

Kontribusi Pembelajaran PAI terhadap Pemahaman Siswa tentang Kesehatan Mental: Studi di Sekolah Menengah Pertama

Dia Elkomariah*)

STAIN Mandailing Natal, Indonesia

diaelkomariah30@gmail.com

*) *Corresponding Author*

Abstract: *This study aims to examine the contribution of Islamic Religious Education (PAI) learning to students' understanding of mental health at the junior high school (SMP) level. The background of this research is based on the growing awareness of the importance of mental health among adolescents, as well as the strategic role of PAI in shaping character and spiritual values that can support mental well-being. This research uses a qualitative approach with a case study method, where data were collected through observation, interviews, and documentation at one selected junior high school. The results of the study show that PAI learning provides a positive contribution to students' understanding of mental health, particularly through moral education materials, the exemplary behavior of teachers, and religious discussions that encourage students to better understand themselves, manage their emotions, and build healthy social relationships. Thus, PAI learning can serve as a preventive approach in supporting students' mental health from an early age.*

Keyword: *Islamic Religious Education, Mental Health, Junior High School Students, Understanding, Learning.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) terhadap pemahaman siswa tentang kesehatan mental di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Latar belakang penelitian ini didasari oleh meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja, serta peran strategis PAI dalam membentuk karakter dan nilai-nilai spiritual yang dapat menunjang kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, di mana data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi di salah satu SMP yang menjadi objek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PAI memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman siswa tentang kesehatan mental, khususnya melalui materi akhlak, keteladanan guru, serta diskusi keagamaan yang mendorong siswa untuk lebih memahami diri, mengelola emosi, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, pembelajaran PAI dapat menjadi salah satu pendekatan preventif dalam mendukung kesehatan mental siswa sejak usia dini.

Kata Kunci: Pendidikan Agama Islam, Kesehatan Mental, Siswa SMP, Pemahaman, Pembelajaran.

Pendahuluan

Mental health atau kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Anak-anak dengan mental health yang buruk berisiko mengalami hambatan dalam proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan kondisi mental yang tidak sehat cenderung kurang fokus, daya ingat dan konsentrasi rendah, perilaku masaladaptif, hingga prestasi akademik yang buruk. Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan mental anak-anak telah meningkat pesat. Berbagai faktor, termasuk lingkungan sekolah, dapat memengaruhi kesehatan mental anak-anak. Perkembangan mental anak-anak sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang diberikan di sekolah.

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan dan menjadi perhatian global, terutama pada kalangan remaja. Masalah kesehatan mental anak dapat mempengaruhi proses pembelajaran mereka. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian yang lebih terhadap kesehatan mental anak dalam lingkungan pendidikan. Dukungan dari guru, staff sekolah, dan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung juga sangat penting. Dengan demikian, anak-anak akan dapat belajar dengan lebih baik dan berkembang secara maksimal di sekolah. Oleh karena itu, kesehatan mental pada anak harus menjadi perhatian semua pihak agar tidak menghambat perkembangan dan pembelajaran mereka. Deteksi dini dan intervensi yang tepat bagi anak-anak bermasalah mental sangat penting untuk dilakukan.

Organisasi Kesehatan Dunia mencatat bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres berlebih. Kondisi ini diperparah oleh tekanan akademik, lingkungan sosial, dan kurangnya pemahaman diri. Di sisi lain, Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran strategis dalam membentuk kepribadian yang utuh, termasuk dimensi psikologis dan spiritual siswa. PAI tidak hanya mengajarkan ibadah ritual, tetapi juga nilai-nilai moral seperti kesabaran, syukur, tawakal, dan empati, yang semuanya relevan dalam mendukung ketahanan mental siswa (WHO, 2022). Sebagian besar siswa masih mengaitkan gangguan mental dengan “kegilaan”, akibat kurangnya edukasi dan masih kuatnya stigma sosial terhadap isu ini. Banyak siswa tidak tahu ke mana harus meminta bantuan ketika mengalami masalah psikologis, baik karena takut dianggap lemah atau karena kurangnya layanan konseling yang aktif di sekolah. Sekolah yang memasukkan topik kesehatan mental ke dalam pelajaran, seperti Pendidikan Agama Islam (PAI) atau Bimbingan Konseling, cenderung memiliki siswa dengan pemahaman yang lebih baik dan sikap yang lebih terbuka terhadap isu ini.

Faktor yang mempengaruhi pemahaman siswa, seperti Pelajaran seperti PAI yang mengajarkan tentang akhlak, empati, dan pengendalian diri dapat membantu

siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Guru yang peduli dan konselor yang aktif bisa menjadi kunci untuk membentuk persepsi positif siswa terhadap pentingnya menjaga kondisi psikologis mereka. Keluarga yang terbuka dan mendukung akan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya mengelola stres dan emosi. Selanjutnya akses ke informasi digital memberikan peluang edukasi, namun juga dapat menyesatkan jika tidak disaring dengan baik. Hubungan antara spiritualitas Islam dan kesehatan mental dari perspektif Al-Qur'an. Peneliti menekankan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak hanya dilihat dari aspek psikologis semata, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang mendalam.

Qodri menjelaskan bahwa Al-Qur'an memberikan petunjuk yang jelas mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Misalnya, dalam Surah Ar-Ra'du (13:28), disebutkan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir dan ibadah lainnya dapat menjadi sarana untuk menenangkan jiwa dan mengurangi stres. Selain itu, Qodri juga mengutip Surah Ash-Sharh (94:5-6), yang menyatakan bahwa bersama kesulitan pasti ada kemudahan. Ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian atau tekanan hidup memiliki jalan keluar dan solusi, yang dapat ditemukan melalui kedekatan spiritual dengan Allah. Penulis juga menyoroti pentingnya konsep tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dalam Islam. Dengan membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri, dengki, dan marah, seseorang dapat mencapai ketenangan batin yang esensial untuk kesehatan mental yang baik (Qodri, 2021).

Peran strategis guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menumbuhkan karakter positif siswa. Guru PAI tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi ajar, tetapi juga sebagai teladan, motivator, dan pembimbing yang memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter siswa. Fauzi menekankan bahwa karakter positif siswa dapat dibentuk melalui pendekatan yang holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Guru PAI diharapkan mampu mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam setiap aspek kehidupan siswa, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dapat dilakukan melalui metode pembelajaran yang interaktif, pemberian contoh teladan yang baik, serta pembiasaan perilaku positif yang sesuai dengan ajaran Islam.

Selain itu, Fauzi juga menyoroti pentingnya peran guru PAI dalam membangun hubungan yang harmonis antara siswa, guru, dan orang tua. Kerjasama yang baik antara ketiganya akan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan karakter siswa. Guru PAI diharapkan dapat menjadi fasilitator yang efektif dalam proses pembentukan karakter, dengan selalu mengedepankan nilai-nilai keislaman sebagai landasan utama. Secara keseluruhan, artikel ini menunjukkan bahwa guru PAI memiliki peran yang sangat penting dalam menumbuhkan karakter positif siswa. Melalui pendekatan yang tepat dan konsisten, guru PAI dapat membimbing siswa

untuk menjadi pribadi yang berakhlak mulia, bertanggung jawab, dan memiliki integritas tinggi sesuai dengan tuntunan ajaran Islam (Fauzi, 2022).

Imam Al-Ghazali merupakan karya monumental yang membahas secara komprehensif tentang ilmu agama, etika, dan spiritualitas Islam. Dalam konteks kesehatan mental, *Ihya' Ulumuddin* memberikan landasan yang sangat kuat terkait pentingnya pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan hubungan spiritual antara manusia dengan Allah SWT. Menurut imam Al-Ghazali menekankan bahwa kesehatan jiwa dan mental berakar pada kondisi spiritual yang bersih dan seimbang. Dalam bukunya, ia menjelaskan bahwa berbagai gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan kegelisahan dapat disebabkan oleh penyakit hati seperti keserakahan, iri hati, marah, dan sifat buruk lainnya. Oleh karena itu, solusi utama yang diajukan Al-Ghazali adalah melalui pendekatan spiritual, yakni membersihkan hati dari sifat-sifat negatif dengan meningkatkan keimanan dan mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan zikir.

Selain itu, Al-Ghazali juga menguraikan pentingnya kontrol diri dan pengendalian hawa nafsu sebagai bagian dari proses penyucian jiwa. Proses ini diyakini dapat membawa ketenangan batin dan memperkuat ketahanan mental seseorang. Ia juga menekankan peran akhlak mulia dan kesabaran dalam menghadapi cobaan hidup sebagai bagian integral dari kesehatan mental. Lebih jauh, *Ihya' Ulumuddin* menegaskan bahwa hubungan yang erat dengan Allah dan kesadaran spiritual dapat menjadi sumber kekuatan terbesar bagi individu untuk melewati berbagai tekanan psikologis. Dengan demikian, kesehatan mental tidak bisa dilepaskan dari dimensi spiritual dalam Islam (Al-Ghazali, 2020).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, karena ingin menggali pengalaman dan persepsi siswa secara mendalam mengenai sejauh mana pembelajaran PAI berkontribusi dalam menangani atau kesehatan mental siswa. Dan bagaimana persepsi siswa dengan adanya pembelajaran PAI dapat mencegah siswa kesehatan mental yang menurun dan dapat meningkatkan kesehatan mental siswa. Penelitian dilakukan SMP di Kabupaten Mandailing Natal, Sumatera Utara. Subjek terdiri dari 6 siswa kelas VIII, 1 guru PAI dan 1 wali kelas. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan siswa dan guru PAI, observasi, serta dokumentasi. Teknik analisis data merujuk pada Miles dan Huberman (2014) merupakan salah satu referensi utama dalam metodologi penelitian kualitatif yang sangat berpengaruh hingga kini. Buku ini menjelaskan secara komprehensif berbagai tahapan dan teknik dalam mengolah, menafsirkan, dan menarik kesimpulan dari data kualitatif.

Dalam konteks penelitian kualitatif, Miles dan Huberman menekankan tiga aktivitas utama dalam analisis data, yaitu:

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Proses seleksi, fokus, penyederhanaan, dan pengorganisasian data mentah menjadi bentuk yang lebih mudah dikelola dan dianalisis. Reduksi data memungkinkan peneliti untuk mengelompokkan dan menyaring informasi penting dari tumpukan data yang kompleks.

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Menyajikan data dalam bentuk yang terorganisasi, seperti tabel, diagram, grafik, atau matriks, agar pola-pola dan hubungan antar data dapat terlihat dengan jelas. Penyajian data ini sangat membantu dalam mempermudah peneliti dan pembaca dalam memahami konteks dan isi data.

3. *Conclusion Drawing/Verification* (Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi)

Tahap akhir dimana peneliti membuat interpretasi, kesimpulan, dan memverifikasi temuan berdasarkan data yang telah direduksi dan disajikan. Kesimpulan ini bersifat sementara dan dapat direvisi apabila ada data baru yang masuk.

Hasil dan Pembahasan

Pemahaman Siswa tentang Kesehatan Mental

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 6 Panyabungan di Kabupaten Mandailing Natal, Sumatera Utara Studi dari Purnamasari (2023) menunjukkan bahwa siswa SMP sering mengalami kecemasan yang tidak tersalurkan akibat kurangnya dukungan spiritual dan nilai-nilai keagamaan dalam pembelajaran umum. Sebagian besar siswa memahami kesehatan mental sebagai "tidak stres", "bisa mengendalikan emosi", dan "berpikir positif". Namun, hanya sedikit yang mengaitkannya dengan spiritualitas atau nilai agama. Dari penelitian yang dilakukan bahwa siswa-siswi di SMP menjelaskan bahwa pembelajaran PAI sangat berpengaruh dalam kesehatan mental siswa. Salah satunya mengenai kesabaran dalam menjalankan masalah atau menghadapi suatu permasalahan yang di alami siswa, melalui pembelajaran PAI siswa lebih mampu dalam mengontrol emosi dalam menyikapi suatu persoalan yang dihadapi dalam kehidupan.

Melalui penelitian yang dilakukan bahwa siswa-siswi menjelaskan bahwa pembelajaran PAI yang dipelajari disekolah meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, dengan adanya pembelajaran PAI siswa merasa adanya suatu yang menjadi pencegah siswa agar kesehatan mental mereka tetap terjaga salah satunya melalui pembelajaran PAI dengan materi, sabar, tawakkal, Qanaah, melalui pembelajaran yang di ajarkan peserta didik lebih bisa dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi dengan sikap sabar yaitu mereka

harus sabara dalam menerima masalah dengan berpegangan pada Allah tidak akan memberi suatu masalah dluar batas kesanggupan dari hambanya,

Dengan pedoman ini siswa merasa akan sanggup dalam menjalankan suatu masalah yang dihadapi kemudia siswa mengahadapi masalah dengan bekerja keras dlam menyelesaikan maslah yang dihadapinya semaksimal mungkin agar maslah yang di hadapi dapat di selesaikan dengan mudah, kemudian apabila sudah berusaha maka siswa diajarkan untuk menyerahkan segala sesuatu itu kepada Allah dan siswa diajarkan untuk berperinsip bahwa setiap keputusan yang diberikan Allah apabila sudah berusaha semaksimal mungkin dan sudah berdo'a maka harus diserahkan kepada Allah dan siswa harus ditanamkan prinsip bahwaapa yang menurut kita baik belum tentu baik menurut Allah tetapi apa yang menurut Allah baik sudah pasti baik untuk kita, dengan menanamkan sifat ini siswa akan jauh dari yang namanya kesehatan mental yang menurun. Dengan adanya pemebelajaran PAI di SMP, siswa mberanggapan dan menjelaskan pembelajaran sangat dapat memperbaiki mental siswa dan siswa merasa dirinya tidak akan dibebankan suatu masalah diluar batas kesanggupan siswa tersebut.

Peran guru PAI

Guru PAI dinilai siswa sebagai sosok yang memberikan motivasi dan penguatan mental, terutama saat siswa mengalami masalah pribadi. Guru sering menyelipkan nasihat kehidupan dan pendekatan spiritual dalam pembelajaran. Pendidikan agama Islam (PAI) memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama (SMP). Kesehatan mental di usia remaja sangat rentan terganggu karena remaja sedang berada dalam fase pencarian jati diri, sering mengalami tekanan sosial, dan mudah mengalami konflik emosional. PAI dianggap sebagai salah satu pendekatan edukatif yang efektif karena tidak hanya mengajarkan aspek spiritualitas, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai akhlak yang berdampak langsung pada kesehatan mental. Materi seperti sabar, tawakal, ikhlas, *qana'ah* (merasa cukup), dan *husnuzan* (berprasangka baik) sangat relevan untuk membentuk kepribadian yang tangguh secara mental.

Selain itu, PAI juga mengajarkan cara menghadapi stres atau kegelisahan melalui pendekatan ibadah, seperti salat, dzikir, dan doa. Aktivitas ibadah tersebut, menurut penulis, memberikan efek psikologis positif yang dapat menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan membantu siswa merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah. Tidak kalah penting, peran guru PAI juga disorot dalam penelitian ini. Guru menjadi tokoh penting yang bisa membimbing siswa tidak hanya secara kognitif, tapi juga secara emosional dan spiritual. Guru yang memberi teladan baik dan mampu membangun kedekatan dengan siswa dapat menjadi tempat curhat yang aman dan membangun kepercayaan diri siswa (Hidayat & Nurhasanah, 2021).

Guru PAI tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga pembimbing spiritual dan motivator. Pembelajaran kontekstual dan pendekatan afektif berkontribusi terhadap pemahaman siswa dalam menghadapi stres dan tekanan hidup (Fauzi, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan adanya kontribusi signifikan pembelajaran PAI dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan teori dari al-ghazali bahwa hati yang bersih dan jiwa yang terdidik akan membawa ketenangan dan kebijaksanaan dalam menghadapi tekanan hidup. Nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, syukur, dan introspeksi diri terbukti mampu menjadi landasan psikologis bagi siswa dalam menghadapi konflik batin dan kecemasan. Siswa yang aktif dalam pembelajaran PAI dan mampu menginternalisasi nilai-nilai tersebut menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan ketahanan emosional yang lebih baik.

Namun demikian, pemahaman tentang kesehatan mental masih terbatas pada aspek umum. Ini menjadi tantangan dan peluang bagi guru PAI untuk lebih menyisipkan konten pembelajaran yang bersifat interdisipliner, mengintegrasikan nilai Islam dengan prinsip-prinsip psikologi positif. Perkembangan psikologis remaja dengan pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dan nilai-nilai Islam. Dalam buku ini, penulis menyoroti bagaimana masa remaja merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas diri, karakter, dan kesehatan mental. Yusuf menjelaskan bahwa remaja menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti kecemasan, stres, konflik identitas, serta perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Oleh karena itu, pendekatan psikologi yang diterapkan harus mempertimbangkan aspek spiritual dan moral sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Penulis menegaskan pentingnya spiritualitas Islam sebagai landasan utama dalam mendukung kesehatan mental remaja. Nilai-nilai seperti kesabaran, tawakal, rasa syukur, dan keimanan yang kuat dapat menjadi sumber kekuatan internal yang membantu remaja dalam mengatasi berbagai tekanan dan masalah psikologis. Selain itu, Yusuf menyoroti peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial dalam membentuk psikologi remaja. Pendidikan agama Islam yang konsisten dan pembinaan karakter yang baik di rumah dan sekolah dapat memberikan fondasi yang kokoh bagi kesehatan mental dan perkembangan kepribadian remaja.

Berbagai strategi praktis, seperti penguatan komunikasi interpersonal, konseling berbasis nilai Islam, serta kegiatan keagamaan yang dapat membantu remaja mengelola emosi dan membangun ketahanan mental (Yusuf, 2022). Kesehatan mental, terutama pada konteks perkembangan siswa di sekolah. Penulis menegaskan bahwa pendidikan karakter tidak hanya bertujuan untuk membentuk perilaku moral dan etika, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik. Pendidikan karakter yang efektif mampu mengembangkan aspek-aspek seperti ketahanan mental (*resilience*), pengendalian diri, rasa percaya diri,

serta kemampuan mengelola emosi. Semua aspek tersebut merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan mental siswa, khususnya di masa remaja yang rentan mengalami tekanan psikologis.

Selain itu, pendidikan karakter yang terintegrasi dengan pendekatan holistik juga dapat membentuk lingkungan belajar yang mendukung, aman, dan nyaman bagi siswa. Lingkungan seperti ini membantu mengurangi risiko stres dan gangguan mental dengan memfasilitasi interaksi sosial yang positif dan pengembangan empati serta solidaritas. Sihombing (2023) juga menyoroti peran guru dan sekolah sebagai agen utama dalam implementasi pendidikan karakter. Guru yang konsisten menerapkan nilai-nilai karakter dalam pembelajaran dan interaksi sehari-hari dapat menjadi figur panutan sekaligus pendukung kesehatan mental siswa.

Tawakal adalah penyerahan diri secara penuh kepada Allah dan bagaimana konsep ini berperan penting dalam membangun resiliensi mental pada individu muslim. Tawakal dalam Islam tidak sekadar sikap pasif, melainkan merupakan kombinasi antara usaha maksimal dan keyakinan total bahwa hasil akhir berada di tangan Allah Swt. Sulaiman menegaskan bahwa tawakal dapat memperkuat mental seseorang dalam menghadapi tekanan hidup, stres dan berbagai tantangan psikologis. Dengan mengandalkan tawakal, individu mampu menerima keadaan dengan lapang dada tanpa kehilangan harapan, sehingga tercipta ketenangan batin yang menjadi inti dari resiliensi mental.

Selain itu, artikel ini juga menjelaskan bahwa resiliensi mental yang dibangun melalui tawakal dilengkapi dengan aspek spiritual dan keimanan yang kokoh. Keimanan tersebut memungkinkan individu untuk melihat ujian dan kesulitan sebagai bagian dari rencana ilahi yang mengandung hikmah dan pelajaran penting. Sulaiman (2021) juga membahas bagaimana praktik tawakal dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui doa, ibadah, dan kesabaran. Sikap ini bukan hanya membantu mengurangi kecemasan dan rasa takut, tetapi juga meningkatkan motivasi untuk terus berusaha dan bangkit dari kegagalan.

Kesimpulan

Siswa SMP memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan mental, namun masih belum menyeluruh dan belum terintegrasi secara kuat dengan nilai-nilai keagamaan. Pembelajaran PAI, terutama melalui materi akhlak dan kisah teladan, memberi kontribusi nyata terhadap pemahaman siswa tentang cara menjaga kesehatan mental. Guru PAI memainkan peran penting sebagai pembimbing spiritual yang membantu siswa membangun ketahanan diri dan sikap positif terhadap kehidupan. Melalui penelitian yang dilakukan bahwa siswa-siswi menjelaskan bahwa pembelajaran PAI yang dipelajari di sekolah meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, dengan adanya pembelajaran PAI siswa

merasa adanya suatu yang menjadi pencegah siswa agar kesehatan mental mereka tetap terjaga salah satunya melalui pembelajaran PAI dengan materi, sabar, *tawakkal*, *Qanaah*, melalui pembelajaran yang di ajarkan peserta didik lebih bisa dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi dengan sikap sabar yaitu mereka harus sabara dalam menerima masalah dengan berpegangan pada Allah tidak akan memberi suatu masalah dluar batas kesanggupan dari hambanya,

Dengan pedoman ini siswa merasa akan sanggup dalam menjalankan suatu masalah yang dihadapi kemudia siswa menghadapi masalah dengan bekerja keras dlam menyelesaikan maslah yang dihadapinya semaksimal mungkin agar maslah yang di hadapi dapat di selesaikan dengan mudah, kemudian apabila sudah berusaha maka siswa diajarkan untuk menyerahkan segala sesuatu itu kepada Allah dan siswa diajarkan untuk berperinsip bahwa setiap keputusan yang diberikan Allah apabila sudah berusaha semaksimal mungkin dan sudah berdo'a maka harus diserahkan kepada Allah dan siswa harus ditanamkan prinsip bahwaapa yang menurut kita baik belum tentu baik menurut Allah tetapi apa yang menurut Allah baik sudah pasti baik untuk kita, dengan menanamkan sifat ini siswa akan jauh dari yang namanya kesehatan mental yang menurun. Dengan adanya pembelajaran PAI di SMP, Sumatera Utara, siswa beranggapan dan menjelaskan pembelajaran sangat dapat memperbaiki mental siswa dan siswa merasa dirinya tidak akan dibebankan suatu masalah diluar batas kesanggupan siswa tersebut.

Referensi

- Al-Ghazali. (2020). *Ihya' Ulumuddin* (Terj.). Pustaka Azzam.
- Fauzi, R. (2022). Peran Guru PAI dalam Menumbuhkan Karakter Positif Siswa. *Jurnal Tarbiyah*, 9(2), 34-46.
- Hidayat, T., & Nurhasanah, S. (2021). Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 12-23.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis*. Sage Publications.
- Purnamasari, L. (2023). Kecemasan Remaja dan Solusi Pendidikan Berbasis Nilai Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 99-112.
- Qodri, A. (2021). Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Qur'ani. *Jurnal Studi Keislaman*, 6(1), 55-70.
- Sihombing, R. (2023). Pendidikan Karakter dan Mental Health. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(3), 88-102.
- Sulaiman, A. (2021). Tawakal dan Resiliensi Mental dalam Islam. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 15(1), 101-115.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health*.
- Yusuf, M. (2022). Psikologi Remaja Islami. Remaja Rosda Karya.