



PEDAGOGIK

Jurnal Pendidikan dan Riset

E-ISSN: 3025-7719
Vol. 2, No. 3 2024, Hal. 393-400

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa

Enny Suryani Situmeang

UPTD SDN 010144 Perk. Bandar Selamat, Indonesia
Perk. Bandar Selamat, Perkebunan Bandar Selamat, Kec. Aek Songsongan, Kab.
Asahan, Sumatera Utara

Email : ennisuryani347@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang peran pendidikan agama Islam dalam membentuk kesehatan mental siswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental siswa melalui pengajaran nilai-nilai spiritual, pengembangan karakter, dan dukungan sosial yang positif. Dengan memperkenalkan konsep-konsep seperti tawakkul, sabar, dan empati, serta mendorong kegiatan ibadah yang menenangkan, PAI dapat membantu siswa mengelola emosi dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Selain itu, pendidikan agama juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa merasa dihargai dan terhubung dengan orang lain.

Kata Kunci: Pembelajaran, PAI, Kesehatan, Mental

ABSTRACT

This study aims to describe the role of Islamic religious education in shaping students' mental health. The research method used in this study is the literature study method. The results of the study show that Islamic Religious Education has a very important role in shaping students' mental health through the teaching of spiritual values, character development, and positive social support. By introducing concepts such as tawakkul, patience, and empathy, as well as encouraging calming worship activities, PAI can help students better manage their emotions and deal with life's stresses. In addition, religious education also plays a role in creating a supportive environment, where students feel valued and connected to others.

Keywords: Learning, PAI, Health, Mental

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. Dalam 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. Oleh karena itu, pendidikan agama dapat memberikan dasar yang kuat untuk memahami dan mengelola kesehatan mental dengan baik (Mansyur et al, 2023).

Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan mental melalui berbagai ajaran dan praktik. Misalnya, konsep tawakkul (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, siswa dapat mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul akibat tekanan akademis atau sosial. Pendidikan yang menekankan tawakkul dapat membantu siswa mengembangkan sikap positif dalam menghadapi berbagai situasi.

Selain tawakkul, ajaran Islam juga mengedepankan pentingnya menjalin hubungan yang baik dengan sesama dan lingkungan. Dalam konteks pendidikan, 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, 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-kegiatan ini tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi stress (Pratama et al, 2022). Dalam pendidikan agama, siswa dapat diajarkan untuk memanfaatkan ibadah sebagai 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. Di samping 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 (Nurtiwiyono, 2023). 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. 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 (Sa'diyah et al, 2022).

Dengan demikian, 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

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi pustaka, yang berfokus pada analisis literatur yang relevan terkait peran Pendidikan Agama Islam

(PAI) dalam membentuk kesehatan mental siswa. Penelitian ini melibatkan pengumpulan dan kajian berbagai sumber, seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan dokumen resmi yang membahas interaksi antara pendidikan agama dan kesehatan mental. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, 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.

Hasil dan Pembahasan

1. Tantangan Pendidikan Islam

Pendidikan Islam menghadapi berbagai tantangan yang kompleks di era modern ini. Tantangan-tantangan tersebut tidak hanya berasal dari lingkungan internal, tetapi juga dari eksternal, termasuk perkembangan teknologi, perubahan sosial, dan dinamika globalisasi. Untuk memahami tantangan ini dengan lebih baik, penting untuk menganalisis berbagai aspek yang memengaruhi pendidikan Islam saat ini. Salah satu tantangan utama dalam pendidikan Islam adalah adaptasi terhadap perkembangan teknologi. Teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara orang belajar dan mengakses informasi. Meskipun teknologi dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, banyak lembaga pendidikan Islam yang belum sepenuhnya memanfaatkan teknologi ini. Kurangnya infrastruktur dan pelatihan bagi guru untuk menggunakan teknologi secara efektif menjadi hambatan tersendiri dalam integrasi teknologi dalam pendidikan Islam.

Selanjutnya, kurikulum pendidikan Islam sering kali dianggap ketinggalan zaman dan tidak relevan dengan kebutuhan siswa di era modern. Banyak kurikulum masih berfokus pada aspek hafalan dan pengulangan, tanpa mengedepankan pemikiran kritis dan analisis. Untuk menarik minat siswa, pendidikan Islam perlu mengembangkan kurikulum yang lebih kontekstual dan aplikatif, sehingga siswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Napituppulu % Nasution, 2022). Tantangan lain yang dihadapi pendidikan Islam adalah pengaruh globalisasi. Globalisasi membawa arus informasi dan budaya dari berbagai belahan dunia, yang sering kali bertentangan dengan nilai-nilai tradisional Islam. Dalam konteks ini, pendidikan Islam perlu memberikan landasan yang kuat bagi siswa untuk memahami identitas dan nilai-nilai Islam, serta mampu bersaing dan beradaptasi dengan budaya global tanpa kehilangan akar keislaman mereka (Saputra & Suryadi, 2022).

Selain itu, ada tantangan dalam hal kualitas pendidikan. Masih banyak lembaga pendidikan Islam yang kurang memiliki sumber daya yang memadai, baik dari segi fasilitas, materi ajar, maupun kualitas pengajaran. Ketidakmerataan dalam distribusi sumber daya pendidikan menjadi masalah yang harus diatasi, agar semua siswa, tanpa terkecuali, dapat memperoleh pendidikan yang berkualitas. Sistem evaluasi dalam pendidikan Islam juga perlu diperhatikan. Banyak lembaga pendidikan masih menggunakan sistem evaluasi yang konvensional, yang lebih menekankan pada nilai akademik dan hafalan. Evaluasi yang kurang holistik ini tidak mencerminkan kemampuan siswa secara menyeluruh, terutama dalam aspek soft skills dan karakter. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan evaluasi yang lebih komprehensif untuk menilai potensi dan perkembangan siswa.

Tantangan lainnya adalah pemahaman masyarakat tentang pendidikan Islam. Di beberapa daerah, pendidikan Islam masih dianggap sebagai pendidikan kelas dua dibandingkan dengan pendidikan umum. Stigma ini menghambat upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan Islam dan menarik minat masyarakat untuk menyekolahkan anak-anak mereka di lembaga pendidikan Islam. Penting untuk mengubah persepsi ini melalui promosi yang lebih baik mengenai manfaat pendidikan Islam bagi perkembangan karakter dan intelektual anak. Selain itu, pendidikan agama juga harus bersaing dengan pendidikan umum yang lebih diutamakan. Dalam banyak kasus, siswa dan orang tua lebih memilih pendidikan umum karena dianggap lebih menjanjikan dalam hal karir dan masa depan. Oleh karena itu, lembaga pendidikan Islam perlu menjelaskan nilai-nilai tambahan yang ditawarkan oleh pendidikan Islam, termasuk pembentukan karakter, moralitas, dan spiritualitas yang kuat.

Pendidikan Islam juga menghadapi tantangan dalam mengembangkan metode pengajaran yang inovatif. Banyak pengajaran masih berorientasi pada metode ceramah, yang kurang melibatkan partisipasi aktif siswa. Untuk menjawab tantangan ini, pendidik perlu mengadopsi metode pembelajaran yang lebih interaktif dan kolaboratif, seperti diskusi, proyek, dan kegiatan praktis yang melibatkan siswa secara langsung. Aspek lain yang menjadi tantangan adalah pelatihan dan pengembangan profesional guru (Fajrussalam, 2022). Banyak guru pendidikan Islam yang tidak mendapatkan pelatihan yang memadai untuk mengembangkan keterampilan mengajar mereka. Dengan meningkatkan kualitas pengajaran melalui pelatihan yang berkelanjutan, guru dapat lebih siap menghadapi berbagai tantangan di ruang kelas dan memberikan pendidikan yang lebih baik kepada siswa.

Tantangan yang tak kalah penting adalah isu pembiayaan pendidikan. Banyak lembaga pendidikan Islam yang bergantung pada donasi dan bantuan, yang sering kali tidak stabil. Hal ini mengakibatkan ketidakpastian dalam pengelolaan pendidikan, termasuk gaji guru, fasilitas, dan materi ajar. Untuk mengatasi masalah ini, lembaga pendidikan Islam perlu mencari sumber pendanaan alternatif yang lebih berkelanjutan. Pendidikan Islam juga harus menghadapi tantangan pluralisme dan multikulturalisme di masyarakat. Di tengah keragaman budaya dan agama, pendidikan Islam perlu mengajarkan nilai-nilai toleransi dan penghargaan terhadap perbedaan. Melalui pendekatan yang inklusif, pendidikan Islam dapat berperan dalam menciptakan masyarakat yang harmonis dan damai, di mana perbedaan dipandang sebagai kekayaan, bukan sebagai perpecahan.

Perubahan sosial yang cepat juga menjadi tantangan bagi pendidikan Islam. Nilai-nilai dan norma yang berkembang di masyarakat sering kali bertentangan dengan ajaran agama. Pendidikan Islam perlu beradaptasi dengan perubahan ini tanpa mengorbankan nilai-nilai dasar Islam. Hal ini memerlukan pendekatan yang cermat untuk mendidik siswa agar dapat menjalani kehidupan yang seimbang antara tuntutan zaman dan prinsip agama. Selain itu, penting untuk mengembangkan kerjasama antar lembaga pendidikan Islam untuk saling berbagi sumber daya, pengetahuan, dan pengalaman. Kerjasama ini dapat menciptakan sinergi yang positif dan meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Dengan membangun jaringan antar lembaga, pendidikan Islam dapat lebih mudah menghadapi tantangan yang ada (Lubis et al, 2019).

Tantangan pendidikan Islam sangat beragam dan kompleks, memerlukan perhatian dan upaya kolaboratif dari berbagai pihak. Untuk mengatasi tantangan ini, semua pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, masyarakat, dan lembaga pendidikan, perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung. Dengan pendekatan yang tepat, pendidikan Islam dapat terus

berkembang dan berkontribusi positif dalam menciptakan generasi yang cerdas, berkarakter, dan bertanggung jawab.

2. Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kesehatan mental siswa. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketahanan emosional, tetapi juga dengan kemampuan siswa untuk menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan. Dalam hal ini, PAI memberikan kontribusi melalui pengajaran nilai-nilai agama yang mendukung pembentukan karakter dan pengelolaan emosi. Salah satu aspek penting dari pendidikan agama adalah pengembangan nilai-nilai spiritual yang mendalam. Melalui pemahaman ajaran Islam, siswa diajarkan untuk mengembangkan hubungan yang erat dengan Tuhan. Hubungan ini memberikan ketenangan jiwa dan ketentraman, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap kesehatan mental. Ketika siswa merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka, mereka dapat mengurangi rasa cemas dan stress (Winei et al, 2023).

Konsep tawakkul, atau berserah diri kepada Allah, juga berperan penting dalam kesehatan mental siswa. Dengan mengajarkan tawakkul, PAI membantu siswa memahami bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan oleh mereka. Sikap ini dapat mengurangi beban mental yang mereka rasakan, terutama ketika menghadapi tekanan akademis atau sosial. Kesadaran bahwa ada rencana yang lebih besar dan bahwa usaha mereka akan diimbangi oleh ketentuan Allah memberikan rasa lega. Selanjutnya, ajaran Islam mengedepankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Dalam Islam, tubuh dan jiwa saling berhubungan, dan menjaga kesehatan mental dianggap sebagai bagian dari tanggung jawab individu. Pendidikan agama memberikan pemahaman bahwa menjaga kesehatan mental adalah bentuk ibadah yang penting, sehingga siswa merasa termotivasi untuk merawat diri mereka secara menyeluruh.

Pendidikan Agama Islam juga berfungsi sebagai medium untuk mengajarkan nilai-nilai positif yang dapat membantu siswa menghadapi tantangan. Misalnya, sikap sabar, syukur, dan empati adalah nilai-nilai yang diajarkan dalam PAI. Nilai-nilai ini membantu siswa dalam mengelola emosi mereka dan membangun hubungan yang sehat dengan teman-teman dan lingkungan sekitar. Dengan memiliki nilai-nilai yang kuat, siswa lebih siap menghadapi situasi sulit yang mungkin mereka temui.

Kegiatan ibadah, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini dapat memberikan ketenangan dan kedamaian dalam diri siswa. Dalam konteks pendidikan, guru dapat mendorong siswa untuk terlibat dalam kegiatan ibadah secara rutin, sehingga mereka dapat merasakan manfaat spiritual dan emosional dari praktik tersebut. Dengan menjadikan ibadah sebagai bagian dari rutinitas, siswa dapat mengurangi stres dan menemukan ketentraman (Habibah et al, 2023).

Aspek sosial dalam pendidikan agama juga penting untuk kesehatan mental siswa. PAI mengajarkan siswa tentang pentingnya menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan berinteraksi secara positif, siswa dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan dukungan sosial. PAI mendorong siswa untuk bersikap toleran, saling menghormati, dan berempati terhadap satu sama lain, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman. Selain itu, pendidikan agama dapat menjadi sarana untuk mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental. Melalui diskusi terbuka dalam kelas, siswa dapat diajarkan untuk mengenali tanda-

tanda stres, kecemasan, atau depresi. Guru dapat memberikan panduan tentang cara mengatasi masalah tersebut, sehingga siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan mental yang mereka alami. Dengan mengedukasi siswa tentang kesehatan mental, PAI berkontribusi pada pengembangan individu yang lebih resilient.

Pendidikan Agama Islam juga memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat. Dengan mengajarkan bahwa kehidupan ini adalah ujian, siswa dapat lebih siap menghadapi berbagai tantangan tanpa merasa putus asa. Pemahaman ini membantu siswa untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang mereka, meskipun mereka mungkin mengalami kesulitan sementara (Habibah et al, 2023). Hal ini mendukung kesehatan mental yang lebih stabil dan positif. Dalam konteks modern, pendidikan agama juga perlu mengajarkan siswa tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. PAI dapat membantu siswa mengenali bahwa interaksi di dunia maya dapat memengaruhi emosi dan kesejahteraan mereka. Dengan memberikan pemahaman tentang batasan penggunaan teknologi dan pentingnya interaksi langsung, siswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan menghindari dampak negatifnya.

Keterlibatan orang tua dalam pendidikan agama juga berperan penting dalam membentuk kesehatan mental siswa. Ketika orang tua terlibat dalam proses pendidikan agama anak-anak mereka, nilai-nilai yang diajarkan di sekolah dapat diperkuat di rumah. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental yang sehat, di mana anak merasa dicintai dan dihargai. Tantangan dalam pendidikan agama, seperti stigma terhadap kesehatan mental, perlu diatasi agar siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi. PAI dapat memainkan peran penting dalam mengurangi stigma ini dengan menyediakan ruang untuk diskusi terbuka dan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental. Dengan mendukung siswa untuk berbicara tentang perasaan mereka, pendidikan agama dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental secara lebih efektif (Habibah et al, 2023).

Dalam keseluruhan konteks ini, pendidikan agama tidak hanya memberikan pengetahuan tentang ajaran Islam, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan hidup yang penting. Siswa yang menerima pendidikan agama yang baik cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih tinggi, dapat mengelola emosi dengan lebih baik, dan memiliki pandangan hidup yang positif. Dengan demikian, PAI berkontribusi secara signifikan dalam pembentukan individu yang sehat secara mental dan emosional.

Peran Pendidikan Agama Islam dalam membentuk kesehatan mental siswa sangat penting dan multidimensional. Melalui pengajaran nilai-nilai spiritual, kegiatan ibadah, dan dukungan sosial, pendidikan agama dapat membantu siswa menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk terus mengintegrasikan aspek kesehatan mental dalam pendidikan agama, sehingga siswa dapat tumbuh menjadi individu yang seimbang, berkarakter, dan mampu menghadapi berbagai tantangan dengan percaya diri.

Kesimpulan

Pendidikan Agama Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental siswa melalui pengajaran nilai-nilai spiritual, pengembangan karakter, dan dukungan sosial yang positif. Dengan memperkenalkan konsep-konsep seperti tawakkul, sabar, dan empati, serta mendorong kegiatan ibadah yang menenangkan, PAI dapat membantu siswa mengelola emosi dan menghadapi

tekanan hidup dengan lebih baik. Selain itu, pendidikan agama juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa merasa dihargai dan terhubung dengan orang lain. Oleh karena itu, integrasi aspek kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan agama perlu diperkuat, agar siswa dapat tumbuh menjadi individu yang seimbang, resilient, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

Daftar Pustaka

- Al Mansyur, Y., & Salim, H. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(001).
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.
- Habibah, P. N., & Makhshun, T. (2023). Penerapan Mental Health terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran PAI. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 125-135.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Napitupulu, D. S., & Nasution, H. B. (2022). Membenahi Pendidikan Islam: Sudut Pandang, Tradisi Dan Pengalaman. *Reflektika*, 17(2), 253-274.
- Nurtiwiyono, H. (2023). Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(2), 97-103.
- Pratama, S., & Alamsyah, A. (2022). Pengaruh Guru Pendidikan Islam dalam Membangun Kesehatan Mental Belajar Siswa. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(02), 22-30.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730.
- Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip pengelolaan pendidikan kesehatan mental berbasis islam. *Perspektif*, 1(4), 412-427.
- Winei, A. A. D., Ekowati, E., Setiawan, A., Jenuri, J., Weraman, P., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *Journal on Education*, 6(1), 317-327.