Vol. 1, No 4, Tahun 2025 Pages 78-93
Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan dan Keagamaan
Email Journal : jurnal.raudah@gmail.com
Web Journal : https://ojs.staira.ac.id/index.php/raudah

Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik

Anri Saputra[1], Saiful Akhyar Lubis[2]
[1]STAI-Raudhatul Akmal Batang Kuis
[2]UIN Sumatera Utara Medan
Email: anri.saputra2992@gmail.com

Received: 2025-04-12; Accepted: 2025-05-01, Published: 2025-05-05

Abstrak: Kesehatan mental merupakan pilar utama dalam membentuk integritas kepribadian manusia, meliputi keseimbangan emosional, sosial, dan spiritual. Artikel ini bertujuan mengeksplorasi konsep kesehatan mental dalam perspektif Psikologi Pendidikan Islam melalui pendekatan studi kepustakaan dengan metode deskriptif-analitis. Analisis menunjukkan bahwa psikologi konvensional menekankan pada fungsi adaptif, pengelolaan emosi, dan aktualisasi diri, namun cenderung mengabaikan dimensi spiritualitas. Sebaliknya, pandangan Islam mendefinisikan kesehatan mental sebagai harmonisasi akal, qalb, dan ruh, yang diarahkan untuk mencapai ketenangan jiwa melalui hubungan yang erat dengan Allah SWT. Nilai-nilai seperti tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), pengendalian hawa nafsu, keikhlasan, dan pengembangan kecerdasan qalbiyah menjadi kunci dalam membina kesehatan mental. Implikasi bagi dunia pendidikan Islam antara lain integrasi nilai spiritual dalam kurikulum, penguatan karakter berbasis tauhid, pengembangan layanan konseling Islami, serta optimalisasi peran guru sebagai pembimbing spiritual dan emosional. Dengan pendekatan integratif ini, pendidikan Islam diharapkan mampu melahirkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara spiritual dan stabil secara emosional dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Kata Kunci: Pendidikan Islam, Kesehatan Mental, Holistik.

Copyright © 2025 Ar-Raudah : Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek esensial dalam kehidupan manusia yang berperan penting dalam membentuk kualitas hidup, ketahanan diri, serta kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosial dan spiritual secara optimal. Di tengah tantangan zaman modern yang semakin kompleks, mulai dari tekanan akademik, persaingan kerja, krisis identitas, hingga keterasingan sosial, isu kesehatan mental menjadi perhatian utama di berbagai belahan dunia. Masalah-masalah kejiwaan seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan gangguan kepribadian semakin marak terjadi, termasuk di kalangan peserta didik. Hal ini menjadi indikasi bahwa pembangunan kualitas sumber daya manusia tidak bisa hanya berfokus pada aspek intelektual semata, melainkan harus mencakup dimensi mental, emosional, dan spiritual secara menyeluruh (Desmita, 2009: 151).

Dalam kerangka psikologi konvensional, kesehatan mental sering kali dipahami sebagai keadaan di mana individu mampu berpikir secara logis, mengelola emosinya secara efektif, dan menjalani kehidupan dengan relasi sosial yang sehat. Maslow (dalam Corey, 2013: 102) mengemukakan bahwa individu yang sehat mental adalah mereka yang mencapai aktualisasi diri, yaitu realisasi potensi terbaik dalam dirinya. Carl Rogers menambahkan bahwa penerimaan diri dan hubungan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard)* merupakan prasyarat penting untuk kesehatan jiwa. Definisi tersebut menekankan fungsi adaptif individu terhadap lingkungannya serta keberdayaan untuk mengambil keputusan rasional secara mandiri *(American Psychological Association, 2020; 214).*

Namun demikian, pendekatan psikologi barat sering kali bersifat sekuler dan kurang memperhatikan aspek spiritual yang menjadi bagian tak terpisahkan dari kejiwaan manusia. Dimensi ruhani yang berkaitan erat dengan relasi manusia kepada Tuhan, seperti makna hidup, tujuan eksistensial, serta pencarian kedamaian bathin, belum banyak mendapat porsi yang signifikan. Padahal, realitas menunjukkan bahwa banyak individu mengalami krisis mental bukan hanya karena tekanan eksternal, melainkan karena kekosongan spiritual dan keterputusan hubungan dengan nilai-nilai transendental (Syamsuddin, 2004: 91–92).

Sebaliknya, dalam perspektif Islam, kesehatan mental memiliki dimensi yang lebih luas dan mendalam. Tidak hanya mencakup aspek psikologis dan sosial, tetapi juga spiritualitas yang terhubung erat dengan tauhid dan kedekatan kepada Allah SWT. Islam memandang bahwa ketenangan jiwa tidak hanya dapat diperoleh melalui terapi rasional atau sosial, tetapi bersumber dari kekuatan *qalb* yang terjaga dengan zikir, ibadah, dan penyucian jiwa *(tazkiyatun nafs)*. Lubis (2022: 74–75) menyatakan bahwa kesehatan mental dalam Islam merupakan kondisi di mana individu berada dalam keselarasan dengan fitrahnya, mampu bersikap sabar dan bersyukur, serta menjalin relasi sosial yang harmonis atas dasar keimanan.

Tokoh-tokoh klasik Islam seperti Al-Ghazali dan Miskawayh telah memberikan konstruksi yang komprehensif mengenai kesehatan mental. Al-Ghazali (2002: 85) menegaskan bahwa jiwa yang sehat adalah jiwa yang mengenali dan mendekatkan diri kepada Allah, serta mampu mengendalikan dorongan hawa nafsu. Sementara Miskawayh (1961: 73) menekankan bahwa keseimbangan antara empat kekuatan utama *hikmah* (kebijaksanaan), *syaja'ah* (keberanian), *iffah* (pengendalian diri), dan '*adl* (keadilan)

merupakan kunci untuk mencapai kebahagiaan sejati atau sa'adah. Konsep ini menunjukkan bahwa stabilitas jiwa sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara akal, hati, dan ruh dalam perspektif Islam.

Konsep kesehatan mental dalam Islam juga sangat berkaitan dengan *qalb* sebagai pusat spiritual dan moral dalam diri manusia. Menurut al-Jauziyah (2005: 114) *qalb* yang sehat adalah *qalb* yang hidup, senantiasa dipenuhi cahaya iman, dan terjaga dari penyakit hati seperti iri, dengki, atau sombong. Sebaliknya, *qalb* yang mati akan menyebabkan kegelapan bathin yang menjauhkan individu dari ketenangan dan kestabilan jiwa. Maka dari itu, pendidikan Islam yang ideal tidak hanya membentuk nalar logis dan akademik peserta didik, tetapi juga membina *qalb* mereka agar tetap terhubung dengan nilai-nilai ketuhanan.

Dalam konteks pendidikan, perhatian terhadap kesehatan mental menjadi semakin penting seiring meningkatnya tantangan dan tekanan yang dihadapi peserta didik. Pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga kuat secara emosional dan spiritual. Melalui pembiasaan ibadah, dzikir, muhasabah, serta pendekatan konseling Islami, peserta didik dapat dibimbing untuk mengenali dirinya, mengelola emosi, dan menemukan kedamaian bathin yang sejati (Hawwa, 1999: 124–126).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif konsep kesehatan mental serta relevansinya dalam konteks pendidikan Islam. Penulis meyakini bahwa hanya dengan pendekatan yang holistik, yang mengintegrasikan aspek intelektual, emosional, dan spiritual, upaya pembinaan kepribadian peserta didik dapat dilakukan secara utuh. Pendidikan Islam tidak hanya bertugas mencerdaskan, tetapi juga menyehatkan dan menyeimbangkan jiwa, demi melahirkan generasi yang tangguh, bijak, dan bertakwa.

Atas dasar urgensi dan kedalaman nilai-nilai inilah, penulis secara khusus tertarik untuk mengkaji tentang *Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik*, sebagai suatu pendekatan yang memadukan kedalaman spiritual dengan pembinaan kepribadian dalam dunia pendidikan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model pendidikan yang lebih utuh dan berlandaskan nilai-nilai ilahiyah.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka *(library research)* untuk menelusuri dan memahami konsep kesehatan mental dari sudut pandang psikologi Pendidikan Islam. Data diperoleh melalui telaah kritis terhadap berbagai sumber primer dan sekunder, seperti buku ilmiah, karya ulama klasik, serta artikel dari jurnal akademik terpilih (George, 2008: 45). Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis, dengan menggambarkan secara sistematis isi literatur, kemudian mengkaji, membandingkan, dan mensintesiskan berbagai gagasan yang berkaitan dengan tema penelitian (Bowen, 2009: 32). Validitas informasi dijaga dengan memilih sumber yang kredibel dan relevan, sehingga hasil analisis mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai integrasi kesehatan mental dalam Psikologi Pendidikan Islam.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Kesehatan Mental

a. Definisi Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Konvensional

Dalam pendekatan psikologi konvensional, kesehatan mental diartikan sebagai kondisi bathin yang stabil di mana seseorang dapat menjalankan fungsi psikososialnya dengan baik, terbebas dari gangguan psikologis, serta mampu menjaga keseimbangan emosi dan intelektual. Aspek utama dalam definisi ini meliputi kemampuan untuk berpikir logis, mengelola emosi secara efektif, menjalin interaksi sosial yang sehat, serta mampu menghadapi tekanan lingkungan secara adaptif.

Desmita (2009: 151) menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kondisi internal yang menggambarkan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan kenyataan eksternal, sehingga seseorang dapat mengatasi stres tanpa mengalami disfungsi psikologis. Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya terbatas pada tidak adanya gangguan kejiwaan, tetapi lebih pada optimalnya fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari.

American Psychological Association (APA) mendefinisikan individu yang sehat secara mental sebagai mereka yang memiliki harga diri yang baik, mampu beradaptasi dengan perubahan, memiliki hubungan interpersonal yang sehat, serta bisa membuat keputusan secara rasional. Dalam hal ini, individu yang sehat mental akan mampu berkontribusi secara positif di lingkungan sosial dan profesionalnya.

Tokoh-tokoh psikologi Barat seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers juga turut memberikan kontribusi pada pemahaman kesehatan mental. Maslow (dalam Corey, 2013: 102) memandang kesehatan mental sebagai realisasi diri, yaitu kondisi saat seseorang mencapai potensi tertingginya. Sementara Rogers menekankan pentingnya penerimaan diri dan penerimaan tanpa syarat *(unconditional positive regard)* sebagai dasar dari kesehatan psikologis yang sehat.

Meskipun pendekatan ini memberikan dasar yang kuat dalam menjelaskan aspek psikologis individu, namun pendekatan konvensional cenderung bersifat sekuler dan belum banyak mempertimbangkan peran spiritualitas dalam membentuk ketenangan dan stabilitas jiwa secara menyeluruh.

Kesehatan mental dalam psikologi konvensional dipahami sebagai kondisi stabil di mana individu mampu berpikir jernih, mengelola emosi, menjalin relasi sosial yang sehat, dan berfungsi secara adaptif dalam kehidupan. Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, tetapi juga tercapainya potensi diri secara optimal dan kemampuan untuk menjalani hidup dengan seimbang dan bermakna.

b. Definisi Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Dalam Psikologi Islam, kesehatan mental dipandang sebagai kondisi kejiwaan yang berada dalam keseimbangan dan sesuai dengan fitrah manusia. Hal ini tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan psikis, tetapi juga keberfungsian jiwa yang stabil, mampu beradaptasi dengan lingkungan, serta selaras dengan tuntunan spiritual. Lubis (2022: 74-75) mengungkapkan bahwa kesehatan mental merupakan manifestasi dari kedekatan individu kepada Allah, kemampuannya dalam menjalani

hidup dengan sikap sabar dan bersyukur, serta keterampilannya menjaga relasi yang harmonis dengan sesama dan lingkungan sekitar. Lebih lanjut, Lubis menekankan bahwa problematika mental seringkali muncul ketika hati manusia menjauh dari nilai-nilai ketauhidan dan terpengaruh oleh dorongan hawa nafsu yang tidak terkendali. Maka *qalb* atau hati menjadi pusat perhatian dalam menjaga stabilitas psikologis, sebab dari sanalah bersumber kekuatan iman dan ketenangan bathin. Bila *qalb* senantiasa dipenuhi cahaya keimanan dan zikrullah, maka individu akan lebih tahan terhadap tekanan hidup dan tidak mudah goyah (Lubis, 2022: 76–77).

Al-Ghazali (2002: 85) mengemukakan bahwa kesehatan jiwa berakar pada kemampuan manusia dalam mengenali dan mendekatkan diri kepada Allah, mengendalikan nafsu, serta menjalani hidup dengan tujuan yang jelas dan benar. Dalam konteks ini, penyucian jiwa *(tazkiyatun nafs)* menjadi fondasi utama, yang tidak hanya menenangkan jiwa tetapi juga memperkuat kualitas keimanan dan ibadah. Miskawayh (1961: 73) menjelaskan bahwa jiwa yang sehat dicirikan oleh keseimbangan antara empat kekuatan utama: *hikmah* (kebijaksanaan), *syaja'ah* (keberanian), *iffah* (pengendalian diri), dan '*adl* (keadilan). Keseimbangan ini merupakan prasyarat untuk mencapai *sa'adah* atau kebahagiaan hakiki menurut pandangan Islam.

Menurut Langgulung (1986; 113), kesehatan mental dalam Islam bertumpu pada hubungan yang harmonis antara manusia dan Tuhannya, manusia dengan sesamanya, serta manusia dengan alam sekitarnya. Seorang individu yang sehat secara mental dalam Islam akan menunjukkan perilaku yang baik, emosi yang terkendali, dan arah hidup yang terfokus pada nilai-nilai akhirat. Al-Balkhi (1998: 73) membedakan gangguan jiwa dari gangguan fisik, dan mengusulkan pendekatan penyembuhan berbasis spiritual, seperti zikir dan ibadah, sebagai metode terapi gangguan mental.

Yang menjadi karakteristik utama dari pendekatan Islam dalam memaknai kesehatan mental adalah keterkaitannya yang erat dengan nilai-nilai tauhid. Seorang muslim yang memelihara hubungannya dengan Allah melalui ibadah dan dzikir akan memperoleh ketenangan bathin. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."*

Selain itu, Islam memandang bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari orientasi hidup yang ditujukan untuk menggapai rida Allah. Kesadaran spiritual ini membentuk landasan yang kokoh bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup serta menjadi sumber utama kekuatan mental dalam menjalani kehidupan. Kesehatan mental melibatkan keseimbangan antara aspek spiritual, moral, dan psikologis. Individu yang sehat mental menjaga hubungan yang kuat dengan Allah, mengendalikan nafsu, dan hidup dengan tujuan yang jelas. Keseimbangan antara *hikmah, syaja'ah, iffah,* dan *'adl* merupakan kunci untuk mencapai kebahagiaan sejati. Islam juga menekankan peran ibadah dan dzikir dalam mencapai ketenangan bathin. Kesehatan mental dalam Islam berhubungan dengan orientasi hidup yang berfokus pada pencapaian ridha Allah SWT.

c. Kesehatan Mental menurut Pandangan Psikologi Konvensional dan Psikologi Islam

1) Persamaan

Kedua pendekatan, baik psikologi konvensional maupun psikologi Islam, memiliki kesamaan dalam beberapa aspek penting dalam mendefinisikan kesehatan mental:

a) Fungsi Individu yang Optimal

Kedua pandangan menekankan pentingnya kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam psikologi konvensional, hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dan berfungsi dengan baik dalam berbagai peran sosial. Sementara itu, dalam Psikologi Islam, kesehatan mental dicapai ketika seseorang menjalankan perannya sebagai hamba Allah dan *khalifah* di bumi dengan seimbang.

b) Pengendalian Diri dan Emosi

Kedua perspektif mengakui pentingnya pengendalian diri. Dalam psikologi konvensional, ini tercermin dalam konsep regulasi diri dan kecerdasan emosional. Dalam Islam, pengendalian diri tercermin dalam kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu dan menjaga sifat *iffah* (pengendalian diri), sebagaimana yang dijelaskan oleh para ulama seperti Al-Ghazali dan Ibn Miskawayh.

c) Keseimbangan Internal

Baik dalam psikologi konvensional maupun Islam, kesehatan mental dihubungkan dengan keadaan bathin yang harmonis dan stabil. Dalam psikologi Barat, hal ini dilihat sebagai keseimbangan antara tuntutan eksternal dan kebutuhan pribadi. Sementara itu, dalam Islam, keseimbangan mencakup hubungan yang seimbang antara akal, hati, dan nafsu.

2) Perbedaan

Meskipun banyak persamaan definisi yang ditemukan dalam Kesehatan mental menurut psikologi konvensional dan psikologi Islam, namun terdapat beberapa perbedaan penting antara kedua pendekatan ini yang berhubungan dengan dasar filosofis dan tujuan akhir kesehatan mental:

a) Landasan Filosofis

Psikologi konvensional berlandaskan pada pendekatan ilmiah sekuler yang lebih menekankan pada aspek biologis, sosial, dan psikologis manusia. Sementara itu, Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk utuh yang terdiri dari jasad, akal, dan ruh, dan kesehatan mental sangat terkait dengan hubungan spiritual dengan Allah serta nilai-nilai agama.

b) Tujuan Hidup

Dalam psikologi konvensional, kesehatan mental lebih ditekankan pada pencapaian kebahagiaan pribadi, kepuasan hidup, dan aktualisasi diri. Sebaliknya, dalam Islam, kesehatan mental memiliki tujuan untuk mencapai *ridha* Allah dan *sa'adah* (kebahagiaan sejati), baik di dunia maupun di akhirat.

c) Sumber Ketenteraman Bathin

Psikologi Barat menganggap ketenteraman bathin sebagai hasil dari

pengelolaan konflik internal dan eksternal melalui terapi, penguatan ego, atau dukungan sosial. Dalam Islam, ketenteraman bathin diperoleh melalui hubungan yang kuat dengan Allah, dengan zikir dan kedekatan spiritual yang membantu menenangkan hati. Hal ini sesuai dengan QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menyatakan bahwa ketenangan hati datang hanya dengan mengingat Allah.

d) Dimensi Spiritual

Meskipun psikologi konvensional kini mulai mengintegrasikan aspek spiritual dalam pendekatannya, seperti dalam psikologi transpersonal, Islam telah sejak awal memandang dimensi spiritual sebagai unsur utama dalam pembentukan kesehatan mental. Penyucian jiwa *(tazkiyatun nafs)* menjadi bagian penting dari proses kesehatan mental dalam Islam.

e) Metode Pembinaan Kesehatan Mental

Dalam psikologi konvensional, metode yang digunakan untuk pembinaan kesehatan mental biasanya berupa terapi psikologis, konseling, atau penggunaan obat-obatan. Dalam Islam, pembinaan kesehatan mental lebih banyak dilakukan melalui praktik *'ibadah*, *dzikir*, *muhasabah*, *tadzkiyah*, serta penguatan akhlak dan keimanan.

2. Karakteristik Kesehatan Mental

Menurut Lubis (2022: 81-83) kesehatan mental yang ideal menurut Islam tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikis, tetapi juga oleh kestabilan emosi, ketenangan jiwa, dan kematangan dalam merespons berbagai situasi kehidupan. Individu yang sehat secara mental memiliki keteguhan iman, mampu bersikap sabar, ikhlas, dan tawakal dalam menghadapi cobaan hidup. Lebih lanjut Lubis (2022: 84–85) menjelaskan bahwa karakteristik lainnya termasuk adanya kesadaran untuk terus melakukan introspeksi diri *(muhasabah)*, kemampuan menjaga hubungan sosial dengan etika yang baik, serta konsistensi dalam menjalankan ibadah sebagai bentuk koneksi spiritual kepada Allah SWT. Dalam konteks pendidikan Islam, karakter-karakter ini menjadi dasar penting dalam membentuk kepribadian peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara spiritual dan emosional.

Dalam pendekatan Psikologi Islam, konsep kesehatan mental tidak semata berfokus pada aspek psikis atau emosional, melainkan mencakup keseimbangan antara akal, hati, dan ruh. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik dalam Islam adalah mereka yang memahami tujuan hidup sebagai makhluk Allah, serta mampu menjalankan peran sebagai hamba dan *khalifah* dengan penuh tanggung jawab. Kesehatan ini ditandai oleh ketenangan bathin, kedewasaan moral, dan hubungan harmonis dengan Tuhan, sesama manusia, serta lingkungan sekitarnya (Langgulung, 1986: 113). Dalam konteks Psikologi Pendidikan Islam karakteristik ini sangat relevan karena mencerminkan keutuhan kepribadian peserta didik dalam proses belajar dan pembentukan karakter islami.

a. Keikhlasan dan Penyucian Jiwa *(Tazkiyatun Nafs)*

Salah satu ciri individu yang sehat mental dalam pandangan Islam adalah keikhlasan, yaitu motivasi bathin yang murni karena Allah dalam setiap perbuatan.

Proses *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa menjadi bagian penting dalam pendidikan Islam, karena membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga bersih dari penyakit hati seperti sombong, *riya'*, dan *hasad*. Ini menjadi fondasi karakter yang kokoh dalam proses pembelajaran. Bahri (2012: 44) menjelaskan bahwa keikhlasan adalah bentuk pembersihan hati yang berdampak pada stabilitas psikologis. Al-Ghazali (2002: 85) turut menekankan pentingnya jiwa yang bersih agar seseorang mampu menolak dorongan hawa nafsu yang merusak.

b. Keseimbangan Aspek Spiritual, Intelektual, dan Emosional

Kesehatan mental dalam Psikologi Islam memerlukan keseimbangan antara potensi spiritual, rasional, dan emosional. Ketiganya harus dikembangkan secara bersamaan dalam sistem pendidikan Islam, agar peserta didik tumbuh menjadi pribadi yang bijak dan matang secara psikologis. Ketidakseimbangan salah satu aspek dapat menghambat perkembangan kepribadian yang utuh. Langgulung (1986: 110) mengemukakan bahwa keharmonisan antara akal, hati, dan ruh merupakan inti dari perkembangan mental yang sehat. Miskawayh (1961: 73) menjelaskan bahwa integrasi empat kekuatan jiwa: *hikmah, syaja'ah, iffah,* dan *'adl* diperlukan dalam mendidik manusia yang seimbang secara moral dan spiritual.

c. Kedekatan Spiritual dengan Allah SWT

Indikator lain dari kesehatan mental adalah kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta. Dalam pendidikan Islam, ibadah seperti *shalat, dzikir,* dan *tilawah Al-Qur'an* tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban formal, tetapi juga sebagai terapi jiwa yang menumbuhkan ketenangan bathin. QS. Ar-Ra'd ayat 28 menjadi landasan bahwa hati yang senantiasa mengingat Allah akan merasakan ketenteraman yang sejati (Langgulung, 1986: 113). Dalam lingkungan pendidikan, pembiasaan ibadah harian ini dapat membentuk peserta didik yang tahan terhadap stres akademik dan tekanan sosial.

d. Kemampuan Mengendalikan Diri dan Emosi

Kemampuan untuk mengelola emosi dan menahan diri dari perilaku negatif merupakan bagian penting dari kesehatan mental yang sejalan dengan prinsip pendidikan karakter dalam Islam. Sifat seperti sabar, mampu menahan marah, serta pengendalian diri dari hawa nafsu adalah indikator kematangan psikologis yang harus ditanamkan sejak dini. Al-Ghazali (2002: 85) menyebutkan bahwa orang yang mampu mengarahkan nafsunya secara benar akan lebih mudah meraih ketenangan jiwa. Dalam konteks pendidikan, pengembangan kecerdasan emosional ini dapat ditanamkan melalui pembelajaran yang menekankan nilai-nilai akhlak dan adab.

e. Pelaksanaan Tugas Kekhalifahan

Kesehatan mental dalam Islam juga berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menjalankan peran sosialnya. Dalam Psikologi Pendidikan Islam, hal ini diterjemahkan sebagai pendidikan yang tidak hanya membentuk kemampuan akademik, tetapi juga orientasi sosial dan lingkungan yang bertanggung jawab. Individu yang sehat mental akan menjalankan fungsi kekhalifahan dengan menjunjung nilai keadilan, kebaikan, dan kemaslahatan bagi orang lain (Langgulung, 1986: 113). Pendidikan Islam perlu mengarahkan peserta didik untuk tidak bersifat individualis, tetapi memiliki kesadaran kolektif sebagai bagian dari

kesejahteraan umat.

f. Sabar, Syukur, dan Tawakal

Karakteristik terakhir dari kesehatan mental dalam Islam adalah kematangan sikap dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Sabar dalam kesulitan, syukur dalam kelapangan, dan tawakal dalam ketidakpastian adalah bentuk keseimbangan spiritual dan emosional yang penting untuk ditanamkan dalam proses pendidikan. Bahri (2012: 45) menjelaskan bahwa ketiga sikap ini menjadi sumber kekuatan mental yang menjadikan individu tidak mudah goyah dalam menghadapi tantangan. Dalam dunia pendidikan, sikap ini sangat relevan untuk membentuk peserta didik yang resilien dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan belajar atau tekanan akademik.

3. Pembinaan Kesehatan Mental

Pembinaan kesehatan mental dalam Islam bersifat holistik, melibatkan aspek psikologis, spiritual, dan sosial. Lubis (2022: 110–115) menjelaskan bahwa pendekatan pembinaan ini mencakup penguatan hubungan dengan Allah, introspeksi diri, serta membangun hubungan sosial yang baik. Salah satu metode utama adalah konseling Islami, yang menggabungkan ajaran agama dan teknik konseling modern untuk membantu individu mengatasi masalah mental dan spiritual. Pembinaan ini juga mencakup perbaikan diri secara berkelanjutan dan menjaga keseimbangan fisik untuk mendukung kesehatan jiwa. Beberapa pendekatan lain yang dapat dilakukan dalam pembinaan kesehatan mental adalah:

a. Pendekatan Islam terhadap Pembinaan Jiwa yang Sehat

Islam menekankan pentingnya pembinaan kesehatan mental yang komprehensif, tidak hanya berfokus pada pemulihan gangguan psikologis, tetapi juga pada pencegahan serta penguatan jiwa sejak dini. Keseimbangan antara aspek spiritual, fisik, dan akal merupakan fondasi utama dalam mencapai kesehatan mental menurut ajaran Islam. Keseimbangan ini mencakup fungsi *qalb* (hati), ‘*aql* (akal), dan *nafs* (jiwa) yang harus saling terjaga dan bekerja dalam harmoni untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Hawwa, 1999: 124). Dalam pandangan Islam, aspek-aspek tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap pembentukan karakter serta ketenangan bathin.

Islam menyediakan beragam sarana untuk pembinaan jiwa yang sehat, yang meliputi aktivitas ibadah seperti shalat, puasa, dan membaca Al-Qur’an, serta praktik-praktik spiritual lainnya seperti dzikir dan doa. Ibadah dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengabdian kepada Allah, tetapi juga sebagai bentuk terapi jiwa yang berfungsi menenangkan hati dan menjaga keseimbangan emosional (Hawwa, 1999: 126). Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya *muhasabah* (introspeksi diri) dan interaksi sosial yang positif, yang dilakukan dengan penuh kasih sayang dan nilai-nilai moral yang tinggi sebagai bagian dari usaha untuk membentuk jiwa yang sehat.

b. Ibadah sebagai Sarana Terapi Psikis

Ritual ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji tidak hanya menjadi bentuk pengabdian kepada Allah, tetapi juga berfungsi menyeimbangkan kondisi mental

dan emosional seseorang. Contohnya, salat mengajarkan keteraturan, kedisiplinan, dan menjadi ruang refleksi personal yang menenangkan hati (Al-Qaradawi, 1998: 202). Dalam konteks psikologi pendidikan Islam, pembiasaan salat di lingkungan sekolah membantu siswa dalam membentuk disiplin diri serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara sehat.

Begitu juga dengan puasa, yang melatih kesabaran, pengendalian diri, dan empati sosial. Dalam kegiatan pembelajaran, praktik puasa dapat menjadi sarana menanamkan nilai kejujuran dan penguatan karakter, yang merupakan bagian penting dari pembentukan mental sehat dalam pendidikan Islam.

c. Zikir dan Doa Sebagai Latihan Ketenangan Bathin

Zikir merupakan bentuk pengingat kepada Allah yang berdampak menenangkan hati. Aktivitas ini bisa dikategorikan sebagai metode penenangan spiritual yang relevan dalam dunia pendidikan. Allah SWT menyatakan bahwa hanya dengan mengingat-Nya, hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'd: 28). Dalam pendidikan, zikir dapat menjadi rutinitas pembuka dan penutup pembelajaran yang menyiapkan siswa agar lebih siap dan tenang dalam menerima ilmu. Sementara itu, doa merupakan upaya spiritual yang menghubungkan manusia dengan Sang Pencipta secara pribadi. Doa memperkuat harapan dan membentuk daya tahan mental. Di sekolah, pengintegrasian doa dalam aktivitas belajar bisa memperkuat ikatan emosional dan spiritual antara siswa, guru, dan lingkungan pendidikan secara keseluruhan (Syamsuddin, 2004: 94).

d. *Muhasabah* dan *Tazkiyatun Nafs* dalam Proses Pendidikan

Muhasabah, atau introspeksi diri, merupakan kegiatan yang mendorong individu untuk meninjau ulang perilaku dan niatnya secara rutin. Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk senantiasa mengevaluasi diri agar tidak terperosok dalam kesalahan. Dalam pendidikan Islam, kegiatan *muhasabah* dapat diterapkan melalui refleksi mingguan atau catatan harian siswa yang bertujuan mengevaluasi perkembangan karakter dan pencapaian belajar mereka.

Tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa menjadi inti dari pembinaan moral dan spiritual. Proses ini bertujuan membersihkan diri dari sifat-sifat tercela seperti sombong, dengki, dan *riya'*, serta menggantinya dengan sikap *ikhlas*, *sabar*, dan *tawakal*. Dalam ranah pendidikan Islam, guru berperan sebagai pembina dan teladan yang membantu peserta didik dalam proses *tadzkiyah* melalui pendidikan akhlak dan kegiatan spiritual yang terstruktur.

e. Relasi Sosial Islami sebagai Faktor Penguat Kesehatan Mental

Kesehatan mental dalam Islam tidak hanya bersifat personal, tetapi juga berkaitan erat dengan kualitas hubungan sosial seseorang. Islam mengajarkan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan sesama manusia melalui prinsip ukhuwah dan gotong royong. Dalam praktik pendidikan, guru dan tenaga pendidik dituntut untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, suportif, dan berlandaskan kasih sayang. Konsep *ukhuwah Islamiyah* dapat diterjemahkan ke dalam kegiatan mentoring siswa, diskusi keagamaan, dan pembinaan karakter secara kolektif. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip psikologi kelompok *(group counseling)* dalam pendidikan, di mana siswa dibimbing untuk saling mendukung,

memahami, dan menguatkan satu sama lain, baik dalam aspek belajar maupun kehidupan pribadi.

Islam menawarkan metode pembinaan mental yang menyeluruh, dengan menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Pendekatan ini sangat relevan untuk diterapkan dalam dunia pendidikan, khususnya dalam psikologi pendidikan Islam. Melalui pelaksanaan *ibadah*, *dzikir*, *do'a*, *muhasabah*, serta interaksi sosial yang baik, peserta didik dapat dibimbing untuk memiliki karakter yang kuat, jiwa yang tenang, dan mental yang tangguh. Pendidikan Islam yang mengedepankan integrasi antara nilai keagamaan dan pendekatan psikologis akan membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga sehat secara mental dan spiritual.

4. Kesehatan Mental dan Pengembangan Kecerdasan *Qalbiyah*

Menurut pandangan Psikologi Islam, kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual seseorang. Lubis (2022: 81) mengemukakan bahwa pengembangan kecerdasan *qalbiyah*, yang berfokus pada kemampuan untuk memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang positif, sangat penting dalam menciptakan kesehatan mental yang sejati. Kecerdasan *qalbiyah* ini berhubungan erat dengan penguatan hubungan seseorang dengan Allah, kemampuan untuk melakukan introspeksi, serta pengembangan karakter yang baik melalui ibadah dan interaksi sosial yang positif. Lubis juga menjelaskan bahwa pembinaan *qalb*, yang tidak terpisahkan dari praktik konseling Islami, menggabungkan nilai-nilai agama dengan pendekatan konseling modern untuk membantu individu mengatasi masalah baik secara psikologis maupun spiritual (Lubis, 2022: 113–115). Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan *qalbiyah* dianggap sebagai aspek utama dalam mencapai keseimbangan mental yang sehat dan holistik.

Qalb menempati posisi sentral dalam pembentukan kesehatan mental. *Qalbiyah* atau kecerdasan *qalb*, dipandang sebagai dimensi bathiniah yang mengatur kesadaran moral, spiritual, dan emosional seseorang. Ketika *qalb* dalam kondisi suci dan stabil, maka akan memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan bertindak secara positif serta proporsional (Muhaimin, 2011: 60). Dalam konteks ini, kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, tetapi mencakup keberfungsian *qalb* sebagai pusat orientasi spiritual yang senantiasa terhubung dengan nilai-nilai ilahiyah.

Menurut al-Jauziyah (2005: 114) *qalb* yang hidup dan sehat adalah qalb yang dipenuhi dengan cahaya keimanan, selalu bergantung kepada Allah, dan mampu menghadapi tekanan kehidupan dengan sabar serta bijaksana. Ia menekankan bahwa qalb yang rusak dapat menggelapkan akal, menyesatkan nafsu, dan pada akhirnya menimbulkan berbagai bentuk kegelisahan jiwa. Maka dari itu, pengembangan *qalbiyah* menjadi bagian tak terpisahkan dari pembinaan kesehatan mental dalam Islam.

Lebih lanjut, dalam penelitian Saputra et al., (2019: 45) menyatakan bahwa *qalb* adalah pusat struktur kepribadian manusia yang sangat memengaruhi stabilitas psikologis seseorang. *Qalb* dipahami sebagai pusat nilai, keyakinan, dan motivasi yang

menjadi titik tolak semua keputusan bathiniah manusia. Jika *qalb* terjaga melalui ibadah, introspeksi *(muhasabah)*, serta koneksi spiritual yang aktif dengan Allah, maka individu akan mampu menghadapi tekanan hidup dengan tenang dan konstruktif. Sebaliknya, *qalb* yang terabaikan akan rentan terhadap gangguan spiritual seperti kekhawatiran berlebihan, iri, atau bahkan depresi.

Dalam Psikologi Pendidikan Islam, perhatian terhadap *qalb* menjadi krusial karena menyangkut pembentukan karakter peserta didik secara utuh. Pendidikan yang hanya mengandalkan aspek intelektual tanpa membina *qalb*, cenderung menghasilkan pribadi yang cerdas secara kognitif namun kosong secara spiritual. Oleh karena itu, proses pendidikan dalam Islam menempatkan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sebagai bagian integral dari pembelajaran. Praktik seperti pembiasaan *dzikir*, penguatan nilai akhlak, serta pendekatan spiritual dalam pengajaran adalah cara untuk menyentuh *qalb* peserta didik secara langsung (Saputra et al., 2019: 47).

Pengembangan kecerdasan *qalbiyah* juga berkaitan erat dengan proses penyembuhan jiwa *(healing)* dalam pendidikan. Guru berperan sebagai figur pembimbing yang tidak hanya menyampaikan ilmu, tetapi juga mengarahkan *qalb* peserta didik menuju kebaikan. Dalam kondisi ini, guru berperan layaknya *murabbi* (pendidik spiritual) yang membina *qalb* agar tetap bersih dan terhubung dengan nilai-nilai ketauhidan. Ketika proses ini berjalan dengan baik, maka peserta didik tidak hanya akan tumbuh menjadi pribadi yang cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki daya tahan spiritual yang tinggi dalam menghadapi dinamika kehidupan (Muhaimin, 2011: 62).

Dari berbagai pemaparan di atas dapat dipahami, bahwa pengembangan kecerdasan *qalbiyah* dalam Islam memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Keseimbangan *qalb* sebagai pusat spiritual dengan aspek kognitif dan emosional menjadi syarat utama untuk membentuk kepribadian yang stabil dan sehat secara menyeluruh. Dalam konteks Psikologi Pendidikan Islam, pembinaan *qalb* melalui pendekatan holistik bukan hanya meningkatkan performa akademik, tetapi juga menciptakan generasi yang kuat secara spiritual dan tangguh dalam menghadapi tantangan global.

5. Implikasi Kesehatan Mental dalam Dunia Pendidikan Islam

Berdasarkan pembahasan di atas, maka implikasi dalam dunia pendidikan Islam dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Integrasi Kesehatan Mental dalam Kurikulum Pendidikan Islam

Pendidikan Islam perlu mengintegrasikan konsep kesehatan mental dalam kurikulum pembelajaran. Aspek keseimbangan antara akal, hati, dan ruh perlu menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam setiap mata pelajaran. Pembinaan karakter dan spiritual yang menekankan nilai-nilai *sabar, syukur, tawakal,* dan *ikhlas* seharusnya tidak hanya menjadi bagian dari mata pelajaran agama, tetapi juga terintegrasi dalam pembelajaran umum. Adapun implikasi secara praktis dapat menerapkan beberapa hal di bawah ini:

1) Mengembangkan kurikulum yang melibatkan kegiatan *ibadah, muhasabah,* dan *tazkiyatun nafs* untuk membantu peserta didik dalam menjaga kesehatan mental.

2) Menyusun materi ajar yang mengandung nilai-nilai moral dan spiritual yang membangun kecerdasan *qalbiyah* (kecerdasan hati).
3) Mengadakan pelatihan bagi guru agar mampu mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental pada siswa dan memberikan intervensi yang tepat, baik melalui pendekatan Islami maupun konseling profesional.

b. Pendidikan Karakter Berbasis Kesehatan Mental

Dalam pendidikan Islam, pembentukan karakter yang kokoh sangat bergantung pada keseimbangan antara aspek spiritual dan emosional. Keikhlasan, *sabar*, *tawakal*, dan pengendalian diri adalah bagian dari pendidikan karakter yang harus diajarkan sejak dini. Beberapa hal yang praktis yang dapat dilakukan adalah:

1) Membangun kurikulum yang menekankan pada pendidikan karakter seperti mengajarkan cara mengelola emosi, pengendalian diri, serta sikap *sabar* dan *tawakal*.
2) Memanfaatkan aktivitas ibadah sehari-hari seperti shalat, dzikir, dan doa sebagai bagian dari pembelajaran untuk mengajarkan nilai-nilai ketenangan bathin dan kecerdasan emosional.
3) Menyediakan pendampingan spiritual atau bimbingan rohani bagi peserta didik yang mengalami stres atau kesulitan emosional.

c. Pengembangan Kecerdasan *Qalbiyah* dalam Pembelajaran

Pengembangan kecerdasan *qalbiyah* (kecerdasan hati) sangat penting untuk menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga stabil secara emosional dan spiritual. Pembinaan *qalbiyah* dapat dilakukan melalui praktik spiritual yang mendalam seperti *dzikir*, *do'a*, dan *muhasabah*, yang akan membantu siswa untuk lebih mengenal diri dan merespons kehidupan dengan lebih bijaksana. Beberapa hal yang dapat terapkan oleh guru adalah:

1) Mendorong siswa untuk aktif dalam kegiatan spiritual seperti *dzikir*, membaca Al-Qur'an, dan ibadah yang lainnya sebagai cara untuk menyeimbangkan perkembangan intelektual dan spiritual mereka.
2) Memasukkan pengajaran mengenai pentingnya *qalb* yang sehat sebagai dasar dalam pengembangan diri dan pencapaian tujuan hidup, bukan hanya dalam konteks akademik tetapi juga dalam kehidupan sosial dan emosional.
3) Mendorong guru untuk menjadi teladan dalam praktik *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) agar dapat memberikan dampak positif dalam pembentukan karakter siswa.

d. Penerapan Konseling Islami dalam Pendidikan

Pembinaan kesehatan mental dalam pendidikan Islam perlu melibatkan pendekatan konseling Islami yang menggabungkan prinsip agama dan teknik konseling modern. Dengan pendekatan ini, siswa yang menghadapi masalah psikologis atau emosional dapat memperoleh dukungan yang sesuai dengan nilai-nilai spiritual Islam. Beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh guru dan pihak sekolah adalah:

1) Membentuk layanan konseling berbasis Islam yang mengintegrasikan ajaran

agama dalam membantu siswa mengatasi masalah psikologis, emosional, atau spiritual.

2) Memberikan pelatihan kepada guru dan tenaga pendidik agar mampu menjadi pendamping yang sensitif terhadap kesehatan mental siswa, serta mampu memberikan bimbingan spiritual yang sesuai.
3) Menggunakan pendekatan seperti refleksi diri *(muhasabah)* dan terapi ibadah untuk membantu siswa menemukan kedamaian bathin dan ketenangan mental.

e. Penciptaan Lingkungan Belajar yang Kondusif dan Harmonis

Dalam pendidikan Islam, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental peserta didik. Lingkungan yang penuh kasih sayang, *ukhuwah* (persaudaraan), dan kerja sama akan membantu siswa merasa dihargai dan diterima, yang berkontribusi pada kestabilan emosional mereka. Untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan harmonis, guru dan pihak sekolah dapat melakukan beberapa staregi di bawah ini:

1) Membangun lingkungan sekolah yang mendukung keharmonisan antar siswa dan guru, dengan menekankan pada pentingnya *ukhuwah* dan saling mendukung.
2) Menciptakan ruang kelas yang tidak hanya nyaman secara fisik, tetapi juga spiritual, dengan menyediakan waktu dan ruang untuk ibadah dan refleksi diri.
3) Mendorong keterlibatan siswa dalam kegiatan sosial yang mendukung pengembangan karakter dan kebersamaan, serta mengajarkan nilai-nilai gotong royong dan empati.

f. Penekanan pada Tanggung Jawab Sosial dalam Pendidikan

Dalam Islam kesehatan mental juga sangat terkait dengan kemampuan individu untuk berperan aktif dalam masyarakat dan menjalankan fungsi sosialnya sebagai *khalifah* di bumi. Pendidikan yang membentuk peserta didik untuk bertanggung jawab tidak hanya terhadap dirinya sendiri, tetapi juga terhadap umat, akan mengarah pada pengembangan mental yang sehat. Beberapa hal dapat dilakukan oleh guru dan sekolah adalah:

1) Mendorong siswa untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan kepedulian terhadap masyarakat sebagai bentuk implementasi dari nilai-nilai kekhalifahan dalam Islam.
2) Mengintegrasikan pendidikan kewarganegaraan dengan nilai-nilai Islam untuk menciptakan generasi yang bertanggung jawab sosial, tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki rasa empati yang tinggi.
3) Memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya berperan aktif dalam menjaga keadilan sosial, kebaikan, dan kemaslahatan umat.

g. Peran Guru sebagai Pembimbing Spiritual dan Psikologis

Guru dalam pendidikan Islam bukan hanya berperan sebagai pengajar ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual dan psikologis. Guru harus mampu mengenali dan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan emosional dan spiritual yang dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka. Untuk mewujudkan hal tersebut, guru dan sekolah dapat menerapkan beberapa strategi di

bawah ini:

1) Memastikan bahwa guru diberikan pelatihan dalam bidang psikologi Islam dan konseling untuk membantu mereka menangani masalah kesehatan mental siswa secara tepat.
2) Mendorong guru untuk bertindak sebagai *murabbi* (pendidik spiritual) yang dapat membantu siswa dalam pengembangan diri, serta memberikan ketenangan bathin melalui pendekatan spiritual.
3) Mengembangkan program-program penguatan moral dan spiritual bagi guru agar mereka dapat menjadi contoh yang baik bagi siswa dalam hal pengendalian diri dan ketenangan jiwa.

Secara keseluruhan, implikasi dari pembahasan ini adalah bahwa pendidikan Islam harus mengintegrasikan dimensi psikologis, spiritual, dan sosial dalam upaya pembentukan individu yang sehat secara mental dan berkarakter Islami. Dengan pendekatan yang holistik ini, diharapkan generasi mendatang dapat tumbuh menjadi pribadi yang seimbang, matang, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan penuh kedamaian dan ketenangan bathin.

D. KESIMPULAN

Kesehatan mental menurut perspektif Psikologi Islam, merupakan kondisi kejiwaan yang tercapai melalui keseimbangan harmonis antara akal *(`aql),* hati *(qalb),* dan ruh. Bukan sekadar bebas dari gangguan emosional, tetapi lebih jauh lagi, kesehatan mental dalam Islam diwujudkan melalui hubungan yang erat dengan Allah SWT, kestabilan bathin, dan akhlak yang terjaga. Pilar-pilar penting seperti *tazkiyatun nafs,* pengendalian hawa nafsu, keikhlasan, kesabaran, rasa syukur, serta ketawakalan menjadi landasan dalam membentuk kepribadian yang kuat secara spiritual dan stabil secara emosional. Pengembangan kecerdasan *qalbiyah* juga memegang peran sentral dalam membangun kesadaran spiritual sekaligus memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi tekanan hidup.

Dalam dunia pendidikan Islam, upaya membina kesehatan mental harus dilakukan secara integratif. Penguatan kurikulum berbasis nilai tauhid, pelaksanaan konseling Islami, serta pembiasaan ibadah dan *muhasabah* dalam keseharian siswa merupakan bagian yang tak terpisahkan dari proses pendidikan. Guru diharapkan tidak hanya berperan sebagai penyampai ilmu, tetapi juga sebagai pembimbing ruhani yang menuntun peserta didik menuju keseimbangan ‘*aql*, *qalb*, dan *ruh*.

Dengan pendekatan yang menyeluruh dan berbasis nilai-nilai Islam ini, pendidikan diharapkan mampu melahirkan generasi yang tidak hanya unggul secara intelektual, melainkan juga matang secara emosional, kokoh secara spiritual, serta berkarakter mulia dalam menghadapi tantangan zaman.

E. DAFTAR PUSTAKA

Al-Balkhi. (1998). Masalih al-abdan wa al-anfus. Beirut: Dar al-Ma’arif.

Al-Ghazali. (2002). Ihya’ ‘Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Fikr.

Al-Jauziyah, I. Q. (2005). Madarij al-salikin. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.

Al-Qaradawi, Y. (1998). Ibadah dalam Islam. Jakarta: Gema Insani Press.

American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). APA.

Bahri, S. (2012). Psikologi Islam: Konsep dan praktik. Bandung: Pustaka Setia.

Corey, G. (2013). Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Desmita. (2009). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Hawwa, S. (1999). Tarbiyah Ruhiyah. Jakarta: Robbani Press.

Langgulung, H. (1986). Asas-asas pendidikan Islam. Jakarta: Pustaka al-Husna.

Lubis, A. (2022). Psikologi Islam: Integrasi nilai keislaman dalam kesehatan mental. Medan: UINSU Press.

Lubis, S. A. (2010). Psikologi pendidikan Islami. Jakarta: Kencana.

Lubis, S. A. (2015). Pendidikan & konseling Islami. Medan: Perdana Publishing.

Miskawayh. (1961). Tahdzib al-akhlaq. Beirut: Dar al-Afaq al-Jadidah.

Muhaimin. (2011). Pemikiran pendidikan Islam. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Saputra, A., Rospita, M., & Shofiah, V. (2023). Qalb dalam kajian psikologi Islam. Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman, 18(1), 37-51.

Syamsuddin. (2004). Psikoterapi dan konseling Islami. Jakarta: Gema Insani.