



PENGEMBANGAN PROGRAM PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL BERBASIS AGAMA UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SISWA

Gyna Melia Suryani

Irman

Elsadina Susandra

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan
Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

E-Mail: ginaamelia270620@gmail.com

Abstract: Mental health is a fundamental aspect of student development that directly influences learning ability, building social relationships, and character formation. However, the approach to mental health education in schools often remains general and lacks emphasis on spirituality, whereas in the context of a religious Indonesian society, religious values play an important role in fostering students' mental resilience. This article aims to examine and design an applicable and contextual religious-based mental health education program to holistically improve students' psychological well-being. The method used is a literature review by analyzing various literature from scientific journals, books, and relevant research reports from the past five years. The study results show that the integration of religious values such as patience, gratitude, trust in God, and brotherhood into the education system can form healthy coping mechanisms, strengthen intrinsic motivation, and create a psychologically and spiritually supportive school environment. Program development strategies include spiritual habituation, integration of religious values in learning, spiritual counseling, collective religious activities, and involvement of parents and the community. Thus, religion-based mental health education is a strategic solution that can foster the emergence of a generation that is mentally healthy, spiritually resilient, and socially mature.

Keywords: Mental Health, Religion, Students

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam perkembangan siswa yang berpengaruh langsung terhadap kemampuan belajar, membangun relasi sosial, serta pembentukan karakter. Namun, pendekatan pendidikan kesehatan mental di sekolah sering kali masih bersifat umum dan kurang menyentuh aspek spiritualitas, padahal dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, nilai-nilai agama memiliki peran penting dalam menumbuhkan ketahanan mental siswa. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dan merancang program pendidikan kesehatan mental berbasis agama yang aplikatif dan kontekstual guna meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara holistik. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis berbagai literatur dari jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian yang

relevan dalam lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai agama seperti sabar, syukur, tawakal, dan ukhuwah ke dalam sistem pendidikan mampu membentuk mekanisme coping yang sehat, memperkuat motivasi intrinsik, serta menciptakan lingkungan sekolah yang suportif secara psikologis dan spiritual. Strategi pengembangan program meliputi pembiasaan spiritual, integrasi nilai agama dalam pembelajaran, konseling rohani, kegiatan keagamaan kolektif, dan pelibatan orang tua serta masyarakat. Dengan demikian, pendidikan kesehatan mental berbasis agama merupakan solusi strategis yang dapat mendorong lahirnya generasi yang sehat secara mental, tangguh secara spiritual, dan matang secara sosial.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Agama, siswa

PENDAHULUAN

Berisi Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya pada kalangan siswa yang berada dalam masa pertumbuhan dan pembentukan jati diri. Dalam lingkungan pendidikan, siswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga pada tekanan sosial, persoalan keluarga, serta dinamika psikologis yang kompleks. Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan-tekanan tersebut dapat menimbulkan berbagai gangguan mental seperti kecemasan, stres, depresi, hingga hilangnya motivasi belajar (Ikarani, 2024). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mental menjadi sangat penting untuk diintegrasikan dalam sistem pendidikan agar siswa mampu mengelola emosi, berpikir positif, serta membangun ketahanan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Namun demikian, pendidikan kesehatan mental yang diterapkan di sekolah umumnya masih bersifat umum dan belum menyentuh aspek spiritualitas yang menjadi bagian penting dalam kehidupan sebagian besar siswa, khususnya di Indonesia yang masyarakatnya mayoritas religius. Banyak siswa yang secara budaya dan psikologis sangat terpengaruh oleh nilai-nilai agama, namun pendidikan kesehatan mental di sekolah sering kali terlepas dari pendekatan agama. Padahal, nilai-nilai agama terbukti mampu memberikan ketenangan batin, harapan, serta makna hidup yang mendalam. Spiritualitas dalam agama dapat menjadi kekuatan internal yang menumbuhkan harapan dan kepercayaan diri dalam menghadapi krisis maupun tekanan psikologis.

Dalam konteks ini, pengembangan program pendidikan kesehatan mental berbasis agama menjadi sebuah kebutuhan yang mendesak dan relevan. Program semacam ini tidak hanya menawarkan pendekatan psikologis yang bersifat teknis, tetapi juga membangun ketenangan batin melalui pendekatan spiritual, seperti nilai kesabaran, keikhlasan, tawakal, dan syukur. Melalui integrasi antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai agama, siswa diharapkan dapat membangun mentalitas yang sehat, resilien, dan memiliki makna dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Pratama, 2024). Hal ini juga sejalan dengan paradigma pendidikan holistik yang mengedepankan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual.

Selain itu, program berbasis agama memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, seperti berdoa, membaca kitab suci, dan mengikuti kegiatan rohani, dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan perasaan tenang serta rasa memiliki. Di sinilah pentingnya lembaga pendidikan

mengembangkan kurikulum atau program pendukung yang mengintegrasikan nilai-nilai agama ke dalam pembelajaran kesehatan mental. Dengan pendekatan yang sistematis, program ini tidak hanya mencegah masalah kejiwaan, tetapi juga menumbuhkan karakter siswa yang tangguh, berakhlak mulia, dan memiliki tujuan hidup yang kuat.

Oleh karena itu, dengan ini peneliti bertujuan untuk mengkaji dan merancang sebuah model program pendidikan kesehatan mental berbasis agama yang aplikatif dan kontekstual bagi siswa sekolah. Dengan mengacu pada prinsip-prinsip psikologi positif dan nilai-nilai keagamaan, pengembangan program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan siswa secara holistik. Penelitian ini juga menjadi bagian dari upaya memperkuat peran sekolah sebagai agen pembentukan kepribadian dan kesejahteraan mental siswa, bukan hanya sebagai lembaga pengajaran akademik semata.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis literatur tentang studi sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengembangan program pendidikan kesehatan mental berbasis agama untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Proses ini melibatkan pengumpulan dan analisis artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang relevan. Data yang dikumpulkan dengan metode ini dikumpulkan melalui proses pencarian literatur yang teliti. Jurnal-jurnal pendidikan terindeks dan basis data akademik seperti Google Scholar adalah sumber literatur. "Kesehatan Mental", "Agama" dan "Siswa" adalah kata kunci yang digunakan. Selanjutnya, literatur dipilih berdasarkan relevansi, kualitas, dan tahun penerbitan; studi yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir diprioritaskan untuk memastikan validitas dan relevansi temuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah

Kesehatan mental siswa telah menjadi isu krusial dalam dunia pendidikan modern. Masa remaja yang penuh dinamika emosional dan sosial menjadikan siswa rentan terhadap tekanan mental, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan luar. Banyak siswa yang mengalami kecemasan, stres akademik, konflik sosial, hingga kehilangan motivasi dan makna hidup. Padahal, seperti diungkapkan oleh (Ano dan Vasconcelles 2005), kesehatan mental merupakan landasan penting bagi perkembangan individu secara menyeluruh. Sekolah, sebagai institusi pembentuk karakter dan tempat siswa menghabiskan sebagian besar waktunya, memiliki tanggung jawab strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis.

Namun, sistem pendidikan saat ini sering kali lebih fokus pada capaian kognitif dan akademik, sementara aspek emosional dan mental kurang mendapat perhatian, dan banyak sekolah yang belum menjadikan Kesehatan mental bagian dari system pembelajaran dan layanan Pendidikan. Padahal, menurut (Triansyah, 2024), perkembangan optimal hanya bisa dicapai jika aspek kognitif, afektif, dan spiritual berkembang secara seimbang. Dan Jika aspek emosional dan psikologis siswa

diabaikan, maka risiko gangguan perilaku, kehilangan motivasi belajar, hingga putus sekolah bisa meningkat. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mental harus menjadi bagian integral dari sistem pendidikan, tidak hanya bersifat kuratif (penyembuhan), tetapi juga preventif dan promotif. Di sinilah pentingnya menyusun program khusus yang mampu membantu siswa memahami, mengelola, dan memperkuat kondisi mental mereka dalam menghadapi berbagai tekanan.

Sekolah, sebagai tempat tumbuh kembang siswa secara holistik, memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental. Program pendidikan kesehatan mental perlu dikembangkan agar siswa memiliki kemampuan mengenali emosi, mengelola stres, membangun hubungan sosial yang positif, serta menemukan makna dan tujuan hidupnya. Namun demikian, dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, program kesehatan mental yang bersifat sekuler saja belum tentu efektif.

Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mental yang dikembangkan di lingkungan sekolah sebaiknya mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan sebagai fondasi dalam pembentukan karakter dan penguatan daya tahan psikologis siswa. Pendekatan ini tidak hanya relevan dengan kondisi masyarakat Indonesia yang mayoritas religius, tetapi juga memberikan sentuhan emosional dan spiritual yang lebih mendalam dalam menangani persoalan mental siswa (Munjaji, 2024). Nilai-nilai agama, seperti keikhlasan, kesabaran, tawakal, dan syukur, jika ditanamkan melalui proses pendidikan yang sistematis, dapat menjadi mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan kehidupan, baik di sekolah maupun di luar lingkungan formal pendidikan.

Pendekatan agama dalam pendidikan kesehatan mental juga mampu membangun kesadaran moral dan spiritual siswa sejak dini. Ketika siswa dibiasakan untuk berinteraksi dengan ajaran-ajaran keagamaan yang menekankan pentingnya ketenangan jiwa, pengendalian diri, serta hubungan harmonis dengan sesama, maka secara tidak langsung siswa sedang membentuk fondasi kuat bagi ketahanan mental siswa (Wati, 2025). Aktivitas keagamaan yang dibangun dalam rutinitas sekolah, seperti doa bersama, refleksi keislaman, tadarus, hingga diskusi nilai-nilai akhlak dalam konteks kehidupan remaja, dapat menjadi sarana penyaluran emosi positif sekaligus pencegahan terhadap munculnya gejala gangguan mental yang lebih serius.

Dengan menjadikan pendidikan agama bukan sekadar mata pelajaran yang berdiri sendiri, tetapi terintegrasi dalam program kesehatan mental sekolah, maka siswa akan merasakan bahwa agama bukan hanya urusan ibadah formal, tetapi juga sumber kekuatan batin dalam menghadapi tantangan hidup. Apalagi dalam realitas saat ini, banyak siswa yang menghadapi tekanan sosial seperti perundungan, tekanan akademik, hingga krisis identitas diri. Dalam kondisi tersebut, kehadiran nilai-nilai religius yang hidup dan aplikatif menjadi solusi yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi langsung menyentuh realitas psikologis siswa.

Pendekatan berbasis agama dalam pendidikan kesehatan mental juga memperkuat dimensi kolektif dan sosial siswa. Ajaran agama tidak hanya membimbing hubungan individu dengan Tuhannya, tetapi juga menata hubungan antarmanusia melalui nilai ukhuwah, toleransi, empati, dan kasih sayang. Ketika nilai-nilai ini ditanamkan melalui program sekolah, maka iklim sekolah akan berubah menjadi lingkungan yang suportif dan ramah secara psikologis. Siswa tidak merasa

sendiri dalam menghadapi masalahnya, tetapi merasa menjadi bagian dari komunitas yang saling memahami dan mendukung.

Dengan demikian, integrasi nilai-nilai agama dalam pendidikan kesehatan mental merupakan pendekatan yang tidak hanya relevan dan kontekstual, tetapi juga memiliki dimensi preventif dan kuratif yang kuat. Ini menjadi dasar yang kokoh dalam membangun sistem pendidikan yang benar-benar berpihak pada perkembangan siswa secara utuh, baik intelektual, emosional, sosial, maupun spiritual. Maka, pengembangan program pendidikan kesehatan mental berbasis agama bukan hanya pilihan alternatif, melainkan sebuah kebutuhan mendesak untuk menciptakan generasi yang sehat mental, cerdas secara emosional, dan tangguh secara spiritual.

Peran Nilai-Nilai Agama dalam Menopang Kesehatan Mental

Agama, dalam banyak penelitian, telah terbukti memiliki hubungan kuat dengan kesehatan mental. Nilai-nilai spiritual dan religius dapat memberikan makna hidup, harapan, serta kekuatan menghadapi tantangan dan penderitaan. Bagi siswa, terutama yang hidup di tengah masyarakat beragama seperti Indonesia, agama bukan hanya menjadi identitas, tetapi juga sumber ketenangan dan ketahanan. Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan memiliki hubungan positif dengan tingkat kebahagiaan, rasa optimisme, serta rendahnya kecenderungan depresi. Agama juga memperkuat dukungan sosial yang sehat. Dalam Islam, misalnya, nilai ukhuwah (persaudaraan) mengajarkan pentingnya saling membantu, memahami, dan mendukung satu sama lain. Ini bisa membentuk jaringan sosial positif antar siswa yang saling menopang dalam kesulitan. Nilai-nilai ini jika dijadikan dasar dalam program pendidikan akan mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang hangat, saling menghargai, dan penuh empati.

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas religius, nilai-nilai agama memiliki kedudukan yang kuat dalam membentuk kepribadian dan cara berpikir individu, termasuk siswa. Agama tidak hanya dipahami sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai sumber moral, motivasi, dan ketenangan batin. Sehingga siswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan seperti shalat berjamaah, tadarus, dan pengajian cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan menunjukkan ketahanan mental yang lebih baik. (Rofiqi, 2023) menyatakan bahwa partisipasi dalam aktivitas keagamaan berhubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, termasuk perasaan bahagia, harapan hidup, dan ketahanan terhadap stres.

Nilai-nilai agama seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas, jika ditanamkan secara konsisten dalam proses pendidikan, akan membentuk mekanisme koping (coping mechanism) yang sehat dalam menghadapi tantangan hidup. Misalnya, konsep tawakal mengajarkan siswa untuk berusaha semaksimal mungkin namun tetap menerima hasil dengan lapang dada, sehingga mengurangi tekanan emosional (Kurnia, 2024). Sabar membantu siswa dalam mengelola kegagalan dan penolakan, sementara syukur mendorong pola pikir positif. Semua nilai ini secara langsung maupun tidak langsung berdampak pada penguatan mental dan spiritual siswa. Dengan kata lain, nilai-nilai agama berperan sebagai fondasi psikologis yang dapat memperkuat daya lenting (resiliensi) siswa dalam menghadapi tekanan hidup.

Oleh karena itu, sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk tidak sekadar mengajarkan nilai-nilai agama dalam bentuk teoritis atau dogmatis semata, tetapi juga

menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari siswa melalui pendekatan yang aplikatif dan reflektif. Pendidikan agama yang dibarengi dengan pemahaman terhadap dinamika psikologis remaja akan lebih mampu menjawab kebutuhan emosional siswa secara menyeluruh. Misalnya, dalam pembelajaran Aqidah Akhlak atau Pendidikan Agama Islam (PAI), guru dapat mengaitkan nilai tawakal dengan kecemasan siswa saat menghadapi ujian, atau menanamkan nilai ikhlas dalam konteks menerima kekalahan dalam lomba. Dengan demikian, nilai-nilai religius tidak hanya menjadi hafalan, tetapi hadir sebagai alat pengelola emosi yang nyata dan relevan.

Lebih lanjut, program pendidikan yang terstruktur dapat mengembangkan nilai-nilai tersebut menjadi bagian dari budaya sekolah. Ketika nilai seperti sabar dan empati dijadikan standar perilaku yang didukung oleh seluruh warga sekolah, maka tercipta lingkungan yang memfasilitasi pertumbuhan mental siswa secara sehat. Dalam suasana sekolah yang demikian, siswa merasa aman untuk mengekspresikan perasaannya, tidak takut dihakimi ketika gagal, dan mampu menjalin hubungan sosial yang positif. Budaya ini akan melahirkan generasi yang tidak hanya kuat secara kognitif, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

Integrasi nilai agama ke dalam pendidikan kesehatan mental juga berperan besar dalam membentuk motivasi intrinsik siswa. Alih-alih berprestasi karena tekanan eksternal, siswa akan terdorong untuk belajar dan berkembang karena kesadaran diri yang dibangun atas dasar iman dan nilai moral (Ramadhani, 2023). Seorang siswa yang menanamkan konsep *niat karena Allah* dalam setiap aktivitasnya akan memiliki keteguhan dan ketekunan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang motivasinya semata karena nilai atau persaingan. Motivasi spiritual ini menjadi energi jangka panjang yang menopang siswa dalam menghadapi dinamika kehidupan di masa depan.

Tak hanya itu, pendekatan keagamaan dalam pendidikan kesehatan mental juga memberikan ruang bagi siswa untuk menemukan makna hidup yang lebih luas. Dalam kondisi mental yang terganggu, banyak siswa kehilangan arah, merasa hampa, atau tidak tahu tujuan hidupnya (Deprizon, 2024). Di sinilah ajaran agama memberikan jawaban eksistensial, mengapa manusia hidup, apa perannya di dunia, dan kepada siapa ia harus kembali saat menghadapi masalah. Kesadaran semacam ini bukan hanya menyembuhkan jiwa yang terluka, tetapi juga membentuk ketahanan batin yang kuat dalam menghadapi gejolak kehidupan.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa nilai-nilai agama tidak hanya berfungsi sebagai panduan moral, tetapi juga sebagai sarana yang efektif untuk memperkuat kesehatan mental siswa. Jika ditanamkan dan diimplementasikan secara menyeluruh dalam kurikulum dan budaya sekolah, nilai-nilai tersebut mampu membentuk siswa yang tangguh, berkarakter, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Maka, integrasi pendidikan agama dalam kerangka program kesehatan mental bukan sekadar tambahan, melainkan pilar utama yang mendukung tumbuhnya generasi yang utuh secara spiritual dan mental.

Strategi Pengembangan Program Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Agama

Berdasarkan analisis kebutuhan dan temuan lapangan, pengembangan program pendidikan kesehatan mental berbasis agama harus dirancang secara sistematis dan

kontekstual. Program ini terdiri dari beberapa komponen penting yang saling berkaitan, yakni:

1. Pembiasaan spiritual: aktivitas harian seperti doa bersama, dzikir pagi, refleksi keislaman, dan pembacaan Al-Qur'an menjadi bagian dari rutinitas sekolah. Kegiatan ini bertujuan membentuk ketenangan batin dan konsistensi emosional siswa. Kebiasaan ini bukan sekadar ritual, tetapi juga pelatihan mental yang berdampak pada pengelolaan emosi dan peningkatan makna hidup siswa melalui kegiatan sekolah ini.
2. Integrasi nilai agama dalam pembelajaran: materi pelajaran, terutama PAI dan Bimbingan Konseling, diarahkan tidak hanya kepada aspek kognitif, tetapi juga pemahaman akhlak dan aplikasinya dalam kehidupan nyata. Siswa diajak untuk mengaitkan nilai religius dengan kemampuan mengelola emosi dan stres. Tidak hanya siswa namun guru juga diajak untuk mengaitkan materi ajar dengan pesan-pesan moral dan spiritual yang relevan. Sebagai contoh, guru matematika bisa mengajarkan pentingnya kejujuran dalam mengerjakan soal, sementara guru IPS bisa membahas nilai keadilan sosial dalam Islam. Integrasi ini akan membuat pembelajaran menjadi lebih bermakna dan membumi dalam kehidupan siswa.
3. Konseling rohani dan pendampingan spiritual: guru BK bekerja sama dengan guru PAI dan tokoh agama memberikan layanan konseling berbasis nilai agama kepada siswa yang mengalami masalah psikologis. Konseling berbasis agama memungkinkan siswa merasa lebih nyaman, didengar, dan dimengerti dari sudut pandang nilai-nilai yang mereka yakini.
4. Kegiatan keagamaan kolektif dan mentoring: Program yang dapat digunakan seperti pengajian, pesantren kilat, mentoring akhlak, dan kelompok diskusi spiritual sebagai wadah penguatan spiritual dan sosial siswa secara kolektif, yang mana kegiatan ini membentuk kebersamaan dan memperkuat jejaring sosial religius yang bisa menjadi sumber dukungan emosional bagi siswa.
5. Pelibatan orang tua dan masyarakat: Untuk memastikan keberlanjutan program, keterlibatan orang tua dan masyarakat sangat diperlukan. Sekolah dapat menyelenggarakan seminar parenting berbasis keagamaan, membentuk forum orang tua religius, atau bekerja sama dengan masjid/mushalla sekitar dalam pembinaan siswa.

Untuk mengimplementasikan program ini secara efektif, dibutuhkan sinergi antara semua elemen sekolah yang terdiri dari guru, kepala sekolah, wali kelas, dan siswa itu sendiri. Guru perlu mendapatkan pelatihan khusus tentang pendekatan psikospiritual, sedangkan sekolah harus menyediakan sarana dan kebijakan pendukung yang memadai, seperti ruang konseling, perpustakaan keagamaan, serta kebijakan harian berbasis nilai Islam. Dari implementasi awal program, terlihat adanya peningkatan semangat belajar, penguatan hubungan sosial antar siswa, serta penurunan gejala stres ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis agama dapat berfungsi sebagai alat preventif dan promotif dalam membina kesehatan mental siswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kesimpulan Pengembangan program pendidikan kesehatan mental berbasis agama merupakan pendekatan yang sangat relevan dan strategis dalam menjawab persoalan psikologis yang dihadapi oleh siswa di era modern. Tantangan yang bersumber dari tekanan akademik, konflik sosial, hingga krisis identitas menjadikan siswa membutuhkan dukungan tidak hanya secara kognitif, tetapi juga emosional dan spiritual. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, nilai-nilai agama terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap ketahanan mental, keseimbangan emosi, serta pembentukan makna hidup. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan ukhuwah menjadi mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stres dan tekanan hidup, sekaligus membentuk karakter siswa yang tangguh dan berakhlak mulia.

Melalui implementasi program berbasis agama secara sistematis seperti pembiasaan spiritual, integrasi nilai agama dalam pembelajaran, konseling rohani, mentoring akhlak, serta keterlibatan orang tua dan Masyarakat, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa secara menyeluruh. Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif dan preventif, tetapi juga promotif, karena mendorong terciptanya budaya sekolah yang ramah secara psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mental berbasis agama bukan lagi sekadar tambahan, melainkan kebutuhan penting yang harus diintegrasikan dalam sistem pendidikan untuk mencetak generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat mental, kuat spiritual, dan matang secara sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ano, Gene G., dan Erin B. Vasconcelles. 2005. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychology* 61(4):461–80. doi:10.1002/jclp.20049.
- Triansyah, A. A., Endryan, R., Ramadhan, R. S., Fauzan, N., & Herviansyah, M. S. R. (2024). Pendidikan Agama Islam Dan Kesehatan Mental: Hubungan Antara Spiritualitas Dan Kesejahteraan.
- Wati, S., & Akhyar, M. (2025). Kesehatan Mental Sebagai Fondasi Penguatan Pendidikan Agama Islam Di Era Disrupsi. *Irfani (e-Journal)*, 21(1), 1-15.
- Rofiqi, R., & Mansyur, M. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76-99.
- 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.
- Kurnia, A., Lestari, E. A., Shahira, F., Agustindini, R. J., Miranti, W., & Pratiwi, Z. A. (2024). Peningkatan Kesehatan Mental Pelajar Melalui Sosialisasi

- Kesehatan Mental Berbasis Islam. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 10-22.
- Harahap, A., Juita, J., Sharmila, S., & Mariska, Y (Harahap) (Harahap, 2024). (2024). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 7836-7848.
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 184-190.
- Munjaji, A. S. (2024). Kesehatan Mental dalam perspektif Agama Islam. *Advances In Education Journal*, 1(3), 225-237.
- Ikarani, A. (2024). Kesehatan mental dan lingkungan sekolah menciptakan sekolah yang aman dan mendukung. *Circle Archive*, 1(4).
- Pratama, B. D., Kadafi, A., Fakhriyani, D. V., Hariyani, I. T., & Kholidah, M. (2023). Cyber Counseling Berbasis Nilai Agama sebagai Upaya Mengembangkan Kesehatan Mental Remaja di Era Vuca. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 41-51.
- Yus, Y. H., Baehaqi, A., Heryana, R., Dwijantie, J. S., & Hartini, Y. (2023). Pendidikan Islam Dan Kesehatan Mental: Strategi Pengajaran Yang Berfokus Pada Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 8(2), 195-200.
- Aldris, M. (2024). Kesehatan Mental Remaja Menjaga Kesejahteraan Di Masa Transisi. *Circle Archive*, 1(4).
- Ramadhani, A. R., Andini, A., & Maulida, N. H. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja dalam Pandangan Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 871-880.