

PENDIDIKAN ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL: STRATEGI PENGAJARAN YANG BERFOKUS PADA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA

Yus Hermansyah¹, Anan Baehaqi², Rohman Heryana³, Jeane Siti Dwijantie⁴, Yeyen Hartini^{5*}

Sekolah Tinggi Agama Islam Sabili Bandung

Email: Yeyen17hartini@gmail.com*

Abstrak

Pendidikan Islam memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi pengajaran dalam pendidikan Islam yang dapat mendukung kesehatan mental siswa. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, studi ini menganalisis praktik-praktik pengajaran yang diterapkan di sekolah-sekolah Islam dan bagaimana praktik tersebut mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Metode Penelitian yang digunakan ialah library research. Data dikumpulkan melalui observasi dan studi dokumentasi. Temuan menunjukkan bahwa pendekatan yang menekankan nilai-nilai Islam seperti kesabaran, empati, dan saling menghargai dapat memperkuat kesehatan mental siswa. Selain itu, integrasi kegiatan-kegiatan yang membangun keterampilan coping dan pengelolaan stres dalam kurikulum juga terbukti efektif. Penelitian ini memberikan rekomendasi untuk pengembangan strategi pengajaran yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik tetapi juga kesejahteraan emosional dan psikologis siswa.

Kata kunci : kesehatan mental, kesejahteraan, psikologis, pendidikan islam

Abstract

Islamic education has an important role in shaping the character and psychological well-being of students. This study aims to explore teaching strategies in Islamic education that can support students' mental health. Using a qualitative approach, the study analyzes the teaching practices implemented in Islamic schools and how these practices affect the psychological well-being of students. The research method used is library research. Data are collected through observation and documentation studies. The findings suggest that approaches that emphasize Islamic values such as patience, empathy, and mutual respect can strengthen students' mental health. In addition, the integration of activities that build coping and stress management skills in the curriculum has also proven effective. The research provides recommendations for the development of more holistic teaching strategies, which focus not only on academic achievement but also on students' emotional and psychological well-being.

Keywords : mental health, welfare, psychology, islamic education

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai proses transfer pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk karakter dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam konteks pendidikan yang semakin kompleks dan penuh tekanan saat ini, kesehatan mental siswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian (Mansyur & Salim,

t.t.). Berbagai studi menunjukkan bahwa tekanan akademik, masalah sosial, dan tantangan pribadi dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Di sisi lain, pendidikan Islam menawarkan nilai-nilai dan prinsip yang dapat mendukung kesehatan mental siswa, seperti keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi,

pentingnya berdoa, dan membangun hubungan sosial yang positif (Pratiwi dkk., 2024). Namun, implementasi strategi pengajaran yang secara khusus menekankan aspek-aspek ini dalam pendidikan Islam belum banyak diteliti secara mendalam.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana strategi pengajaran dalam pendidikan Islam dapat dirancang dan diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi-strategi pengajaran yang dapat mempromosikan kesejahteraan psikologis, serta untuk memahami pengaruhnya terhadap siswa. Dengan memahami hubungan antara praktik pengajaran dalam pendidikan Islam dan kesehatan mental siswa, diharapkan dapat dikembangkan pendekatan yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Meskipun banyak penelitian yang membahas pengajaran dalam pendidikan Islam, penelitian ini secara spesifik mengeksplorasi bagaimana strategi pengajaran yang berbasis pada nilai-nilai Islam dapat meningkatkan kesehatan mental siswa (Daulay dkk., 2023; Deprizon dkk., 2024; Nuraini dkk., 2023). Ini mencakup analisis praktis tentang integrasi kegiatan dan metode pengajaran yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian ini mengusulkan pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik tetapi juga kesejahteraan emosional siswa. Dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek spiritual, sosial, dan akademik, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana pendidikan Islam dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Penelitian ini menyoroti praktik-praktik pengajaran inovatif yang telah diterapkan di sekolah-sekolah Islam dan

menilai dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Ini mencakup analisis tentang bagaimana teknik-teknik spesifik dapat diadaptasi dan diterapkan untuk memenuhi kebutuhan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan temuan penelitian, akan ada rekomendasi strategis untuk pengembangan kurikulum pendidikan Islam yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Ini memberikan kontribusi baru terhadap cara kurikulum pendidikan Islam dapat diperbaharui untuk mencerminkan kebutuhan kesehatan mental siswa di era modern. Dengan kontribusi-kontribusi ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan signifikan bagi pengembangan pendidikan Islam yang lebih berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa.

2. METODE

Metode penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi dan menganalisis strategi pengajaran dalam pendidikan Islam yang berfokus pada kesehatan mental siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang bagaimana metode pengajaran tertentu dapat mendukung kesejahteraan psikologis siswa (Sugiono, 2015).

Observasi dilakukan guna mengamati strategi pengajaran yang berfokus pada kesejahteraan psikologis diterapkan. Observasi ini memungkinkan peneliti untuk melihat secara langsung bagaimana strategi-strategi tersebut diimplementasikan dan bagaimana interaksi antara guru dan siswa terjadi dalam konteks tersebut. Dokumen terkait seperti rencana pembelajaran, materi ajar, dan catatan aktivitas kesejahteraan psikologis dikumpulkan dan dianalisis. Studi dokumentasi memberikan gambaran tambahan tentang bagaimana strategi pengajaran diintegrasikan dalam kurikulum dan praktik sehari-hari.

Dengan pendekatan dan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana strategi pengajaran dalam pendidikan Islam dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa dan memberikan rekomendasi yang berguna untuk pengembangan praktik pendidikan yang lebih efektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental mengacu pada kondisi kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang yang memungkinkan mereka untuk mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari (Nurochim, 2020). Kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif. Memiliki pandangan positif tentang diri sendiri, merasa puas dengan pencapaian hidup, dan memiliki rasa tujuan atau makna dalam hidup.

Kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan keseluruhan dan memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak (Prasetyo, 2021). Ini juga berpengaruh pada cara kita menghadapi stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan (Fauziah & Arjangi, 2021). Menjaga kesehatan mental yang baik penting untuk kualitas hidup yang optimal (Deprizon dkk., 2024).

Pengajaran berbasis nilai-nilai Islam seperti kesabaran, empati, dan saling menghargai berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Praktik-praktik seperti penggunaan cerita-cerita inspiratif dari Al-Qur'an dan Hadis, serta integrasi aktivitas reflektif dan meditasi spiritual, terbukti memberikan dampak positif pada kesehatan mental siswa (Bahri, 2022).

Aktivitas yang dirancang untuk mengurangi stres dan meningkatkan keterampilan coping, seperti pelatihan manajemen stres, sesi konseling berbasis

nilai-nilai Islam, dan kegiatan kelompok, menunjukkan efektivitas dalam mendukung kesehatan mental siswa. Siswa yang terlibat dalam kegiatan ini melaporkan peningkatan dalam keterampilan mengelola emosi dan stres.

3.1. Pengaruh Nilai-Nilai Islam terhadap Kesehatan Mental

Nilai-nilai Islam seperti kesabaran, keikhlasan, dan saling menghargai berfungsi sebagai landasan yang kuat untuk mendukung kesehatan mental siswa (Karolina, 2018). Pendekatan ini sejalan dengan teori-teori psikologi positif yang menekankan pentingnya hubungan sosial yang positif dan pengembangan karakter dalam kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai tersebut dalam pengajaran dapat membantu siswa merasa lebih diterima dan didukung secara emosional.

Pengaruh nilai-nilai Islam terhadap kesehatan mental bisa dianalisis dari berbagai perspektif. Praktik keagamaan dalam Islam, seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir, sering dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan mental (Nuraini dkk., 2023). Kegiatan ini dapat memberikan rasa kedamaian, ketenangan, dan rasa tujuan dalam hidup. Keterlibatan dalam komunitas Muslim dapat memberikan dukungan sosial yang penting untuk kesehatan mental (Mansyur & Salim, t.t.). Partisipasi dalam ibadah bersama, perayaan, dan aktivitas sosial bisa meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian atau isolasi.

Islam memberikan pedoman kehidupan yang terstruktur melalui aturan dan rutinitas harian. Keteraturan ini dapat membantu individu merasa lebih terorganisir dan mengurangi stres. Konsep tawakkul (berserah diri) dalam Islam dapat membantu individu menghadapi kesulitan dengan cara yang lebih tenang dan positif (Susanti, 2018). Keyakinan bahwa segala sesuatu berada

dalam kendali Allah dapat mengurangi kecemasan dan stres. Nilai-nilai etika dalam Islam, seperti kejujuran, kesederhanaan, dan empati, dapat berkontribusi pada kesehatan mental dengan menciptakan lingkungan sosial yang harmonis dan mendukung.

Prinsip-prinsip Islam juga mengatur aspek-aspek kesehatan fisik, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental. Misalnya, puasa Ramadhan dan diet yang dianjurkan dalam Islam bisa berdampak pada keseimbangan fisik dan mental.

3.2. Efektivitas Aktivitas Pengurangan Stres

Kegiatan seperti pelatihan manajemen stres dan sesi konseling berbasis nilai-nilai Islam terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan sosial (Pratiwi dkk., 2024; Saputra & Suryadi, 2022). Aktivitas ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik dan membangun ketahanan emosional. Temuan ini mendukung literatur yang menyarankan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat menjadi cara yang efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Efektivitas aktivitas pengurangan stres dapat bervariasi tergantung pada individu dan jenis aktivitas yang dilakukan. Namun, secara umum, ada beberapa aktivitas yang terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Aktivitas fisik seperti berlari, berenang, atau yoga dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang dapat membuat Anda merasa lebih baik dan mengurangi stres.

Aktivitas pengurangan stres melalui kegiatan-kegiatan Islami dapat sangat efektif, karena banyak praktik dalam Islam dirancang untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional (Bahri, 2022). Shalat, terutama shalat lima waktu, memberikan kesempatan untuk

istirahat sejenak dari kesibukan sehari-hari dan fokus pada hubungan spiritual dengan Allah (Nuraini dkk., 2023). Ini dapat menciptakan rasa ketenangan dan kedamaian. Melakukan shalat pada waktu yang ditentukan dapat membantu menciptakan rutinitas yang stabil dan mengurangi rasa kacau atau tertekan.

Membaca dzikir dan tasbeih seperti “SubhanAllah,” “Alhamdulillah,” dan “Allahu Akbar” dapat memberikan rasa ketenangan dan mengurangi kecemasan. Dzikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran dapat membantu memusatkan perhatian dan mengurangi pikiran negatif. Membaca dan memahami Al-Qur'an dapat memberikan perspektif baru dan ketenangan batin. Ayat-ayat tertentu, seperti Surah Al-Insyirah dan Surah Al-Fil, sering dibaca untuk meredakan stres. Kegiatan ini memperkuat hubungan spiritual dan memberikan rasa kedamaian melalui pemahaman mendalam tentang ajaran Islam.

Puasa, terutama selama bulan Ramadhan, dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian diri (Nuraini dkk., 2023). Ini juga memberi kesempatan untuk istirahat dari rutinitas harian dan fokus pada refleksi spiritual. Puasa dapat memberikan waktu untuk istirahat mental dan fisik serta meningkatkan kesadaran diri. Mengamalkan kesabaran dalam menghadapi tantangan hidup dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan mental. Kesabaran merupakan salah satu nilai utama dalam Islam yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Shalat tahajjud adalah kesempatan untuk berdoa dengan khushyuk di malam hari, yang dapat memberikan ketenangan dan kedekatan dengan Allah. Memberikan sedekah dan zakat kepada yang membutuhkan dapat memberikan rasa kepuasan dan mengurangi perasaan egois, yang dapat mengurangi stres. Selain itu, baik juga jika terlibat dalam aktivitas komunitas Islam, seperti

pengajian atau kegiatan amal, dapat memberikan dukungan sosial dan memperkuat rasa keterhubungan dengan orang lain.

Kombinasi dari kegiatan-kegiatan ini dapat membantu individu merasa lebih seimbang dan tenang. Penting untuk menemukan aktivitas yang paling sesuai dengan kebutuhan pribadi dan rutinitas sehari-hari (Saputra & Suryadi, 2022). Evaluasi efektivitas aktivitas pengurangan stres sering kali memerlukan waktu dan eksperimen untuk menemukan metode yang paling sesuai dengan kebutuhan individu. Penting untuk mencoba berbagai teknik dan melihat mana yang memberikan manfaat terbesar.

4. KESIMPULAN

Pengajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti kesabaran, empati, dan saling menghargai terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Nilai-nilai ini membangun fondasi yang kuat untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan inklusif, yang pada gilirannya membantu siswa dalam mengelola emosi dan stres. Aktivitas yang dirancang untuk mendukung kesehatan mental, seperti pelatihan manajemen stres dan sesi konseling berbasis nilai Islam, menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan keterampilan coping siswa. Kegiatan ini membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan sosial dengan lebih baik, serta memperkuat ketahanan emosional mereka. Strategi pengajaran yang berfokus pada kesejahteraan psikologis mendapatkan respon positif dari siswa dan guru. Siswa merasa lebih didukung secara emosional, sementara guru merasa lebih mampu dalam memenuhi kebutuhan kesejahteraan psikologis siswa. Namun, ada kebutuhan untuk pelatihan tambahan bagi guru dan dukungan lebih lanjut dari pihak sekolah untuk menerapkan metode ini secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahri, S. (2022). Pendidikan Agama Islam Berbasis IQ, EQ, DAN SQ. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan dan Keagaamaan*, 10(1), 43–62.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1). <https://doi.org/10.30829/raudhah.v11i1.2767>
- Deprizon, D., Refika, R., Sahlan, S., Nursyam, U. R., Lestari, A., & Widyanti, A. (2024). Peran Edukasi Digital Islami dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 10(1), 127–140. <https://doi.org/10.46963/mpgmi.v10i1.1668>
- Fauziah, M. A., & Arjangga, R. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Sekolah Dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2105>
- Karolina, A. (2018). Rekonstruksi Pendidikan Islam Berbasis Pembentukan Karakter: Dari Konsep Menuju Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an. *Jurnal Penelitian*, 11(2). <https://doi.org/10.21043/jupe.v11i2.2841>
- Mansyur, Y. A., & Salim, H. (t.t.). *Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri*.
- Nuraini, N., Asari, F., Nur'Aini, R., & ... (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *JIS: Journal Islamic ...*, Query date: 2023-09-14 03:31:11.

- <http://qjurnal.my.id/index.php/jis/article/view/260>
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 184. <https://doi.org/10.29210/141400>
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Di Masa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Pratiwi, H. T., Pratiwi, M. K., & Shobabiya, M. (2024). Penerapan Bimbingan Konseling Islam sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa SMA. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(2), 411–418.
- Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam. *Perspektif*, 1(4), 412–427. <https://doi.org/10.53947/perspekt.v1i4.204>
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Susanti, S. S. (2018). Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *As-Salam I*, 7(1), 1–20.