



## Pengembangan Pendidikan Agama Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Peserta Didik di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo

*Development of Islamic Religious Education in Maintaining Students' Mental Health at SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo*

Tyas Prayesti<sup>1</sup>, Anindita Yumnaa Oktaviani<sup>2</sup>, Widiani Hidayati<sup>3</sup>

E-mail Korespondensi : [Prayesti.tyas@gmail.com](mailto:Prayesti.tyas@gmail.com)

<sup>1</sup>STIKes Bina Putera Banjar, Indonesia

<sup>2</sup>SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo, Indonesia

<sup>3</sup>Afsheen Learning Center, Indonesia

---

### Info Article

| Submitted: 17 June 2025 | Revised: 10 August 2025 | Accepted: 11 August 2025 | Published: 12 August 2025

**How to Cited:** Tyas Prayesti, etc., "Pengembangan Pendidikan Agama Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Peserta Didik di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo", *Noor: Journal of Islamic Studies*, Vol. 1, No. 1, 2025, P. 63-82.

---

### ABSTRACT

*Maintaining physical and mental health is one of the keys to a balanced and quality life, but mental health has become a crucial issue among teenagers. Various factors such as family problems, friendships, social media, trauma, and educational pressure can affect their psychological condition. Schools play a role in maintaining and improving students' mental health, one of which is through the development of Islamic Religious Education. The purpose of this study is to describe the implementation of Islamic Religious Education at SMP Muhammadiyah Wonosobo in maintaining mental health. This research uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques of interviews, observations, and documentation of the implementation of Islamic Religious Education and religious activities in the school environment related to efforts to strengthen students' mental health. The results of the study indicate that the development of Islamic Religious Education and religious activities in the school environment play an important role in maintaining and improving students' mental health through religious activities, teaching methods, and Islamic Religious Education learning materials. Additionally, PAI teachers and the Deputy Principal for Student Affairs emphasized the importance of strengthening religious values and mental health to create a conducive learning environment. This study contributes by demonstrating that the development of PAI in schools can serve as an alternative early intervention in addressing mental health issues among adolescents.*

**Keyword:** *Islamic Religious Education, Mental Health, Students*

### ABSTRAK

Menjaga kesehatan raga dan jiwa menjadi salah satu kunci hidup yang seimbang dan berkualitas, namun saat ini kesehatan mental menjadi isu krusial di kalangan remaja. Berbagai faktor seperti masalah keluarga, pertemanan, media sosial, trauma, dan tekanan pendidikan dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Sekolah memiliki peran dalam menjaga dan memperbaiki kesehatan mental peserta didik, salah satunya dengan cara Pengembangan Pendidikan Agama Islam. Tujuan dari kajian ini adalah untuk mendeskripsikan Pengembangan Pendidikan Agama Islam yang ada di SMP Muhammadiyah Wonosobo dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi terhadap pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan kegiatan keagamaan di lingkungan sekolah yang berkaitan dengan upaya penguatan kesehatan mental peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan PAI dan kegiatan keagamaan di lingkungan sekolah berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik melalui kegiatan keagamaan, metode pembelajaran dan materi pembelajaran PAI. Selain itu, guru PAI dan Wakasek Kesiswaan juga menyatakan pentingnya penguatan nilai agama dan kesehatan mental untuk menciptakan lingkungan belajar yang baik. Penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa pengembangan PAI di sekolah dapat menjadi alternatif intervensi dini dalam isu kesehatan mental remaja.

**Keyword:** *Pendidikan Agama Islam, Kesehatan Mental, Peserta Didik*

## Pendahuluan

Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal). Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, berperasaan dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup.

Kesehatan mental peserta didik menjadi isu yang semakin penting di era modern, terutama di tengah tantangan sosial, tekanan akademik, dan pengaruh teknologi yang berkembang pesat. Remaja, sebagai kelompok usia yang rentan, sering menghadapi berbagai masalah seperti kecemasan, stres, dan tekanan lingkungan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. (Nasution et al., 2024) Dalam konteks ini, sekolah memiliki peran strategis tidak hanya sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan yang membina karakter dan ketahanan mental siswa. (Al- Mansyur, 2023)

Hasil observasi awal terlihat bahwa kondisi peserta didik yang bersekolah di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo yang memiliki latar belakang anak-anak yang tinggal di desa dan juga merupakan anak-anak yang kurang motivasi dalam belajar dikarenakan beberapa faktor seperti keterbatasan ekonomi, kurangnya kesadaran orang tua akan pentingnya pendidikan bagi anak-anak mereka dan juga pengaruh lingkungan tempat tinggal yang tidak semuanya berada dalam lingkungan yang positif. Data sekolah menunjukkan peserta didik yang bersekolah di sana 5% nya anak-anak yang sebenarnya ATS atau anak tidak sekolah yang sekolah bujuk dan arahkan untuk mau bersekolah di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo. Hal ini menjadikan peserta didik di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya dan berdampak pada kegiatan belajar dan mengajar di sekolah. Beberapa anak juga memiliki gangguan emosional yang sulit di kendalikan ada juga yang sering membolos, murung, dan juga tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran dikarenakan ada gangguan pada kesehatan mental mereka.

Dengan ini, SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo berupaya melakukan pengembangan dalam Pendidikan Agama Islam yang nantinya diharapkan dapat memperbaiki kesehatan mental peserta didiknya. Mulai dari kegiatan keagamaan, metode pembelajaran dan juga materi pembelajaran yang berkaitan dengan kesehatan mental peserta didik, dengan adanya pengembangan pendidikan agama Islam tersebut terlihat perubahan pada diri peserta didik dan juga terlihat mereka lebih bisa menata kondisi mental mereka baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Dalam konteks ini, sekolah memiliki peran penting dalam menjaga dan mendukung kesehatan mental peserta didik. Tidak hanya melalui layanan bimbingan konseling, namun juga melalui pendekatan pembelajaran yang

berorientasi pada nilai-nilai spiritual dan emosional. Salah satu bentuknya adalah dengan melakukan transformasi atau revolusi pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), yang tidak hanya mengajarkan aspek kognitif keagamaan, tetapi juga membentuk karakter dan stabilitas emosional peserta didik.

Pendidikan Agama Islam (PAI) diyakini memiliki kontribusi signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Melalui pengajaran nilai-nilai spiritual, pengembangan karakter, dan pembiasaan ibadah, PAI mampu membentuk kepribadian yang tangguh, mengelola emosi, serta memberikan rasa aman dan nyaman bagi siswa. Nilai-nilai seperti kesabaran, syukur, tawakal, dan empati yang diajarkan dalam PAI terbukti efektif membantu siswa menghadapi tekanan hidup serta membangun mekanisme koping yang sehat. (Zaenul Muttaqin, 2024)

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai agama dalam pendidikan, baik melalui pembelajaran di kelas maupun kegiatan keagamaan di sekolah, dapat meningkatkan pemahaman agama, memperkuat identitas diri, serta menciptakan lingkungan sosial yang suportif bagi kesehatan mental peserta didik. Guru PAI juga berperan penting sebagai teladan dan pembimbing dalam membina kesehatan mental siswa melalui pendekatan yang humanis dan religius. (Akip, 2025)

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dimana penelitian sebelumnya hanya terfokus kepada kegiatan keagamaan saja namun tidak mendalam hingga hubungannya kepada kegiatan pembelajaran baik itu metode dan materi pembelajaran yang bersangkutan dengan kesehatan mental peserta didik sehingga didapatkan hasil bahwa pengembangan PAI di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo melalui kegiatan keagamaan, metode pembelajaran dan juga materi pembelajaran PAI yang berkaitan dengan kesehatan mental dinilai efektif dalam membangun kesehatan mental peserta didik, dengan begitu peserta didik dapat mengimplementasikan apa yang sudah mereka dapat di dalam kehidupan sehari-harinya terkhusus untuk dapat menjaga kesehatan mental peserta didik.

Penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo dengan mewawancarai ibu wali kelas mengatakan bahwa Peserta didik saat ini menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi proses belajar mereka. Emosi yang kurang stabil dan semangat belajar yang rendah menjadi hambatan utama dalam mencapai tujuan pendidikan. Banyak peserta didik yang hanya datang ke sekolah untuk menggugurkan tanggung jawab sebagai siswa, tanpa memiliki motivasi untuk belajar dan berkembang. Rasa cemas dan stres dalam belajar juga terkadang membuat tekanan dalam proses belajar sehingga menurunkan semangat belajar.

Selain itu, kurangnya perhatian dari orang tua juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini. Banyak orang tua yang lebih fokus pada anaknya untuk mencari nafkah dan bekerja, sehingga kurang peduli terhadap proses belajar anaknya. Untuk menanggulangi masalah ini, sekolah mencoba untuk mengembangkan pendidikan Agama Islam di sekolah melalui berbagai kegiatan keagamaan dan juga integrasi dalam materi pelajaran serta metode mengajar.

Agama bisa menjadi titik awal dalam menanamkan ketenangan dan keteladanan berperilaku karena di dalamnya terdapat hukum, norma-norma dan hikmah. Pengembangan Pendidikan Agama Islam di sekolah, seperti yang diterapkan di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo, menjadi sangat relevan untuk menjawab tantangan kesehatan mental remaja saat ini. Dengan kolaborasi antara kegiatan keislaman, metode dan materi pembelajaran serta adanya penguatan peran guru, kolaborasi dengan orang tua, PAI dapat menjadi pilar utama dalam menciptakan generasi yang sehat secara mental, emosional, dan spiritual.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *Post positivism*, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sumber data dilakukan secara *purposive*, teknik pengumpulan dengan triangulasi, analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. (Sugiyono, 2016) Peneliti menyelidiki secara cermat pemahaman yang mendalam mengenai proses, dinamika, dan implementasi Pengembangan Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menjaga kesehatan mental peserta didik di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo.

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian akan dilakukan, tempat yang dimana peneliti memperoleh informasi mengenai data yang diperlukan. Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan-pertimbangan, kemenarikan, keunikan, dan kesesuaian dengan topik yang dipilih. Lokasi Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo yang terletak di Jl. Manggis, Leksono, Kec. Leksono, Kab. Wonosobo Jawa Tengah.

Teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, Caranya. yaitu peneliti memilih informan tertentu yang dipertimbangkan mampu dan menguasai memberikan data yang diperlukan. Informan penelitian adalah orang-orang yang dapat memberikan informasi. Informan Penelitian adalah sesuatu baik orang, benda ataupun lembaga (organisasi), yang sifat keadaanya diteliti. Informan dalam penelitian ini adalah Wakil Kepala Sekolah bidang kesiswaan, guru PAI, dan peserta didik.

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi.

1. Observasi

Observasi Kualitatif adalah ketika peneliti langsung turun ke lapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas individu-individu di lokasi penelitian. Dalam Observasi peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan umum kepada partisipan yang memungkinkan partisipan bebas memberikan pandangan-pandangan mereka. Observasi pendahuluan dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan umum kepada informan awal yaitu Wakil Kepala sekolah bidang kesiswaan.

2. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan pertanyaan terstruktur dan tidak terstruktur dan bersifat terbuka (*open-ended*). Wawancara tidak terstruktur digunakan dalam mencari informasi awal terhadap masalah yang diteliti. Kemudian wawancara terstruktur dilakukan untuk mendapatkan informasi mendalam terkait masalah penelitian, dengan menggunakan pedoman wawancara. Wawancara dilakukan kepada Guru PAI dan peserta didik

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi, dan wawancara. Dokumen bisa berupa dokumen publik seperti koran, makalah, laporan kantor, ataupun dokumen privat seperti buku harian, surat, email. Dokumen dalam penelitian ini berupa dokumen kegiatan pengembangan Pendidikan Agama Islam baik di kelas dan luar kelas, dan materi-materi PAI di sekolah.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan validasi data dengan triangulasi (*triangulate*) sumber data informasi yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber tersebut. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan menggabungkan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, triangulasi sumber juga diterapkan dengan membandingkan data dari berbagai informan, seperti guru, wakasek kesiswaan, peserta didik maupun orang tua. Dengan demikian, data yang diperoleh menjadi lebih kuat, objektif, dan dapat dipercaya karena telah melalui proses verifikasi dari berbagai sudut pandang dan teknik yang berbeda.

### **Hasil dan pembahasan**

Kesehatan mental peserta didik perlu menjadi perhatian bagi satuan pendidik di tengah maraknya tekanan akademik, tantangan social serta pengaruh negarif dari media social. Salah satunya dengan cara mengembangkan Pendidikan Agama Islam dengan mintegrasikan kegiatan keagamaan serta pembelajaran Pendidikan Agama Islam, baik dari segi metode maupun materi. Integrasi ini diharapkan

mampu membentuk ketenangan batin, karakter spiritual yang kuat, dan sikap positif dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan sehari-hari selaras dengan penelitian yang peneliti lakukan di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo.

### 1.1. Kesehatan Mental dan Kondisi Sekolah

*Mental health* atau **kesehatan mental** merupakan isu penting dalam kehidupan modern karena berperan dalam membantu individu mengatasi tekanan hidup dan menjalankan fungsi sehari-hari secara produktif. Dalam pandangan Islam, gangguan mental yang dialami manusia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lemahnya keimanan. Naik turunnya iman merupakan fitrah manusia. Oleh karena itu Islam mengajarkan agar seorang muslim tidak berputus asa dari rahmat Allah SWT

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir." (QS. Yusuf: 87). Ayat ini mengingatkan kita bahwa harapan akan rahmat Allah tidak boleh padam, karena Allah Maha Pengasih dan Penyayang. Larangan putus asa juga merujuk kepada sikap berharap kepada Allah SWT karena Allah SWT lah yang menjadi tempat bergantung dan berharap saat keinginan tidak sesuai dengan harapan. (Isti, 2024)

Ayat ini berbicara tentang larangan berputus asa dari rahmat Allah yang merupakan bentuk optimisme spiritual dalam islam. Dalam penelitian lain yang dilakukan bahwa optimisme membentuk karakter manusia yang positif yang dapat mengeluarkan manusia dari hal-hal negatif seperti kecewa, depresi, dan stress yang menjadi sebab timbulnya penyakit mental. konsep optimisme spiritual dalam Islam terepresentasi melalui istilah seperti *as-shabr*, *la tahzanu*, *la tay'asu*, dan *la taqnathu* (larangan putus asa dari rahmat Allah), yang membentuk karakter positif dan ketahanan mental. (Rochima, Nadia Leila, Shofiyatul Hanik, Naila Rahma Haniyyah, 2025)

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kita tidak boleh berputus asa dan menyerah begitupun peserta didik, mereka harus terus berjalan kuat untuk menghadapi harinya termasuk dalam belajar, sekolah harus menjamin tersedianya lingkungan kondusif agar murid nyaman dan merasa tenang saat di Sekolah dan salah satu caranya adalah dengan mempertebal keimanan mereka melalui kegiatan keagamaan atau Pendidikan Agama Islam

SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo merupakan salah satu dari banyaknya sekolah yang memperhatikan isu kesehatan mental. Hal ini terlihat dari visi sekolah yaitu "Terwujudnya lulusan yang berakhlak mulia, berilmu, dan terampil". Sekolah berkomitmen untuk memperdalam pengetahuan

untuk memberikan pendidikan berkualitas tinggi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu peserta didik. SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo memiliki nilai-nilai sekolah yang diterapkan terkait kepedulian, rasa hormat, ketekunan dan komunitas. Sekolah memprioritaskan empati dan kasih sayang dalam semua interaksi yang diharapkan dapat menjadikan peserta didik lebih suportif karena merasa dihargai dalam proses belajar, hal ini secara langsung berkontribusi terhadap kesehatan mental peserta didik.

Adapun rasa hormat yang ada di sekolah dapat menumbuhkan budaya pengertian dan penerimaan di semua warga sekolah sehingga tidak adanya saling merendahkan di antara warga sekolah, juga sekolah sangat mendukung untuk terciptanya suasana sekolah yang positif dan inklusif sehingga diharapkan anak-anak dapat memiliki kesehatan mental yang baik dan mampu untuk meng-handle tekanan hidup yang dihadapinya baik itu di sekolah maupun di luar sekolah. Setiap sekolah pastinya akan selalu memberikan berbagai macam pendekatan terhadap peserta didik mengenai kesehatan mental yang sering terjadi di lingkungan sekolah.

Upaya promotif dan preventif terhadap permasalahan kesehatan mental dilakukan melalui pendekatan yang terstruktur. Dalam kasus ditemukannya peserta didik yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental, proses penanganan dimulai dengan pendekatan personal oleh wali kelas, sebagai pihak yang memiliki kedekatan emosional dan pemahaman awal terhadap dinamika keseharian siswa. Tahapan berikutnya dilanjutkan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK), yang memiliki kompetensi dalam memberikan asesmen psikologis dan intervensi edukatif. Selain itu, guru BK juga berperan sebagai penghubung dengan pihak orang tua atau wali murid dalam rangka memberikan pengarahan, pendampingan, serta membangun kolaborasi dalam pemulihan kondisi psikologis siswa yang bersangkutan.

SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo juga memiliki visi salah satunya adalah meningkatkan keimanan peserta didik dengan menjalankan syariat Islam, dengan meningkatnya keimanan peserta didik ini juga akan berdampak baik pada perkembangan kesehatan mental mereka. Walaupun begitu, pengaruh dari segala hal yang berbau dengan tingkat keimanan seseorang bukanlah satu-satunya cara yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Banyak faktor lainnya yang dapat membuat seseorang sulit untuk menghadapi tekanan yang berat sehingga mudah mengalami depresi. Oleh karena itu, misi sekolah ini dapat dijadikan rujukan untuk seluruh warga sekolah agar saling berkoordinasi, bekerjasama untuk mewujudkan misi yang ada.

## 1.2. Pengembangan PAI di Sekolah

Pengembangan adalah suatu proses mendesain pembelajaran secara logis, dan sistematis dalam rangka untuk menetapkan segala sesuatu yang akan dilaksanakan dalam proses kegiatan belajar dengan memperhatikan potensi dan kompetensi peserta didik. Pengembangan Pendidikan Agama Islam (PAI) merupakan langkah strategis agar pembelajaran agama tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif saja melainkan juga dapat membentuk nilai keimanan dan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo Pengembangan Pendidikan Agama Islam Di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo dilakukan dengan (1). Pembiasaan (habitualisasi) melalui kegiatan-kegiatan keagamaan, (2). pengembangan metode pembelajaran, dan (3) integrasi nilai-nilai Islam dalam materi pelajaran. Berikut ini adalah penjelasannya.

Pengembangan Pendidikan Agama Islam (PAI) merupakan langkah penting agar pembelajaran agama tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif saja melainkan juga dapat membentuk nilai keimanan dan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Strategi pengembangan Pendidikan Agama Islam dapat dilakukan melalui pembiasaan kegiatan-kegiatan keagamaan, inovasi metode pembelajaran, serta integrasi nilai-nilai Islam dalam materi pelajaran serta kehidupan sehari-hari peserta didik. Pembiasaan ini dilakukan melalui berbagai kegiatan keagamaan di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo yang berperan besar dalam menanamkan nilai-nilai keislaman, membentuk karakter, serta memperkuat kesehatan mental peserta didik. (Istikomah, 2021)

Selain pembiasaan, pengembangan PAI juga menuntut inovasi dalam metode pembelajaran agar relevan dengan perkembangan zaman. Berbagai metode dalam mengajar juga disesuaikan dengan era digital dan menerapkan prinsip berdiferensiasi. Kurikulum PAI yang dikembangkan secara fleksibel, berkesinambungan, dan seimbang antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik akan memudahkan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar, serta mendukung tercapainya tujuan PAI, yaitu membentuk manusia yang religius, berakhlak mulia, dan mampu menghadapi tantangan zaman. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya keselarasan materi ajar dalam buku PAI dengan aspek kesehatan mental peserta didik.

Dengan demikian, pengembangan PAI di sekolah bukan hanya soal menambah jam pelajaran, tetapi juga membudayakan nilai-nilai Islam dalam keseharian, mengintegrasikan teknologi pembelajaran dengan metode yang sesuai, dan menyesuaikan materi ajar yang tepat dengan kebutuhan serta perkembangan peserta didik agar tercipta generasi yang cerdas, berakhlak, dan sehat mental.

### **1.3. Pengembangan Kegiatan Islami**

Pengembangan Kegiatan Islami di SMP Muhammadiyah Wonosobo dalam menjaga mental dilakukan dengan melaksanakan berbagai kegiatan dengan pendekatan holistik melalui nilai-nilai agama, kegiatan yang dilakukan antara lain sebagai berikut:

### 1.3.1 Membaca Al-Quran

Al-Quran adalah kitab suci umat Islam, yang didalamnya terdapat keseluruhan aturan, norma, nilai, anjuran bahkan larangan yang menjadi pedoman hidup manusia. (Suharto et al., 2022) Di SMP 3 Muhammadiyah Wonosobo peserta didik dibiasakan untuk membaca al-qur'an bersama-sama setiap pagi selama 30 menit sebelum pembelajaran. Dalam pelaksanaannya, peserta didik dikelompokkan berdasarkan kemampuan bacaannya, dan memilih tempat yang nyaman seperti mushola, kelas, atau perpustakaan, sejalan dengan teori psikologi positif, bahwa lingkungan spiritual yang menyenangkan meningkatkan kesejahteraan subjektif. (Martin E. P. Seligman, 2011) Kebiasaan membaca al-qur'an diharapkan bisa membuat peserta didik senantiasa mengingat Allah SWT. Dengan mengingat Allah seseorang akan memiliki ketenangan jiwa yang berpengaruh pada pikiran yang positif serta perilaku yang baik. (Mursyida et al., 2023) Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental peserta didik karena salah satu aspek kesehatan mental dipengaruhi secara signifikan oleh kemampuan berpikir positif. (Hasan & Mud'is, 2022)

Selain membaca al-qur'an di pagi hari, peserta didik akan melaksanakan program tahfidz pada pukul 13:30 - 14:15 WIB. Tahfidz adalah proses menghafal ayat dan surah yang ada dalam Al-Qur'an dengan metode tertentu. (Basa, 2024) Dalam program ini peserta didik melakukan *ziyadah* dan *muroja'ah*, dengan kegiatan menghafal al-quran peserta didik lebih merasa damai dan menurunkan tingkat stres mereka setelah seharian belajar di kelas sehingga pulang dalam kondisi yang lebih baik. Salah satu peserta didik mengatakan bahwa "saya merasa tenang dan lebih damai saat ikut kegiatan seperti tadarus, sholat dhuha, dan tahfidz. Kegiatannya bikin hati adem, apalagi kalau pagi-pagi sudah dimulai dengan hal-hal baik, saya juga merasa lebih semangat dan lebih dekat dengan Allah" ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aulia yang menyatakan bahwa al-qur'an memiliki peran penting sebagai mekanisme penenang yang efektif dan meningkatkan kesehatan mental. (Julianti et al., 2024)

### 1.3.2 Shalat Dhuha, Shalat Dzuhur Berjama'ah dan Dzikir Bersama

Pelaksanaan Shalat dhuha, shalat dzuhur dan dzikir bersama di SMP 3 Muhammadiyah Wonosobo dilaksanakan di mushola sekolah, melalui shalat dhuha peserta didik diajak untuk membangun koneksi spiritual dengan Allah SWT sejak pagi, hal ini dapat menumbuhkan sifat optimis dan semangat dalam belajar serta meningkatkan konsentrasi untuk menyambut pelajaran. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Bahren Agustina yang menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan optimis, menumbuhkan keyakinan diri, mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi.(Isti, 2024)

Ketika shalat dzuhur dan dzikir bersama peserta didik mendapatkan jadwal adzan bergiliran begitu juga saat shalat jum'at terdapat pembagain menjadi imam, petugas khutbah dsb. Pelaksanaan shalat dzuhur berjamaah di sekolah menjadi tauladan peserta didik untuk melaksanakan shalat di awal waktu, dan mengajarkan tanggung jawab yang diharapkan akan berpengaruh pada kehidupan sehari-harinya, contohnya tanggung jawab pada tugas sekolah dan mengatur waktu. Adapun berdzikir menjadikan serta didik untuk senantiasa mengingat Allah (*dzikrullah*) setiap waktu, sesuai dengan yang terdapat pada Q.S Al-Ahzab: 41. Allah memerintahkan kita sebagai hambanya untuk berdzikir (mengingat-Nya) kepada Allah. sebagaimana firman Allah :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah kepada Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya (QS al-Ahzab: 41).

Layaknya sebagai hukum kausalitas (sebab akibat), kalau kita selalu terkoneksi dengan Allah maka pasti Allah juga akan ingat kita, memelihara kita, melindungi kita, memudahkan urusan kita, memenuhi kebutuhan kita dan mengijabah doa serta permintaan kita. Tetapi jika sebaliknya kalau kita lupa kepada Allah, maka Allah pun akan melupakan kita, mungkin juga akan murka kepada kita. Ketika kita melupakan Allah, maka Allah akan melupakan kita terhadap diri kita, itulah orang yang fasiq (QS Al-Hasyr: 19). Layaknya kekasih dengan yang dikasihinya, kalau kita melupakannya pasti Dia juga melupakan kita.(Stisnu Tangerang, 2024)

### 1.3.3 Kajian Keislaman

Kajian keislaman diisi oleh para guru di Sekolah, nasehat penyejuk hati di tengah-tengah sibuknya peserta didik belajar mejadikan peserta didik lebih tenang dan berfikir positif dan siap menghadapi serta menyelesaikan permasalahan yang dialaminya sebagaimana yang disampaikan peserta didik melalui wawancara “aku merasa lebih tenang, misalnya setelah ikut kajian atau doa bersama, suasananya jadi adem dan bikin pikiran lebih positif. rasanya kayak diingatkan kalau semua masalah pasti ada jalan keluarnya dan kita nggak sendirian”. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Kusuma dalam Annisa yang mengemukakan pendapatnya. Bimbingan rohani islam merupakan suatu bentuk pertolongan atau pemberian bantuan agar mampu keluar dari kegelisahan dan kesulitan yang sedang dialami.(Annisa Aulia Gustiana, 2023)

#### 1.4. Pengembangan Metode Pembelajaran PAI

Di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo Mata pelajaran PAI dibagi menjadi 2, yaitu PAI secara umum dan PAI khusus yang mengerucutkan pada materi aqidah akhlak, fiqih, tarikh islam, bahasa arab, PKM (pendidikan ke-*muhamadiyah*), dan quran hadist. Metode yang digunakan di kelas adalah metode yang sesuai dengan kurikulum merdeka yaitu pembelajaran berdeferensiasi (sesuai dengan kebutuhan anak).

Pembelajaran berdiferensiasi adalah suatu pendekatan yang mengakui bahwa setiap peserta didik memiliki kebutuhan dan kemampuan yang berbeda-beda. Peserta didik diberikan pilihan-pilihan yang bervariasi dalam hal materi pembelajaran, metode pengajaran dan penilaian, peserta didik dapat mempelajari konten/materi pelajaran berdasarkan bakat, dan kebutuhan khusus. Aktivitas tersebut dilakukan untuk mencegah peserta didik putus asa dan merasa gagal dalam belajar.(Khulisoh, 2022)

Pendekatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk memilih metode pembelajaran dan bentuk penilaian yang sesuai dengan potensi mereka, baik dalam bentuk tulisan, visual, maupun lisan. Guru PAI memberikan fleksibilitas dalam pengumpulan tugas proyek dan evaluasi pembelajaran, sehingga siswa dapat mengekspresikan pemahamannya dengan cara yang paling efektif bagi mereka. Hal ini bertujuan untuk menurunkan tekanan belajar, meningkatkan semangat, dan mencegah peserta didik merasa putus asa dalam proses belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian Millah Nurwa'alin bahwa pembelajaran berferensiasi membuat peserta didik merasa nyaman, aman dan sejahtera yang secara langsung mempengaruhi kesehatan mental peserta didik.(Wa'alin & Munandar, 2024)

Pembelajaran dalam mata pelajaran PAI di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo menurut hasil wawancara dikembangkan melalui beberapa cara, di antara lain:

a. Demonstrasi

Menurut Daryanto metode demonstrasi merupakan suatu cara penyajian informasi dalam proses belajar mengajar dengan mempertunjukkan tentang cara melakukan sesuatu disertai dengan penjelasan secara visual dan proses yang jelas. (Dwistia & Saroyo, 2022) Metode demonstrasi ini relevan dengan mata pelajaran PAI, karena terdapat materi-materi praktik yang memang lebih baik diperagakan langsung, sehingga peserta didik lebih memahami pelajaran.

b. Diskusi dan Tanya jawab

Diskusi merupakan salah satu metode pembelajaran untuk memberikan pengalaman belajar agar peserta didik dapat bekerja sama dalam memecahkan suatu masalah. Penyampaian materi PAI dengan menggunakan metode diskusi ini akan lebih mudah diterima oleh peserta didik karena peserta didik bisa saling bertukar pendapat dan bekerja sama dalam mempelajari tema pembelajaran atau memecahkan masalah. (Penelitian, 1991)

Diskusi kelompok dan tanya jawab memberikan ruang bagi peserta didik untuk berbagi pandangan, memecahkan masalah secara kolaboratif, dan menguatkan pemahaman. Seorang peserta didik mengungkapkan bahwa: "Menurutku sekarang lebih interaktif. Ada diskusi kelompok, tanya jawab. Aku paling suka saat diajak diskusi atau berbagi pendapat, karena jadi lebih nyambung dan enggak membosankan". Metode ini juga memberikan kesempatan bagi guru untuk menilai tingkat pemahaman siswa secara langsung dan membangun interaksi yang bermakna dalam pembelajaran. Hal ini sependapat dengan Nur Erlina menyebutkan bahwa metode tanya jawab dapat meningkatkan perhatian siswa terhadap materi. (Erlina & Samsudin, 2023)

c. Ceramah dan nasihat

Metode ceramah menurut Armai Arif merupakan cara menyampaikan materi pelajaran atau informasi dengan cara penuturan lisan kepada peserta didik/khalayak umum. (David Fajar Hidayat, n.d.) Metode ceramah menurut Armai Arif merupakan cara menyampaikan materi pelajaran atau informasi dengan cara penuturan lisan kepada

peserta didik/khalayak umum.(David Fajar Hidayat, n.d.) Ceramah digunakan secara terbatas, biasanya pada awal pembelajaran untuk memberikan pengantar materi. Ceramah dilanjutkan dengan pemberian nasihat yang bertujuan menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual. nasihat adalah upaya untuk menanamkan nilai-nilai kebaikan, nasihat berfungsi untuk menunjukkan dan membedakan kebaikan dan keburukan, dalam prosesnya memungkinkan terjadi dialog sebagai usaha mengerti sistem nilai yang dinasihatkan.(Sartono & Sitika, 2023) Nasihat disampaikan secara kontekstual, dengan pendekatan yang sesuai dengan pengalaman kehidupan sehari-hari siswa. Guru sering kali menanyakan kebiasaan harian siswa, seperti salat Subuh atau membantu orang tua, untuk membangun kesadaran spiritual dan kedisiplinan.

d. Refleksi

Hasil wawancara menyatakan bahwa peserta didik merasa nyaman mengikuti pembelajaran PAI karena suasana santai dan menyenangkan serta banyak nilai-nilai yang bisa direnungkan. Metode Refleksi hadir sebagai strategis dalam perenungan dengan mengaitkan ayat Al-Qur'an atau hadis dengan konteks kehidupan peserta didik Metode ini bertujuan untuk membangun kesadaran diri, ketenangan batin dan dapat memecahkan masalah kehidupan peserta didik. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurhasanah yang menyebutkan bahwa melalui penginternalisasian nilai-nilai dalam al-qur'an atau hadist dapat mengembangkan karakter yang kuat dan resilien dalam menghadapi tantangan hidup.(Noviani et al., 2024)

## 1.5. Materi Pembelajaran PAI

Menurut hasil wawancara Materi dalam mata pelajaran PAI dalam menjaga *mental health* adalah materi-materi yang menekankan kepada ketenangan, kesabaran dan tawakal. materi-materi tersebut bisa menjadi saran untuk meredakan stres, kecemasan, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Hasil wawancara dari Nazhifa Muslimah Hasna pada tanggal 4 Mei 2025 di Sekolah menjelaskan bahwa "Pelajaran agama dapat membantu mengatasi stres, sedih, atau marah melalui ajaran yang menekankan pada ketenangan, kesabaran, dan tawakal. Contohnya, dalam Islam, berdoa, berdzikir, dan beribadah lainnya dapat menjadi sarana untuk meredakan stres dan kecemasan, serta mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain itu,

ajaran agama juga menekankan pentingnya mengendalikan emosi, termasuk marah, dengan cara-cara seperti berwudhu atau berdoa saat marah.”

Materi PAI relevan untuk mengatasi perasaan sedih, stres dan marah dengan menekankan materi bersyukur, seperti penjelasan Khairina Nur Shadrina peserta didik pada tanggal 4 Mei 2025 di sekolah mengatakan “Materi PAI sangat mengatasi perasaan stres dan sedih seperti saat aku mengikuti lomba aku selain berdoa untuk juara 1 karena aku ingin membuat guru guru dan orang tuaku bangga, tapi takdir berkata lain aku tidak mendapatkan juara, disitu aku berfikir untuk selalu bersyukur atas apa yang kita peroleh”

Selain itu, peneliti menidentifikasi tema materi PAI yang relevan dalam menjaga kesehatan mental peserta didik diantaranya :

Tema materi kelas 7 : (1) Semangat menuntut ilmu, (2) Ikhlas sabar dan pemaaf, (3) Hormat patuh terhadap orang tua, guru dan empati terhadap sesama, (4) Jujur amanah dan istiqomah.

Tema Materi kelas 8 : (1) Perilaku rendah hati, hemat dan hidup sederhana, (2) Iman kepada Allah, (3) Kerja keras dan mandiri, (4) Kepedulian sosial, (5) Toleransi, respek dan empati, (6) Gemar beramal shaleh dan berbaik sangka kepada sesama.

Tema materi kelas 9 : (1) Beriman kepada Qada dan Qadhar (2) Disiplin dan bermartabat, (3) Perilaku jujur dan menepati janji, (4). Menggapai cita-cita dengan optimis, ikhtiar, dan tawakal.

## **1.6. Tantangan dan Upaya Penguatan Kesehatan Mental**

Meskipun hasilnya positif, terdapat tantangan seperti perbedaan tingkat pemahaman peserta didik dan keterbatasan waktu pembelajaran. Oleh karena itu, penguatan nilai agama dan kesehatan mental perlu terus dilakukan melalui kolaborasi antara sekolah, guru, peserta didik, dan orang tua.

Selain itu, masih terdapat peserta didik yang memiliki kesadaran rendah dalam mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan. Kurangnya motivasi dari dalam diri, tekanan akademik, hingga distraksi dari dunia digital menjadi faktor yang memengaruhi partisipasi peserta didik dalam program-program pembinaan mental. Beberapa siswa cenderung menganggap kegiatan religius sebagai rutinitas semata tanpa memahami makna dan manfaat yang lebih dalam.

Untuk menjawab tantangan tersebut, sekolah terus berupaya melakukan pendekatan yang holistik melalui integrasi visi sekolah dengan nilai-nilai spiritual dalam seluruh aktivitas pembelajaran. Penerapan metode pembelajaran berdiferensiasi menjadi salah satu strategi untuk menjangkau

keragaman karakter dan kebutuhan peserta didik, sehingga pembelajaran PAI tidak hanya bersifat teoritis, tetapi menyentuh aspek afektif dan spiritual peserta didik.

Upaya kolaboratif antara pihak sekolah, guru, peserta didik, dan orang tua juga menjadi kunci dalam memperkuat kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Sekolah secara berkala mengadakan evaluasi dan refleksi kegiatan religius, memberikan ruang dialog antara peserta didik dan guru, serta membina komunikasi dengan orang tua untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung perkembangan mental dan spiritual anak. Dengan strategi yang berkelanjutan dan adaptif, tantangan-tantangan ini diharapkan dapat diminimalisasi, dan penguatan kesehatan mental dapat berlangsung secara efektif dan menyeluruh.

## **Penutup**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan Pendidikan Agama Islam di SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik melalui (1) kegiatan keislaman (Membaca Al-Quran, shalat dhuha, shalat dzuhur berjama'ah, dzikir bersama, kajian keislaman). (2) Metode mengajar (Demonstrasi, diskusi, tanya jawab, ceramah, nasihat dan refleksi) dan (3) Materi ajar PAI yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan mengedepankan prinsip berdiferensiasi serta penanaman karakter dan pengendalian emosi peserta didik, semuanya saling bersinergi.

Kontribusi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengambilan kebijakan sekolah yang lebih responsif terhadap kesehatan mental peserta didik, serta mendorong dunia pendidikan untuk mengintegrasikan pendekatan keagamaan secara lebih holistik dalam kurikulum dan program pembinaan siswa. Hal ini penting agar pendidikan tidak hanya mencerdaskan secara intelektual, tetapi juga membentuk ketahanan psikologis dan karakter peserta didik secara utuh.

## **Saran**

Dari penelitian ini peneliti akan memberikan beberapa saran kepada pihak yang berkaitan, diantaranya:

1. Sekolah diharapkan terus mengembangkan program-program keagamaan yang holistik dan adaptif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik, serta memfasilitasi guru untuk meningkatkan kompetensi dalam pengajaran PAI yang integratif dengan nilai-nilai kesehatan mental.

2. Guru PAI perlu meningkatkan kreativitas dan empati dalam pendekatan pembelajaran agar peserta didik merasa dihargai dan nyaman dalam belajar serta mendapatkan makna spiritual dari proses pendidikan.
3. Untuk Orang Tua/Wal kedepannya perlu adanya sinergi dengan pihak sekolah untuk mendampingi anak dalam proses pembelajaran serta mendukung pembiasaan kegiatan religius di rumah.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam terkait efektivitas kegiatan religius tertentu terhadap aspek spesifik dalam kesehatan mental peserta didik seperti kecemasan, stres, atau depresi.

### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah serta semua pihak SMP Muhammadiyah 3 Wonosobo yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru PAI, Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan, serta peserta didik yang telah bersedia menjadi narasumber dan memberikan informasi secara terbuka dan jujur. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pendidikan agama dan kesehatan mental peserta didik di masa yang akan datang serta menjadi referensi dalam pengembangan metode PAI yang mendukung lingkungan belajar yang positif.

### Daftar Pustaka

- Akip, M. (2025). Keterkaitan Antara Pendidikan Agama Islam Dengan Pemahaman Konsep Kesehatan Mental Siswa. *Eddification Journal*, 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.37092/ej.v7i2.997>
- Al- Mansyur, Y. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. *Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Islam*, 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.30868/ei.v12i001.5573>
- Annisa Aulia Gustiana, F. P. A. dan N. A. (2023). AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Web Jurnal : Http://Jurnal.lain-Padangsidimpunan.Ac.Id/Index.Php/Irsyad Volume 5 Nomor 2, Desember 2023, h. 307, 5(Pengaruh Metode Dakwah Sebagai Bentuk Bimbingan Rohani Islam Terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah)*, 307.
- Basa, F. A. (2024). Implementasi Metode Pembelajaran Tahsin Dan Tahfizh Di Sekolah Dasar Islam Di Banjarmasin. *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10(2), 760–769. [http://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal\\_Risalah/article/view/1493%0Ahttps://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal\\_Risalah/article/download/1493/545](http://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/1493%0Ahttps://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/download/1493/545)
- David Fajar Hidayat. (n.d.). *Design Metode Ceramah Dalam Pembelajaran PAI*. 8(2), 141–156.

- Dwistia, H., & Saroyo, H. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Kelas VI SDN Negeri Ratu Tahun Ajaran 2020/2021. *JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd*, 3(1). <http://ojs.stai-ibnurusyid.ac.id/index.php/jpib/article/view/93>
- Erlina, N., & Samsudin. (2023). Penerapan Metode Tanya Jawab Dalam Upaya Meningkatkan Keaktifan Belajar Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI IPS SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung, September*, 182–189.
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 40–55. <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>
- Isti. (2024). *Larangan Berputus Asa Menurut Agama Islam*. [https://foodtechlab.uad.ac.id/larangan-berputus-asa-menurut-agama-islam/#:~:text=Dalam Al-Qur'an%2C,QS. Yusuf%3A 87\).](https://foodtechlab.uad.ac.id/larangan-berputus-asa-menurut-agama-islam/#:~:text=Dalam Al-Qur'an%2C,QS. Yusuf%3A 87).)
- Istikomah, R. (2021). Pengembangan Sistem Pendidikan Agama Islam Di Sekolah. *Leadership: Jurnal Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam*, 2(2), 256–267. <https://doi.org/10.32478/leadership.v2i2.808>
- Julianti, A., Aprilia, N., Hanirpan, C., & Susilowati, A. Y. (2024). Analisis Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa/i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. *Indonesian Journal of Islamic Education*, 2(3), 36–51. <https://dx.doi.org/10.3194>
- Khulisoh. (2022). Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Kurikulum Merdeka Di SD. *Jurnal SHEs: Conference Series*, 5(5), 1–23.
- Martin E. P. Seligman. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Mursyida, H., Yuliani, A., Jannah, M., & Aulia, F. (2023). Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qura'an Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Di Mtsn 2 Katingan. *ADDABANA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 57–80. <https://doi.org/10.47732/adb.v4i1.357>
- Nasution, A. K., Wahyuni, S., & Fikri, M. (2024). *Jurnal Fakultas Agama Islam Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z*. 2(2), 194–205.
- Noviani, D., Penelitian, A., & Kunci, K. (2024). Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual : Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 4924–4935. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i12.6445>
- Penelitian, A. K. (1991). *Muhaimin, Konsep Pendidikan Islam , Ramadhan, Solo, 1991, hal. 9. 1–17.*
- Rochima, Nadia Leila, Shofiyatul Hanik, Naila Rahma Haniyyah, A. R. (2025). Membangun Mentalitas Optimis Dan Sabar : Telaah Konseptual Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 5(1), 121–128.
- Sartono, R. N., & Sitika, A. J. (2023). Dakwah, nasihat dan sejarah. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 07(01), 67–80.
- Stisnu Tangerang. (2024). *Perintah berdzikir kepada Allah*. <https://stisnutangerang.ac.id/artikel/dalil-dzikir-bakda-sholat/>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Suharto, T., Asmuni, A., & Anggraini, T. (2022). Konsep Al-Qur'an Sebagai Sumber Utama Dalam Hukum Islam. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(2), 955–976. <https://doi.org/10.54259/mudima.v2i2.468>
- Wa'alin, M. N., & Munandar, K. (2024). Upaya Mewujudkan School Well-Being Melalui Pembelajaran Berdiferensiasi pada Peserta Didik Kelas X. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(4), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i4.90>
- Zaenul Muttaqin, A. (2024). PERAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH DI ERA SOCIETY 5.0. *Pendidikan Islam*, 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.70143/hasbuna.v5i1.392>

### Biografi Singkat Penulis



Penulis pertama bernama lengkap Tyas Prayesti, lahir di Ciamis Jawa Barat pada tanggal 17 Juni 1998, Alamat penulis di Lingkungan Cikabuyutan Timur RT 04/RW 13, Banjar, Jawa Barat. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis menempuh Pendidikan S-1 jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia dan juga telah menuntaskan Program Pendidikan Magister (S-2) Program Studi Pendidikan Islam di kampus yang sama.

Saat ini bekerja sebagai seorang dosen di STIKes Bina Putera Banjar, Tutor Tutorial Online Universitas Terbuka dan pengajar Pendidikan Agama Islam di tingkat sekolah menengah. Penulis aktif dalam bidang penelitian dan pengabdian masyarakat yang berfokus pada dunia Pendidikan seperti pembentukan karakter religius, pendidikan spiritual, serta kesehatan mental remaja. Selain itu, ia juga terlibat dalam berbagai kegiatan sosial dan pelatihan pengembangan diri untuk siswa dan mahasiswa. Melalui karya tulis dan keterlibatannya di dunia pendidikan, Tyas berkomitmen untuk menciptakan lingkungan belajar yang bermakna, humanis, dan berbasis nilai-nilai keislaman.



Penulis bernama lengkap Anindita Yumnaa Oktaviani lahir di Wonosobo, 14 Oktober 1997 dan beralamat di Bumi Godean RT 02 RW 06 Kelurahan Wonolelo Wonosobo Jawa Tengah. Penulis merupakan lulusan S1 Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia dan telah menuntaskan S2 Magister Pendidikan Program Studi Ilmu Agama Islam di kampus yang sama.

Saat ini penulis bekerja sebagai pengajar Pendidikan Agama Islam sekaligus merangkap sebagai Wakasek di SMP Muhammadiyah 3 Leksono dan SMA N 1 Wonosobo. Penulis juga mengembangkan lembaga les privat “Yumnaa Bimbel” untuk semua mata pelajaran, dan memberikan gratis belajar mengaji agar dapat menyisipkan nilai-nilai agama Islam. Saat ini penulis juga terfokus kepada pengajaran mengenai pembentukan kepribadian siswa agar menjadi pribadi yang bukan hanya berintelektual namun juga bermoral sesuai dengan ajaran Islam. Anin juga aktif melakukan penelitian tentang Pendidikan terkhusus Pendidikan Islam dan berkomitmen untuk terus berkontribusi aktif dalam menciptakan suasana belajar yang berkesinambungan antara duniawi dan ukhrawi.



Widiani Hidayati, lahir 04 September 1997. Penulis menempuh pendidikan S-I Program studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Indonesia dan S-2 Program studi Pendidikan Islam di Universitas Islam Indonesia. Penulis mendirikan *Afsheen Learning Center* yang berfokus pada pendidikan tahfidz, pendidikan karakter dan pendidikan mandiri. penulis memiliki minat dalam mengembangkan pendidikan yang berbasis pada nilai-nilai islami dan kemandirian. Melalui lembaga ini, penulis bertujuan untuk menciptakan generasi

yang tidak hanya hafal Al-Quran, tetapi juga memiliki karakter baik, dan kemampuan berpikir kritis dan mandiri. Selain itu, saya juga aktif melakukan penelitian tentang pendidikan untuk terus meningkatkan kualitas lembaga dan memberikan kontribusi pada dunia pendidikan.