

ABSTRACT

In Indonesia, a nation steeped in religious tradition, religion pervades many aspects of life, shaping societal perceptions, including attitudes towards mental health. This research delves into whether young people, particularly those undergoing life's toughest challenges impacting their mental well-being, turn to religion and worship during such periods. The alarming increase in student suicides in Yogyakarta during 2023 has brought this issue into sharper focus, raising questions about the factors influencing young people's mental health, their coping mechanisms, and the role of religion in these processes.

The study involved nine individuals aged 19-26 who faced significant challenges affecting their mental health. Through comprehensive interviews, it became apparent that not everyone relied on religion as a coping strategy. The religious teachings imparted by their families didn't uniformly dictate their coping choices. Instead, the selected coping mechanisms at their lowest points were influenced by a variety of factors - the environment they were in, the knowledge they possessed, their level of spiritual awareness, and their personal beliefs.

These findings reveal that turning to religion in times of difficulty is not a universal choice. Different factors steer individuals towards varied coping mechanisms. This diversity in coping strategies suggests a need for broader education and support systems. Parents, policymakers, religious leaders, and educators should consider these findings to better equip young people with comprehensive knowledge about mental health, enhance their spiritual awareness, and foster effective coping mechanisms.

Keywords: Youth, Religiosity, Coping Mechanism

ABSTRAK

Di Indonesia, negara yang kaya akan tradisi keagamaan, agama mempengaruhi banyak aspek kehidupan, membentuk persepsi masyarakat, termasuk sikap terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menyelidiki apakah kaum muda, khususnya mereka yang mengalami tantangan hidup terberat yang berdampak pada kesejahteraan mental mereka, beralih ke agama dan beribadah selama periode tersebut. Meningkatnya angka bunuh diri pelajar di Yogyakarta pada tahun 2023 telah menjadikan permasalahan ini menjadi lebih fokus, sehingga menimbulkan pertanyaan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental generasi muda, mekanisme penanggulangannya, dan peran agama dalam proses tersebut.

Penelitian ini melibatkan sembilan orang berusia 19-26 tahun yang menghadapi tantangan signifikan yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Melalui wawancara komprehensif, terlihat jelas bahwa tidak semua orang mengandalkan agama sebagai strategi penanggulangannya. Ajaran agama yang diajarkan oleh keluarga mereka tidak secara seragam menentukan pilihan coping mereka. Sebaliknya, mekanisme penanggulangan yang dipilih pada titik terendah dipengaruhi oleh berbagai faktor – lingkungan tempat mereka berada, pengetahuan yang mereka miliki, tingkat kesadaran spiritual, dan keyakinan pribadi mereka.

Temuan-temuan ini mengungkapkan bahwa beralih ke agama di saat-saat sulit bukanlah pilihan universal. Berbagai faktor mengarahkan individu ke arah mekanisme coping yang bervariasi. Keberagaman dalam strategi penanggulangan ini menunjukkan perlunya sistem pendidikan dan dukungan yang lebih luas. Para orang tua, pengambil kebijakan, pemimpin agama, dan pendidik harus mempertimbangkan temuan-temuan ini untuk membekali generasi muda dengan pengetahuan komprehensif tentang kesehatan mental, meningkatkan kesadaran spiritual mereka, dan mendorong mekanisme penanggulangan yang efektif.

Kata Kunci: *Remaja, Religiusitas, Mekanisme Coping*