

Konsep Kesehatan Mental Peserta Didik dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam

Abdul Basir

STAI Al-Gazali Bone

E-Mail: basir.mintang@gmail.com

ABSTRACT

Students' mental health is a crucial aspect of educational success, yet it often receives insufficient attention in educational practice. Academic pressure, achievement demands, and learning environment dynamics may significantly affect students' psychological well-being. This article aims to examine the concept of students' mental health from the perspective of Islamic educational psychology through a literature study. This research employs a qualitative descriptive approach by reviewing relevant literature, including books, scholarly journal articles, and educational policy documents. The findings indicate that educational psychology views mental health as a psychological condition that enables students to develop optimally, regulate emotions, and adapt effectively to learning environments. Meanwhile, Islamic education emphasizes the balance of physical, intellectual, and spiritual dimensions in shaping students' personalities. The integration of educational psychology and Islamic education offers a holistic approach to fostering students' mental health, focusing not only on academic achievement but also on emotional and spiritual well-being. This study is expected to contribute theoretically to the development of Islamic educational psychology and serve as a reference for educators in creating a humane and supportive learning environment.

Keywords: *mental health, educational psychology, Islamic education, students, literature study.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental peserta didik merupakan salah satu aspek penting dalam keberhasilan proses pendidikan. Peserta didik tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan keseimbangan emosional dan sosial dalam proses belajar. Berbagai tekanan akademik, tuntutan prestasi, serta perubahan lingkungan belajar dapat memengaruhi kondisi psikologis peserta didik dan berdampak pada motivasi serta hasil belajar mereka (Santrock, 2018; Syah, 2017) dalam berbagai mata pelajaran atau cabang ilmu yang dipelajari di sekolah.

Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian internasional terhadap kesehatan mental peserta didik meningkat pesat; organisasi internasional merekomendasikan sekolah sebagai arena utama intervensi promotif dan preventif (WHO, 2021; UNESCO, 2021). Penelitian-penelitian tinjauan menunjukkan bahwa transisi pendidikan (mis. masuk/pergantian

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: [3063-7430](https://doi.org/10.3063/7430)

jenjang) serta tekanan akademik berkorelasi kuat dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi di kalangan pelajar dan mahasiswa (Cage, 2021; Suyo-Vega et al., 2022). Konsekuensinya, kebijakan pendidikan modern mendorong implementasi pendekatan *whole-school* yang integratif, menggabungkan aspek kurikulum, pelatihan guru, dan layanan konseling untuk mendukung kesejahteraan psiko-sosial peserta didik (WHO, 2021; NICE, 2021).

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi psikologis yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam aktivitas belajar, mampu mengelola emosi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan (Hurlock, 2017). Peserta didik dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, kepercayaan diri yang positif, serta sikap adaptif dalam menghadapi tantangan akademik (Sardiman, 2016). Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek psikologis peserta didik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari praktik pendidikan.

Di sisi lain, pendidikan Islam memandang pendidikan sebagai proses pembinaan kepribadian manusia secara menyeluruh, mencakup aspek jasmani, akal, dan ruhani (Daradjat, 2016; Ramayulis, 2015). Pendidikan Islam tidak hanya berorientasi pada pencapaian kognitif, tetapi juga menekankan pembentukan jiwa yang seimbang dan berakhlak mulia. Dalam konteks ini, kesehatan mental peserta didik dipahami sebagai kondisi jiwa yang tenang, stabil, dan selaras dengan nilai-nilai keimanan.

Meskipun kajian tentang kesehatan mental dan psikologi pendidikan telah banyak dilakukan, integrasi antara konsep psikologi pendidikan dengan nilai-nilai pendidikan Islam masih relatif terbatas, khususnya dalam bentuk kajian konseptual berbasis studi literatur. Padahal, pendekatan psikologi pendidikan Islam memiliki potensi besar dalam memberikan landasan teoretis bagi pengembangan pendidikan yang lebih humanis dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik (Azra, 2017) sehingga dapat menjadi bahan referensi terhadap implementasi proses pendidikan di lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental peserta didik dalam perspektif psikologi pendidikan Islam melalui studi literatur. Fokus kajian diarahkan pada pemahaman konsep kesehatan mental menurut psikologi

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: [3063-7430](https://doi.org/10.3063/7430)

pendidikan, pandangan pendidikan Islam tentang kesehatan mental peserta didik, serta relevansi dan implikasinya dalam praktik pendidikan Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur (*library research*). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis konsep kesehatan mental peserta didik dalam perspektif psikologi pendidikan Islam berdasarkan sumber-sumber pustaka yang relevan (Zed, 2018).

Sumber data penelitian terdiri atas sumber primer dan sekunder. Sumber primer berupa buku-buku rujukan utama yang membahas psikologi pendidikan, kesehatan mental, dan pendidikan Islam. Sumber sekunder meliputi artikel jurnal ilmiah dan karya akademik lain yang relevan dengan topik penelitian (Zed, 2018). Analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi (*content analysis*) yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kesehatan Mental dalam Psikologi Pendidikan

Secara konseptual, psikologi pendidikan menempatkan kesehatan mental sebagai fondasi penting bagi keberfungsian peserta didik dalam konteks pembelajaran. Kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara seimbang. Peserta didik yang memiliki kondisi mental yang sehat tidak hanya mampu memahami materi pelajaran secara kognitif, tetapi juga menunjukkan kesiapan emosional dan sikap adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik yang dinamis (Santrock, 2018).

Dalam konteks proses belajar, regulasi emosi menjadi salah satu indikator utama kesehatan mental peserta didik. Kemampuan mengelola emosi memungkinkan peserta didik mengendalikan kecemasan belajar, mengatasi rasa frustrasi akibat kegagalan akademik, serta mempertahankan motivasi dalam jangka panjang. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat memicu stres akademik yang berkepanjangan dan berdampak negatif terhadap keterlibatan belajar serta kesejahteraan psikologis peserta didik (Hurlock, 2017).

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: 3063-7430

Psikologi pendidikan juga menekankan pentingnya konsep diri (*self-concept*) dan harga diri (*self-esteem*) dalam membentuk kesehatan mental peserta didik. Peserta didik yang memiliki konsep diri positif cenderung memandang tantangan belajar sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman. Kondisi ini mendorong munculnya sikap percaya diri, ketekunan, dan orientasi tujuan yang sehat dalam belajar. Sebaliknya, konsep diri negatif dapat melemahkan motivasi belajar dan meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis (Sardiman, 2016). Hal ini menjadi faktor internal dalam membentuk kesehatan mental peserta didik.

Selain faktor internal, lingkungan pendidikan memiliki peran signifikan dalam membentuk kesehatan mental peserta didik. Iklim kelas yang suportif, relasi yang positif antara guru dan peserta didik, serta pendekatan pembelajaran yang menghargai perbedaan individual berkontribusi terhadap terciptanya rasa aman dan nyaman secara psikologis. Interaksi edukatif yang bersifat empatik dan humanis memungkinkan peserta didik merasa dihargai, sehingga mendukung perkembangan kesehatan mental yang optimal (Mulyasa, 2018). Oleh karena itu, psikologi pendidikan menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari proses pembelajaran.

Dengan demikian, psikologi pendidikan memandang kesehatan mental peserta didik sebagai hasil interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal dalam proses pendidikan. Pemahaman ini menegaskan bahwa upaya meningkatkan kualitas pembelajaran tidak dapat dilepaskan dari perhatian terhadap kondisi psikologis peserta didik. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang berorientasi pada pencapaian akademik semata perlu dilengkapi dengan strategi pembelajaran yang mendukung kesehatan mental sebagai bagian integral dari tujuan pendidikan.

Pendekatan *Whole-School* dalam Kerangka Konsep Kesehatan Mental Psikologi Pendidikan

Secara teoretis, pendekatan *whole-school* dapat dijelaskan melalui teori ekologi perkembangan yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner. Teori ini menegaskan bahwa perkembangan dan kesehatan mental individu dibentuk oleh interaksi berlapis antara individu dan lingkungannya. Dalam kerangka psikologi pendidikan, sekolah merupakan mikrosistem utama yang memiliki intensitas interaksi tinggi dengan peserta didik. Kualitas

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: [3063-7430](https://doi.org/10.3063/7430)

relasi guru–siswa, iklim kelas, serta kebijakan dan praktik sekolah berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Pendekatan *whole-school* berupaya mengharmoniskan seluruh lapisan lingkungan sekolah agar mendukung stabilitas emosi dan kesehatan mental peserta didik (Bronfenbrenner, 1979: 21–26). Pendekatan *whole-school* memandang sekolah sebagai suatu ekosistem psikologis yang berperan langsung dalam pembentukan kesejahteraan mental peserta didik.

Pendekatan *whole-school* menekankan bahwa kesehatan mental siswa tidak hanya menjadi tanggung jawab layanan konseling atau guru bimbingan dan konseling, tetapi merupakan hasil dari konsistensi seluruh sistem sekolah, mulai dari kepemimpinan, praktik pembelajaran, relasi sosial, hingga norma dan nilai yang dihidupi dalam budaya sekolah. Dengan demikian, pendekatan *whole-school* sejalan dengan pandangan psikologi pendidikan yang menempatkan lingkungan belajar sebagai determinan utama kesehatan mental peserta didik.

Dalam psikologi pendidikan, kesehatan mental peserta didik dipahami sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu berkembang secara optimal dalam proses belajar, relasi sosial, dan pengelolaan emosi. Konsep kesehatan mental tidak dibatasi pada ketiadaan gangguan psikologis, melainkan mencakup kemampuan individu untuk berfungsi secara adaptif, memiliki regulasi emosi yang sehat, motivasi belajar yang stabil, serta relasi interpersonal yang positif di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, kesehatan mental menjadi prasyarat penting bagi keberhasilan belajar dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Psikologi pendidikan memandang kesehatan mental peserta didik sebagai hasil interaksi dinamis antara faktor individual dan lingkungan belajar. Faktor internal seperti kemampuan kognitif, regulasi emosi, dan motivasi belajar saling berinteraksi dengan faktor eksternal berupa iklim kelas, relasi guru–siswa, kebijakan sekolah, serta budaya institusional. Oleh karena itu, penguatan kesehatan mental peserta didik tidak dapat dilakukan melalui intervensi individual semata, melainkan memerlukan pendekatan sistemik yang mengelola lingkungan pendidikan secara menyeluruh. Dalam konteks inilah pendekatan *whole-school* memperoleh relevansi teoretis yang kuat.

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: [3063-7430](https://doi.org/10.3063/7430)

Pendekatan *whole-school* memandang sekolah sebagai suatu ekosistem psikologis yang berperan langsung dalam pembentukan kesejahteraan mental peserta didik. Pendekatan ini menekankan bahwa kesehatan mental siswa tidak hanya menjadi tanggung jawab layanan konseling atau guru bimbingan dan konseling, tetapi merupakan hasil dari konsistensi seluruh sistem sekolah, mulai dari kepemimpinan, praktik pembelajaran, relasi sosial, hingga norma dan nilai yang dihidupi dalam budaya sekolah. Dengan demikian, pendekatan *whole-school* sejalan dengan pandangan psikologi pendidikan yang menempatkan lingkungan belajar sebagai determinan utama kesehatan mental peserta didik.

Selain itu, pendekatan *whole-school* memiliki keterkaitan erat dengan konsep kesejahteraan psikologis dalam teori *self-determination* yang dikembangkan oleh Edward Deci dan Richard Ryan. Dalam psikologi pendidikan, teori ini menegaskan bahwa kesehatan mental peserta didik akan berkembang optimal apabila lingkungan belajar mampu memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Pendekatan *whole-school* memungkinkan pemenuhan kebutuhan tersebut melalui kebijakan sekolah yang partisipatif, praktik pembelajaran yang menghargai kemampuan siswa, serta relasi sosial yang inklusif dan suportif. Pemenuhan kebutuhan psikologis ini berkontribusi pada penurunan stres akademik, kecemasan belajar, dan masalah perilaku siswa (Deci & Ryan, 2000: 231–236).

Dalam kerangka psikologi pendidikan, iklim sekolah (*school climate*) menjadi indikator penting kesehatan mental peserta didik. Iklim sekolah yang aman secara emosional, adil secara sosial, dan suportif secara relasional berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental. Pendekatan *whole-school* menempatkan pengelolaan iklim sekolah sebagai strategi utama dalam promosi kesehatan mental, melalui penguatan dukungan sosial, penerapan disiplin restoratif, serta pembentukan budaya sekolah yang menghargai kesejahteraan psikologis siswa. Iklim sekolah yang positif terbukti meningkatkan keterlibatan belajar dan menurunkan risiko masalah emosional serta perilaku (Cohen et al., 2009: 185–188).

Berdasarkan konsep kesehatan mental dalam psikologi pendidikan, pendekatan *whole-school* dapat dipahami sebagai kerangka teoretis yang menempatkan sekolah

sebagai ruang perkembangan psikologis yang holistik. Pendekatan ini menegaskan bahwa kesehatan mental peserta didik bukan hasil intervensi individual yang terpisah, melainkan produk dari sistem pendidikan yang secara sadar mengelola lingkungan belajar demi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik siswa.

Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam

Dalam kajian psikologi pendidikan, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi psikologis yang mendukung perkembangan optimal peserta didik dalam proses belajar (Santrock, 2018). Kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi stres akademik, serta membangun relasi sosial yang sehat (Hurlock, 2017). Peserta didik dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih stabil dan sikap positif terhadap pembelajaran (Sardiman, 2016). Sebaliknya, kondisi psikologis yang tidak stabil dapat menghambat konsentrasi belajar dan menurunkan prestasi akademik. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental peserta didik meliputi faktor internal, seperti kepribadian dan konsep diri, serta faktor eksternal, seperti iklim sekolah dan interaksi guru dengan peserta didik (Mulyasa, 2018) sehingga tercipta iklim belajar yang seimbang.

Pendidikan Islam memandang kesehatan mental sebagai bagian dari pembinaan jiwa dan kepribadian peserta didik. Manusia dipahami sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani yang harus berkembang secara seimbang (Daradjat, 2016). Pandangan ini memiliki landasan normatif yang kuat dalam Al-Qur'an. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۗ

Terjemahnya: “Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya” (QS. Asy-Syams [91]: 9–10).

Ayat tersebut dapat dimaknai bahwa Sungguh beruntung orang yang membersihkan jiwa itu dan menyucikannya dari segala kekotoran seperti syirik, kufur, takabur, iri, dengki, kikir, tamak, dan sebagainya, lalu menghiasinya dengan sifat-sifat baik seperti iman, ikhlas, sabar, syukur, dan sebagainya (Tafsir Ringkas Kemenag). Ayat ini menegaskan

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: 3063-7430

bahwa kesehatan jiwa (mental) merupakan prasyarat keberhasilan hidup manusia, termasuk dalam konteks pendidikan. Jiwa yang terpelihara dengan baik akan lebih siap menerima proses pembelajaran dan menghadapi tantangan akademik secara konstruktif.

Lebih lanjut, Al-Qur'an juga menekankan pentingnya ketenangan batin sebagai kondisi psikologis yang ideal. Dalam Al-Qur'an:

..... لَا يَذْكُرِ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Terjemahnya: "..... Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

Ayat ini memberikan dasar teologis bahwa stabilitas emosi dan ketenangan mental dapat dibangun melalui dimensi spiritual. Dalam perspektif psikologi pendidikan Islam, ketenangan batin ini berfungsi sebagai penyangga psikologis yang membantu peserta didik mengelola stres, kecemasan belajar, dan tekanan akademik secara lebih adaptif.

Pendidikan Islam menekankan pentingnya pembinaan jiwa (*tazkiyat al-nafs*) sebagai dasar pembentukan kepribadian peserta didik. Konsep *tazkiyat al-nafs* menjadi landasan penting dalam pendidikan Islam (Nata, 2014). Jiwa yang sehat adalah jiwa yang mampu mengendalikan emosi, bersikap sabar, serta memiliki ketenangan batin dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, termasuk dalam proses belajar (Ramayulis, 2015) prinsip ini sejalan dengan ajaran Nabi Muhammad saw. yang menegaskan pentingnya pengendalian diri sebagai indikator kekuatan psikologis. Dalam sebuah hadis disebutkan:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ".

Dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah (semoga damai atasnya) bersabda: "Orang yang kuat bukanlah orang yang mengalahkan orang lain dengan kekuatannya, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mengendalikan dirinya saat marah."(HR. Bukhari no. 6114 dan Muslim no. 2609)

Hadis ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam berkaitan erat dengan kemampuan mengendalikan emosi, yang dalam psikologi pendidikan dipandang sebagai kompetensi kunci dalam keberhasilan belajar.

Dalam bingkai pendidikan Islam, praktik *tazkiyat al-nafs* menyodorkan kerangka normatif yang dapat melengkapi strategi psikologis modern—misalnya melalui refleksi diri, pembiasaan dzikir, penguatan nilai sabar, serta internalisasi sikap moderat. Praktik-praktik tersebut secara konseptual berkontribusi terhadap ketahanan emosional peserta didik dan pencegahan gangguan psikologis (Ibrahim, 2025; Ma’rifah, 2024). Integrasi nilai-nilai ini dalam aktivitas pembelajaran memungkinkan terciptanya pendekatan promotif kesehatan mental yang kontekstual dan selaras dengan latar budaya serta religius peserta didik Muslim (Tabroni, 2021; Munawir, 2024).

Nilai-nilai pendidikan Islam seperti kesabaran (*ṣabr*), keikhlasan (*ikhlās*), dan sikap moderat (*wasathiyah*) memiliki implikasi langsung terhadap kesehatan mental peserta didik. Nilai kesabaran, misalnya, berfungsi sebagai mekanisme psikologis dalam menghadapi kegagalan dan tekanan belajar, sementara sikap moderat membantu peserta didik menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan psikologisnya (Azra, 2017). Selain itu, lingkungan pendidikan Islam yang menekankan kasih sayang (*rahmah*), keteladanan guru, dan hubungan interpersonal yang sehat turut menciptakan suasana belajar yang aman secara psikologis, sehingga mendukung perkembangan mental peserta didik secara optimal.

Analisis Psikologi Pendidikan Islam terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik

Analisis menunjukkan bahwa terdapat keselarasan antara psikologi pendidikan dan pendidikan Islam dalam memandang pentingnya kesehatan mental peserta didik. Psikologi pendidikan menekankan kesejahteraan psikologis sebagai prasyarat keberhasilan belajar, sementara pendidikan Islam memberikan landasan nilai dan spiritual dalam membentuk keseimbangan jiwa (Santrock, 2018; Daradjat, 2016). Integrasi kedua perspektif ini membentuk kerangka psikologi pendidikan Islam yang holistik dalam memandang kesehatan mental peserta didik.

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: 3063-7430

Pendekatan *whole-school* merekomendasikan agar intervensi kesehatan mental tidak berdiri sendiri melainkan menjadi bagian terpadu dari etos sekolah—melibatkan kurikulum, kebijakan, pelibatan orang tua, dan layanan rujukan (tiered support).

Dokumen-dokumen panduan WHO/UNESCO memberi pedoman praktis yang dapat diadaptasi oleh madrasah dan sekolah berbasis Islam untuk mengembangkan program promotif dan preventif yang sensitif agama dan kontekstual (WHO, 2021; UNESCO, 2021; WHO & UNESCO, 2023). Integrasi psikologi pendidikan dan pendidikan Islam berimplikasi pada terciptanya proses pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang sehat secara emosional dan spiritual (Syah, 2017; Ramayulis, 2015).

Kajian sistematis menunjukkan bahwa guru kerap menjadi garis depan dalam intervensi kesehatan mental sekolah, namun mereka menghadapi kendala berupa keterbatasan waktu, rendahnya pelatihan, dan dukungan antar-instansi yang minim (Goodwin, Behan, & O'Brien, 2023). Temuan ini menegaskan pentingnya membekali tenaga pendidik dengan pengetahuan dasar kesehatan mental dan strategi rujukan yang jelas, sehingga peran guru tidak hanya sebagai instruktur akademik tetapi juga sebagai fasilitator lingkungan belajar yang suportif (Margaretha et al., 2023; Liang et al., 2025). Peran guru dalam kerangka psikologi pendidikan Islam menjadi sangat strategis. Guru tidak hanya bertindak sebagai fasilitator pembelajaran kognitif, tetapi juga sebagai pendidik yang membimbing perkembangan emosional dan spiritual peserta didik.

Peran guru dalam pendidikan Islam tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pendidik yang memberikan dukungan emosional dan keteladanan psikologis (Mulyasa, 2018). Dalam pendidikan Islam, guru diposisikan sebagai pendidik yang berperan sebagai teladan (*uswah hasanah*) bagi peserta didik. Keteladanan sikap, empati, dan pendekatan humanis yang ditunjukkan guru dapat berkontribusi signifikan terhadap pembentukan kesehatan mental peserta didik (Daradjat, 2016; Mulyasa, 2018). Selain peran guru, lingkungan pendidikan Islam juga memiliki implikasi penting terhadap kesehatan mental peserta didik. Iklim sekolah atau madrasah yang menekankan kasih sayang, keadilan, dan penghargaan terhadap martabat peserta didik menciptakan suasana belajar yang kondusif secara psikologis. Lingkungan seperti ini membantu peserta didik membangun konsep diri yang positif dan rasa percaya diri yang sehat, yang dalam

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: 3063-7430

psikologi pendidikan dipandang sebagai faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental.

Dengan demikian, analisis psikologi pendidikan Islam terhadap kesehatan mental peserta didik menegaskan bahwa upaya peningkatan kualitas pendidikan harus memperhatikan dimensi psikologis dan spiritual secara simultan. Pendekatan ini memberikan alternatif konseptual bagi praktik pendidikan yang lebih humanis dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik. Oleh karena itu, psikologi pendidikan Islam memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab tantangan kesehatan mental peserta didik di tengah kompleksitas dunia pendidikan kontemporer.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental peserta didik merupakan aspek fundamental dalam keberhasilan proses pendidikan. Dalam perspektif psikologi pendidikan, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi psikologis yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara optimal, mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan akademik, serta beradaptasi secara positif dengan lingkungan belajar.

Pendidikan Islam memandang kesehatan mental sebagai bagian dari pembinaan kepribadian yang menekankan keseimbangan antara aspek jasmani, akal, dan ruhani. Nilai-nilai pendidikan Islam seperti kesabaran, pengendalian diri, ketenangan jiwa, dan sikap moderat memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental peserta didik. Pandangan ini sejalan dengan prinsip psikologi pendidikan yang menekankan pentingnya kesejahteraan psikologis dalam proses pembelajaran.

Integrasi antara psikologi pendidikan dan pendidikan Islam memberikan landasan konseptual yang kuat dalam upaya membangun kesehatan mental peserta didik secara holistik. Pendekatan psikologi pendidikan Islam tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang sehat secara emosional dan spiritual. Oleh karena itu, penerapan prinsip-prinsip psikologi pendidikan Islam dalam praktik pendidikan diharapkan mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih humanis dan kondusif bagi perkembangan peserta didik.

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: [3063-7430](https://doi.org/10.3063-7430)

DAFTAR PUSTAKA

- Azra, A. (2017). *Islam Nusantara: Jaringan global dan lokal*. Bandung: Mizan.
- Bronfenbrenner, Urie. (1979) *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cohen, Jonathan, et al. (2009) "School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education." *Teachers College Record* 111, no. 1: 180–213.
- Cage, E. (2021). Student mental health and transitions into, through and out of higher education. *Journal of Further and Higher Education*, 45(3), 353–365. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1875203>
- Daradjat, Z. (2016). *Ilmu pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Deci, Edward L., dan Richard M. Ryan. (2000) "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry* 11, no. 4: 227–268.
- Goodwin, J., Behan, L., & O'Brien, N. (2023). Teachers' views and experiences of student mental health and well-being programmes: A systematic review. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 35(2), 89–104.
- <https://www.hadits.id/1/JoWrmcNJVm>
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, M. (2025). Implementing *tazkiyat al-nafs* in character and mental health development. *Miqot: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 49(1), 1–15.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kementerian Agama RI. (2019). "Al-Qur'an dan Tafsirnya." Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Jilid IX.
- Liang, M., et al. (2025). Teachers' experiences of supporting students with mental health issues: A systematic review. *International Journal of School & Educational Research*, 12(1), 22–38.

SIPAKATAU

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan

Volume 3, Nomor 1, Januari 2026

E-ISSN: [3063-7430](https://doi.org/10.3063-7430)

- Ma'rifah, M. (2024). Mental health in an Islamic perspective: A conceptual study. *EduSosHum Journal*, 6(2), 101–115.
- Margaretha, M., et al. (2023). School-based mental health promotion: A global policy review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1126767 (1–12). <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1126767>
- Mulyasa, E. (2018). *Menjadi guru profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nata, A. (2014). *Perspektif Islam tentang strategi pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
quran.kemenag.go.id/
- Ramayulis. (2015). *Ilmu pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Sardiman. (2016). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syah, M. (2017). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- UNESCO. (2021). *Guidelines for policymakers to address wellbeing and mental health at school*. UNESCO.
- World Health Organization. (2021). *Mental health in schools: A manual*. World Health Organization.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Teori kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zed, M. (2018). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.