwa ada empat elemen kehidupan manusia saling

berhubungan, yaitu: 1) *Śārīra* (tubuh), 2) *Indriya* (Kemampuan sensorik dan motorik), 3) *Sattva* (Pikiran), dan 4) *Atma* (Jiwa). Selain itu Āyurveda juga menekankan pada hubungan tubuh dan pikiran yang erat satu sama lain, pilihan yang tidak sehat akan berdampak negatif pada kesehatan tubuh juga kesehatan pikiran yang menyebabkan gangguan mental. Prinsip-prinsip Āyurveda berikut ini bisa dikolaborasikan dan diterapkan dalam pendidikan agama Hindu pada remaja sebagai bentuk preventif untuk menjaga kesehatan mental adalah:

- a. Diet dan makan secara sadar (*Āhāra*)
Bhagavadgītā XVII. 8 menjelaskan bahwa dari ketiga jenis makanan, makanan *Sattvika* adalah makanan yang rasanya manis, lunak, mengandung berbagai zat makanan yang baik untuk tubuh, dan rasanya enak. Makanan ini dapat menyucikan pikiran, memperpanjang hidup, memberikan tenaga, kekuatan, kesehatan, kebahagiaan, dan rasa suka cita, (Sutana, 2020). Remaja diharapkan bisa mengatur dengan baik pola makannya, lebih banyak mengonsumsi makanan yang bersifat *Sāttvika*, dan makan dengan kesadaran penuh tanpa dipengaruhi oleh emosi negative apapun.
- b. Tidur (*Nidrā*)
Nidrā adalah salah satu dari tiga pilar kehidupan. Pola tidur yang baik memberikan dampak positif dalam mengatasi gangguan kesehatan mental, mengurangi stres, kecemasan, ketakutan, kemarahan, juga depresi (Nayak & Verma, 2023). Kualitas tidur yang baik adalah kunci kesehatan fisik dan mental yang optimal juga memberikan umur panjang
- c. Pola hidup rutin (*Dinacaryā*)

- Praktik *Dinacaryā* pada pola makan, tidur, dan olahraga membantu menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional melalui rutinitas sehari-hari secara holistik (Jagdale & Dhurde, 2024). Pola hidup rutin dan terstruktur dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, juga spiritual, dan mengarahkan kehidupan lebih seimbang dan selaras.
- d. Pembersihan racun tubuh (*Panchakarma*)
Tindakan *Panchakarma* adalah lima tahap tindakan pembersihan racun dari tubuh yang bermanfaat untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. (Jadhav* et al., n.d.) Selain menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh, *panchakarma* akan memperbaiki sistem pencernaan yang dapat membantu menghilangkan racun dari tubuh juga meningkatkan kejernihan mental.
- e. Pengolesan minyak ke tubuh (*Abhyanga*)
Abhyanga didefinisikan sebagai tindakan penerapan *Sneha Dravyas* (minyak obat) ke seluruh tubuh dalam arah tertentu yang memberikan perasaan hangat, nyaman, dan stabil. Perasaan ini memberikan efek menenangkan yang merilekskan yang membantu mencegah dan menyembuhkan gangguan kesehatan mental (Wakde & Belge, 2021). Dengan rutin melakukan *Abhyanga*, seorang remaja dapat mengatasi kelelahan fisik dan mentalnya.
- f. Berlatih Meditasi, Pranayama, dan Yoga
Meditasi merupakan teknik memfokuskan pikiran, Pranayama adalah praktik olah nafas, sedangkan Yoga merupakan kombinasi dari olah fisik, mental, juga spiritual yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik.
- g. Berperilaku baik (*Sadvṛtta*)
Sadvṛtta berasal dari kata '*Sad*' yang berarti baik dan '*Vṛtta*' berarti pola hidup, dalam kata lain bisa diartikan sebagai tata krama. Remaja Hindu yang mengikuti *Sadvṛtta* akan terbebas dari penyakit, mengalami peningkatan perkembangan mental, dan dapat berperan serta dalam kehidupan sosial yang sehat (Narayan et al., 2024). *Sadvṛtta* dikatakan memiliki efek langsung pada pikiran dan dapat memengaruhi kesehatan mental, individu yang berperilaku baik akan memiliki kekebalan tubuh yang baik pula.
- h. Mengendalikan emosi dan ekspresi psikologis (*Dhāranīya Vega*)
Perubahan gaya hidup terjadi akibat perkembangan jaman dan teknologi dapat menyebabkan kelainan perilaku dan membuat seseorang tidak stabil secara emosional. Emosi sebagai aspek alami dari pengalaman manusia akan mempengaruhi pikiran juga perilaku. Untuk itu *Āyurveda* menyarankan umat Hindu untuk mengendalikan ekspresi psikologisnya untuk memperoleh keseimbangan dan kesehatan pikiran (Soniya Seshan et al., 2024). . Remaja terbiasa menekan emosi karena bertentangan norma-norma sosial, pandangan orang lain, keyakinan pribadi, ataupun keinginan mereka untuk terlihat kuat dan tenang. Penekanan emosi sangat memengaruhi kesehatan mental remaja, hal tersebut dapat meningkatkan stres, mengurangi kesadaran emosional, dan meningkatkan emosi negatif yang bisa meledak kapan saja.

Dalam ajaran Itihāsa, kisah Mahābhārata dan Rāmāyaṇa mengedepankan tentang pentingnya kesehatan mental dan memberikan ajaran-ajaran yang bisa digunakan oleh remaja Hindu dalam menjaga kesehatan mentalnya. Mahābhārata memberikan gambaran jelas mengenai emosi manusia dan mengajarkan pentingnya individu belajar mengidentifikasi dan menyelesaikan emosinya juga pentingnya keseimbangan tujuan spiritualitas dan material (Pradhan, 2023). Selain itu, pada kisah Mahābhārata, individu diajarkan cara menghadapi kehilangan dan kesedihan dengan cara menerima, bertahan, dan mencari bantuan saat menghadapi keadaan sulit. Hal ini sesuai dan sejalan dengan konsep kesehatan mental modern.

Dikutip dari Pallavi (2018) ada beberapa peristiwa yang berkaitan dengan kesehatan mental yang dapat ditemukan dalam kisah Mahābhārata diantaranya:

1. Sebelum terjadinya perang, Arjuna mengalami konflik internal, keputusan, kebingungan, dan tekanan emosional.
2. Kecanduan permainan dadu yang dialami Yudhiṣṭhira merupakan dampak emosional yang dialami Yudhiṣṭhira setelah kalah perang dan tindakan pelarian yang diambil menunjukkan ketidakmampuannya menghadapi kenyataan.
3. Pembalasan dendam yang dilakukan oleh Duryodhana adalah wujud permasalahan emosional dan psikologisnya yang pada akhirnya mengarahkan dirinya pada tindakan impulsif dan destruktif.

Dalam Mahābhārata ditekankan bahwa kesehatan mental membutuhkan keseimbangan antara tuntutan material keduniawian dan perkembangan spiritual. Selain itu pentingnya mengatasi

kesedihan, menerima kenyataan hidup, dan menemukan kekuatan untuk terus melangkah maju menjadi pelajaran yang dapat diambil dari kisah ini.

Sedangkan dalam kisah Rāmāyaṇa dijelaskan bahwa kesehatan mental dapat dilindungi dengan kesetiaan dan menetapkan batasan dalam hubungan interpersonal seperti yang dilakukan oleh Sītā. Beberapa peristiwa yang terjadi berkaitan dengan kesehatan mental karakternya, diantaranya:

1. Penculikan Sītā yang dilakukan oleh Rāhvana merupakan manifestasi dari keserakahan dan keinginan untuk memenuhi hawa nafsu dalam pikiran yang tidak dapat dikendalikan
2. Pengusiran Rāma yang dilakukan Kaikeyī mengusir adalah bentuk dari rasa iri, ambisi, dan keinginan memenuhi kepentingan pribadi.
3. Peristiwa uji kesucian Sītā terjadi karena pikiran rakyat Ayodhyā diliputi oleh keraguan, merupakan bentuk manajemen stress terbaik yang dilakukan Rāma, dan perwujudan dari keteguhan hati juga mental Sītā. (Nanjegowda & Munoli, 2021)

Ajaran tentang refleksi diri dengan pentingnya introspeksi diri dan kemampuan diri untuk melepaskan merupakan hal-hal yang dapat dilakukan dalam pemeliharaan kesehatan mental.

PENUTUP

Dari pemaparan di atas didapat banyak ajaran mengenai kesehatan mental yang diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari melalui pendidikan Agama Hindu sebagai upaya menjaga kesehatan mental remaja. Agama Hindu memiliki ilmu kesehatan Āyurveda yang didalamnya juga mempelajari mengenai masalah kesehatan mental. Selain mengobati permasalahan kesehatan mental, di dalam Āyurveda juga diajarkan

bagaimana mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental melalui mengatur pola makan, pembersihan tubuh, aktifitas rutin harian, tidur, olahraga, juga dalam bersikap.

Pendidikan agama Hindu juga memberikan berbagai contoh kasus beserta penyelesaian yang dapat diambil saat seseorang mengalami permasalahan mental, seperti yang diceritakan dalam *Bhagavadgītā*, *Mahābhārata*, dan *Rāmāyaṇa*. Tokoh-tokoh seperti Arjuna, Śrīkr̥ṣṇa, Yudhiṣṭhira, Sītā, dan Rāma bisa dijadikan contoh dan panutan bagaimana seorang remaja Hindu bersikap dan bertindak di saat mengalami permasalahan yang berkaitan dengan mentalnya.

“*Arjuna Viśada Yoga*” merupakan bab pertama *Bhagavadgītā* yang berisi tentang kesedihan dan kecemasan yang dialami Arjuna. Stres emosional yang dialami Arjuna merupakan akibat dari kesedihan dan ketidakmampuan dirinya, dimana Arjuna tidak ingin membunuh kerabat dan saudara kandungnya yang berada di pihak musuh sebelum terjadinya perang Kurukṣetra (Gupt et al., 2023).. Śrīkr̥ṣṇa mengidentifikasi tanda-tanda kecemasan emosional yang dialami Arjuna dan memberikan tindakan terbaik untuk mengendalikan emosinya. Bantuan yang diberikan berupa keseimbangan intelektual, psikologi positif, aktivitas fisik, dan teknik lainnya. (Joshi & Sahu, 2023) Dengan bimbingan Śrīkr̥ṣṇa, Arjuna

mampu mengenali permasalahan yang terjadi dan mengatasinya.

Sedangkan Yudhiṣṭhira dalam Śānti Parva *Mahābhārata* digambarkan sebagai tokoh yang adil dan jujur, tetapi kurang bijak dalam menerima kenyataan. Yudhiṣṭhira memilih untuk terus bermain dadu sebagai bentuk pelarian dari permasalahan yang dihadapinya. Hal ini menunjukkan seseorang yang mengalami permasalahan mental dan dikuasai emosi kesulitan untuk memilih perilaku moralnya (Todariya, 2024). Situasi ini sebaiknya di jauhi oleh pemuda Hindu ketika menemui situasi serupa seperti yang dialami oleh Yudhiṣṭhira.

Dalam *Rāmāyaṇa*, Sītā dan Rāma mengalami konflik utama Ayodhyā setelah Rāma memenangkan perang melawan Rāhvana untuk menyelamatkan Sītā. Muncul keraguan pada rakyat Ayodhyā mengenai kesucian Sītā yang pada akhirnya membuat Rāma melakukan uji coba kesucian Sita untuk menenangkan dan menjawab keraguan rakyat. Karakter Sītā dalam *Rāmāyaṇa* memberikan gambaran pentingnya kesehatan mental, khususnya pada aspek ketahanan, kecerdasan emosional, dan pentingnya kepercayaan dalam hubungan. Sedangkan Rāma mengajarkan untuk tetap tenang dan membuat keputusan rasional meskipun berada dalam kesulitan. (Aditya & Tiwari, 2025). Manajemen stres dan kesadaran diri yang efektif yang dimiliki oleh Rāma juga Sītā dapat menjadi teladan bagi remaja Hindu.

Kesehatan mental hanya dapat diperoleh apabila setiap remaja sebagai individu utuh memiliki kemauan untuk mencegah gangguan mental tersebut dengan dukungan dari berbagai pihak yang terkait. Maka dari itu, pendidikan Agama Hindu tentang kesehatan mental remaja tidak hanya ditujukan kepada remaja, melainkan juga kepada orang tua, guru, serta lingkungan sosial masyarakat sejak usia dini.

Daftar Pustaka

- 6 *Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja yang Perlu Diwaspadai*. (n.d.). 6 Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja yang Perlu Diwaspadai. Retrieved December 27, 2024, from <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/gangguan-kesehatan-mental-pada-remaja>
- Aditya, D., & Tiwari, P. (2025). *The Ramayana and its Global Resonance: A Psychological Exploration*. 7(2). <https://www.ijfmr.com/papers/2025/2/42072>
- Adolescent health—SEARO*. (n.d.). Retrieved December 11, 2024, from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Adrian. (2025, January 21). *Hasrat Bunuh Diri Lebih Rentan pada Remaja Laki-laki*. <https://www.ums.ac.id/berita/penelitian/hasrat-bunuh-diri-lebih-rentan-pada-remaja-laki-laki>
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprapto, S., & Yunike, Y. (2023). *Kesehatan Mental*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Cicilia, M. (2020, November 11). Psikolog: Religiusitas tak berkaitan dengan kesehatan mental. *Antara, Kantor Berita Indonesia*. <https://www.antaraneews.com/berita/1834360/psikolog-religiusitas-tak-berkaitan-dengan-kesehatan-mental>
- Dahlia, S., & Haq, M. Z. (2024). Agama dan Kesehatan Mental Perspektif Hindu dan Islam. *Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies*, 3(1), 51–62. <https://doi.org/10.59029/int.v3i1.29>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing.
- Gupt, D. K., S, & Panchal, E. (2023). A COGNITIVE INTERPRETATION OF ARJUNA'S DEPRESSION IN CONTEXT OF MAHABHARATA. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 24(8). <https://doi.org/10.54615/2231-7805.47325>
- Health Care Providers' Handbook on Hindu Patients—Section 2 Hindu beliefs affecting health care*. (n.d.).
- Jadhav*, D. R. C., Thakkarwad, D. R. L., & Thakare, D. S. A. (n.d.). THERAPEUTIC CONTRIBUTION OF PANCHAKARMA TOWARDS THE MANAGEMENT OF MENTAL ILLNESS. *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 2023(VOLUME 9, JULY ISSUE 7), Article VOLUME 9, JULY ISSUE 7. Retrieved December 11, 2024, from <https://www.wjpmr.com/abstract/5114>
- Jagdale, Dr. S., & Dhurde, Dr. S. (2024). Dinacharya and stress management:

- A preventive approach. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 13(5), 395–397. <https://doi.org/10.22271/phyto.2024.v13.i5f.15102>
- Joshi, P., & Sahu, K. P. (2023). Psychological Well Being from the Perspective of Bhagavad Gita. *International Journal of Indian Psychology, Original Study*. <https://doi.org/10.25215/1104.040>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kriyananda, N. (2018). A Need for Proper Education. In *A Renunciate Order for the New Age*. Hansa Trust. <https://nayaswami.org/chapter-fifteen-a-need-for-proper-education/>
- Kumar, A. (2021). *Social Significance of Ashrama System: Lessons from Indian Knowledge Traditions* (SSRN Scholarly Paper No. 4553425). Social Science Research Network. <https://papers.ssrn.com/abstract=4553425>
- Mansyur, Y. A., & Salim, H. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(001), Article 001. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i001.5573>
- Mental health of adolescents*. (n.d.). Retrieved April 30, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Nadia Ayu Putri & Burhanuddin Ridlwan. (2024). Kesehatan Mental Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam Perspektif Pemikiran Zakiah Daradjat. *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa*, 2(3), 99–107. <https://doi.org/10.59059/perspektif.v2i3.1458>
- Nanjegowda, R. B., & Munoli, R. N. (2021). Rama—The Epitome of Indian Ethics: Relevance to Modern Mental Health. *Indian Journal of Private Psychiatry*, 15(2). <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10067-0093>
- Narayan, R., Bhardwaj, B., & Bhardwaj, H. (2024). Role of Ahara-Vihara and Rasayana in prevention of disease and maintenance of health. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 9(5), Article 5. <https://doi.org/10.21760/jaims.9.5.13>
- Nayak, K., & Verma, K. (2023). Yoga-Nidra as a mental health booster: A narrative review. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(6), 100842. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100842>
- Ni Made Muliani. (2022). PERANAN PENDIDIKAN AGAMA HINDU MENGHADAPI DEGRADASI MORAL PESERTA DIDIK PADA PRA DAN MASA PANDEMI COVID-19. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 9(1), 31–44. <https://doi.org/10.25078/gw.v9i1.12>
- Pallavi, P. (2018). *PSYCHOLOGICAL WELLBEING CONCEPTS AND HINDU EPICS- RAMAYANA AND MAHABHARATA*. 5(4), 23–25.
- Pattabhiram, B. V., & Deekshitulu, B. (2017). Mental health in Bhagavad Gita. *International Journal of*

- Neuroscience Research (IJNR)*, 1(5), 6.
- Pradhan, A. (2023, August 4). *Mental Health and Epics: Lessons from the Mahabharata and the Ramayana* -. <https://knowlegesteez.com/2023/08/mental-health-and-epics-lessons-from-the-mahabharata-and-the-ramayana/>
- Purwati, I. G. A. I. (2023, October 13). *Mengatasi Stres dan Menguasai Pikiran: Ajaran Hindu untuk Kedamaian Batin – KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN JEMBRANA*. <https://bali.kemenag.go.id/jembrana/berita/52304/mengatasi-stres-dan-menguasai-pikiran-ajaran-hindu-untuk-kedamaian-batin>
- Rao, R. V. (2018). Ayurveda and the science of aging. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 9(3), 225–232. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2017.10.002>
- Rustianingsih, A. (2004). *Kesehatan reproduksi remaja | Perpustakaan Komnas Perempuan*. [//perpustakaan.komnasperempuan.go.id/2Fweb%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D502](http://perpustakaan.komnasperempuan.go.id/2Fweb%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D502)
- Samiti, V. (2021). *BHAGAVADGĪTĀ DAN TERJEMAHANNYA*. DIREKTORAT JENDERAL BIMBINGAN MASYARAKAT HINDU KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA.
- Soniya Seshan, Man Mohan Sharma, Nidhi Soni, & Suman Meena. (2024). A scientific evaluation of Mental Health through Ayurveda. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 9(2), 141–148. <https://doi.org/10.21760/jaims.9.2.22>
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). *KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH ATAS WILAYAH URBAN DAN RURAL KABUPATEN JEMBER*. 11(3).
- Sutana, I. G. (2020). Pola Konsumsi Makanan Satwika Pada Bhakta Hare Krishna di Sri Sri Krishna Balarama Ashram Denpasar. *Satya Widya: Jurnal Studi Agama*, 3(2), 54–79. <https://doi.org/10.33363/swjsa.v3i2.477>
- Talapatra, T., Ansari, M. T., Ghosh, S., & Ghosh, R. (2021). MANAS (MIND) AND MANOVIKARA (MENTAL DISORDER) IN AYURVEDA: A REVIEW. *International Journal of Ayurveda and Pharma Research*, 71–76. <https://doi.org/10.47070/ijapr.v9i1.1773>
- Todariya, S. (2024). Emotions and Mahābhārata: A Phenomenological Study of Yudhiṣṭhira's Grief in Sānti Parva. *Journal of Indian Council of Philosophical Research*, 41(1), 93–102. <https://doi.org/10.1007/s40961-023-00320-1>
- Utami, K. B. P. (2024). Korelasi Antara Kesehatan Mental Dan Ajaran Dharma Dalam Agama Hindu. *Pramana: Jurnal Hasil Penelitian*, 4(2), Article 2.
- Wakde, S., & Belge, A. (2021). Role of Abhyanga in Manovikaras w.s.r. to Mental Disorders: A Review Article. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 6(5), Article 5. <https://doi.org/10.21760/jaims.v6i5.1462>