

## Peran Guru PAI Dalam Menjaga Kesehatan Mental Peserta Didik di SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang

Moh. Andra Saifunnur, Arshan Shanie, Zaky Ahmad Maulvi, Alha Ihsaniyah Maula, Talitha Nur Zadha, Arvina Restu Maulina, Alya Fitria Ramadhani  
UIN Walisongo Semarang

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received May 15, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

Available online June 08, 2025

#### Keywords

PAI Teachers, Mental Health, Islamic Religious Education, Character Building, SDN Tambakaji 03.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.  
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the role of Islamic Religious Education (PAI) teachers in maintaining the mental health of students at SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang. The research employs a descriptive qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through observation, in-depth interviews with PAI and counseling teachers, and documentation of school activities. The findings reveal that PAI teachers act as mental mentors through curricular activities, extracurricular programs (such as Quran reading and writing), and the habituation of religious practices (congregational prayers, Quran recitations, and dhikr). This holistic approach integrates Islamic values—such as patience, gratitude, and trust in God—to help students manage emotions and confront life challenges. Teachers also serve as role models and informal counselors, fostering a religiously conducive environment for students' mental development. However, the study identifies challenges, including insufficient training in Islamic psychology for teachers and the negative influence of social media. Collaboration with parents and counseling teachers is proposed as a solution to strengthen mentoring effectiveness. The conclusion emphasizes that PAI learning, integrated with spiritual and moral values, significantly contributes to shaping*

*students' mental health, equipping them to become resilient, virtuous individuals prepared to navigate life's complexities.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menjaga kesehatan mental peserta didik di SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam dengan guru PAI dan guru BK, serta dokumentasi kegiatan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PAI berperan sebagai pembina mental melalui kegiatan intrakurikuler, ekstrakurikuler (seperti Baca Tulis Alquran), dan pembiasaan ibadah (sholat berjamaah, tadarus, dzikir). Pendekatan holistik ini mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakkal untuk membantu siswa mengelola emosi dan menghadapi tantangan hidup. Guru juga berperan sebagai teladan dan konselor informal, menciptakan lingkungan religius yang kondusif bagi perkembangan mental siswa. Namun, penelitian ini mengidentifikasi tantangan seperti kurangnya pelatihan psikologi Islam bagi guru dan pengaruh negatif media sosial. Kolaborasi dengan orang tua dan guru BK menjadi solusi untuk memperkuat efektivitas pembinaan. Simpulan penelitian menegaskan bahwa pembelajaran PAI yang terintegrasi dengan nilai spiritual dan akhlak berkontribusi signifikan dalam membentuk kesehatan mental siswa, menjadikan mereka pribadi tangguh, berakhlak mulia, dan siap menghadapi dinamika kehidupan.

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana penting dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik. Pendidikan tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan intelektual, tetapi juga sangat menentukan pembentukan mental yang sehat. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Mujadalah ayat 11, yang menyebutkan bahwa Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang berilmu, menunjukkan betapa pentingnya pendidikan dalam kehidupan manusia.

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik. Tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, pendidikan juga memuat unsur afektif dan psikomotorik yang bertujuan untuk mencetak individu yang seimbang antara kemampuan intelektual dan kesehatan

\*Corresponding Author

Email: [andrasaifunnur59@gmail.com](mailto:andrasaifunnur59@gmail.com)1), [arsanshanie@walisongo.ac.id](mailto:arsanshanie@walisongo.ac.id)2), [zakyahmadmaulvi@gmail.com](mailto:zakyahmadmaulvi@gmail.com)3), [Ichamaula788@gmail.com](mailto:Ichamaula788@gmail.com)4), [talitanurzadha222@gmail.com](mailto:talitanurzadha222@gmail.com)5), [Arvinarestu17@gmail.com](mailto:Arvinarestu17@gmail.com)6), [alyaifitria131104@gmail.com](mailto:alyaifitria131104@gmail.com)7)

mentalnya. Dalam hal ini, Pendidikan Agama Islam (PAI) menjadi salah satu sarana penting dalam menumbuhkan spiritualitas, pengendalian diri, akhlak mulia, serta mental yang sehat bagi peserta didik.<sup>1</sup>

Dalam konteks ini, guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memegang peranan strategis. Tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembina akhlak dan kesehatan mental peserta didik. Sebagaimana ditegaskan oleh Zakiah Daradjat, guru agama bertanggung jawab terhadap pembentukan pribadi anak yang sesuai dengan ajaran Islam serta memiliki tugas membina dan membimbing mental peserta didik agar tetap sehat dan terarah.<sup>2</sup>

Kesehatan mental merupakan kondisi kejiwaan yang harmonis dan stabil, memungkinkan seseorang berpikir jernih, bertindak secara etis, dan menjalin hubungan sosial secara sehat. Zakiah Daradjat menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah pengetahuan dan tindakan untuk mengembangkan serta memanfaatkan potensi secara optimal agar individu dapat meraih kebahagiaan pribadi dan sosial serta terbebas dari gangguan jiwa. Dalam konteks pendidikan, peran guru, khususnya guru PAI, menjadi sangat penting dalam membentuk dan membina aspek mental serta moral peserta didik.

Guru PAI tidak hanya menyampaikan materi keagamaan, tetapi juga menjadi teladan dalam bersikap dan berperilaku. Sikap guru yang ramah, pemaaf, sabar, dan penuh perhatian dapat menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif dan aman secara emosional, terutama bagi peserta didik yang berasal dari latar belakang keluarga yang kurang harmonis, seperti anak broken home atau yang tinggal di panti asuhan. Melalui pendekatan yang humanis dan religius, guru dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan psikologis peserta didik.

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.<sup>3</sup> Sekolah sebagai lembaga (institusi) pendidikan merupakan ruang proses pendidikan dilaksanakan. Sekolah memiliki system yang dinamis dan komplek. 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 keamanan dan akhlak yang tinggi. Melihat 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. Kondisi demikian disebabkan oleh beberapa faktor yang menjadikan sikap dan perilaku siswa menjadi menyeleweng, salah satunya kondisi kesehatan mental siswa.<sup>4</sup>

Alternatif solusi dapat dilaksanakan untuk menjaga kesehatan mental peserta didik di sekolah yaitu mengoptimalkan dan memaksimalkan pembelajaran Pendidikan Agama Islam sebagai upaya yang tepat dalam menjaga kesehatan mental pada siswa. 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.<sup>5</sup>

Kesehatan mental peserta didik sangat penting dalam keberhasilan proses belajar mengajar. Anak-anak yang mengalami tekanan emosional, kecemasan, atau konflik batin sering menunjukkan perilaku yang menyimpang baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar.<sup>6</sup> Oleh karena itu, guru PAI harus mampu menciptakan lingkungan sekolah yang religius dan kondusif, memberikan keteladanan, bimbingan spiritual, serta membiasakan peserta didik untuk melaksanakan ibadah dan berperilaku terpuji.

Salah satu bentuk konkret dari upaya tersebut dapat dilihat pada SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang, di mana guru PAI aktif membina kesehatan mental siswa melalui pembiasaan ibadah, taushiyah, kerja sama dengan orang tua, serta menyisipkan nilai akhlak dalam setiap pembelajaran.<sup>7</sup> Dengan

<sup>1</sup> H. Gunawan, (2013), Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi, *Bandung: Alfabeta*.

<sup>2</sup> Z. Daradjat, (1982), Kesehatan Mental, *Jakarta: Gunung Agung*.

<sup>3</sup> A. Frimayanti, (2017), Nilai Pendidikan dalam Islam, *Yogyakarta: Deepublish*.

<sup>4</sup> H. M. Manizar, (2017), Peran Guru PAI dalam Pembinaan Moral Siswa, *Bandung: Refika Aditama*.

<sup>5</sup> M. Mawangir, (2015), Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, *Jakarta: Rajawali Press*.

<sup>6</sup> Z. Daradjat, (1973), Membina Nilai-Nilai Moral di Indonesia, *Jakarta: Bulan Bintang*.

<sup>7</sup> E. Waluyo, (2016), Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Kesehatan Mental Peserta Didik di Sekolah Dasar Negeri 1 Way Huwi Kecamatan Jatiagung Kab. Lampung Selatan, *Skripsi. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung*.

pendekatan yang menyeluruh ini, diharapkan siswa tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara mental dan spiritual.

Menurut hasil survei I-NAMHS, satu dari tiga remaja Indonesia (34,9% atau sekitar 15,5 juta) mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres pasca-trauma, gangguan perilaku, dan gangguan pemusatan perhatian/hiperaktivitas. Kecemasan merupakan masalah paling umum, lebih tinggi pada remaja perempuan (28,2%) dibanding laki-laki (25,4%). Hiperaktivitas lebih sering terjadi pada laki-laki (12,3%) dibanding perempuan (8,8%), sementara depresi lebih tinggi pada perempuan (6,7%) dibanding laki-laki (4,0%). Masalah perilaku lebih umum pada laki-laki (3,5%) daripada perempuan (1,2%), sedangkan stres pasca-trauma lebih tinggi pada perempuan (2,0%) dibanding laki-laki (1,7%). Selain itu, 64,7% remaja mengalami masalah dalam hubungan keluarga, 41,1% mengalami kesulitan dengan teman sebaya, 39,3% menghadapi masalah di sekolah atau pekerjaan, dan 27,2% mengalami distress personal.<sup>8</sup>

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.<sup>9</sup>

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, memperlakukan ikatan dengan Tuhan dan menjalin korelasi yang baik dengan masyarakat.

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.<sup>10</sup>

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.<sup>11</sup>

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.

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 SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang.

<sup>8</sup> <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>

<sup>9</sup> J-bkpi, (2022), Pengaruh Guru Pendidikan Islam dalam Membangun Kesehatan Mental Siswa, *Jakarta: Bumi Aksara*.

<sup>10</sup> Rizka Nur Hamidah dan 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>.

<sup>11</sup> 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>.

Dengan demikian, pembinaan kesehatan mental peserta didik menjadi bagian integral dari tugas guru PAI, yang harus dilakukan secara konsisten dan menyeluruh agar generasi muda dapat tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, religius, dan siap menghadapi tantangan zaman.

## KAJIAN TEORITIS

### Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental dalam Islam tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Konsep ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali yang menyatakan bahwa kesehatan jiwa (*tazkiyatun nafs*) merupakan fondasi utama dalam membentuk pribadi yang seimbang antara kebutuhan jasmani dan rohani.<sup>12</sup>

Dalam Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd ayat 28 menjelaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui *dzikrullah* (mengingat Allah). Ayat ini menjadi dasar teologis bahwa pendekatan spiritual dalam Islam, seperti shalat, puasa, dan dzikir, dapat menjadi terapi untuk mengatasi gangguan kecemasan dan stres juga membuktikan bahwa remaja yang rutin melaksanakan ibadah memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan hidup.<sup>13</sup>

### Peran Pendidikan Agama Islam dalam Kesehatan Mental

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran strategis dalam membentuk kesehatan mental peserta didik. Menurut Gunawan PAI tidak hanya mengajarkan pengetahuan agama, tetapi juga membentuk karakter (akhlak) dan ketahanan mental. Nilai-nilai seperti sabar (QS. Al-Baqarah: 153), syukur (QS. Ibrahim: 7), dan tawakkal (QS. At-Talaq: 3) diajarkan untuk membantu siswa mengelola emosi dan menghadapi masalah kehidupan. Penelitian oleh Muhyani, Yusup, & Yono menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam pembelajaran PAI cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Pendekatan humanis-religius guru PAI seperti memberikan nasihat (*taushiyah*), keteladanan (*uswah hasanah*), dan pendampingan spiritual efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental.<sup>14</sup>

### Guru PAI sebagai Agen Pembina Kesehatan Mental

Guru PAI tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai mentor spiritual dan konselor informal. Menurut Manizar guru PAI yang mampu membangun kedekatan emosional dengan siswa dapat menjadi figur pengganti (*surrogate parent*) bagi anak-anak dari keluarga broken home atau kurang harmonis.

Beberapa strategi yang efektif dilakukan guru PAI berdasarkan penelitian terdahulu meliputi:

- Pembiasaan Ibadah: Membiasakan shalat Dhuha, *tadarus* Al-Qur'an, dan dzikir bersama untuk menenangkan jiwa
- Pendekatan Bimbingan Individu: Memberikan konseling berbasis nilai-nilai Islam kepada siswa yang mengalami masalah psikologis
- Integrasi Nilai Akhlak dalam Pembelajaran: Menyisipkan kisah-kisah keteladanan Nabi dan para sahabat untuk membentuk karakter positif

### Tantangan dan Solusi dalam Pembinaan Kesehatan Mental

Beberapa faktor penghambat efektivitas peran guru PAI antara lain:

- Kurangnya pelatihan psikologi Islam bagi guru PAI
- Minimnya kolaborasi antara guru PAI dan guru BK di sekolah
- Pengaruh negatif media sosial dan pergaulan bebas yang menggerus moral siswa

Solusi yang ditawarkan meliputi:

- Pelatihan Khusus: Guru PAI perlu dibekali keterampilan konseling dasar dan psikologi Islam.
- Sinergi dengan Orang Tua: Membangun komunikasi intensif dengan wali murid untuk memantau perkembangan mental siswa.
- Program Sekolah Religius: Mengadakan kegiatan seperti mentoring keagamaan dan retreat spiritual.

### 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 *ubudiyah* (hubungan manusia dengan tuhan) maupun dalam sifat *muamalah* (hubungan antar manusia). Pendidikan Agama

<sup>12</sup> Al-Ghazali, (2011), *Tazkiyatun Nafs: Penyucian Jiwa*, Jakarta: Darul Haq.

<sup>13</sup> R. N. Hamidah & Rosidah, L, (2021), *Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam*, Jakarta: Prenadamedia.

<sup>14</sup> Yusup Muhyani & Yono, (2022), *Pembelajaran PAI dan Kesehatan Mental*, Semarang: CV. Karya Abadi.

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.

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 alta'lim, al-tarbiyah dan al-ta'dib. Setiap istilah terdapat maknanya masing-masing, alta'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.

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. 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.

### **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<sup>15</sup>. 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 Darajat 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.

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.

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. 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.

<sup>15</sup> WHO, (2022), Kesehatan Mental Global, Geneva: World Health Organization.

## METODE PENELITIAN

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. 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<sup>16</sup>. Metode analisis data menerapkan analisis data menurut Miles Huberman 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.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang*

Menurut Muhaemin menjelaskan bahwa mata pelajaran PAI dirancang agar siswa 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. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran mata pelajaran PAI di SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang, 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 SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang, guru PAI 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.<sup>17</sup>

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 Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Selanjutnya yakni kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ini dapat dipahami sebagai kegiatan yang dilaksanakan 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.

Kegiatan ekstrakurikuler di SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang, guru PAI 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 II, III dan IV 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.<sup>18</sup>

<sup>16</sup> AlYahmady Hamed Hilal and Saleh Said Alabri, (2013), "Using NVivo for Data Analysis in Qualitative Research," *International Interdisciplinary Journal of Education* 2 (2): 181–86.

<sup>17</sup> Prawidya Lestari, (2016), "Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler, Dan Hidden Curriculum Di SD Budi Mulia Dua Pandean Sari Yogyakarta," *Jurnal Penelitian* 10 (1): 71. <https://doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1367>.

<sup>18</sup> Henni Purwaningrum, (2015), "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Akhlak Siswa Di SMP Islam Ngadirejo Tahun Pelajaran 2014/2015," 46–103.

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. Adanya pembiasaan ini bertujuan untuk memperbaiki dan menjaga akhlak siswa supaya berakhlak mulia (akhlakul karimah). Pembiasaan ibadah keagamaan di SDN Tamabakaji 03 Bringin Semarang, guru PAI 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 SDN Tamabakaji 03 Bringin Semarang, guru PAI 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 'lmu'min kitabana 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.<sup>19</sup> 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.

#### **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.

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 psikoemosional 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.

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.<sup>20</sup>

Dengan melaksanakan ibadah, remaja mampu meningkatkan dan mengembangkan kesehatan mentalnya terkhusus untuk membentuk kecerdasan spiritual dan bahkan sosial. Menurut Zakiah landasan pendidikan Islam adalah Alquran, sunah, dan Ijtihad. Pendapat Zakiah terhadap pendidikan Islam pada intinya membentuk pribadi muslim yang sehat mentalnya. Salah satu tindakan yang diimplementasikan oleh guru pendidik di SDN Tamabakaji 03 Bringin Semarang 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.<sup>21</sup>

<sup>19</sup> Sazali, (2016), "Signifikansi Ibadah Sholat Dalam Pembentukan Kesehatan Jasmani Dan Rohani," *Ilmu Dan Budaya* 40 (52): 5899-5900.

<sup>20</sup> 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.

<sup>21</sup> Sri Harmonika, (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>.

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 zakiah dan akhlak serta memiliki kualitas keimanan dan takwa yang tinggi (3) memahami makrifat kepada Allah SWT.<sup>22</sup>

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.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memegang peran krusial dalam menjaga kesehatan mental peserta didik di SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang. Melalui pendekatan holistik yang mencakup kegiatan intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan pembiasaan keagamaan, guru PAI tidak hanya mentransfer pengetahuan agama tetapi juga membentuk karakter dan ketahanan mental siswa. Nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakkal diajarkan untuk membantu siswa mengelola emosi dan menghadapi tantangan kehidupan. Pembiasaan ibadah, keteladanan guru, serta kolaborasi dengan orang tua dan guru Bimbingan Konseling (BK) turut menciptakan lingkungan sekolah yang religius dan kondusif bagi perkembangan mental siswa. Namun, tantangan seperti kurangnya pelatihan psikologi Islam bagi guru dan pengaruh negatif media sosial tetap menjadi hambatan yang perlu diatasi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran PAI yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual dan akhlak mampu berkontribusi signifikan dalam membentuk kesehatan mental siswa, menjadikan mereka pribadi yang tangguh, berakhlak mulia, dan siap menghadapi dinamika kehidupan.

## REFERENSI

- Al-Ghazali. (2011). *Tazkiyatun Nafs: Penyucian Jiwa*. Jakarta: Darul Haq.
- Daradjat, Z. (1973). *Membina Nilai-Nilai Moral di Indonesia*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (1982). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Frimayanti, A. (2017). *Nilai Pendidikan dalam Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Gunawan, H. (2013). *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- 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>.
- 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>.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, L. (2021). *Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam*. Jakarta: Prenadamedia.
- 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.

<sup>22</sup> Reza Iredho Fani, (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>.

- 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>.  
<https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>.
- 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. (2022). Pengaruh Guru Pendidikan Islam dalam Membangun Kesehatan Mental Siswa. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Lestari, Prawidya. (2016). "Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler, Dan Hidden Curriculum Di SD Budi Mulia Dua Pandean Sari Yogyakarta." *Jurnal Penelitian* 10 (1): 71. <https://doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1367>.
- Manizar, H. M. (2017). Peran Guru PAI dalam Pembinaan Moral Siswa. *Bandung: Refika Aditama*.
- Mawangir, M. (2015). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jakarta: Rajawali Press*.
- Muhyani, Yusup, & Yono. (2022). Pembelajaran PAI dan Kesehatan Mental. *Semarang: CV. Karya Abadi*.
- 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.
- Purwaningrum, Henni. (2015). "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Akhlak Siswa Di SMP Islam Ngadirejo Tahun Pelajaran 2014/2015," 46–103.
- Sazali. (2016). "Signifikansi Ibadah Sholat Dalam Pembentukan Kesehatan Jasmani Dan Rohani." *Ilmu Dan Budaya* 40 (52): 5899–5900.
- Waluyo, E. (2016). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Kesehatan Mental Peserta Didik di Sekolah Dasar Negeri 1 Way Huwi Kecamatan Jatiagung Kab. Lampung Selatan. *Skripsi. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung*.
- WHO. (2022). Kesehatan Mental Global. *Geneva: World Health Organization*.