



PERAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI MASALAH KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH

¹Yanto, ²Yuyun Yuntarsih

¹Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam Al Mardliyyah Pamekasan

²Sekolah Tinggi Pesantren Darun Naim Rangkas Bitung

¹[yantosuhami@gmail.com](mailto:yantosuhaimi@gmail.com)

²yuyunyuntarsih@stpdnrangkasbitung.ac.id

Abstrak

Kata Kunci: Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan peran konseling islam dalam mengatasi masalah Kesehatan mental di sekolah. Penelitian dilakukan secara kualitatif melalui studi Pustaka. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi sedangkan pengolahan data dilakukan dengan reduksi, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian: (1) Konseling Islam adalah konseling yang berlandaskan nilai-nilai Islam dengan tujuan membantu siswa mengatasi masalah di sekolah. (2) Kesehatan mental adalah kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang. (3) Peran konseling islam dalam mengatasi kesehatan mental siswa yakni dengan peningkatan kemampuan siswa akan Kesehatan mental, mengendalikan emosi siswa untuk mencapai Kesehatan mental yang baik serta peningkatan kemampuan spiritual dalam mengatasi ketenangan dan keikhlasan tentang kesehatan mental siswa.

Abstract

Keyword: *Counseling, Islam, Mental Health.* The aim of the research is to describe the role of Islamic counseling in overcoming mental health problems in schools. The research was conducted qualitatively through literature study. The data collection technique is documentation, while data processing is carried out by reduction, data presentation and drawing conclusions. Research results: (1) Islamic counseling is counseling based on Islamic values with the aim of helping students overcome problems at school. (2) Mental health is a person's emotional, psychological and social condition. (3) The role of Islamic counseling in dealing with students' mental health is by increasing students' mental health abilities, controlling students' emotions to achieve good mental health and increasing spiritual abilities in dealing with calm and sincerity regarding students' mental health.



PENDAHULUAN

Sofyan S. Willis menjelaskan konseling adalah upaya bantuan yang diberikan pembimbing terhadap individu-individu yang membutuhkannya sehingga individu tersebut berkembang potensinya secara optimal (Trinumi, 2019). Williamson menjelaskan konseling sebagai suatu proses personalisasi dan individualisasi untuk membantu seseorang dalam mempelajari mata pelajaran di sekolah, ciri-ciri perilaku sebagai warganegara dan nilai-nilai pribadi dan social serta kebiasaan-kebiasaan dan semua kebiasaan lainnya, mempelajari keterampilan (*skill*), sikap, dan kepercayaan yang dapat membantu dirinya selaku makhluk yang dapat menyesuaikan diri secara normal (Jamilah, 2020). Proses bimbingan dan konseling islami selain memahami dan memberikan secara menyeluruh dan detail tentang nilai-nilai agama dan sosial juga perlu diadakan monitoring terhadap perkembangan siswa terhadap masalah yang dihadapi (Suryani et al., 2022).

Konseling dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada, sehingga individu atau kelompok individu itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup (Kartika, 2017). Termasuk dalam penanganan masalah kesehatan mental siswa yang dapat dilakukan dengan pemberian konseling islam oleh guru dataupun guru konseling. Penanganan masalah kesehatan mental siswa dengan pemberian konseling Islam oleh guru atau konselor merupakan suatu pendekatan yang dapat memberikan dukungan holistik, menggabungkan aspek spiritual dan psikologis.

Konseling Islam menyediakan pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual dan psikologis. Hal ini memungkinkan guru atau konselor untuk memahami masalah siswa dari perspektif yang lebih luas. Konseling Islam dapat membantu siswa untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai moral dan etika Islam dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat memberikan landasan kuat untuk menjalani kehidupan dengan baik. Konseling Islam dapat memberikan siswa dukungan emosional melalui doa dan kekuatan spiritual. Pengalaman berbicara dan berbagi masalah dengan guru atau konselor yang memahami konteks keagamaan siswa dapat menjadi sumber ketenangan. Dengan menggunakan prinsip-prinsip Islam, guru atau konselor dapat membantu siswa untuk menganalisis akar masalah mereka dan menemukan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Konseling Islam tidak hanya membantu dalam pemahaman masalah, tetapi juga dalam menawarkan solusi yang sesuai dengan ajaran Islam. Ini melibatkan memberikan bimbingan moral dan psikologis yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Guru atau konselor dapat memberikan informasi tentang prinsip-prinsip agama Islam yang relevan dengan masalah kesehatan mental. Edukasi ini dapat membantu siswa untuk memahami dan menerapkan ajaran agama dalam kehidupan mereka. Konseling Islam membantu siswa untuk mengembangkan kesadaran diri dan memahami hubungan mereka dengan Tuhan. Pembinaan spiritual dapat membantu siswa menemukan makna dan tujuan dalam hidup. Guru atau konselor dapat melibatkan orang tua siswa dalam proses konseling, membantu mereka memahami peran nilai-nilai Islam dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka.

Publisher by: LPPM STPDN Rangkas Bitung



Konseling Islam harus mencakup pemahaman budaya dan sensitivitas terhadap perbedaan antarindividu. Pemberian konseling Islam harus diiringi dengan rahmat, empati, dan kepedulian terhadap kondisi kemanusiaan siswa. Siswa harus merasa didukung dan diterima tanpa hambatan. Pemberian konseling Islam oleh guru atau konselor memerlukan pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam dan keterampilan konseling yang memadai. Selain itu, kerjasama dengan pihak-pihak terkait, seperti orang tua dan komunitas, juga sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal.

Penelitian teoritis mengenai peran konseling Islam dalam menangani masalah kesehatan mental di sekolah memiliki tujuan yang berfokus pada pemahaman konsep dan dasar teoritis dalam mempelajari teori-teori konseling Islam yang telah dikembangkan oleh pemikir dan praktisi sebelumnya. Mengidentifikasi aspek-aspek agama yang dapat digunakan sebagai sumber kekuatan dalam proses konseling. Sehingga penelitian teoritis ini bertujuan untuk memberikan landasan konseptual yang kuat untuk praktik konseling Islam di lingkungan pendidikan. Dengan memahami dasar teoritisnya, kita dapat mengembangkan pendekatan yang sesuai dan efektif dalam menangani masalah kesehatan mental di sekolah dengan perspektif Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan secara kualitatif melalui pendekatan studi Pustaka. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mendeskripsikan hasil penelitian tentang peran konseling islam dalam mengatasi masalah Kesehatan mental di sekolah yang dikumpulkan melalui Pustaka dengan menggunakan buku dan artikel ilmiah online sebagai sumber dan sekaligus teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Teknik pengolahan data dilakukan dengan mereduksi kajian Pustaka atau dokumentasi sesuai dengan tiga pokok pembahasan atau kajian dalam penelitian ini antara lain konseling islam, Kesehatan mental dan peran konseling islam dalam mengatasi Kesehatan metal. Kemudian menyajikan hasil penelitian atau kajian dalam bentuk narasi/naratif untuk memudahkan pembaca memahami isi penelitian ini. Terakhir dengan melakukan penyimpulan yakni membuat kesimpulan dan penjelasan baru mengeetahi sub pokok pembahasan hingga peneliti mendapatkan data yang tepat untuk dikembangkan berdasarkan kajian Pustaka yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Islam

Syaiful akhyar Lubis menjelaskan konseling islam mengupayakan setiap individu yang menjadi klien dapat mengembangkan kemampuannya dalam hal pola pikir, menanggapi permasalahan dan memikirkan/menyusun masadepan yang terarah sesuai dengan petunjuk dari Allah agar selalu mendapatkan kemudahan didunia dan di akhirat (Kuliyatun, 2020). Konseling Islam adalah suatu pendekatan konseling yang dilakukan dengan memperhatikan nilai-nilai, ajaran, dan prinsip-prinsip Islam. Tujuan utamanya adalah membantu individu dalam mengembangkan kemampuan psikologis, sosial, dan spiritual mereka agar dapat menghadapi berbagai permasalahan dan merencanakan masa depan yang sesuai dengan ajaran Islam.



Konseling Islam berupaya membantu individu memahami potensi dan tujuan hidup mereka sesuai dengan perspektif keimanan.

Proses konseling didasarkan pada nilai-nilai Islam, termasuk keadilan, kejujuran, kesabaran, dan taqwa (ketakwaan kepada Allah). Ajaran Islam menjadi pedoman bagi individu dalam mengambil keputusan dan mengatasi masalah. Konseling Islam membantu individu mengidentifikasi tujuan hidup mereka sesuai dengan ajaran Islam. Ini termasuk peningkatan ibadah, kehidupan keluarga yang harmonis, dan pengembangan diri yang seimbang. Konselor Islam membantu individu merencanakan masa depan mereka dengan mempertimbangkan aspek-aspek spiritual, sosial, dan ekonomi. Penyusunan rencana hidup didasarkan pada nilai-nilai Islam, sehingga mencapai keberhasilan dunia dan akhirat. Konseling Islam membekali individu dengan keterampilan penyelesaian masalah yang didasarkan pada petunjuk-petunjuk agama. Ini termasuk sikap sabar, tawakal (bertawakal kepada Allah), dan mencari solusi yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Konseling Islam membantu individu mengembangkan pola pikir positif dengan memahami konsep takdir (qadha dan qadar) dan menghadapi cobaan hidup dengan kesabaran dan keteguhan iman. Konseling Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Individu didorong untuk mencari kesuksesan dunia yang sejalan dengan keberkahan akhirat. Konseling Islam merupakan upaya holistik untuk membantu individu mencapai kesejahteraan menyeluruh, baik di dunia maupun di akhirat, dengan memandang semua aspek kehidupan dalam kerangka ajaran Islam.

Anwar Sutoyo menjelaskan bahwa konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasulnya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Allah SWT (Rohman, 2016). Membantu Individu Mengembangkan Fitrah, fitrah dalam konteks ini mengacu pada kodrat atau sifat dasar yang dimiliki oleh setiap individu sebagai makhluk ciptaan Allah. Konseling Islami bertujuan membantu individu mengenali, memahami, dan mengembangkan fitrahnya sesuai dengan ajaran Islam. Memberdayakan Iman, Akal, dan Kemauan, memberdayakan iman, akal, dan kemauan berarti menguatkan keyakinan individu pada ajaran Islam, menggunakan akal sebagai alat pemahaman dan pengambilan keputusan yang bijak, serta menggerakkan kemauan untuk melibatkan diri dalam perbaikan diri.

Tuntunan Allah dan Rasulnya, konseling Islami menggunakan Al-Quran dan Hadits sebagai pedoman utama dalam memberikan arahan dan nasehat kepada individu. Melalui pemahaman dan implementasi ajaran Islam, individu diarahkan untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai moral dan etika Islam. Pemahaman Terhadap Tuntunan Allah SWT, konseling Islami membantu individu untuk memahami tuntunan Allah SWT dalam berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, pekerjaan, pendidikan, dan lainnya. Memahami dan menginternalisasi ajaran Islam diharapkan dapat membentuk karakter yang baik dan mengarahkan individu pada kehidupan yang bermakna. Pengembangan Fitrah yang Benar dan



Kokoh, melalui konseling Islami, individu diarahkan untuk mengembangkan fitrahnya dengan benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Islam. Proses ini melibatkan pemahaman diri, peningkatan kualitas iman, penerapan nilai-nilai moral, serta kemampuan mengatasi tantangan dan ujian kehidupan.

Kesehatan Mental

WHO menjelaskan kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan (well-being) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Radiani, 2019). Kesehatan mental melibatkan kesadaran individu terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Ini mencakup pemahaman diri yang mendalam, termasuk mengenali kekuatan dan kelemahan, serta memiliki persepsi yang realistis terhadap diri sendiri. Kesehatan mental mencakup kemampuan untuk mengelola stres dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Ini termasuk cara individu menanggapi tantangan, perubahan, atau situasi sulit tanpa mengalami dampak negatif yang berlebihan pada kesejahteraan psikologis mereka. Orang yang sehat secara mental mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan produktifitas yang baik. Mereka dapat fokus, bekerja efektif, dan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Kesehatan mental yang baik mendukung fungsi kognitif dan kinerja sehari-hari.

Kesehatan mental juga mencakup kemampuan untuk terlibat dalam hubungan sosial dan memberikan kontribusi positif kepada komunitas. Ini melibatkan interaksi yang sehat dengan orang lain, kemampuan berempati, dan keterlibatan dalam kegiatan yang membangun komunitas. Kesehatan mental bukanlah hanya tentang ketiadaan gangguan mental, tetapi lebih kepada mencapai kesejahteraan psikologis yang holistik. Ini melibatkan upaya untuk memahami dan mengelola emosi, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, dan mengembangkan ketangguhan mental untuk menghadapi tantangan hidup. Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental adalah suatu kontinum, dan setiap orang dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Langkah-langkah tersebut termasuk merawat diri sendiri, mencari dukungan sosial, dan menangani stres dengan cara yang positif.

Daradjat menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan/religius, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Dan faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya (Aloysius & Salvia, 2021). Faktor Internal: (1) Kepribadian, beberapa tipe kepribadian mungkin lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental daripada yang lain. Misalnya, seseorang dengan tipe kepribadian perfeksionis mungkin lebih rentan terhadap kecemasan. (2) Kondisi Fisik, kesehatan fisik yang baik dapat mendukung kesehatan mental. Gangguan fisik atau penyakit kronis dapat mempengaruhi kesejahteraan mental. (3) Perkembangan dan Kematangan, perkembangan individu dalam berbagai tahap kehidupan dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti masalah identitas pada masa remaja atau krisis eksistensial pada usia dewasa. (4) Kondisi



Psikologis, tingkat harga diri yang rendah dapat menjadi faktor risiko untuk gangguan kesehatan mental. Proses pemahaman diri dan self-acceptance memainkan peran penting. (5) Keberagaman/Religius, keberagaman atau spiritualitas dapat memberikan dukungan dan makna pada individu, mengurangi stres, dan membantu dalam menghadapi tantangan hidup. (6) Sikap Menghadapi Problema Hidup, kemampuan untuk mengelola stres dan mengatasi masalah hidup dapat mempengaruhi kesehatan mental. Strategi positif dapat membantu mengurangi dampak negatif. (7) Kebermaknaan Hidup, menemukan tujuan hidup dan makna dalam aktivitas sehari-hari dapat memberikan rasa kepuasan dan kesejahteraan mental. (8) Keseimbangan dalam Berfikir, memiliki pola pikir yang positif dan fleksibel dapat membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih efektif.

Faktor Eksternal: (1) Keadaan Sosial, kualitas hubungan sosial, dukungan dari teman dan keluarga, serta integrasi sosial dapat berpengaruh pada kesehatan mental. (2) Keadaan Ekonomi, kesulitan finansial dapat menyebabkan stres yang berdampak negatif pada kesehatan mental. (3) Keadaan Politik, ketidakstabilan politik dan konflik dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan dalam masyarakat. (4) Adat Kebiasaan, nilai dan norma dalam masyarakat dapat memainkan peran dalam membentuk persepsi dan tanggapan terhadap masalah kesehatan mental. (5) Lingkungan, lingkungan tempat tinggal, pekerjaan, dan faktor-faktor lingkungan lainnya dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Peran Konseling Islam dalam Mengatasi Kesehatan Mental Siswa

Peranan konseling Islam suatu upaya untuk memberikan pendidikan yang berlandaskan Islam sehingga diharapkan siswa tidak hanya memiliki kemampuan intelektual saja, atau kemampuan mengendalikan emosinya (EQ), tetapi juga menjadi seorang yang berakhlak mulia yang didasarkan pada kemampuan spiritual (SQ) (Yuliatun, 2013). Sehingga jika dikaitkan dengan mengatasi kesehatan mental, maka dapat dijelaskan sebagai berikut: *pertama* peran konseling Islam melalui peningkatan kemampuan siswa dalam mengatasi Kesehatan mental siswa, konseling Islam membantu siswa melihat tantangan hidup dari perspektif agama Islam. Melalui pembimbingan yang berlandaskan nilai-nilai Islam, siswa dapat menemukan makna hidup, tujuan, dan kekuatan spiritual untuk mengatasi masalah mereka. Konseling Islam mendorong pengembangan nilai moral dan etika dalam kehidupan siswa. Dengan memahami dan mengadopsi nilai-nilai Islam, siswa dapat memperoleh landasan moral yang kuat untuk mengatasi konflik, kecemasan, atau stres yang mereka alami.

Konseling Islam seringkali melibatkan doa sebagai alat untuk meredakan kecemasan dan stres. Mengajarkan siswa untuk berdoa dan memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dapat memberikan ketenangan batin dan dukungan spiritual yang diperlukan untuk menghadapi kesulitan mental. Melalui metode konseling, siswa diajak untuk merenung tentang diri mereka sendiri, tindakan, dan keputusan mereka dengan pandangan yang sesuai dengan ajaran Islam. Ini dapat membantu siswa memahami akar penyebab masalah kesehatan mental mereka dan mengambil langkah-langkah konstruktif untuk mengatasinya. Konseling Islam dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan penanganan stress dan cara-cara mengatasi masalah dengan memanfaatkan petunjuk dan prinsip-prinsip Islam. Ini mencakup



strategi coping yang didasarkan pada sabar, tawakal (bergantung sepenuhnya pada Allah), dan sikap positif terhadap ujian kehidupan.

Melalui konseling Islam, siswa dapat merasa didukung dan diberdayakan untuk mengambil kendali atas hidup mereka. Ini dapat mencakup merancang tujuan hidup yang sejalan dengan nilai-nilai Islam, membangun kepercayaan diri, dan mengelola konflik dengan cara yang konstruktif. Konseling Islam tidak hanya fokus pada penanganan masalah mental yang sudah muncul, tetapi juga pada pencegahan. Siswa diajarkan cara menjaga kesehatan mental mereka melalui praktik-praktik keagamaan, hubungan sosial yang sehat, dan pemahaman diri yang lebih baik. Konseling Islam dapat membantu siswa terlibat dalam komunitas Islam yang positif, menyediakan jaringan sosial yang dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual. Rasa memiliki komunitas dapat meningkatkan kesehatan mental siswa.

Kedua peran konseling islam melalui mengendalikan emosi siswa dalam mengatasi Kesehatan mental siswa, konseling Islam dapat memainkan peran yang penting dalam membantu siswa mengatasi masalah kesehatan mental dengan mengendalikan emosi mereka. Konselor Islam dapat membantu siswa memahami nilai-nilai agama Islam yang dapat membimbing perilaku dan respons emosional mereka. Konsep seperti kesabaran, tawakal (percaya sepenuhnya pada Allah), dan syukur dapat membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan. Konseling Islam dapat memperkenalkan praktik doa dan dzikir sebagai cara untuk meredakan stres dan mengendalikan emosi. Doa dapat menjadi sumber ketenangan batin dan kekuatan dalam menghadapi tantangan mental.

Konseling Islam dapat mendorong siswa untuk melakukan muhasabah atau introspeksi diri secara teratur. Ini melibatkan evaluasi diri terhadap tindakan dan perilaku mereka, dengan tujuan untuk memperbaiki diri dan mendekati diri pada Allah. Konselor Islam dapat memberikan panduan etika Islam dalam berinteraksi dengan orang lain. Ini termasuk pentingnya mengendalikan emosi seperti kemarahan dan kesabaran dalam menghadapi konflik interpersonal, yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Konselor Islam dapat memberikan bimbingan spiritual untuk membantu siswa menemukan makna hidup dan mengatasi perasaan kebingungan atau kekosongan batin. Bimbingan ini dapat mencakup pemahaman tentang tujuan hidup, nilai-nilai, dan pengembangan spiritual. Konseling Islam tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga memberikan solusi konkret yang sesuai dengan ajaran Islam. Ini dapat mencakup strategi konkret untuk mengatasi stres, depresi, atau kecemasan yang diizinkan oleh nilai-nilai agama.

Ketiga peran konseling islam melalui kemampuan spiritual siswa dalam mengatasi Kesehatan mental siswa, konseling Islam dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran mereka terhadap dimensi spiritual dalam kehidupan mereka. Ini mencakup pemahaman tentang tujuan hidup, makna eksistensi, dan hubungan dengan Allah. Kesadaran spiritual dapat memberikan rasa tujuan hidup yang lebih besar, membantu siswa menghadapi tantangan dengan lebih positif. Konseling Islam dapat membantu siswa membangun dan memperkuat iman serta keyakinan mereka. Keyakinan yang kuat dalam nilai-nilai Islam dapat menjadi



landasan yang kokoh untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Konselor Islam dapat membimbing siswa untuk menghadapi tantangan dengan kepercayaan bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana Allah.

Konseling Islam dapat membantu siswa memahami dan menerapkan nilai-nilai etika Islam dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup aspek-aspek seperti kesabaran, tawakal (bergantung sepenuhnya pada Allah), dan tobat. Penerapan nilai-nilai ini dapat membantu siswa mengatasi perasaan bersalah atau malu yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Melalui konseling Islam, siswa dapat dipandu untuk menjalankan ritual keagamaan secara rutin. Shalat, dzikir, dan kegiatan keagamaan lainnya dapat berperan sebagai sumber ketenangan dan penyejuk hati. Kegiatan ini membantu dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Konseling Islam dapat membantu siswa untuk memiliki sikap tawakal, yaitu meletakkan kepercayaan penuh pada kehendak Allah. Ini dapat membantu siswa mengatasi rasa khawatir terhadap masa depan dan meresapi bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan takdir-Nya.

Konseling Islam dapat memberikan siswa ruang untuk merenung dan merenungkan kehidupan mereka. Proses ini dapat membantu mereka mengenali akar masalah, mencari solusi dengan bimbingan nilai-nilai Islam, dan memperkuat koneksi spiritual mereka. Konseling Islam sering kali mengadopsi pendekatan holistik, mempertimbangkan aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual. Dengan memahami bahwa kesehatan mental adalah bagian dari kesehatan secara keseluruhan, konseling Islam dapat memberikan dukungan menyeluruh bagi siswa. Dengan mengintegrasikan aspek spiritual dalam proses konseling, siswa dapat mengembangkan ketahanan mental yang kuat dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif, sejalan dengan ajaran Islam.

SIMPULAN

Konseling Islam adalah pendekatan konseling yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Tujuannya adalah membantu individu mengatasi masalah dan konflik dalam kehidupan mereka dengan merujuk pada ajaran Islam. Konseling Islam mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Kesehatan mental mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Kesehatan mental yang baik penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Siswa seringkali menghadapi tekanan akademis, sosial, dan pribadi yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Peran konseling Islam dalam mengatasi kesehatan mental siswa, konseling Islam mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritualitas Islam dengan konsep-konsep psikologi untuk memberikan pandangan holistik terhadap kesehatan mental siswa. Konseling Islam menekankan pada pembentukan karakter dan perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam, membantu siswa mengatasi konflik moral dan etika yang dapat memengaruhi kesehatan mental yang dilakukan dengan cara peran konseling Islam melalui peningkatan kemampuan siswa dalam mengatasi Kesehatan mental siswa, peran konseling Islam melalui mengendalikan emosi siswa dalam mengatasi Kesehatan mental siswa, dan peran konseling Islam melalui kemampuan spiritual siswa dalam mengatasi Kesehatan mental siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 01(02), 83 – 97.
- Jamilah, S. (2020). Bimbingan Konseling Dan Implementasinya Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Kreatif*, 18(01), 74 – 84.
- Kartika, G. N. (2017). Perspektif Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Nalar*, 01(02), 95 – 109.
- Kuliyatun. (2020). Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 02(01), 91 – 113.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 03(01), 87 – 113.
- Rohman, A. (2016). Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan. *Progres*, 04(01), 136 – 155.
- Suryani, I., Khairuddin, K., Siregar, T., & Nst, M. M. (2022). Peranan Bimbingan Konseling Islam bagi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 666-672. Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/maspuljr/article/view/3210>
- Trinumi, S. (2019). Pendidikan Berbasis Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Psikologi Konseling. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 06(02), 81 – 88.
- Yuliatun. (2013). Peranan Konseling islam di seKolah (Sebuah Upaya Pembinaan Moral Islam). *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 04(02), 343 – 370.