



PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAMI DALAM MEMBANGUN KESEJAHTERAAN MENTAL SISWA

¹Siti Sonia, ²Miftahul Hayat, ³Eva Rosita

¹Sekolah Tinggi Pesantren Darun Naim Rangkas Bitung

²Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam Al Mardliyyah Pamekasan

¹sitisonia131@gmail.com

²miftahulhayat@stpdnrangkasbitung.ac.id

³wartimmaslahah2028@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci: Psikologi, Islam, Kesejahteraan Mental, Siswa

Tujuan penelitian untuk menjelaskan tentang pendekatan psikologis islam dalam membangun kesehatan mental siswa di sekolah. Metode penelitian dengan kualitatif melalui studi Pustaka. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi sedangkan teknik pengolahan data dengan kondensasi, penyajian data dan penyimpulan. Hasil penelitian: (1) psikologi islam adalah proses integrasi nilai-nilai islam melalui pendekatan psikologis. (2) kesejahteraan mental siswa adalah kondisi jiwa siswa yang merasa aman dan nyaman selama belajar di sekolah. (3) pendekatan psikologis dalam membangun kesehatan mental siswa: pertama pendekatan structural dengan memahami pengalaman belajar siswa. Kedua pendekatan fungsional dengan memahami perilaku siswa yang agamis mampu membangun kesejahteraan mental siswa. Dan ketiga pendekatan psiko-analisis dengan memahami pendidikan agama mampu membangun jiwa siswa yang agamis hingga mampu membangun kesejahteraan siswa di sekolah.

Abstract

Keyword: Psychology, Islam, Mental Welfare, Students.

The aim of the research is to explain the Islamic psychological approach in building students' mental health at school. Qualitative research method through literature study. Data collection techniques are documentation, while data processing techniques are condensation, data presentation and inference. Research results: (1) Islamic psychology is the process of integrating Islamic values through a psychological approach. (2) student mental well-being is the mental condition of students who feel safe and comfortable while studying at school. (3) psychological approach in building students' mental health: first, a structural approach by understanding students' learning experiences. Both functional approaches by understanding the behavior of religious students are able to build students' mental well-being. And the third psycho-analytic approach by understanding religious education is able to build the soul of religious students so that it is able to build student welfare at school.



PENDAHULUAN

Kesejahteraan siswa baik secara internal maupun secara eksternal diharapkan dapat diterapkan karena hal ini merupakan indikator penting demi perkembangan siswa (Ilanah et al., 2021). Kesejahteraan siswa, baik secara internal maupun eksternal, memainkan peran penting dalam perkembangan dan prestasi mereka. Dalam konteks ini, internal merujuk pada faktor-faktor yang berkaitan dengan kondisi mental, emosional, dan fisik siswa, sementara eksternal mencakup lingkungan sekitar siswa, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dengan menerapkan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan siswa, baik dari segi internal maupun eksternal, sekolah dan masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Hal ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademis, tetapi juga membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan emosional.

Menjaga kesejahteraan mental pelajar sangatlah penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik (Setyo et al., 2021). Kesejahteraan mental yang baik dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, dan motivasi pelajar. Dengan adanya keseimbangan emosional, pelajar cenderung lebih efisien dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis mereka. Mereka dapat mengatasi stres dengan lebih baik dan menjaga tingkat energi yang stabil. Sedangkan Kesejahteraan mental yang buruk dapat berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan fisik. Stres dan kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan masalah kesehatan lainnya. Dengan merawat kesejahteraan mental, pelajar dapat mencegah potensi dampak negatif ini pada tubuh mereka. Ketika pikiran pelajar bebas dari tekanan dan kecemasan, mereka cenderung lebih kreatif dan inovatif. Kesejahteraan mental yang baik membuka ruang untuk pemikiran kreatif, solusi inovatif, dan pertumbuhan intelektual yang lebih baik. Penting untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental pelajar, termasuk penyediaan layanan kesehatan mental, dukungan sosial, dan penekanan pada pendekatan holistik terhadap pendidikan.

Fungsi kesejahteraan mental siswa di sekolah dapat meningkatkan pembelajaran dan mencegah timbulnya hasil negatif yang terkait dengan masalah kesehatan mental yang tidak diobati (Suswati et al., 2023). Kesejahteraan mental yang baik membantu siswa untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam kegiatan pembelajaran. Siswa yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung kesulitan memusatkan perhatian pada pelajaran. Kesejahteraan mental membantu siswa dalam mengelola stres yang mungkin timbul sehubungan dengan tuntutan akademis dan sosial di sekolah. Siswa yang mampu mengelola stres dengan baik lebih cenderung mencapai hasil belajar yang lebih baik. Siswa dengan kesejahteraan mental yang baik cenderung lebih aktif secara sosial. Hubungan yang baik dengan teman sekelas dan guru dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi, yang pada gilirannya memperbaiki pengalaman belajar. Dengan memahami dan mendukung kesejahteraan mental siswa di sekolah, pendidikan dapat menjadi lebih inklusif, mendukung perkembangan pribadi siswa, dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pembelajaran yang efektif. Sebagai



tambahan, pendekatan ini juga dapat membantu mencegah timbulnya hasil negatif yang terkait dengan masalah kesehatan mental yang tidak diobati.

Psikologi Islam memiliki peran penting dalam membantu kesejahteraan mental siswa di sekolah. Psikologi Islam mengakui bahwa setiap manusia dilahirkan dengan fitrah yang bersih. Pemahaman ini dapat membantu siswa untuk memahami dan merangkul nilai-nilai dasar yang positif, seperti rasa keadilan, kejujuran, dan kasih sayang. Dengan merawat fitrah ini, siswa dapat mengembangkan kesejahteraan mental yang lebih baik. Psikologi Islam menekankan pentingnya moralitas dan etika dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan moral yang berlandaskan prinsip-prinsip Islam dapat membimbing siswa dalam membuat keputusan yang baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Psikologi Islam memberikan pedoman untuk menangani konflik dengan cara yang baik dan adil. Siswa dapat memanfaatkan prinsip-prinsip ini untuk mengelola konflik dengan teman sekelas atau guru, yang dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Psikologi Islam menekankan pentingnya doa, meditasi, dan koneksi spiritual. Aktivitas-aktivitas ini dapat membantu siswa menemukan ketenangan batin, meredakan stres, dan memperkuat kesejahteraan mental. Dengan mengintegrasikan konsep-konsep psikologi Islam ke dalam pendidikan dan bimbingan di sekolah, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kesejahteraan mental siswa secara holistik. Ini melibatkan tidak hanya aspek kognitif, tetapi juga aspek spiritual, moral, dan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan se cara kualitatif dengan pendekatan studi Pustaka. Tujuan dari studi Pustaka ini adalah untuk mendeskripsikan dan menjelaskan beberapa teori atau hasil penelitian orang lain mengenai fokus pembahasan dalam penelitian ini tentang psikologi islam, kesejahteraan mental dan pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam psikologi dalam membentuk atau membantu kesejahteraan mental siswa di sekolah. Teknik pengumpulan data dilakukan secara dokumentasi yakni dengan mengumpulkan teori atau hasil penelitian orang lain terkait fokus pembahasan dari berbagai sumber dokumentasi berupa buku atau artikel ilmiah yang dipublis secara online.

Pengolahan data dalam penelitian Pustaka ini dilakukan dengan kondensasi data Pustaka yaitu dengan mengumpulkan berbagai informasi tentang psikologi islam, kesejahteraan mental dan pendekatan psikologi dalam membangun kesejahteraan mental siswa. Yang kemudian hasil dari kondesasi, peneliti lakukan penyajian data dalam bentuk kalimat (deskripsi tanpa angka atau rumus) untuk memudahkan pembaca memahami isi dari penelitian kualitatif ini. Selanjutnya dilakukan penyimpulan data dalam hal ini peneliti menyimpulkan kajian dari teori dan hasil penelitian yang sudah di kondensasi menjadi suatu teori baru yang kemudian peneliti kembangkan menjadi ilmu pengetahuan baru dalam penelitian ini.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikologi Islam

Psikologi Islam merupakan salah satu disiplin ilmu yang membantu seseorang untuk memahami ekspresi diri, aktualisasi diri, realisasi diri, konsep diri, citra diri, harga diri, kesadaran diri, kontrol diri, dan evaluasi diri, baik untuk diri sendiri atau diri orang lain (Handoko, 2021). Zakiah Daradjat berpendapat bahwa psikologi Islam dapat dijadikan sebagai pendekatan dalam pendidikan Islam. Kedua hal ini ditujukan untuk menciptakan para siswa yang memiliki kesehatan mental yang akan berlandaskan kepada agama, iman, dan takwa (Nunzairina, 2018). Psikologi Islam merujuk pada konsep-konsep psikologis yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, seperti keimanan, akhlak mulia, dan ketaqwaan kepada Allah. Pendidikan Islam dengan pendekatan ini dapat memberikan landasan ajaran Islam yang kuat kepada siswa.

Psikologi Islam memungkinkan integrasi antara ilmu pengetahuan psikologi dan ajaran Islam. Ini memungkinkan siswa untuk memahami diri mereka sendiri dan lingkungan mereka melalui lensa ajaran Islam, sehingga mereka dapat mengaplikasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Psikologi Islam mengajarkan keseimbangan antara kehidupan dunia akhirat dan dunia duniawi. Pendidikan Islam yang mengadopsi pendekatan ini dapat membantu siswa untuk tidak hanya fokus pada keberhasilan materi, tetapi juga pada aspek spiritual dan moral dalam pengembangan pribadi mereka. Psikologi Islam memberikan pandangan unik terhadap resolusi konflik dan penanganan stres. Pendidikan Islam dengan pendekatan ini dapat membantu siswa mengatasi tantangan hidup dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam, seperti sabar, tawakal, dan doa.

Pendidikan Islam dengan pendekatan psikologi Islam dapat memberdayakan siswa secara mental melalui penguatan iman. Siswa diajarkan untuk mengandalkan iman dan kepercayaan kepada Allah dalam menghadapi tantangan, sehingga mereka dapat mengatasi kesulitan dengan penuh keyakinan. Psikologi Islam juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental. Pendidikan Islam yang menggunakan pendekatan ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental agar dapat berfungsi optimal dalam beribadah dan berinteraksi dengan masyarakat. Dengan menerapkan pendekatan psikologi Islam dalam pendidikan, diharapkan para siswa dapat tumbuh dan berkembang sebagai individu yang sehat secara mental, memiliki nilai-nilai moral yang kuat, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan dan ketakwaan kepada Allah.

Tujuan hakiki Psikologi Islam adalah merangsang kesadaran diri agar mampu membentuk kualitas diri yang lebih sempurna untuk mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Yudiani, 2013). Tujuan Psikologi Islam adalah menciptakan pemahaman dan kesadaran yang mendalam tentang diri manusia dalam konteks ajaran Islam, sehingga individu dapat mengembangkan kualitas diri yang lebih baik untuk meraih kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Psikologi Islam bertujuan untuk membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, termasuk potensi, kelemahan, dan



tujuan hidup. Dengan kesadaran diri yang lebih baik, seseorang dapat lebih efektif mengelola emosi, tindakan, dan hubungan dengan orang lain.

Psikologi Islam membantu individu memahami tujuan hidup mereka dalam konteks ajaran Islam. Ini melibatkan refleksi dan introspeksi untuk mengidentifikasi tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, seperti mencari keberkahan, keseimbangan, dan keadilan dalam segala aspek kehidupan. Psikologi Islam mendorong individu untuk mengembangkan kualitas diri yang lebih baik, termasuk aspek moral, etika, dan spiritualitas. Ini melibatkan pengembangan sifat-sifat positif seperti kesabaran, kejujuran, kasih sayang, dan rasa tanggung jawab, yang semuanya diterapkan dalam kerangka ajaran Islam.

Psikologi Islam memberikan alat dan strategi bagi individu untuk mengatasi stres, konflik, dan tantangan kehidupan dengan berpegang pada prinsip-prinsip Islam. Ini melibatkan ketenangan pikiran, doa, dan tawakal (bergantung sepenuhnya pada Allah) sebagai cara untuk mengatasi kesulitan. Psikologi Islam mendorong pencarian keseimbangan antara aspek duniawi dan spiritual dalam kehidupan. Tujuannya adalah agar individu dapat memprioritaskan nilai-nilai spiritual dan moral tanpa mengabaikan tanggung jawab dunia, sehingga mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan. Psikologi Islam juga memiliki fokus pada persiapan individu untuk kehidupan akhirat. Ini mencakup pemahaman tentang nilai-nilai yang akan dinilai oleh Allah, seperti kebaikan, keadilan, dan ibadah yang konsisten.

Kesejahteraan Mental Siswa

Shuo menjelaskan kesejahteraan mental adalah kondisi psikologis yang positif, di mana seseorang mampu mengatasi tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari, merasa bahagia, dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Carles et al., 2023). Kesejahteraan mental mengacu pada kondisi psikologis yang positif dan sehat pada seseorang. Ini melibatkan berbagai aspek, termasuk emosi, pikiran, dan perilaku individu. Kesejahteraan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi juga menekankan kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, menghadapi tantangan, dan hidup dengan cara yang mempromosikan kebahagiaan dan produktivitas. Individu yang memiliki kesejahteraan mental yang baik dapat mengelola stres dan tekanan dengan efektif. Mereka memiliki keterampilan dalam menangani masalah dan menghadapi tantangan tanpa merasa terlalu terbebani. Kesejahteraan mental mencakup perasaan bahagia dan puas dengan kehidupan secara keseluruhan. Ini tidak hanya terkait dengan pencapaian materi atau kesuksesan eksternal, tetapi juga melibatkan kepuasan dalam hubungan, kegiatan yang dilakukan, dan pencapaian pribadi.

Sedangkan kesejahteraan mental siswa adalah keadaan siswa yang mencapai kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan dasar di sekolah (Setyawan & Dewi, 2015). Kesejahteraan mental siswa merujuk pada keadaan di mana siswa merasa puas dan sehat secara psikologis dalam konteks lingkungan sekolah. Ini melibatkan pemenuhan kebutuhan dasar mereka, baik secara akademis maupun sosial-emosional. Siswa yang mencapai kesejahteraan mental di sekolah merasa puas dengan prestasi akademis mereka. Ini tidak hanya terkait dengan pencapaian nilai tinggi, tetapi juga dengan rasa pencapaian pribadi, pemahaman materi, dan



kepercayaan diri dalam belajar. Kesejahteraan mental siswa juga terkait dengan kualitas hubungan sosial di lingkungan sekolah. Siswa yang merasa didukung oleh teman sebaya, guru, dan staf sekolah cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Interaksi positif dan dukungan sosial dapat memberikan rasa keamanan dan kenyamanan. Kesejahteraan mental siswa di sekolah berkaitan erat dengan pemenuhan kebutuhan dasar mereka, baik dalam konteks akademis maupun sosial-emosional. Menciptakan lingkungan yang mendukung, inklusif, dan responsif di sekolah dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental siswa.

Kondisi kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup siswa dan membantu mereka untuk mencapai prestasi akademik yang optimal (Eriksen, 2022). Kesehatan mental yang baik memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup siswa dan mendukung pencapaian prestasi akademik yang optimal. Kesehatan mental yang baik membantu meningkatkan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan fokus pada tugas-tugas akademik. Siswa yang mengalami stres atau masalah mental mungkin kesulitan untuk memusatkan perhatian mereka pada pembelajaran. Kondisi kesehatan mental yang baik membantu siswa mengelola stres dengan lebih efektif. Siswa yang mampu mengatasi tekanan dan tantangan dengan baik cenderung memiliki keseimbangan emosional yang positif, yang dapat meningkatkan kinerja akademik. Siswa dengan kesehatan mental yang baik memiliki daya tahan yang lebih tinggi terhadap rasa frustrasi dan kegagalan. Mereka lebih mampu belajar dari kesalahan mereka dan melanjutkan usaha mereka untuk mencapai tujuan akademik. Kesehatan mental dan kesejahteraan siswa merupakan faktor kritis dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung. Upaya untuk memahami dan mendukung kesehatan mental siswa sebaik mungkin dapat memiliki dampak jangka panjang pada perkembangan mereka.

Kesejahteraan mental siswa dapat dilihat dari tiga sudut pandang yaitu: kemampuan sosiologis sekolah, evaluasi siswa, dan kemampuan akademik/sosial/emosional siswa dalam menjalankan peran dan fungsinya di sekolah (Thoybah & Aulia, 2020). Kemampuan sosiologis sekolah, kesejahteraan mental siswa dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, termasuk interaksi sosial antara siswa, hubungan dengan guru, dan atmosfer keseluruhan di sekolah. Suasana yang mendukung, aman, dan inklusif dapat membantu menciptakan kondisi yang baik untuk kesejahteraan mental siswa. Kesejahteraan mental siswa juga dapat dilihat dari sejauh mana sekolah memberikan dukungan sosial. Adanya program-program seperti kelas pengembangan diri, konseling, dan kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu siswa merasa didukung dan terhubung dengan lingkungan sekolahnya. Faktor-faktor seperti fasilitas fisik sekolah, norma-norma budaya, dan kebijakan sekolah dapat berperan penting dalam membentuk lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental siswa. Sekolah yang menyediakan ruang untuk berinteraksi secara positif, mempromosikan toleransi, dan menghargai keberagaman cenderung menciptakan atmosfer yang positif bagi perkembangan mental siswa.

Evaluasi siswa, proses evaluasi siswa tidak hanya sebatas pencapaian akademis, tetapi juga melibatkan pemantauan kesejahteraan mental. Guru dan staf sekolah perlu sensitif



terhadap perubahan perilaku atau tanda-tanda kesulitan mental pada siswa, dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memberikan dukungan. Evaluasi siswa sebaiknya bersifat holistik, mencakup aspek-aspek seperti keterlibatan sosial, kemandirian, dan kebahagiaan siswa. Dengan memahami kondisi kesejahteraan mental siswa, sekolah dapat merancang intervensi yang sesuai dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Evaluasi siswa seharusnya mencakup pemantauan terhadap perkembangan mental mereka seiring waktu. Guru, konselor, dan staf sekolah perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda kesulitan mental dan bereaksi dengan tepat. Ini dapat mencakup observasi perilaku, wawancara, dan penggunaan alat evaluasi yang dirancang khusus untuk mengidentifikasi masalah kesejahteraan mental. Evaluasi kesejahteraan mental siswa sebaiknya melibatkan kolaborasi dengan orang tua atau wali murid. Komunikasi terbuka antara sekolah dan keluarga dapat membantu dalam mengenali dan mengatasi tantangan yang dihadapi siswa di berbagai konteks kehidupan mereka.

Kemampuan akademik/sosial/emosional siswa, kesejahteraan mental siswa dapat tercermin dalam kemampuan akademiknya. Siswa yang merasa mampu dan mendapatkan dukungan dalam pencapaian akademisnya cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Kesejahteraan siswa juga dapat dinilai dari kemampuan sosial dan emosional mereka. Siswa yang memiliki keterampilan interpersonal yang baik, dapat mengelola stres, dan memiliki hubungan yang sehat dengan teman sekelasnya, cenderung memiliki kesejahteraan mental yang positif. Penting untuk mengadopsi pendekatan pendidikan yang tidak hanya fokus pada penguasaan materi pelajaran tetapi juga pada pengembangan keterampilan belajar siswa. Ini mencakup pemberian umpan balik konstruktif, memberikan tantangan yang sesuai dengan tingkat kemampuan individu, dan menciptakan lingkungan yang mendukung eksplorasi akademis. Program pembelajaran sosial dan emosional di sekolah dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi, berkomunikasi dengan efektif, serta membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang sehat. Ini juga dapat mencakup pemberdayaan siswa untuk menjadi pribadi yang mandiri, termotivasi, dan tangguh dalam menghadapi tekanan hidup.

Pendekatan Psikologi Islam Untuk Membangun Kesejahteraan Mental Siswa.

Douglas A. Bernstein dan Peggy W. Nash menyebutkan tiga pendekatan dalam psikologi yakni pendekatan struktural dengan mempelajari pengalaman seseorang, pendekatan fungsional dengan mempelajari bagaimana agama mempengaruhi tingkah laku, serta pendekatan psiko-analisis yang mempelajari tentang bagaimana agama mempengaruhi jiwa seseorang (Pasaribu, 2021). Maka berdasarkan hal di atas, pendekatan psikologis islam dalam membangun kesejahteraan mental siswa dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertama pendekatan structural pengalaman siswa dalam membangun kesejahteraan siswa, mempelajari pengalaman siswa untuk membangun kesejahteraan mental melibatkan pemahaman mendalam tentang aspek-aspek yang memengaruhi kesejahteraan mental siswa selama perjalanan pendidikannya. Pendekatan ini menempatkan fokus pada pengalaman



belajar dan lingkungan pendidikan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental siswa. Mengenali kebutuhan dan keunikan setiap siswa, termasuk gaya belajar, minat, dan tantangan yang mereka hadapi. Menciptakan pengalaman pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan individu untuk mendorong rasa pencapaian dan keberhasilan. Menyediakan lingkungan pembelajaran yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan emosional siswa. Meminimalkan stres dan tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental. Memasukkan materi kesehatan mental ke dalam kurikulum untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Mendorong dialog terbuka tentang kesehatan mental untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran.

Menyediakan layanan dukungan psikososial, termasuk konseling, untuk membantu siswa mengatasi tantangan emosional dan mental. Mengembangkan program pendukung bagi siswa yang mungkin memerlukan perhatian khusus. Mempelajari keterampilan regulasi emosi, resiliensi, dan keterampilan sosial untuk membantu siswa mengelola stres dan tekanan. Mengintegrasikan pendidikan emosional ke dalam kurikulum untuk membangun kecerdasan emosional siswa. Melibatkan orang tua dalam mendukung kesejahteraan mental siswa, termasuk memberikan informasi dan sumber daya terkait kesehatan mental. Membangun kemitraan dengan organisasi kesehatan mental dan sumber daya komunitas untuk memberikan dukungan tambahan. Melakukan pemantauan terhadap kesejahteraan mental siswa secara teratur. Menggunakan penilaian dan umpan balik siswa untuk terus memperbaiki pendekatan dan program yang ada. Memahami dan mempelajari pengalaman siswa secara holistik membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental mereka. Dengan memberikan perhatian khusus pada faktor-faktor tersebut, sistem pendidikan dapat berperan aktif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan dan dukungan yang diperlukan untuk menjaga kesejahteraan mental mereka sepanjang perjalanan pendidikan mereka.

Kedua, pendekatan fungsional siswa dalam membangun kesejahteraan mental siswa, pengaruh agama terhadap tingkah laku siswa dan membentuk kesejahteraan mental siswa dapat bervariasi tergantung pada ajaran, keyakinan, dan praktik keagamaan yang dianut. Agama sering memberikan kerangka nilai dan makna hidup. Siswa yang memiliki keyakinan keagamaan mungkin merasa memiliki tujuan hidup yang lebih besar dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Kepercayaan keagamaan dapat menciptakan komunitas yang solidaritas dan saling mendukung. Keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dapat memberikan jaringan sosial dan dukungan emosional, yang dapat menjadi faktor positif dalam kesejahteraan mental siswa. Agama sering menyediakan kerangka etika dan moral. Siswa yang mengikuti ajaran agama mungkin memiliki pandangan etika dan moral yang membimbing perilaku mereka, yang dapat memberikan kestabilan mental dan emosional.

Praktik keagamaan seperti berdoa, meditasi, atau pelaksanaan ritus tertentu dapat memberikan kesejahteraan emosional dan mental dengan menciptakan momen refleksi dan ketenangan. Beberapa agama mengajarkan konsep ketabahan dan kepercayaan pada keadilan



ilahi, yang dapat meningkatkan resiliensi siswa dalam menghadapi kesulitan dan tekanan hidup. Beberapa agama memberikan pandangan tentang penderitaan dan tantangan hidup sebagai bagian dari ujian atau rencana yang lebih besar. Hal ini dapat membantu siswa menghadapi kesulitan dengan sikap yang lebih positif. Di beberapa komunitas keagamaan, masih ada stigma terkait dengan masalah kesehatan mental. Namun, sebaliknya, agama juga dapat menjadi sumber dukungan bagi siswa yang mengalami kesulitan mental, terutama jika komunitas keagamaan tersebut memahami dan mendukung upaya kesehatan mental. Pengaruh agama terhadap kesejahteraan mental dapat bervariasi secara signifikan antarindividu dan antarkelompok keagamaan. Beberapa siswa mungkin menemukan kenyamanan dan dukungan dalam praktik keagamaan, sementara yang lain mungkin merasakan konflik atau tekanan. Oleh karena itu, pendekatan yang sensitif dan inklusif terhadap keberagaman keyakinan dan nilai sangat penting dalam konteks pendidikan.

Ketiga pendekatan psiko-analisis siswa dalam membangun kesejahteraan mental siswa, pengaruh agama terhadap kesehatan mental siswa dapat bervariasi tergantung pada banyak faktor, termasuk interpretasi dan praktik individual terhadap ajaran agama. Agama seringkali memberikan siswa suatu kerangka kerja untuk memahami makna hidup dan tujuan mereka di dunia. Keyakinan terhadap suatu keberadaan yang lebih tinggi dapat memberikan tujuan yang jelas dan memberikan arti pada pengalaman hidup, yang dapat memberikan kestabilan psikologis. Ajaran agama seringkali mengajarkan nilai-nilai moral dan etika yang dapat membentuk perilaku siswa. Adanya panduan moral dapat memberikan kerangka kerja bagi siswa dalam menghadapi situasi sulit dan membuat keputusan, yang dapat mengurangi konflik internal dan meningkatkan kesehatan mental. Komunitas keagamaan dapat memberikan dukungan sosial yang kuat. Keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dapat menciptakan jaringan sosial yang memberikan dukungan emosional dan praktis, yang dapat membantu siswa mengatasi stres dan kesulitan hidup.

Pelaksanaan ritual dan kebiasaan keagamaan dapat memberikan struktur dan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari siswa. Hal ini dapat membantu mengurangi rasa ketidakpastian dan kecemasan, serta memberikan kesempatan untuk refleksi diri. Agama dapat memberikan siswa alat untuk mengatasi tekanan dan tantangan kehidupan. Doa, meditasi, atau praktik spiritual lainnya dapat menjadi mekanisme koping yang efektif dalam mengatasi stres dan kecemasan. Pandangan agama tentang kehidupan dan kematian dapat membantu siswa mengatasi ketakutan dan kecemasan terkait dengan aspek-aspek tersebut. Keyakinan akan adanya kehidupan setelah mati atau pandangan tertentu tentang takdir dapat memberikan ketenangan pikiran. Siswa yang memiliki keyakinan agama yang kuat mungkin lebih cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Keyakinan ini dapat membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif dan tekun. Meskipun agama dapat memberikan dukungan positif bagi kesehatan mental siswa, perlu diingat bahwa interpretasi dan pengalaman agama dapat bervariasi secara signifikan antar individu. Beberapa siswa mungkin merasakan tekanan atau konflik internal terkait dengan tuntutan atau interpretasi agama tertentu. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa pengaruh agama terhadap



kesehatan mental tidak selalu bersifat positif dan dapat sangat bergantung pada konteks dan pengalaman individu.

SIMPULAN

Penelitian Pustaka tentang pendekatan psikologi islami dalam membangun kesejahteraan mental siswa ini merupakan kajian tentang bagaimana pendekatan psikologi mampu membangun kesejahteraan mental siswa di sekolah. Pendekatan psikologi Islami ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pengembangan kesejahteraan mental siswa dengan memadukan prinsip-prinsip agama Islam dengan konsep-konsep psikologi modern. Psikologi islam dapat dikatakan sebagai pendekatan psikologis yang diintegrasikan dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam. Ini mencakup pemahaman dan aplikasi psikologi yang sesuai dengan ajaran Islam, termasuk pemahaman tentang manusia, akhlak, dan tujuan hidup. Sedangkan kesejahteraan mental siswa adalah kondisi psikologis dan emosional siswa yang mencakup perasaan, pikiran, dan perilaku. Kesejahteraan mental yang baik adalah bagian integral dari kesehatan holistik siswa dan dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk belajar, berinteraksi dengan orang lain, dan menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan-pendekatan dalam ilmu psikologi untuk membangun kesejahteraan mental siswa adalah pendekatan structural pengalaman siswa dalam membangun kesejahteraan siswa melalui pemahaman terhadap setiap pengalaman yang dimiliki oleh siswa selama belajar di sekolah hingga siswa tersebut merasa aman dan nyaman belajar di sekolah. Kemudian pendekatan fungsional dalam membangun kesejahteraan mental siswa yaitu dengan memahami bagaimana fungsi dari perilaku islami siswa mampu membangun kesejahteraan mental siswa. Dan terakhir pendekatan psiko-analisis dalam membangun kesejahteraan mental siswa yaitu bagaimana pendidikan agama mampu mempengaruhi kondisi jiwa siswa hingga siswa memiliki kesejahteraan mental yang baik sesuai ajaran agama.

DAFTAR PUSTAKA

- Carles, E., Hiptraspa, Z., Warsah, I., & Effendi, M. S. (2023). Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 07(01), 149 – 164.
- Eriksen, I. M. (2022). Duty, Discipline And Mental Health Problems: Young People's Pursuit Of Educational Achievement And Body Ideals. *Journal of Youth Studies*, 25(7), 931 – 945. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1925637>.
- Handoko, A. (2021). Eksistensi Antara Psikologi Islam dan Barat Modern. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 08(04), 1179 – 1194.



- Ianah, A., Latifa, R., Kolopaking, R., Suprayogi, M. N. (2021). Kesejahteraan Siswa: Faktor Pendukung dan Penghambatnya. *Jurnal Becoss: (Business Economic, Communication, and Social Sciences)*, 03(01), 43 – 49.
- Nunzairina. (2018). Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat. *JUSPI: Jurnal Sejarah Peradaban Islam*, 02(01), 99 – 112
- Pasaribu. (2021). Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam. *Al Mahyra*, 02(01), 20 – 30.
- Setyawan, I., & Dewi, K. S. (2015). Kesejahteraan Sekolah Ditinjau Dari Orientasi Belajar Mencari Makna Dan Kemampuan Empati Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1), 9-20.
- Setyo, W. A., Sasmita, F., Panca, P. S., & Haryan, S. A. D. (2021). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pelajar Pada Masa Pandemi Covid-19. *See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/355183799>*
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(03), 537 – 544.
- Thoybah, N. & Aulia, F. (2020). Determinan Kesejahteraan Siswa Di Indonesia (Sebuah Tinjauan Literatur). *Jurnal Riset Psikologi*, 03(02), 1 – 12.
- Yudiani, E. (2013). Pengantar Pssikologi Islam. *JIA*, 14(02), 175 – 186. <https://media.neliti.com/media/publications/98270-ID-pengantar-psikologi-islam.pdf>.