

## KETERKAITAN ANTARA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DENGAN PEMAHAMAN KONSEP KESEHATAN MENTAL SISWA

**Muhamad Akip, Muhammad Yunus, Sujarwo**

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Bumi Silampari, Lubuk Linggau, Indonesia, Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Bumi Silampari, Lubuk Linggau, Indonesia, Universitas PGRI Lubuk Linggau Indonesia

*muhammdaakip@gmail.com, muhammadyunusstalban@gmail.com  
sujarwokusumo@gmail.com*

### Abstract

*Article History*  
*Received:17-12-2024*  
*Revised :25-12-2024*  
*Accepted:05-01-2025*

**Keywords:**  
*Islamic Religious Education;*  
*Mental Health;*

*The purpose of the research is to determine the relationship between Islamic religious education and the concept of student mental health. The research method used in literature study is a qualitative approach. The results of this study show that Islamic Religious Education (PAI) has a significant contribution to students' mental health by introducing religious values that can strengthen their mental and emotional resilience. (1) Emotion Management through Islamic Values (spiritual), patience (patience), gratitude (gratitude), tawakal (surrender to Allah), ikhlas (sincerity), and tazkiyatun nafs (purification of the soul), are very effective in helping students manage emotions (2) The practice of worship as a means of relieving stress such as prayer, dhikr, and prayer has a significant calming effect on the soul. Through worship, students can relieve stress, improve mental well-being, and gain inner peace (3) Islamic Education as a Pillar of Mental Well-being that not only emphasizes the importance of religious understanding, but also teaches about mental health management through positive character development.*

### Pendahuluan

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan perilaku siswa, termasuk dalam aspek kesehatan mental. Di era modern ini, masalah kesehatan mental di kalangan siswa semakin meningkat, dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan akademis, perubahan sosial, dan pengaruh teknologi. Pada konteks ini, PAI dapat menjadi salah satu pilar penting dalam mendukung kesehatan mental siswa melalui nilai-nilai agama yang positif dan pembentukan karakter yang baik. Salah satu tujuan utama pendidikan adalah membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki keseimbangan emosional dan mental. Dalam ajaran Islam, kesehatan mental dianggap penting dan sejalan dengan konsep kesejahteraan yang menyeluruh, yang mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritual, karena itu, pendidikan agama dapat memberikan dasar yang kuat

untuk memahami dan mengelola kesehatan mental dengan baik. Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan mental melalui berbagai ajaran dan praktik. Misalnya, konsep *Tawakkal* (berserah diri kepada Allah) dapat membantu siswa menghadapi tekanan dan tantangan hidup dengan lebih tenang, dengan meyakini bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang mengatur segala sesuatu yang akan terjadi, sedang terjadi dan telah terjadi, siswa dapat mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul akibat tekanan akademis atau sosial. Pendidikan yang menekankan *tawakkal* dapat membantu siswa mengembangkan sikap positif dalam menghadapi berbagai situasi. Selain *tawakkal*, ajaran Islam juga mengedepankan pentingnya menjalin hubungan yang baik dengan sesama (*Hablum Minan Nas*) dan lingkungan.

Hal ini dapat diwujudkan melalui pembentukan komunitas yang mendukung, di mana siswa merasa dihargai dan diterima. Hubungan sosial yang baik dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesehatan mental, sehingga siswa dapat lebih berkembang secara emosional. Dalam pendidikan agama, siswa diajarkan untuk saling menghormati, berempati, dan bersikap toleran terhadap perbedaan apapun yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Kegiatan ibadah dalam Islam, seperti shalat, dzikir, dan puasa, juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi stress. Karena agama mengajarkan siswa untuk memanfaatkan ibadah khususnya shalat yang merupakan sarana untuk meredakan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Mengintegrasikan praktik ibadah dalam pembelajaran dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental siswa. Pendidikan agama Islam juga mengajarkan nilai-nilai moral dan etika yang mendukung kesehatan mental. Misalnya, nilai kejujuran, tanggung jawab, dan kesederhanaan dapat membantu siswa mengelola harapan dan tekanan yang mereka hadapi. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, siswa dapat mengembangkan sikap mental yang positif, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan hidup. PAI berperan dalam membimbing siswa untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari. Disamping itu, PAI juga dapat berfungsi sebagai wahana untuk mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental. Melalui pembelajaran yang interaktif dan dialogis, siswa dapat dibekali dengan keterampilan untuk mengenali tanda-tanda stres, depresi, atau kecemasan, serta cara-cara untuk mengatasinya. Pendidikan yang responsif terhadap isu kesehatan mental ini sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung.

Selain materi kurikulum, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis nilai-nilai agama juga dapat berkontribusi pada kesehatan mental siswa. Misalnya, kegiatan sosial, olahraga, dan seni yang mengedepankan nilai-nilai Islam dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan keterampilan sosial. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesejahteraan mental siswa, karena memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dan mengembangkan hubungan positif. Pengembangan literasi emosional dalam PAI juga merupakan langkah penting dalam membentuk kesehatan mental siswa. Melalui pendidikan

yang mengedukasi siswa tentang pengelolaan emosi, komunikasi yang efektif, dan cara-cara untuk mengatasi konflik, siswa dapat lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. PAI dapat mengajarkan strategi coping yang bermanfaat, seperti meditasi, refleksi, dan konseling, untuk membantu siswa mengelola emosi mereka. Pentingnya kesehatan mental dalam konteks pendidikan juga perlu diimbangi dengan peran orang tua dan masyarakat.

Keterlibatan orang tua dalam pendidikan agama dapat memperkuat pengajaran yang diterima siswa di sekolah. Dengan kolaborasi antara sekolah dan orang tua, nilai-nilai yang diajarkan dalam PAI dapat lebih mudah diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mental yang sehat (Muhammad Munif 2024:6). Di era digital saat ini, pendidikan agama juga dapat menjadi sarana untuk mengedukasi siswa tentang dampak negatif dari penggunaan teknologi, seperti media sosial, terhadap kesehatan mental (Hafizatul et al. 2024:30). PAI dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang batasan penggunaan teknologi dan cara menjaga kesehatan mental di tengah arus informasi yang cepat. Edukasi tentang penggunaan media sosial yang bijak dan tanggung jawab online sangat penting dalam membentuk perilaku positif siswa. Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfokus pada pengembangan spiritual, tetapi juga pada pengembangan mental dan emosional siswa dengan memadukan ajaran agama dan prinsip-prinsip psikologi yang baik, PAI dapat membantu siswa menjadi individu yang seimbang dan sehat secara mental. Hal ini sejalan dengan upaya untuk menciptakan generasi yang tidak hanya unggul dalam akademik, tetapi juga memiliki daya tahan mental yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Peran PAI dalam membentuk kesehatan mental siswa sangatlah penting. Melalui nilai-nilai agama yang diajarkan, siswa dapat mengembangkan sikap positif, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dan menghadapi stres dengan cara yang sehat. PAI dapat menjadi alat untuk membekali siswa dengan keterampilan dan strategi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mental, sehingga mereka dapat berkembang menjadi individu yang tangguh dan sejahtera. Sebagai kesimpulan, PAI memiliki potensi besar dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang dihadapi siswa. Dengan pendekatan yang holistik, pendidikan agama dapat memberikan fondasi yang kuat untuk menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga sehat secara mental dan emosional. Oleh karena itu, perlu ada upaya berkelanjutan untuk mengintegrasikan isu kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan agama, agar siswa dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup di masa depan. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi pustaka, yang berfokus pada analisis literatur yang relevan terkait peran Pendidikan Agama Islam.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan studi pustaka, yang berfokus pada keterkaitan Pendidikan Agama Islam dan kesehatan mental siswa. Dalam penelitian ini pengumpulan dan kajian berbagai sumber, seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan dokumen resmi yang membahas interaksi antara

pendidikan agama dan kesehatan mental. Pendekatan kualitatif (Syahrudin 2022:103), penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan merangkum pandangan serta temuan yang ada mengenai bagaimana nilai-nilai agama dapat berkontribusi dalam mendukung kesejahteraan mental siswa. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya integrasi aspek kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan agama, serta rekomendasi untuk praktik pendidikan yang lebih efektif di masa mendatang

## **Pembahasan**

### **Nilai Spiritual sebagai Penguat Mental**

Nilai spiritual dalam pendidikan agama Islam berperan penting dalam membangun ketahanan mental siswa (Bagir 2019:188). Dalam Islam, konsep spiritualitas tidak hanya menyentuh aspek ritual, tetapi juga mencakup cara pandang terhadap kehidupan, pengelolaan diri, dan hubungan dengan Tuhan. Berikut beberapa nilai utama yang menjadi penguat mental siswa.

#### **1. *Assobru* (Kesabaran)**

Konsep sabar dalam Islam mencakup kemampuan untuk menghadapi kesulitan, menahan diri dari tindakan negatif, dan terus berusaha di tengah ujian hidup. (Muhammad Latif, Nawawi 2024:81) Dalam situasi akademik maupun sosial, siswa sering menghadapi tantangan seperti tekanan ujian, konflik dengan teman, atau tuntutan dari keluarga. Pendidikan agama Islam membantu siswa memahami bahwa kesabaran adalah bentuk kekuatan, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an:

*"Dan bersabarlah, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."* (QS. Al-Baqarah: 153).

Dengan mempraktikkan sabar, siswa dapat mengelola stres dengan lebih baik dan tetap fokus pada solusi dari permasalahan yang dialami

#### **2. *Syukur* (Rasa Syukur)**

Rasa syukur sangat penting dalam membantu siswa untuk mengelola kesejahteraan emosional dan mental mereka dengan menghargai apa yang mereka miliki baik berupa kesehatan, keluarga, atau kesempatan untuk belajar dan memfokuskan perhatian mereka pada hal yang positif dalam hidup, daripada terjebak dalam perasaan negatif atau rasa kekurangan. Dalam perspektif psikologis, rasa syukur terbukti memiliki banyak manfaat, termasuk peningkatan kesejahteraan emosional dan pengurangan gejala depresi, karena fokus pada apa yang dimiliki mengurangi perasaan ketidakpuasan dan kekecewaan. Pendidikan agama Islam mengajarkan bahwa syukur bukan hanya ekspresi verbal, tetapi juga harus diwujudkan dalam tindakan dan sikap sehari-hari. Rasa syukur yang mendalam terhadap pemberian Allah dapat diwujudkan melalui pengelolaan kehidupan yang bijak, menghargai setiap anugerah yang diberikan (Hayati 2020:2), serta berusaha untuk memberikan yang terbaik dalam setiap usaha. Sikap ini tidak hanya memperkuat hubungan seseorang dengan Tuhan, tetapi juga menciptakan perasaan damai dan bahagia yang membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, syukur mengajarkan siswa untuk tetap realistis dalam menghadapi kenyataan, mengalihkan perhatian dari kekurangan yang dirasakan dan fokus pada hal-hal positif yang ada. Dalam ajaran Islam, rasa syukur ini menjadi bentuk penghormatan kepada Sang Pencipta. Dengan memahami bahwa segala sesuatu yang dimiliki adalah karunia dari Allah, siswa

dapat belajar untuk bersyukur atas segala yang diberikan, meskipun terkadang dalam hidup terdapat kesulitan dan tantangan. Penerapan nilai syukur dalam kehidupan sehari-hari juga membantu siswa untuk mengembangkan pola pikir yang lebih positif, lebih optimis dan memiliki kekuatan mental untuk menghadapi berbagai tekanan hidup dengan hati yang lebih terbuka dan siap menerima segala keadaan dengan ikhlas

### 3. *Tawakal* (Kepasrahan kepada Allah)

Tawakal mengajarkan siswa untuk berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Hal ini memberikan ketenangan batin, terutama ketika hasil yang diharapkan belum tercapai. Konsep ini juga membantu siswa untuk menerima ketidaksempurnaan dalam hidup, sehingga mereka tidak mudah merasa putus asa. Tawakal menjadi pengingat bahwa manusia memiliki keterbatasan, tetapi ada kekuatan yang lebih besar yang mengatur segalanya (Rias Nurdiana 2024:56).

### 4. *Ikhlas* (Keikhlasan)

Ikhlas berarti melakukan sesuatu tanpa mengharapkan imbalan atau pujian, melainkan semata-mata untuk mencari ridha Allah. Nilai ini membantu siswa untuk tidak terlalu terbebani oleh penilaian orang lain, sehingga mereka dapat fokus pada proses dan makna di balik setiap tindakan. Ikhlas juga mengurangi kecemasan sosial yang sering dialami siswa ketika menghadapi tekanan kelompok. Sikap ikhlas dapat berperan dalam kehidupan siswa dapat Membantu Siswa Fokus pada Proses, Bukan Hanya Hasil, Mengurangi Beban Mental dan Kecemasan Sosial, Membangun Mental yang Lebih Stabil, Menghindari Sifat *Riya* (Pamer) dan *Ujub* (Bangga Diri) dan Meningkatkan Kepuasan Batin dan Kebahagiaan Saat siswa melakukan sesuatu karena Allah, mereka merasa lebih tenang dan bahagia, tanpa bergantung pada apresiasi eksternal. untuk melatih

### 5. *Tazkiyatun Nafs* (Penyucian Jiwa)

Tazkiyatun nafs mengarahkan siswa untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri, dengki, dan sombong. Nilai ini membantu siswa mengembangkan pola pikir yang positif dan sikap rendah hati, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan mental yang lebih stabil (Mustaqim 2023:122). *Tazkiyatun Nafs* tidak hanya sebatas konsep spiritual, tetapi bagian penting dalam pembentukan karakter dan mental siswa. Dalam dunia pendidikan, penyucian jiwa ini membantu siswa mengendalikan emosi, membangun etika sosial, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap nilai-nilai positif yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari yang memiliki tujuan untuk membentuk Karakter yang Mulia, Menanamkan Kesadaran Spiritual, Meningkatkan Kecerdasan Emosional, Menumbuhkan Rasa Syukur dan Qana'ah, Meningkatkan Hubungan Sosial yang Baik (Puspika Sari 2023:356)

Nilai-nilai spiritual ini tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga memberikan panduan praktis bagi siswa dalam menghadapi kehidupan sehari-hari, dengan menerapkan nilai-nilai tersebut di atas, siswa cenderung memiliki fondasi mental yang kokoh, yang memungkinkan mereka untuk tetap optimis dan berdaya dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Spiritualitas merupakan salah satu aspek penting yang dapat memperkuat mental siswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks pendidikan agama Islam, spiritualitas tidak hanya terkait dengan ibadah ritual, tetapi juga mencakup kesadaran mendalam akan hubungan dengan Tuhan, pemahaman tentang makna hidup, dan penerapan

nilai-nilai luhur dalam keseharian dan sebagai dasar, siswa tidak hanya memperoleh ketenangan jiwa, tetapi juga membangun pola pikir dan sikap yang resilien dalam menghadapi tantangan hidup. Pendidikan agama Islam yang efektif dapat menjadi sarana untuk memperkuat aspek spiritual ini (Arifin et al. 2025:71), sehingga membantu siswa mengembangkan mental yang tangguh dan sehat dan berimplikasi pada (a) membantu siswa menemukan tujuan dan makna hidup yang lebih besar daripada sekadar pencapaian material (b) menjadi sumber optimisme bagi siswa. Dalam Islam, siswa diajarkan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan (c) memberikan alat untuk mengelola stres melalui praktik ibadah seperti shalat, zikir, dan doa. Aktivitas ini tidak hanya sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, tetapi juga memiliki efek menenangkan jiwa (d) Ketahanan emosional siswa dapat diperkuat dengan nilai-nilai spiritual seperti sabar (kesabaran) dan tawakal (kepasrahan kepada Allah). Pendidikan agama Islam mengajarkan bahwa hidup tidak selalu berjalan sesuai keinginan, tetapi dengan kesabaran dan kepasrahan, siswa dapat menghadapi kesulitan dengan kepala tegak dan hati yang tenang (e) menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual. Pendidikan agama Islam mengajarkan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang mendorong siswa untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif dan mengembangkan kualitas diri yang positif.

### **Pengelolaan Emosi melalui Ajaran Islam**

Pengelolaan emosi merupakan keterampilan yang sangat penting, terutama bagi siswa, untuk menjaga kesehatan mental mereka. Dalam ajaran Islam, banyak nilai dan praktik yang dapat membantu individu mengelola berbagai emosi seperti amarah, kesedihan, ketakutan, maupun kebahagiaan dengan cara yang sehat dan produktif. Salah satu ajaran penting dalam Islam adalah sabar, terutama dalam menghadapi ujian hidup atau situasi yang memicu emosi negatif. Rasulullah SAW mengajarkan bahwa sabar dapat membantu seseorang tetap tenang dan tidak terbawa emosi. Selain itu, Islam juga memberikan pedoman untuk mengendalikan amarah. Rasulullah SAW menekankan pentingnya meredakan amarah dengan cara-cara yang sederhana, seperti berwudhu, duduk jika sebelumnya berdiri, atau mengingat Allah. Mengelola amarah dengan cara yang tepat akan membantu individu menjaga hubungan sosial dan kesehatan mentalnya.

Selain itu, berzikir dan berdoa merupakan praktik spiritual yang dapat menenangkan hati dan pikiran, membantu individu menghadapi perasaan cemas atau takut dengan lebih tenang. Islam juga mengajarkan rasa syukur dan *tawakkal* (berserah diri). Bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah membantu seseorang merasa lebih bahagia dan memfokuskan perhatian pada hal-hal positif, sementara tawakal mengajarkan untuk melepaskan kecemasan berlebihan terhadap hasil atau masa depan. Dengan mempraktikkan nilai-nilai ini, siswa dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik, menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang, dan menjaga keseimbangan mental serta spiritual mereka. Dalam konteks kesehatan mental siswa, pengelolaan emosi sangat penting untuk membantu mereka menghadapi tekanan, konflik, dan tantangan kehidupan sehari-hari. Ajaran Islam, sebagai panduan hidup yang holistik, menawarkan berbagai nilai dan praktik yang dapat membantu individu, termasuk siswa, dalam mengelola emosi dengan bijaksana yang telah diajarkan oleh Islam untuk Mengelola Emosi.

#### **1. Mengatasi Amarah**

Amarah merupakan salah satu emosi yang paling kompleks dan menantang untuk dikendalikan. Dalam ajaran Islam, terdapat sejumlah solusi praktis yang dapat diterapkan untuk meredam emosi tersebut. Salah satunya adalah dengan *berwudhu*, sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah SAW, "Amarah itu dari setan, dan setan diciptakan dari api, maka padamkanlah dengan wudhu" (HR. Abu Dawud). Proses berwudhu berfungsi untuk meredakan ketegangan fisik dan psikologis yang muncul akibat amarah, serta memberikan kesempatan bagi individu untuk menenangkan diri secara spiritual. Selain berwudhu, Islam juga menganjurkan *perubahan posisi tubuh* sebagai cara untuk meredakan amarah. Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW menyarankan agar seseorang yang sedang marah segera duduk atau berbaring untuk mengurangi intensitas emosinya. Perubahan posisi ini membantu mengurangi ketegangan fisik yang seringkali memperburuk reaksi emosional, dan memberikan ruang bagi individu untuk mengatur respons emosionalnya sebelum bertindak lebih lanjut. Kedua metode tersebut merupakan pendekatan yang didasarkan pada prinsip pengelolaan emosi yang rasional dan spiritual dalam Islam.

Penerapan ajaran ini dapat membantu individu menjaga kestabilan emosional, meningkatkan kesabaran, serta memperbaiki hubungan interpersonal dengan lebih bijaksana dan tidak hanya dapat mengelola amarah secara lebih efektif, tetapi juga memperkuat keseimbangan batin dan kedekatannya dengan Allah SWT

## 2. Mengelola Kesedihan dan Kekecewaan

Kesedihan adalah emosi yang alami, tetapi Islam mengajarkan untuk tidak berlarut-larut di dalam Kesedihan dan Kekecewaan melalui Memohon (Doa) Berkomunikasi dengan Allah melalui doa dapat memberikan ketenangan hati (Rifqi Rosyad 2021:40). Melihat Hikmah di Balik Ujian yang telah terjadi dan meyakini bahwa setiap ujian memiliki hikmah dapat mengurangi rasa sedih dan kekecewaan. Islam juga mengajarkan untuk melihat hikmah di balik setiap ujian atau kesedihan. Dalam setiap peristiwa baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan, diyakini memiliki tujuan tertentu yang mendalam. Allah berfirman dalam Al-Qur'an, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah: 6), yang mengingatkan bahwa setiap ujian pasti diiringi dengan kemudahan. Kesadaran akan hal ini membantu seseorang untuk tetap sabar dan optimis, meskipun sedang menghadapi kesulitan atau kekecewaan.

## Keterkaitan Pendidikan Islam dan Kesehatan Mental Siswa

Pendidikan Islam memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kesejahteraan siswa, termasuk dalam aspek kesehatan mental. Kesehatan mental merujuk pada keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial seseorang, yang memungkinkan individu untuk mengatasi tantangan hidup, membangun hubungan yang sehat, dan mencapai potensi diri secara optimal. Dalam konteks ini, pendidikan Islam tidak hanya memberikan pengetahuan agama, tetapi juga berperan dalam membentuk cara berpikir dan merespons tantangan emosional yang dihadapi siswa.

Pendidikan Islam tidak hanya mengajarkan siswa tentang akidah, ibadah, dan akhlak, tetapi juga memiliki dimensi yang mendalam mengenai kesejahteraan psikologis (Herwati 2024:8). Dalam ajaran Islam, kesehatan mental dianggap sangat penting karena keimanan yang kuat dapat membentuk ketenangan jiwa dan kedamaian batin. Beberapa prinsip dasar dalam pendidikan Islam yang

berkontribusi pada kesehatan mental yang menjadikan tauhid sebagai keseimbangan spiritual dan psikologi keyakinan bahwa hanya Allah yang berhak disembah, memberikan landasan psikologis yang kokoh bagi individu untuk merasakan ketenangan dalam hidup. Keimanan yang kuat mengajarkan siswa untuk berserah diri kepada Allah dalam segala keadaan, mengurangi kecemasan dan kecenderungan berlebihan terhadap dunia material dan meyakini bahwa takdir ditentukan oleh Allah, siswa belajar untuk menerima segala ketentuan hidup, baik (Sani. 2013:10) suka maupun duka, sehingga dapat mengurangi stres dan meningkatkan rasa syukur

Untuk dapat memaksimalkan manfaat pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental siswa (Annisa Rahmah et al. 2024:41), sekolah perlu mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam berbagai aspek kehidupan sekolah. Keterkaitan antara pendidikan Islam dan kesehatan mental siswa sangatlah erat. Nilai-nilai agama Islam, seperti sabar, syukur, tawakal, dan pengendalian emosi, memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan mental siswa (Eka Sri Handayani 2022:30).

Melalui penerapan ajaran Islam dalam pendidikan, siswa tidak hanya akan memperoleh pengetahuan agama, tetapi juga keterampilan untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, meningkatkan ketahanan mental, dan mengatasi tantangan hidup dengan ketenangan dan keyakinan (Liana 2024:4). Integrasi aspek kesehatan mental dalam pendidikan agama Islam akan membentuk individu yang lebih baik dalam aspek emosional, sosial, dan spiritual, serta dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat

## **Simpulan**

Pendidikan agama Islam memiliki peran yang sangat penting dalam memperkuat kesehatan mental siswa. Nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ajaran Islam, seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan tazkiyatun nafs, tidak hanya memberikan landasan moral dan spiritual, tetapi juga membentuk pola pikir dan sikap yang resilien dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui pembiasaan menerapkan nilai-nilai ini, siswa dapat mengembangkan ketahanan mental yang kokoh, yang memungkinkan mereka untuk tetap optimis dan berdaya dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Nilai kesabaran, misalnya, membantu siswa untuk mengelola stres dan tekanan yang timbul dalam kehidupan akademis maupun sosial. Dalam konteks pendidikan Islam, sabar diajarkan sebagai kekuatan untuk menghadapi kesulitan dengan ketenangan dan tidak mudah terpengaruh oleh perasaan negatif. Serta rasa syukur mengajarkan siswa untuk menghargai apa yang mereka miliki, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan mengurangi gejala depresi.

Ajaran Islam juga menawarkan pedoman praktis dalam pengelolaan emosi, seperti cara mengatasi amarah dengan berwudhu atau mengubah posisi tubuh, yang terbukti efektif dalam meredakan emosi negatif. Begitu pula, dalam menghadapi kesedihan dan kekecewaan, Islam mengajarkan untuk tidak berlarut-larut dalam perasaan tersebut, melainkan menghadapinya dengan doa dan keyakinan bahwa setiap ujian memiliki hikmah yang lebih besar. Hal ini membantu siswa untuk tetap tenang dan tidak terjebak dalam perasaan negatif yang berkepanjangan. Secara keseluruhan, integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam pendidikan dapat memperkuat kesehatan mental siswa dengan membekali

mereka dengan keterampilan untuk mengelola emosi dan mengatasi berbagai tantangan hidup. Pendidikan Islam yang efektif tidak hanya memberikan pengetahuan agama, tetapi juga membentuk individu yang seimbang secara emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan agama Islam berperan krusial dalam menciptakan individu yang sehat secara mental dan berdaya dalam menghadapi kehidupan. Pendidikan agama yang responsif terhadap isu kesehatan mental dan didukung oleh kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan emosional dan mental siswa. Secara keseluruhan, PAI berperan penting dalam membentuk individu yang seimbang secara mental, emosional, dan spiritual, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan daya tahan yang kuat. Integrasi nilai-nilai agama dalam pendidikan agama Islam membantu siswa mengembangkan ketahanan mental dan karakter yang baik untuk hidup yang lebih sehat secara mental dan emosional.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan agama Islam memiliki potensi besar untuk mendukung kesehatan mental siswa melalui pendekatan yang holistik, integrasi nilai-nilai spiritual dan kesehatan mental dalam kurikulum PAI dapat membantu siswa mengembangkan ketahanan mental yang lebih baik, serta menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga sehat secara emosional dan spiritual

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Rahmah, Fatimah Zahara, Ika Permata Bunda, dan Gusmaneli Gusmaneli. 2024. "Metode Pendidikan Islam Perspektif Islam." *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam* 2(2):212–20. doi: 10.61132/jmpai.v2i2.193.
- Arifin, Muhammad Zainul, Ainur Rofiq Sofa, Universitas Islam, dan Zainul Hasan. 2025. "Pengaruh Shalat Lima Waktu terhadap Disiplin dan Kualitas Hidup." *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 3(1):71–75. doi: <https://doi.org/10.55606/lencana.v3i1.4458>.
- Bagir, Haidar. 2019. *Memulihkan Sekolah Memulihkan Manusia*. Jakarta: Mizan.
- Eka Sri Handayani. 2022. "Kesehatan Mental." *Journal of Canadian Studies* 56(1):99–123.
- Hafizatul, Sri, Wahyuni Zain, Erna Wilis, dan Herlini Puspika Sari. 2024. "Peran Pendidikan Islam dalam Pembentukan Karakter Masyarakat Berbasis Nilai-Nilai Al-Qur'an dan Hadis." *Ihsan* 2:199–215.
- Hayati, Anisa Maya Umri. 2020. "Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)." *Spiritualita* 4(2). doi: 10.30762/spr.v4i2.2688.
- Herwati. 2024. "Pendidikan Dalam Perspektif Islam Dan Peranannya Dalam Membina Kepribadian Islami." *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 8(2):218. doi: 10.22373/jm.v8i2.3397.
- Liana, Nor. 2024. "Kecerdasan Emosional Sebagai Sarana Peningkatan Kualitas Kehidupan dalam Perspektif Islam dan Psikologi." *Al-Dirosah: Jurnal Pendidikan* 01(02):1–16.
- Muhammad Latif, Nawawi, Ahyar Fatoni. 2024. "Pendidikan Karakter Remaja Menurut Syaikh Musthafa Al-Ghalayaini Dalam Kitab Izhatun Nasyi'in." *TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru* 4(2):78–90. doi: 10.51878/teacher.v4i2.4198.
- Muhammad Munif. 2024. "Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menanamkan Nilai-Nilai Toleran pada Siswa SMA." *Nasir: Jurnal Pendidikan Islam* 2(1):1–9. doi: 10.59698/nasir.v2i1.245.
- Mustaqim, Dede Al. 2023. "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah." *Jurnal Kawakib* 4(2):120–34. doi: 10.24036/kwkib.v4i2.173.
- Puspika Sari, Herlini. 2023. "Pendidikan Karakter di Era Society 5.0: Analisis Pemikiran Ibnu Miskawaih." *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 8(2):356–57. doi: 10.25299/al-thariqah.2023.vol8(2).15026.
- Rias Nurdiana. 2024. *Self Healing (Meraih Kembali Kebahagiaan setelah Keterpurukan)*. Yogyakarta: Laksana.
- Rifqi Rosyad. 2021. *Sampul Depan Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*. Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati.
- Sani., Imas Kurniasi dan Berlin. 2013. *Ragam Pengembangan Model Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Syahrum, Muhammad. 2022. *Pengantar Metodologi Penelitian Hukum: Kajian Penelitian Normatif, Empiris, Penulisan Proposal, Laporan Skripsi dan Tesis*. Riau: DOTPLUS Publisher.