

Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri

Yahsyalloh Al Mansyur, Hakimuddin Salim

Universitas muhammadiyah surakarta
g000200313@student.ums.ac.id
hs904@ums.ac.id

ABSTRACT

Mental health is an individual condition that is free from all signs of mental disorders. Mental health in students needs to be considered because it is related to the problems that occur in students. Mental health includes 3 (three) components, namely: mind, emotional, and spiritual. This study aims to determine the role of Islamic Religious Education (PAI) in maintaining the mental health of students at SMP Negeri 2 Wonogiri. This research uses a phenomenological qualitative research method with the completeness of data collection, data reduction, sorting out data to conclude and present research results. Data were collected through observation, documentation and in-depth interviews. The results showed that Islamic Religious Education (PAI) subjects taught at school were able to optimise students' potential and ability to maintain their mental health. The development of mental health in students at SMP Negeri 2 Wonogiri can be seen through the efforts made by Islamic Religious Education teachers with the aim of forming noble morals, namely creating a religious school atmosphere, providing good examples, cooperating with parents/guardians of students, giving each other advice, accustoming students to obey worship.

Keywords: Islamic Religious Education, Mental Health, School

ABSTRAK

Kesehatan mental mengacu pada kondisi seseorang yang terbebas dari segala bentuk gangguan mental. Kesehatan mental pada peserta didik perlu diperhatikan karena berkaitan dengan permasalahan yang terjadi pada siswa. Kesehatan mental terbagi atas 3 (tiga) komponen yaitu: mental, emosional dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menjaga kesehatan mental siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi dengan kelengkapan pengumpulan data, reduksi data, memilah data menyimpulkan serta menyajikan hasil penelitian. Pengumpulan data diperoleh melalui observasi, dokumentasi dan wawancara mendalam (*in-depth interview*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) yang diajarkan di sekolah mampu mengoptimalkan potensi dan kemampuan siswa dalam menjaga kesehatan mentalnya. Pembinaan kesehatan mental pada siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri dapat diketahui melalui usaha yang dilakukan guru Pendidikan Agama Islam dengan tujuan terbentuknya akhlak mulia yaitu menciptakan suasana sekolah yang religius, memberikan teladan yang baik, bekerja sama dengan orang tua/ wali murid, saling memberikan nasehat, membiasakan siswa untuk taat beribadah.

Kata kunci: Pendidikan Agama Islam, Kesehatan Mental, Sekolah

A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kegiatan belajar, memahami dan memperoleh keterampilan terhadap sesuatu yang baru. Pendidikan juga sebagai wujud daya upaya pendewasaan dalam berpikir. Pendidikan tidak selalu diperoleh di dalam kelas, namun di lingkungan bermain bahkan secara otodidak juga bisa didapatkannya (Muhammad 2013). Pendidikan secara umum dapat dipahami sebagai media dan alat untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan. (Urip Umayah and Riwanto 2020). Seiring terjadinya percepatan pergerakan dalam berbagai sektor, perlu di sadari bahwa pendidikan tetaplah sebagai kekuatan utama menghadapi tuntutan dunia global, sehingga peran etika dan moralitas pendidikan sangat ditekankan, baik dalam meningkatkan moralitas dan akhlak ataupun kualitas dalam dunia informasi dan teknologi (Pascasarjana and Wonosobo, n.d.).

Terdapat dua kompetensi yang diperlukan dalam pendidikan yang bermutu, yakni kompetensi di bidang imtaq (iman dan takwa) dan kompetensi ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) (Rohmatun 2018). Pendidikan Agama Islam sebagai bagian dari kurikulum sekolah dan berperan penting dalam membentuk kepribadian diri peserta didik. Berdasarkan Undang-Undang Pendidikan Nasional, bahwa pendidikan bertujuan meningkatkan potensi peserta didik agar menjadi insan yang beriman dan bertaqwa kepada Allah, berilmu, berakhlak, mempunyai nilai dan sikap, sehat, bertanggung jawab, cakap, kreatif, mandiri dan demokratis (HM, Manizar 2017).

Islam meyakini bahwa nilai pendidikan merupakan pokok dari pendidikan itu sendiri. Nilai-nilai ini dimaknai sebagai akhlak, yaitu kaidah nilai yang berlandaskan pada ajaran Islam yang bersumber dari Alquran dan Sunah. (Frimayanti 2017). Sekolah sebagai lembaga (institusi) pendidikan merupakan ruang proses pendidikan dilaksanakan. sekolah memiliki system yang dinamis dan kompleks. Berkaitan dengan ini, sekolah tidak hanya sekedar wadah berkumpul guru dan peserta didik, melainkan tempat tatanan yang luas dan saling berhubungan. Sehingga sekolah sebagai penyelenggara pendidikan berperan penting dalam menjaga kondusifitas lingkungannya.

Dalam pelaksanaannya, proses pengajaran Pendidikan Agama Islam di sekolah tidak senantiasa berjalan dengan baik, terdapat juga tantangan yang dihadapi yakni bagaimana mengimplementasikan dan menerapkan nilai-nilai agama Islam pada seluruh peserta didik supaya tidak hanya berilmu, namun juga memiliki kualitas keimanan dan akhlak yang tinggi. Menilik permasalahan dalam kehidupan sehari-hari banyak ditemukan

perilaku aspek negatif yang ditunjukkan oleh pelajar antara lain perkelahian, *bullying*, tawuran dan sebagainya. Fenomena kemerosotan moral dan akhlak memang terjadi pada semua lapisan masyarakat, namun lebih sering terjadi pada kalangan remaja. Perilaku tersebut tidak hanya merupakan wujud dari belum tuntasnya Pendidikan Agama Islam di sekolah, namun juga menjadi rintangan bagi lembaga pendidikan terkhusus guru Pendidikan Agama Islam (HM, Manizar 2017). Kondisi demikian disebabkan oleh beberapa faktor yang menjadikan sikap dan perilaku siswa menjadi menyeleweng, salah satunya kondisi kesehatan mental siswa.

Alternatif solusi dapat dilaksanakan guna menjaga kesehatan mental peserta didik di sekolah yaitu mengoptimalkan dan memaksimalkan pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Adanya Pendidikan Agama Islam sebagai upaya yang tepat dalam menjaga kesehatan mental pada siswa (K and Dewi Aisyah 2021). Kesehatan mental yang dimaksud yaitu mencapai keselarasan sejati antara berbagai fungsi jiwa dan membekali peserta didik dengan kemampuan menghadapi permasalahan umum serta terhindar dari kecemasan dan konflik batin. (Mawangir 2015).

Berdasarkan hasil penelitian oleh survei kesehatan mental indonesia (I-NAMHS) tahun 2022 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%). Kesehatan mental mengarah kepada kesehatan secara keseluruhan baik dalam aspek perkembangan fisik dan psikis. Kesehatan mental juga mencakup upaya mengatasi stres, hubungan dengan orang lain, tidak mampu dalam menyesuaikan diri, bahkan berkaitan dalam mengambil keputusan. Kondisi kesehatan mental masing-masing individu seseorang saling berbeda dan senantiasa mengalami dinamika yang rumit dalam perkembangannya. Bahkan, banyak orang yang pada waktu tertentu mengalami gangguan kesehatan mental dalam kehidupannya (WHO 2022).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Sandi berjudul “Pengaruh Guru Pendidikan Islam Dalam Membangun Kesehatan Mental Belajar Siswa”, terdapat hasil bahwa seorang pendidik PAI memiliki peran dalam membimbing dan membina mental siswa. Di samping menyampaikan ilmu secara umum, pendidik Pendidikan Agama Islam mengarahkan serta menanamkan nilai-nilai agama islam (J-bkpi 2022).

Adapun hasil penelitian yang saya lakukan terdapat pengaruh Pendidikan Agama Islam dalam menjaga kesehatan mental siswa. Pengajaran PAI yang dilaksanakan di sekolah mampu menjadi kontrol siswa dalam bertindak. Selain itu, Siswa lebih mudah memahami hal-hal mana yang boleh dilakukan dan dilarang. Kesadaran individu siswa mengenai pola pikir yang sehat menjadi salah satu tujuan tercapainya pelajaran PAI.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Riska N. Hamidah yang berjudul “Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam” terdapat hasil bahwa kesehatan mental remaja memerlukan kemampuan memahami dan mengamalkan agama islam berdasarkan dengan Alquran dan Hadis, mampu menghadapi berbagai persoalan hidup, beradaptasi terhadap perubahan, mempererat ikatan dengan Tuhan dan menjalin korelasi yang baik dengan masyarakat (Hamidah and Rosidah 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan terdapat hasil bahwa kesehatan mental pada remaja khususnya siswa di sekolah diperoleh melalui bimbingan dan arahan baik dari pihak sekolah, guru BK dan saat pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). Siswa secara kontinuitas menumbuhkan rasa lebih tauhid dalam jiwa sehingga menjadi muslim sejati, berakhlak mulia dan teguh pendirian serta bermanfaat bagi agama, masyarakat dan negara.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh Hidayah yang berjudul “Peran Keluarga Dalam Pendidikan Agama dan Budaya Religius Pengaruhnya Terhadap Pembentukan Kesehatan Mental Remaja (Penelitian di SMP Manbaul Ulum Cirebon)” terdapat hasil bahwa peran pendidikan agama dalam keluarga baik dalam religius serta pembentukan dan bimbingan kesehatan jiwa remaja secara umum berada pada kategori baik (Hidayah and Ruswandi 2023).

Dari penelitian yang saya lakukan terdapat hasil bahwa pelaksanaan kegiatan belajar mengajar oleh guru PAI terdapat kesepakatan antara guru dengan peserta didik saat jam pembelajaran mata pelajaran tersebut berlangsung. Kesepakatan yang sudah diterapkan diantaranya berupa perilaku ketika ada teman di kelas yang berkata kotor, maka otomatis temannya akan melaporkan pada guru dan konsekuensi diberikan pada pelaku dengan hukuman (*punishment*) yang telah disepakati pada saat jam pembelajaran PAI. Tujuan dari pemberlakuan hukuman (*punishment*) ini tidak lain sebagai edukasi kepada anak atau siswa agar muncul suatu kesadaran bertanggungjawab terhadap perilaku yang sudah dilakukan (Suharjo and Pribadi 2022).

Penelitian-penelitian tersebut telah memberikan informasi mengenai PAI dalam kajian peran, perspektif islam serta kontrol orang tua dan guru di lingkungan persekolahan yang dipublikasikan dalam jurnal. Sebagai upaya menjaga dari gangguan kesehatan mental siswa maka diperlukan solusi yang tepat guna mencegah masalah kesehatan mental bagi siswa, kebaruan penelitian ini menggabungkan beberapa hal yang mempengaruhi kesehatan mental siswa dan mengoptimalkan peranan Pendidikan Agama Islam dalam menjaga kesehatan mental siswa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran Pendidikan Agama Islam dalam menjaga kesehatan mental siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Pendidikan Agama Islam

Agama sebagai landasan (pondasi) pokok dalam pendidikan, ajaran Islam yang universal memuat kaidah-kaidah yang mengatur setiap aspek kehidupan manusia, mencakup sifat *ubudiyyah* (hubungan manusia dengan tuhan) maupun dalam sifat *muamalah* (hubungan antar manusia). Pendidikan Agama Islam sebagai pelajaran yang program pendidikannya dirancang untuk memupuk nilai-nilai Islam lewat pendidikan dan konseling untuk membekali peserta didik dalam mengamalkan ajaran agama Islam dalam keseharian (Dr. Mardan Umar, S.Pd.I, M.Pd. Dr. Feiby Ismail, S.Pd.I 2020).

Pendidikan bersumber dari kata Yunani yaitu "*paedagogie*" yang bermakna pengajaran kepada murid. Selanjutnya, istilah ini ditafsirkan dalam bahasa Inggris sebagai "*education*", memiliki arti pengembangan, pendidikan atau pengajaran. Adapun arti pendidikan menurut bahasa arab terdapat beberapa kata dengan istilahnya antara lain *al-ta'lim*, *al-tarbiyah* dan *al-ta'dib*. Setiap istilah terdapat maknanya masing-masing, *al-ta'lim* artinya ajaran yang memberikan atau menanamkan ilmu dan keterampilan, adapun *al-tarbiyah* bermakna mendidik, sedangkan *al-ta'dib* berorientasi pada proses pendidikan, sehingga meningkatkan akhlak peserta didik. Meskipun demikian, istilah ini sering diartikan dengan "tarbiyah" yang bermakna pendidikan (Pendidikan and Islam, n.d.).

Lebih lanjut, kata "pendidikan" berkaitan dengan Islam menjadi satu keutuhan dan tidak dapat dijelaskan sendiri-sendiri. Pendidikan Agama Islam sebagai sub dari pendidikan Islam maupun pendidikan nasional sehingga menjadi bagian dari pelajaran wajib di seluruh instansi pendidikan Islam. Garis Besar Program Pelajaran (GBPP) PAI menyatakan bahwa program Pendidikan Agama Islam merupakan ikhtiar dan terarah agar

peserta didik dapat mengimani, mengetahui, memahami dan merealisasikan ajaran agama Islam dengan tetap mewajibkan penghormatan terhadap pemeluk agama lain serta menjaga kerukunan dan persatuan umat beragama (Pendidikan and Islam, n.d.)

Zuhairini (1995:152) berpendapat bahwa Pendidikan Islam merupakan upaya yang bertujuan membentuk kepribadian siswa agar sesuai dengan ajaran Islam. Menurut Zakiah Darajat, pendidikan Islam memiliki visi yang tegas dan jelas. Zakiah meyakini tujuan pendidikan Islam tidak ambigu, yaitu mendidik umat manusia menjadi makhluk Allah SWT yang bertakwa dalam berbagai aspek kehidupan, baik tindakan, pikiran, dan emosi. (Muvid, Miftahuuddin, and Abdullah 2020). Sehingga, Pendidikan Agama Islam (PAI) dapat di maknai sebagai suatu usaha sadar dalam membimbing seseorang agar dirinya memiliki kepribadian muslim.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental sebagai suatu disiplin ilmu kejiwaan yang diketahui sejak abad ke-19. Kesehatan mental juga mencakup upaya mengatasi stres, kemampuan beradaptasi, cara bergaul dengan orang lain, dan berkaitan dengan pengambilan keputusan. sehat. Kondisi dan pengalaman kesehatan mental setiap orang tidaklah sama, melainkan sesuai kondisi pertumbuhan dan perkembangannya. Pada hakikatnya diri manusia dihadapkan pada situasi yang harus diselesaikan dengan berbagai alternatif penyelesaian (WHO 2022).

Kesehatan mental diterjemahkan dari kata *Mental Hygiene*, merupakan disiplin ilmu yang meneliti tentang kesehatan jiwa dan mental. Adapun jika ditinjau dari bahasa Arab dikenal dengan nama *al-shihhah al-nafsiyah*. Terdapat beberapa pernyataan kesehatan mental dan dapat ditemukan di berbagai literatur yang berbeda. Zakiah Daradajat mengemukakan 4 definisi berbeda tentang kesehatan mental, yakni:

- a. Kesehatan mental merupakan perlindungan seseorang dari gangguan neurosis dan psikosis.
- b. Kesehatan mental merupakan kemampuan beradaptasi terhadap individu, orang lain dan lingkungan masyarakat.
- c. Kesehatan mental merupakan ilmu dan tindakan yang mengembangkan dan memanfaatkan semaksimal mungkin seluruh potensi, keahlian, dan sifat yang ada sehingga dapat mewujudkan kesejahteraan diri serta terbebas dari gangguan kejiwaan.

- d. Kesehatan mental yakni tercapainya keselarasan antara fungsi jasmani dan rohani dalam kemampuan menghadapi permasalahan umum serta merasa positif terhadap kesejahteraan dan kemampuan diri sendiri (Muhyani, Yusup, and Yono 2022).

Mental termasuk dalam aspek utama selain aspek spiritual, emosional dan moral. Kondisi mental yang sehat serta stabil menjadikan setiap individu mampu mengontrol daya emosional dan nalar. Selain banyaknya teori di berbagai literatur, terdapat fakta bahwa Islam juga membahas tentang kesehatan mental. Dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani, islam sangat menganjurkannya seperti yang tertuang dalam Alquran dan Hadis. Alquran menyatakan dalam banyak ayat bahwa setiap orang harus serius menjaga kesehatan "hati" agar terjauhkan dari berbagai gangguan dan penyakit. Dalam bahasa Alquran, hati disebut *al-qalb*, jamak *al-qulub*. Dalam Alquran kalimat *qalb* (hati) disebutkan kurang lebih 168 kali. Menurut al-Ghazali dan Muhasibi, hati adalah raja dan mengendalikan segala aktivitas yang melibatkan ruh, nafsu dan akal. Hati juga mengarahkan panca indera manusia untuk berbuat baik atau buruk. Dengan ini, menunjukkan bahwa hati sangat berperan penting dalam membentuk keterampilan internal dan eksternal seseorang. (Muhammad Hilmi Jalil, Zakaria Stapa, and Raudhah Abu Samah 2016).

Kesehatan mental dalam Islam merupakan kajian teoritis dan praktis serta konsep teoritisnya dan fokus pada kesehatan mental manusia didasarkan pada Alquran. Kesehatan mental berdasarkan perspektif Islam berlandaskan Alquran dan menekankan pada makna dan hakikat kesehatan jiwa manusia guna memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat (Muhyani, Yusup, and Yono 2022). Dengan demikian, kemampuan yang dimiliki oleh seseorang (remaja) terhadap kesehatan mental untuk menghadapi tantangan dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT dapat tercapai, sehingga mampu menyesuaikan dengan diri dan lingkungan serta terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa.

C. METODE

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kualitatif atau dapat disebut deskriptif kualitatif fenomenologi. Metode ini dapat dipahami sebagai metode penelitian yang menguraikan fenomena yang berdasarkan pandangan narasumber dalam mendapatkan data yang konkrit dan meningkatkan pemahaman secara holistik terkait sebuah kejadian dan

fenomena dalam situasi tertentu (Hamed Hilal and Said Alabri 2013). Pengumpulan data diperoleh melalui observasi riset, wawancara (*in-depth interview*) serta dokumentasi. Jenis wawancara mendalam ini dilakukan guna mendapatkan informasi secara rinci tentang fenomena yang diteliti. Penelitian ini menerapkan wawancara berbagai data dengan guru PAI dan guru BK (Bimbingan Konseling).

Peneliti juga melakukan dokumentasi untuk memperoleh data kegiatan yang relevan dengan kegiatan yang dilakukan selama penelitian terkait peran Pendidikan Agama Islam dalam menjaga kesehatan mental siswa. Dalam penelitian kualitatif, kategorisasi, konseptualisasi serta deskripsi didasarkan pada “fenomena” yang ditemukan selama kegiatan di lapangan. Sebab itu, pengumpulan data dan analisis data tidak dapat dipecah belah (Rahmadania 2021). Metode analisis data menerapkan analisis data menurut Miles-Hubermas dengan kelengkapan pengumpulan data. Selanjutnya, dilakukan reduksi data, peneliti mendefinisikan dan memilah data yang dapat disesuaikan dengan fokus cakupan penelitian, selanjutnya peneliti menyimpulkan menyajikan hasil penelitian.

D. HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMP Negeri 2 Wonogiri

Menurut Muhaemin (2004), menjelaskan bahwa mata pelajaran PAI dirancang agar pswa mampu memahami, mengimani dan melaksanakan ajaran Islam yang terimplementasi dalam kegiatan pengajaran dan bimbingan dengan memperhatikan norma serta kelompok sosial keagamaan untuk mencapai persatuan nasional (Muhyani, Yusup, and Yono 2022). Pelaksanaan kegiatan pembelajaran mata pelajaran PAI di SMP Negeri 2 Wonogiri, guru PAI memberikan informasi terkait proses kegiatan belajar mengajar (KBM) PAI di sekolah. Pendidik dalam penyajian materi Pendidikan Agama Islam (menggunakan beberapa alternatif metode seperti ceramah, tanya jawab, kerja kelompok, diskusi, *Contextual Teaching and Learning* (CTL) dan lain-lain.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bahwasanya pelaksanaan Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 2 Wonogiri terbagi menjadi tiga (3) jenis kegiatan yaitu intrakurikuler, ekstrakurikuler dan pembiasaan keagamaan. Intrakurikuler atau proses kegiatan belajar di kelas sebagai kegiatan pokok sekolah. Dalam pengelolaannya, sekolah diberikan kebebasan dalam mempraktikkan strategi, metode maupun teknik dalam pembelajaran aktif berdasarkan spesifikasi mata pelajaran dan kondisi sumber

daya sekolah. Dilaksanakannya proses pembelajaran dengan tujuan mampu menciptakan kondisi lingkungan yang mampu membentuk struktur kognitif siswa berdasarkan dengan kriteria pengetahuan yang harus dipelajari dan melibatkan fungsi lingkungan sosial (Lestari 2016).

Kegiatan intrakurikuler masuk dalam kegiatan belajar mengajar yang setiap minggunya mendapatkan alokasi waktu 3 jam pelajaran (120 menit) untuk di kurikulum 2013. Pendidikan Agama Islam mendapat 2 jam pelajaran untuk materi berdasarkan kurikulum merdeka dan 1 jam pelajaran digunakan untuk Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Selanjutnya yakni kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ini dapat dipahami sebagai kegiatan yang di laksanakan di luar jam pembelajaran dan sebagai penambahan program kegiatan dari kurikulum sekolah. Pengaplikasian program kegiatan ekstrakurikuler ini berada di bawah arahan sekolah dengan visi utamanya merujuk pada aspek pengembangan diri siswa baik dari segi kepribadian, potensi, bakat, aspirasi dan keterampilan terhadap pengembangan berdasarkan kurikulum. (Shilviana and Hamami 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Wonogiri yang berkesinambungan dengan mata pelajaran PAI yaitu terdapat ekstrakurikuler BTA (Baca Tulis Alquran). Ekstrakurikuler BTA dilaksanakan pada hari senin setelah pulang sekolah. Kegiatan diikuti oleh beberapa dari siswa kelas VII, VIII dan IX yang diampu oleh guru PAI sendiri. Dalam pelaksanaannya, kegiatan tersebut di kelompokkan berdasarkan pada kemampuan membaca Alquran masing- masing siswa. Adapun lokasi yang digunakan adalah kelas yang telah tersedia di sekolah (Henni 2015).

Pembiasaan ibadah keagamaan, kegiatan ini merupakan usaha yang diterapkan oleh guru PAI sebagai upaya dalam membimbing dan membina siswa untuk membiasakan diri melaksanakan ibadah keislaman seperti salat, membaca Alquran, berzikir sehingga tertanam kebiasaan yang baik dan tercapainya keadaan mental dan fisik yang baik pada siswa (K and Dewi Aisyah 2021). Adanya pembiasaan ini bertujuan untuk memperbaiki dan menjaga akhlak siswa supaya berakhlak mulia (*akhlakul karimah*). Pembiasaan ibadah keagamaan di SMP Negeri 2 Wonogiri yang telah dilaksanakan berupa pembiasaan untuk membaca Alquran bersama, siswa wajib membawa Alquran sesuai kesepakatan antara anggota kelas dengan guru pengampu dan apabila tidak membawa terdapat juga kesepakatan untuk konsekuensinya.

Selain itu dilaksanakan pembiasaan untuk sholat dhuha berjamaah sebelum proses KBM mata pelajaran PAI berlangsung dan sholat dzuhur berjamaah. Pada setiap hari jumat pagi di pekan ketiga dilaksanakan kegiatan keagamaan untuk seluruh tingkatan peserta didik yang beragama islam dan dibimbing langsung oleh guru PAI. Dalam peringatan terhadap hari besar islam semisal memperingati Maulid Nabi Muhammad SAW, peristiwa Isra Mi'raj dan sebagainya maka di SMP Negeri 2 Wonogiri mengadakan pengajian yang bertempat di halaman sekolah yang disertai oleh warga sekolah.

Pada saat pembelajaran PAI berlangsung, guru senantiasa menanyakan terkait pelaksanaan salat subuh kepada siswa dalam mengontrol ibadah siswa saat di rumah. Terdapat juga kesepakatan kelas bahwa apabila tidak melaksanakan salat subuh maka akan mendapatkan konsekuensi. Berdasarkan syariat Islam, sholat adalah kewajiban yang mesti dilaksanakan oleh setiap diri seorang yang beriman (*inna l-sholat kanat 'ala 'l-mu'min kitabon mawquta* (Q.S An-Nissa, 4:103). Sholat tidak hanya dikerjakan sekali, namun bersistem di sepanjang hidup manusia sebab menjadi sebuah kewajiban yang bersifat sentral (Sazali 2016). Guru di sekolah tidak dapat mengawasi secara penuh terkait pelaksanaan ibadah siswa. Keluarga, terkhusus orang tua/wali siswa di rumah yang melakukan pendampingan dan kontrol secara keseluruhan terkait ibadah anaknya. Usaha yang dilakukan oleh guru pengampu yakni sebatas mengingatkan dan memantau terhadap peribadatan dan sikap siswa ketika di sekolah.

2. Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental merupakan syarat penting dalam menjalankan seluruh aspek kehidupan. Kehidupan manusia menjadi lebih baik dan normal apabila memiliki mental yang sehat. Secara umum, mental yang sehat mengarah pada pada kondisi jiwa seseorang yang lazim secara mental dan mempunyai visi berkehidupan berdasarkan nilai-nilai agama dan kehidupan sosial (Hamidah and Rosidah 2021).

Melihat kenyataan di kehidupan sehari-hari, banyak gejala gangguan pada kesehatan mental pada remaja antara lain kecemasan, depresi, kurang semangat, tidur tidak teratur, menyakiti diri sendiri, bahkan ada pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Gangguan ini timbul disebabkan oleh tingkat perkembangan masa remaja yang banyak mengalami perubahan sehingga menimbulkan permasalahan-permasalahan baru. Dampak yang terjadi seperti keadaan emosi remaja menjadi tidak terkendali dikarenakan kurang mampu mengendalikan emosinya secara sempurna.

Dalam penelitiannya, Mubasyiroh menguraikan tentang determinan gejala psiko-emosional pada siswa SMP dan SMA . Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa di antara siswa sekolah menengah pertama usia antara 13-15 tahun, sebanyak 50,17% memiliki gejala masalah psikologis emosional, 40,75% merasakan kecemasan, 44,45% merasakan kesepian dan 7,33% hendak mengakhiri hidupnya. (Mubasyiroh, Yunita, and Putri 2017).

Memperhatikan fakta di atas, Islam memegang peranan yang sangat penting dalam kesehatan mental remaja, yang dapat menghindarkan individu dari kondisi negatif seperti kegelisahan, kecemasan bahkan tekanan mental. Sejatinya setiap orang ingin merasakan kehidupan yang damai, tentram dan senantiasa bermanfaat bagi orang lain. Sebab itu, dalam perspektif Islam penerapan konsep kesehatan mental yang paling penting adalah konsep iman kepada Allah SWT, melaksanakan segala perintahnya serta meninggalkan larangan. (Mubasyiroh, Yunita, and Putri 2017).

Dengan melaksanakan ibadah, remaja mampu meningkatkan dan mengembangkan kesehatan mentalnya terkhusus untuk membentuk kecerdasan spiritual dan bahkan sosial (K and Dewi Aisyah 2021). Menurut Zakiah landasan pendidikan Islam adalah Alquran, sunah, dan Ijtihad (Harmonika 2019). Pendapat Zakiah terhadap pendidikan Islam pada intinya membentuk pribadi muslim yang sehat mentalnya. Salah satu tindakan yang dilimplementasikan oleh guru pendidik di SMP Negeri 2 Wonogiri dalam memberikan pengarahan dan pendidikan keagamaan ialah dengan mengamalkan terlebih dahulu terhadap apa yang telah diajarkan mengenai amalan-amalan keislaman seperti guru melaksanakan salat berjamaah di masjid, ketika berbuat salah maka tidak malu untuk meminta maaf dan sebagainya.

Korelasi terjalin erat antara mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menjaga kesehatan mental siswa. Fokus utama PAI untuk membentuk perilaku anak dan mental anak seperti yang ada di dalam hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Al-Baihaqi, artinya “*Sesungguhnya aku diutus hanya untuk menyempurnakan keshalihan akhlak*”. Sehingga sejak awal diutusnya nabi dan rasul terfokus pada materi tentang akhlak (bisa juga disebut kesehatan mental), serta memberikan nasehat dan suri teladan yang baik.

Al-Ghazali menyatakan bahwa indikator pada kesehatan mental didasarkan atas berbagai segi kehidupan manusia dalam bentuk *habl min Allah, habl min al-nas dan habl min al-alam*. Dengan penjelasan indikator pada kesehatan mental sebagai berikut: (1)

keseimbangan jasmani dan rohani manusia yang terpelihara (2) memiliki zakiyah dan akhlak serta memiliki kualitas keimanan dan takwa yang tinggi (3) memahami makrifat kepada Allah SWT (Iredho Fani 2016).

Akhlak yang baik menjadi fokus dari Pendidikan Agama Islam (PAI). Pembelajaran di kelas tidak hanya menyampaikan materi/ menghafal namun lebih terfokuskan pada siswa. Seperti halnya dalam proses pembelajaran di kelas guru membiasakan untuk diskusi bahkan ada perdebatan. Sehingga peran guru sebagai fasilitator di sini untuk menengahi dan memberikan arahan yang benar. Guru PAI juga memberikan pembelajaran, tidak hanya mentransfer ilmu saja.

Guru sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan. Keberlangsungan dalam penyelenggaraan pendidikan bergantung pada sejauh mana guru menyiapkan dan membina siswa saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar. Kedudukan yang strategis memberikan kemudahan bagi guru dalam meningkatkan kualitas hasil belajar. Sebab kualitas siswa, salah satunya ditentukan oleh kemampuan pendidik profesional dalam mendidik dan mengajar. Oleh karena itu, apabila kesehatan mental pendidik kurang baik maka berdampak pada ketidakefektifan pembelajaran.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian hasil dan pembahasan, penelitian ini menarik beberapa kesimpulan yang diperoleh selama penelitian. Guru PAI dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) menerapkan metode berupa ceramah, tanya jawab, kerja kelompok, *Contextual Teaching and Learning* (CTL) dan diskusi. Pelaksanaan pembelajaran terbagi menjadi tiga (3) jenis kegiatan yaitu intrakurikuler, ekstrakurikuler dan pembiasaan keagamaan. Pembagian ini sebagai bentuk pembelajaran aktif dengan tujuan siswa tidak monoton dalam belajar serta memberikan kemudahan terhadap para siswa dalam pemahaman dan penguasaan materi ajar yang disampaikan guru.

Sehingga siswa mampu termotivasi, berinteraksi dan fokus dalam pembelajaran. Dengan adanya pola pembelajaran tersebut terjalin hubungan dan terciptanya lingkungan yang baik tanpa ada perasaan terpaksa atau tertekan. Guru sebagai pendidik profesional memiliki wewenang dan tanggung jawab terhadap siswa secara individual maupun klasikal. Tanggung jawab guru PAI sebagai fasilitator tidak hanya menyampaikan pengetahuan atau isi mata pelajaran kepada siswa, namun juga melakukan pengamalan sebagai upaya memberikan teladan pada siswa dalam bersikap.

Selain sebagai bekal keagamaan, pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 2 Wonogiri bersama guru sebagai pendidik profesional mampu menjaga kondisi kesehatan mental siswa. Persoalan kesehatan mental rentan terhadap usia remaja karena memiliki berbagai faktor resiko. Siswa, khususnya di usia remaja lebih cenderung berpotensi memiliki *individual problem* yang kurang sehat dikarenakan adanya pengaruh dari perkembangan emosi yang belum optimal dan labil. Pada siswa usia remaja memerlukan intensitas pendampingan yang lebih baik untuk mengatasi perseteruan dalam diri dengan pelampiasan kepada hal positif sehingga menemukan ekuilibrium dalam kehidupan sehari – hari.

Keselarasn dan konsisten dukungan dari orang tua dan guru dangan diperlukan. Sebagai bentuk menjaga kesehatan mental siswa, Pendidikan Agama Islam (PAI) melalui guru pengampu dalam memberikan pendidikan dan pengarahsn keagamaan ialah memberikan bimbingan agar siswa tidak salah dalam melangkah. Sehingga siswa akan termotivasi, lebih percaya diri, mampu berpartisipasi dengan aktif saat belajar serta kreatif dalam usaha memahami pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Mardan Umar, S.Pd.I, M.Pd. Dr. Feiby Ismail, S.Pd.I, M.Pd. 2020. "Buku Ajar PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (Konsep Dasar Bagi Mahasiswa Perguruan Tinggi Umum)." *Cv. Pena Persada*, 18.
- Frimayanti, Ade Imelda. 2017. "Implementasi Pendidikan Nilai Dalam Pendidikan Agama Islam." *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8 (2): Hal. 240.
- Hamed Hilal, AlYahmady, and Saleh Said Alabri. 2013. "Using NVivo for Data Analysis in Qualitative Research." *International Interdisciplinary Journal of Education* 2 (2): 181–86.
- Hamidah, Rizka Nur, and Noneng Siti Rosidah. 2021. "Konsep Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Islam." *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 2 (1): 26–33. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>.
- Harmonika, Sri. 2019. "Islamisasi Ilmu Pengetahuan Ismael Raji Al-Faruqi." *At-Tadbir : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 3 (1): 30–43. <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/atTadbir/article/view/3411>.
- Henni, Purwaningrum. 2015. "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Akhlak Siswa Di SMP Islam Ngadirejo Tahun Pelajaran 2014/2015," 46–103.
- Hidayah, and Irwan Ruswandi. 2023. "Peran Keluarga Dalam Pendidikan Agama Dan Budaya Religius Pengaruhnya Terhadap Pembentukan Kesehatan Mental Remaja (Penelitian Di SMP Manbaul Ulum Cirebon)." *Rayah Al-Islam* 7 (1): 231–44. <https://doi.org/10.37274/rais.v7i1.658>.
- HM, Manizar, E. 2017. "OPTIMALISASI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SEKOLAH Abstrak." *Tadrib* 3(2) (1): 251–77.
- Iredho Fani, Reza. 2016. "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 1 (1): 105–15. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/561>.
- J-bkpi, Jurnal. 2022. "1 , 2 *1" 02 (01): 22–30.
- K, Fatma, and Dewi Aisyah. 2021. "Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman." *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3 (1): 1–7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>.
- Lestari, Prawidya. 2016. "Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler, Dan Hidden Curriculum Di SD Budi Mulia Dua Pandansari

- Yogyakarta.” *Jurnal Penelitian* 10 (1): 71. <https://doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1367>.
- Mawangir, Muh. 2015. “Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental.” *Muh. Mawangir Intizar* 21 (1): 1–15.
- Mubasyiroh, Rofingatul, Indri Yunita, and Surya Putri. 2017. “Mental Emotional Symptoms’ Determinants Of Junior-Senior High School Student In Indonesia 2015.” *Buletin Penelitian Kesehatan* 45 (2): 103–12.
- Muhammad. 2013. “Pendidikan Holistik Menurut Para Ahli.” *Encephale*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>.
- Muhammad Hilmi Jalil, Zakaria Stapa, and Raudhah Abu Samah. 2016. “Konsep Hati Menurut Al-Ghazali.” *Jurnal Reflektika* 11 (11): 59–71.
- Muhyani, Muhyani, Ainiyah Hidayanti Yusup, and Yono Yono. 2022. “Hubungan Peran Guru PAI Dengan Kesehatan Mental Siswa Di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11 (02): 279–96. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2360>.
- Muvid, Muhamad Basyrul, Miftahuuddin Miftahuuddin, and Moh. Abdullah. 2020. “Pendidikan Islam Kontemporer Perspektif Hasan Langgulung Dan Zakiah Darajat.” *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 6 (1): 115–37. <https://doi.org/10.31332/zjpi.v6i1.1703>.
- Pascasarjana, Sakir, and Unsiq Wonosobo. n.d. “PENDIDIKAN ISLAM.”
- Pendidikan, A Pengertian, and Agama Islam. n.d. “BAB III Pendidikan Agama Islam,” 65–88.
- Rahmadania, Sinta. 2021. “PERAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM KELUARGA DAN MASYARAKAT Program Sarjana Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang * Corresponding Author . E-Mail : Sintarahmadania192609@gmail.Com Pendidikan Dalam Keluarga Merupaka.” *Edumaspul* 5 (2): 221–26.
- Rohmatun, Siti. 2018. “Pengaruh Gaya Kepemimpinan Birokratis, Peraturan, Dan Kontrol Diri Terhadap Burnout Melalui Self Efficacy Sebagai Variabel Intervening Pada Mahasiswa Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren Darussalam Semarang).” *Journal of Management* 4 (4).
- Sazali. 2016. “Signifikansi Ibadah Sholat Dalam Pembentukan Kesehatan Jasmani Dan Rohani.” *Ilmu Dan Budaya* 40 (52): 5899–5900.
- Shilviana, Khusna, and Tasman Hamami. 2020. “Pengembangan Kegiatan Kokurikuler

- Dan Ekstrakurikuler.” *Palapa* 8 (1): 159–77.
<https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>.
- Suharjo, Susmita, and Farid Pribadi. 2022. “Berbagai Dampak Hukuman (Punishment) Dalam Pendidikan Terhadap Peserta Didik.” *Jurnal Inovatif Ilmu Pendidikan* 3 (2): 161–74. <https://doi.org/10.23960/jiip.v3i2.23232>.
- Urip Umayah, and Mawan Akhir Riwanto. 2020. “Transformasi Sekolah Dasar Abad 21 New Digital Literacy Untuk Membangun Karakter Siswa Di Era Global.” *JURNAL PANCAR (Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar)* 4 (1): 1--10.
<http://ejournal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/308>.
- WHO. 2022. *Kesehatan Mental. Early Childhood Education Journal*.
[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf).