

Penerapan Mental Health terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran PAI

¹Putri Nur Habibah*, ²Toha Makhshun, dan ³Samsudin

^{1,2,3}Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:

habibahputrinur@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan mental health terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran PAI kelas XII di SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi dan untuk mendeskripsikan keterkaitan peran mental health dalam Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif juga menggunakan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian, SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi telah menerapkan pembiasaan yang dapat memberikan pengetahuan kepada peserta didik terkait pelajaran pentingnya kesehatan mental yang dapat membangun motivasi belajar peserta didik dari pembelajaran pendidikan agama islam meliputi seluruh kegiatan yang telah diterapkan. Sehingga menjadikan para peserta didik memiliki akhlak yang terpuji dan ketenangan jiwa yang dapat membangun motivasi dalam memunculkan semangat dalam sekolah. Selain itu, sekolah juga melakukan upaya untuk menjaga kesehatan mental para peserta didik dengan menerapkan pembelajaran bimbingan konseling di dalam kelas yang membahas tentang pentingnya kesehatan mental bagi peserta didik. Dengan mengaitkan kesehatan mental serta menerapkan kegiatan yang berfokus pada pendidikan agama Islam.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Kesehatan Mental, Pendidikan Agama Islam, Penerapan

Abstract

This study aims to describe the application of mental health to student learning motivation in Islamic Religious Education class XII at Al-Rifa'ie Gondanglegi High School and to describe the interrelationships of the role of mental health in Islamic Religious Education. This research is a qualitative research using qualitative descriptive analysis method also using data collection through interviews, observation, and documentation. Based on the results of the research, SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi has implemented habits that can provide knowledge to students regarding the importance of mental health which can build students' learning motivation from learning Islamic religious education covering all activities that have been implemented. So as to make students have commendable morals and peace of mind which can build motivation in raising enthusiasm in school. In addition, schools also make efforts to maintain the mental health of students by implementing guidance and counseling learning in the classroom which discusses the importance of mental health for students. By linking mental health and implementing activities that focus on Islamic religious education.

Keywords: Learning Motivation, Mental Health, Islamic Religious Education, Application

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang dapat mewujudkan kondisi bathin setiap individu berada dalam keadaan yang tenang dan aman, sehingga memungkinkan kita menikmati kehidupan sehari-hari serta menghargai sekitar. Ciri-ciri mental yang sehat dapat dilihat dari karakteristik kesehatan mental seperti menghindari pemicu gangguan jiwa, memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan sosial, memanfaatkan potensi yang dimiliki, dan mencapai kebahagiaan pribadi maupun orang lain (Wardhani 2017). Kesehatan mental sangat diperlukan bagi peserta didik guna memotivasi belajar, peserta didik yang sehat mentalnya tentu akan mempunyai motivasi yang tinggi selama proses pembelajaran begitu pula sebaliknya.

Menurut Fatya Ulya dalam Muhyani menyatakan sekolah juga tergolong lingkungan yang turut andil dalam memberikan pengaruh terhadap perkembangan kesehatan mental peserta didik (Ulya and Setiyadi 2021). Sebab fungsi sekolah tidak hanya sebagai tempat untuk menuntut ilmu saja. Namun, berfungsi juga sebagai tempat bersosialisasi yang dapat memberikan nilai-nilai kehidupan bermasyarakat kepada peserta didik. Kurangnya dukungan dari lingkungan dan tekanan dari masalah-masalah baru dapat menyebabkan stress sehingga seorang remaja bisa terganggu mentalnya. Cinta dan dukungan serta hubungan yang erat dengan keluarga, dan orang-orang terdekat memiliki pengaruh besar dan positif pada kesehatan mental bagi remaja (Ningrum, Khusniyati, and Ni'mah 2022).

Masyarakat perlu menyadari bahwa kesehatan mental menjadi sebuah kebutuhan yang harus diperhatikan (Dewi 2012). Masyarakat masih beranggapan bahwa seseorang yang terkena gangguan mental dinilai sebagai orang yang tidak waras. Sebab kondisi kesehatan mental setiap individu tidak dapat dipukulratakan. Banyak orang takut harus menanggung stigma yang diberikan masyarakat Indonesia, sehingga banyak dari penderita memutuskan untuk tidak membeberkan masalah kejiwaannya kepada keluarga. Perlu adanya pemberdayaan individu dengan keluarga maupun lingkungannya untuk menjaga juga mengoptimalkan kondisi kesehatan mentalnya dalam menjalani kehidupannya (Ningrum et al 2022). Ini bermakna bahwa penyesuaian diri berperan penting dalam kesehatan mental. Penyesuaian diri ialah proses dorongan berkelanjutan dengan kemampuan menerima diri serta menikmati hidupnya dan ikut berpartisipasi kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya (Marliani, Siagian 2017).

Menjaga kesehatan mental bisa kita lakukan dengan penyesuaian diri yakni mengatur pola pikir dan menumbuhkan motivasi (Fakhriyani 2019). Selain itu, dengan berpegang teguh pada aspek religiusitas juga berpengaruh dalam meningkatkan pola pikir yang positif, dengan sering berinteraksi sosial dapat memberikan pengendalian diri dalam meningkatkan kapabilitas diri (Dewi 2012). Bukan hanya diri sendiri saja, tetapi kondisi lingkungan dan orang-orang sekitar juga menentukan kondisi mental health.

Dalam faktor psikologis sekiranya ada tujuh faktor yang mempengaruhi belajar antara lain: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesiapan. Faktor-faktor inilah yang harus diperhatikan oleh setiap pendidik agar dapat mengendalikan dan mengatur belajar supaya dapat berlangsung efektif, terarah, dan optimal (Suyitno 2021). Dengan begitu pendidikan sangatlah penting berkaitan dengan pembangunan mental yang sehat.

Motivasi belajar dapat diartikan sebagai daya pendorong untuk melakukan aktivitas belajar tertentu yang berasal dari dalam diri dan juga dari luar individu sehingga menumbuhkan semangat belajar (Dahlan and Alfipah 2022). Semangat belajar dapat dimiliki dengan meningkatkan motivasi belajar. Kurangnya motivasi dapat mengakibatkan rendahnya angka keberhasilan dalam belajar sehingga akan merendahkan prestasi belajar. Menurut Amin, munculnya motivasi belajar dalam diri seorang peserta didik berasal dari penanaman serta persepsi dari nilai spiritual yang dikajinya (Amin 2013). Motivasi sendiri dapat memberikan rangsangan kepada peserta didik dan membangkitkan semangat bagi mereka untuk konsisten dalam belajar juga dapat menstimulasi diri terhadap ilmu yang ia peroleh hingga mendapatkan ujung terhadap pengembangan potensi akademik kepada peserta didik.

Perlu dipahami pada masa transisi perkembangan remaja menuju kedewasaan ini merupakan usia yang rawan stress dan tingkat kestabilan emosional yang mudah naik turun (Ningrum et al 2022). Penyesuaian diri pada masa transisi ini begitu sulit dilakukan, sebab minim sekali remaja yang memiliki persiapan untuk menghadapi masalah, sulit mendapatkan bantuan dalam menghadapi masalah, serta memecahkan permasalahan pada diri mereka. Untuk mengurangi dan mencegah terjadinya gangguan Kesehatan mental diperlukan peran pendukung baik dari orang tua, guru, teman, sahabat, atau orang terdekat lainnya.

Bedasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Mental Health terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran PAI Kelas XII di SMA Al-Rifa’ie Gondanglegi”. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah 1) Bagaimana penerapan mental health terhadap motivasi belajar peserta didik kelas XII pada pembelajaran PAI di SMA Al-Rifa’ie, dan 2) Bagaimana keterkaitan peran mental health dalam Pendidikan Agama Islam. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk: 1) Untuk mendeskripsikan penerapan mental health terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran PAI kelas XII di SMA Al-Rifa’ie Gondanglegi, dan 2) Untuk mendeskripsikan keterkaitan peran mental health dalam Pendidikan Agama Islam.

Adapun beberapa penelitian terkait relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Pertama, Achmad Badaruddin (2016), Yasipin et al (2017), Fatimah (2019). Penelitian yang oleh Achmad Badaruddin (2016) dengan judul “Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Peserta Didik” menafsirkan tentang adanya kaitan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar, yakin bila peserta didik mempunyai kesehatan mental yang baik, dapat menjadikan peserta didik mempunyai motivasi belajar yang meningkat. Berbanding terbalik, bila peserta didik yang tidak mempunyai kesehatan mental yang baik, dapat menjadikan peserta didik mempunyai motivasi belajar yang menurun. Untuk mengatasi kondisi seperti ini, para guru mempunyai kewajiban dalam memberikan pemahaman mengenai pentingnya mempunyai kesehatan yang baik guna membangkitkan semangat belajar dengan memunculkan motivasi belajar yang meningkat, terkhusus untuk guru yang mengajar bimbingan dan konseling wajib memberikan pengetahuan terkait menjaga kesehatan mental yang baik. Selain guru, masyarakat yang ada di sekolah juga memiliki fungsi penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik dengan saling memberikan dukungan juga menciptakan lingkup belajar yang kondusif. Agar dapat meningkat motivasi belajar peseta didik (Badaruddin, 2016). Persamaan dengan penelitian yang akan penulis

lakukan yaitu sama-sama terkait menerapkan kesehatan mental dalam memotivasi belajar siswa. Jenis penelitian berbeda yakni menggunakan kuantitatif. Sedangkan kebaharuan dari penelitian yang akan penulis lakukan dengan penelitian Achmad Badarrudin tersebut terletak pada subjek penelitian. Subjek penelitian yang akan diteliti penulis adalah santri sedangkan Achmad Badarrudin subjeknya adalah siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Yasipin et al (2017) dengan judul “Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja” menerangkan bahwa aktivitas yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan mental tetap sehat individu adalah dari segi agama. Sebab agama memiliki fungsi utama dalam membimbing akhlaq individu. Nilai moralitas yang muncul dari agama bersifat konsisten juga global. Dengan makna, dimanapun keberadaan setiap individu juga dengan kondisi apapun individu akan selalu berpegang teguh terhadap keyakinan menjaga akhlaq yang terkandung dalam hatinya. Sehingga agama mempunyai peranan penting terhadap mental yang sehat (Yasipin 2017).

Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan peneliti tulis yaitu sama untuk menggunakan variabel kesehatan mental. Jenis penelitian Jenis penelitian yang digunakan juga sama-sama penelitian kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Namun terdapat terletak perbedaan yang terletak pada variabel motivasi belajar, serta subjek dan objek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2017) Fatimah dengan judul “Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Piri Jati Agung”. Hasil penelitian ini menjelaskan mengenai kesehatan mental pada peserta didik sebagian besar sudah berjalan optimal. Sehingga mempunyai pengaruh yang baik terhadap hasil belajar peserta didik yang terdapat dalam penelitian ini. Sebab hasil belajar yang didapatkan sebelumnya sangat minim. Hasil penelitian yang didapatkan sangat minim dikarenakan lingkup belajar dalam menuntut ilmu kurang kondusif. Maka dari itu, dalam membantu hasil belajar peserta didik dengan meningkatkan motivasi belajarnya, membutuhkan dukungan dari guru yang mempunyai peran penting dalam memahami kepribadian setiap siswanya juga mengetahui minat apa saja yang dimiliki peserta didik yang dapat membantu memunculkan motivasi belajar tersebut (Fatimah 2019).

Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan peneliti teliti yaitu sama-sama menggunakan variabel kesehatan mental. Namun terletak pada perbedaan yang terletak pada variabel motivasi belajar, metode penelitian serta subjek dan objek penelitian.

2. METODE

Adapun jenis dari penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Disebut penelitian kualitatif, karena data yang dihasilkan dari penelitian ini bersifat kualitatif atau deksriptif (penggambaran), bukan bersifat kualitatif atau angka-angka. Penelitian ini dilakukan dengan cara penulis terjun langsung ke lokasi, yaitu SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi, Jawa Timur. Dengan demikian, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian lapangan (field research).

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari 3 metode, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi (Sugiyono 2013). Wawancara

(interview) yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bersifat santai dan tidak terikat dengan draf pertanyaan yang kaku. Adapun wawancara dilakukan kepada 3 orang informan, yaitu guru PAI, guru bk, dan siswi kelas 12 yang berada di SMA Al-Rifa'ie. Setiap informan diwawancarai mengenai topik yang berbeda.

Selain melakukan wawancara terhadap ketiga informan tersebut, peneliti juga mengambil data dengan melakukan observasi dan melihat dokumen-dokumen yang terkait dengan topik penelitian. Adapun observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan mengamati dan mencatat sistematis mengenai tingkah laku dan kondisi secara langsung di SMA tersebut. Adapun metode dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan melihat kegiatan apa saja yang dilakukan di dalam sekolah gunanya sebagai dokumen atau arsip penelitian di SMA tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif yang bersifat induktif, yaitu analisis data berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu. Adapun langkah-langkah yang dilalui dalam analisis data ini adalah reduksi data, penyajian data, dan conclusion drawing atau verifikasi (Sugiyono 2013). Pada penelitian ini, peneliti melakukan reduksi data dengan cara memilah-milah data yang didapatkan dari hasil wawancara dari 3 orang informan, observasi, serta dokumentasi kemudian akan dipilah-pilah, diklasifikasikan, ditata, dan disusun sedemikian rupa sehingga menjadi lebih rapi dan mudah dipahami.

Adapun display atau penyajian data merupakan kegiatan menyajikan data yang dari hasil reduksi sebelumnya, biasanya dalam bentuk data akan disajikan dalam bentuk tabel, matriks, grafik, atau bagan. Metode display (penyajian) data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah menyajikannya dalam bentuk teks naratif. Tahap display yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menyajikan data-data yang sebelumnya telah dipilah-pilah melalui proses reduksi. Adapun penyajian datanya adalah dalam bentuk teks naratif. Langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan (conclusion drawing) atau verifikasi. Pada penelitian ini, penarikan kesimpulan dilakukan setelah data-data hasil reduksi disajikan melalui tahap selanjutnya, yaitu display. Peneliti akan menyimpulkan dari data-data yang didapat tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penerapan *mental health* terhadap motivasi belajar siswa melalui pembelajaran PAI

Mental health yang dimaksud untuk siswa merupakan kesehatan mental dimana siswa telah menyelesaikan permasalahannya yang pernah terjadi di masa lalu maupun di masa kini, siswa telah berdamai dengan dirinya dari semua permasalahan yang mereka alami. Karena ketika seorang siswa belum menyelesaikan permasalahannya maupun berdamai dengan dirinya sendiri dapat menghambat proses pembelajaran yang dapat mempengaruhi nilai siswa. Sururin dalam Mulyadi menyatakan bahwa kesehatan mental bisa dikatakan sebagai keahlian individu dalam penyesuaian dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya, serta dengan Tuhannya (Muzaki and Saputra, 2019). Selain itu dapat menurunkan motivasi belajar siswa yang mempengaruhi siswa untuk bermalas-

malasan masuk sekolah, tidak ingin mengikuti jam pelajaran yang tidak mereka minati, sulitnya siswa dalam bersosialisasi selama kegiatan belajar mengajar.

Motivasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal maupun eksternal (Handayani 2016). Faktor Internal dipengaruhi dari dalam diri siswa, yang mempengaruhi siswa pada kegiatan belajar maupun menentukan arah agar dapat mencapai tujuan. Sedangkan, faktor eksternal dipengaruhi dari luar diri siswa, seperti dari lingkungan, keluarga, teman yang mempengaruhi siswa dalam bersosialisasi maupun menyelesaikan sebuah permasalahan agar dapat mencapai tujuan yang berpengaruh terhadap ketahanan maupun ketekunan belajar siswa.

Menurut teori motivasi Maslow oleh Abraham Maslow menjelaskan bahwa seseorang memiliki kebutuhan seperti makan dan minum. Kebutuhan harus terpenuhi begitu juga dengan belajar siswa harus memiliki rasa perlu untuk melakukannya (Cahyono et al 2022). Dalam pembelajaran PAI peserta didik diajarkan ilmu agama yang bertujuan agar ia memiliki semangat meraih cita-cita, rasa tanggung jawab dalam mengikuti kegiatan di sekolah. Seperti menerapkan sholat dhuha, sholat fardhu berjamaah, pembiasaan puasa sunnah dan kegiatan keagamaan lainnya. Sehingga hal tersebut dapat menanamkan nilai-nilai Islam dan menumbuhkan iman dan taqwa di dalam dirinya. Dengan adanya kegiatan keagamaan tersebut dapat memunculkan rasa perlu untuk melakukannya. Oleh karena itu, motivasi dapat menjadi pendorong untuk menumbuhkan semangat belajar siswa.

Penerapan mental health terhadap motivasi belajar siswa melalui pendidikan agama Islam di SMA Al-Rifaie Gondanglegi. Pertama, dengan menerapkan sholat dhuha berjamaah sebelum melaksanakan KBM yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru yang ada di sekolah, agar saat pelaksanaan KBM para siswa dan guru mendapatkan ketenangan jiwa dan lebih fresh yang dapat menghilangkan rasa kantuk sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan siswa juga dapat mudah memahami materi yang dijelaskan oleh guru.

Kedua, menerapkan sholat fardhu dhuhur dan ashar berjamaah dengan memberikan jeda waktu ditengah berlangsungnya kegiatan KBM, ditujukan sebagai sarana yang dapat memberikan pembelajaran juga pembiasaan terhadap para siswa dalam menjalani kewajiban perintah Allah SWT. Yang mana dapat membina karakter siswa agar memiliki akhlak yang terpuji dan sikap disiplin yang lebih mengutamakan menunaikan ibadah sholat berjamaah dan meninggalkan kesibukan dunia sehingga dapat terhindar dari akhlak yang tercela (Zahra and Hamidah 2019).

Ketiga, menerapkan pembiasaan puasa sunnah di SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi, puasa sunnah yang dilakukan setiap hari senin dan kamis diikuti oleh seluruh siswa dan guru. Dengan melarang pedagang berjualan disekitar sekolah maupun menutup kantin yang ada di sekolah. Pembiasaan puasa senin kamis diterapkan guna mengajarkan kepada para siswa agar lebih dekat dengan Allah SWT dalam menjalankan sunnah dari Rasulullah, juga dapat menjaga kesehatan tubuh siswa dalam melakukan detoks alami bagi sistem pencernaan manusia menjadi istirahat sehingga dapat bekerja optimal ketika digunakan. Selain itu manfaat penerapan puasa sunnah senin kamis juga dapat mengajarkan para siswa dalam melatih kesabarannya yang dapat membentuk karakter dan kepribadiannya

menjadi lebih disiplin, memiliki rasa syukur, dan dapat mengontrol emosi juga mengendalikan keinginan maupun rasa lapar dan hausnya.

Keempat, mengadakan kegiatan keagamaan maupun yang memperingati hari besar agama islam seperti mengadakan kegiatan Maulid Nabi, Diba'iyah, Khotmil Qur'an, Istighotsah, Perayaan Idul Adha, Sholat Gerhana, Seminar terkait mental health dan Kegiatan peringatan tahun baru islam. Kegiatan ini dilaksanakan guna mengajarkan kepada siswa untuk mengamalkan ajaran syariat agama islam yang dapat meningkatkan pengetahuan juga melatih siswa hidup bermasyarakat. Sehingga dapat memunculkan motivasi belajar siswa dari kegiatan yang dilakukan setiap harinya juga meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT yang dapat meningkatkan akhlak yang baik dan beramalillah sesuai ajaran ahlusunnah wal jamaah.

Maka dari itu kegiatan yang telah diterapkan oleh SMA Al-Rifaie Gondanglegi dapat memberikan pengetahuan siswa terkait pelajaran pentingnya kesehatan mental yang dapat membangun motivasi belajar siswa dari pemberlajaran pendidikan agama islam dari seluruh kegiatan yang telah dibiasakan. Sehingga menjadikan para siswa memiliki akhlak yang terpuji dan ketenangan jiwa yang dapat membangun motivasi dalam memunculkan semangat dalam sekolah.

Hasil wawancara di atas juga didukung dengan obeservasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Desember 2022 di ruang kelas XII IPS dengan objek yang berfokus terhadap guru PAI, guru BK, dan perwakilan siswi SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi. Pada saat dilakukannya observasi siswa sedang mengikuti kegiatan pembelajaran. Para siswa hadir tepat waktu di dalam kelas ketika pelaksanaan pembelajaran. Selama guru menjelaskan materi para siswa dapat tertib dan disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran juga aktif mengikuti pembelajaran dengan melakukan sesi tanya jawab yang dilakukan antara guru dan siswa.

Namun terdapat kendala, adanya dua siswa yang terlambat datang ke kelas dengan alasan ketiduran. Ketika guru menjelaskan materi dua siswa tersebut berbicara sendiri tanpa merespon apa yang telah guru jelaskan. Lalu, dua siswa tersebut juga meminta izin ke kamar mandi saat pembelajaran sedang berlangsung hingga pelajaran berakhir mereka tidak kembali lagi ke kelas.

2. Keterkaitan Peran *Mental Health* pada Pendidikan Agama Islam

Pendidikan agama Islam memberikan bimbingan dalam kehidupan. Remaja yang sudah diberi ilmu agama sejak kecil di dalam dirinya, tidak akan merasakan kesepian. Meskipun remaja ini mengalami penolakan dari lingkungan maupun kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tua nya dan orang terdekat. Karena mereka yang sudah diberi ilmu agama sejak kecil akan percaya kepada Allah SWT. Tidak akan terpengaruh ke hal yang kurang baik. Terdapat peran agama terhadap kesehatan mental diantaranya dengan melakukan psikoterapi ibadah yaitu:

Pertama, melaksanakan ibadah sholat karena dari sholat ini akan menyambungkan tali yang tak terputus dengan Allah. Kewajiban sholat jika ditinggalkan akan memunculkan perasaan bersalah individu dengan Allah. Sehingga dari rasa berdosa juga bersalah akan

memberikan kecemasan, ketidaknyamanan, juga ketidakbahagiaan yang berpengaruh pada mental individu. Individu akan lebih mudah merasa marah dan gelisah.

Menurut Hisny Fajrussalam et al mengatakan dalam agama Islam, sholat merupakan tempat dimana manusia itu berserah diri dari semua pikiran dan perasaan terhadap urusan dunia yang meresahkan pikiran hingga membuat pusing dan stress (Fajrussalam et al. 2022). Sehingga ketika seseorang melaksanakan sholat maka individu tersebut akan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam jiwa dan hatinya. Maka dari itu, untuk mengurangi perasaan itu kita wajib melaksanakan sholat yang telah dianjurkan oleh Allah agar mendapatkan ketenangan hati dan jiwa yang akan memberikan pengaruh baik pada kesehatan mental dan menjauhkan kita dari perbuatan maksiat ataupun hal yang kurang baik.

Kedua, memberikan zakat dengan membagikan harta kekayaan kepada orang yang kurang mampu, karena zakat dapat membersihkan diri dari sifat bakhil dan memunculkan rasa syukur atas kelimpahan berkah dan rahmat yang telah Allah berikan. Sehingga dapat menyucikan diri dan mengembangkan kepribadian yang dapat memberikan dampak positif dalam kesehatan mental peserta didik guna membentuk solidaritas kesemua orang. Menurut Syafiq Ahmad mengatakan dalam jurnalnya, Islam memberikan tuntunan dalam mengelola harta kekayaannya yang dapat mengajarkan kepada setiap individu untuk selalu bersyukur dengan tidak harus menjadikan harta sebagai kesombongan yang menjadikan individu senantiasa bersyukur atas apa yang telah Allah berikan (Syafiq 2018).

Ketiga, melakukan puasa yang dapat memberikan pemahaman terkait keikhlasan, kesabaran, keimanan dan ketaqwaan yang dapat memberikan kebahagiaan, kenyamanan, kedamaian. Karena puasa mengajarkan individu untuk menahan makan dan minum yang dapat memberikan dampak positif. Sehingga dapat menghindarkan individu dari sifat tercela yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan memunculkan sifat iri hati, mengumpat ke antar individu.

Oleh karena itu, mental health dengan pendidikan agama Islam memiliki keterkaitannya, karena pendidikan agama Islam dapat membina jiwa yang berpengaruh pada mental individu yang dapat memunculkan kepandaian, kecerdasan, dan kedudukan yang dapat menjauhkan dari malapetaka. Sebab hanya jiwa yang taqwa yang dapat memikirkan kepentingan dan hak umat bukan hanya tentang dirinya sendiri. Kesehatan mental yang dilihat dari pendidikan agama islam yaitu, individu dapat menyelesaikan problem yang terjadi pada dirinya dengan tenang sehingga dapat menjadikan keserasian terhadap fungsi jiwa.

Sesuai dengan hasil penelitian Iredho Fani menjelaskan bahwa dengan melaksanakan ibadah keislaman dapat bermanfaat bagi anak dan remaja dalam menjaga kesehatan mental juga memunculkan kecerdasan sosial terhadap lingkungannya (Iredho Fani 2016). Sehingga dari meningkatnya kesehatan mental dan dapat terbentuknya kecerdasan sosial terhadap lingkungan dapat memunculkan motivasi belajar siswa. Sebab siswa mendapatkan dukungan dan ketenangan jiwa dari dalam dirinya juga lingkungannya.

Hasil wawancara di atas juga didukung dengan obeservasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Desember 2022 dengan objek yang berfokus terhadap guru PAI, guru BK dan para siswa SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi. Dari hasil wawancara di atas, guru BK mengatakan "Bahwasannya mental health ini bukan hanya terkait gangguan yang terjadi pada psikis siswa saja, akan tetapi mental health sering terjadi pada siswa lebih mengarah dalam bagaimana siswa dapat menjalani kegiatan pembelajaran di sekolah dengan nyaman dan tenang tanpa adanya kendala maupun permasalahan di dalam sekolah. Kendala maupun permasalahan di dalam sekolah ini meliputi, siswa yang malas untuk belajar, siswa sering membolos pelajaran, siswa sering melakukan konflik dengan teman sebayanya maupun lingkungannya."

Dari permasalahan yang sering terjadi di SMA Al-Rifa'ie Gondanglegi, sekolah melakukan upaya dengan menerapkan pembelajaran bimbingan konseling di dalam kelas yang membahas tentang menjaga kesehatan mental bagi siswa. Dengan mengaitkan kesehatan mental dan menerapkan kegiatan yang berfokus pada pendidikan agama Islam. Seperti pada saat pelaksanaan kegiatan istighotsah dilakukan. Para siswa hadir tepat waktu untuk mengikuti kegiatannya di dalam masjid, juga selama istighotsah berlangsung para siswa khushyuk dalam membaca doa maupun sholawat dengan khitmad dan tertib. Sehingga pada saat kegiatan berlangsung para siswa dapat merasakan ketenangan dalam diri yang memunculkan rasa semangat dalam membangun motivasi untuk menjalankan aktivitasnya.

4. KESIMPULAN

- Peneliti menyimpulkan bahwa penerapan mental health terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran PAI ialah pembentukan akhlak yang dapat membangun motivasi siswa untuk mendapatkan mental yang sehat selama pembelajaran di sekolah. Melalui pembelajaran Pendidikan Agama Islam seperti menerapkan pembiasaan ibadah sholat dhuhur dan dhuha berjamaah serta puasa sunnah serta kegiatan keagamaan seperti kegiatan maulid nabi, diba'iyah, khotmil Qur'an, istighotsah, perayaan Idul Adha, sholat gerhana, seminar terkait mental health dan kegiatan peringatan tahun baru islam yang diterapkan di sekolah. Penerapan pembiasaan ibadah sholat berjamaah dan kegiatan keagamaan diterapkan guna memunculkan rasa syukur siswa terhadap apa yang mereka miliki juga untuk mendapatkan ketenangan hati dan jiwa dengan berdampak baik bagi kesehatan mental siswa. Sehingga dapat memberikan motivasi belajar siswa selama proses pembelajaran dan diaplikasikan terhadap kehidupan sehari-harinya.
- Peneliti menyimpulkan, Peran kesehatan mental dalam Pendidikan agama islam yaitu untuk memberikan ketenangan batin serta kebahagiaan dunia dan akhirat. Artinya agama dengan kesehatan jiwa mempunyai keterkaitan dalam sikap penyerahan diri individu terhadap kekuasaan Allah SWT. Sehingga dapat memunculkan sikap optimis dalam diri individu yang memberikan perasaan positif dalam diri dengan rasa bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, dan merasa aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Badaruddin, Achmad, Erlamsyah Erlamsyah, and Azrul Said. 2016. "Hubungan Kesehatan Mental Dengan Motivasi Belajar Siswa." *Konselor* 5(1): 50.
- Cahyono, Dedi Dwi, Muhammad Khusnul Hamda, and Eka Danik Prahastiwi. 2022. "Pemikiran Abraham Maslow Tentang Motivasi Dalam Belajar." *Tajdid Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 6(1): 37–48.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. UPT UNDIP Press Semarang Buku Ajar Kesehatan Mental. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf.
- Fajrussalam, Hisny, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, and Nur Adilla Anaureta. 2022. "Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa." *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5(1): 22.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Early Childhood Education Journal Kesehatan Mental*. http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf.
- Fatimah. 2019. "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung." *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*: 1–180. <https://repository.radenintan.ac.id>.
- Handayani. 2016. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental." *Perpustakaan Universitas Esa Unggul* (2015): 1–38. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-paper-6885-5.Faktor2_Kesmen.pdf%0Ahttps://digilib.esaunggul.ac.id/faktorfaktor-yang-mempengaruhi--kesehatan-mental-6885.html.
- Iredho Fani, Reza. 2016. "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 1(1): 105–15. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/561>.
- Marliani, Siagian, Miftahudin. 2017. "Jurnal Pendidikan Dan Konseling." *Al-Irsyad* 105(2): 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>.
- Muzaki, Muzaki, and Agung Saputra. 2019. "Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2(2): 213.
- Ningrum, Mustika Sarila, Arini Khusniyati, and Maulida Izzatin Ni'mah. 2022. "Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3(2): 1174–78.
- R., M Dahlan, and Mulan Alfipah. 2022. "Pengaruh Kesehatan Mental Siswa Terhadap Motivasi Belajar Di SMK Farmako Medika Plus." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5(1): 76–83.

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*.
- Suyitno, Suyitno. 2021. "Penerapan Kompetensi Psikologi Guru Dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa." *Jurnal Basicedu* 6(1): 58–65.
- Syafiq, Ahmad. 2018. "Peningkatan Kesadaran Masyarakat Dalam Menunaikan Zakat, Infaq, Sedekah Dan Wakaf." *Jurnal Zakat dan Wakaf* 5(2): 363–85.
- Ulya, Fatya, and Noor Alis Setiyadi. 2021. "Literature Review Of Factors Related To Mental Health In Adolescent: Kajian Literatur Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja." *Journal of Health and Therapy* 18(2): 27–46.
- Wardhani, Rr.Dina Kusuma. 2017. "Peran Kesehatan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*: 193–98. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/193-198>.
- Yasipin. 2017. "Peran Agama Dalam Membina Mental Remaja." *Al-Tatwir* 4(1): 83–102.
- Zahra, Alya Nabila, and Arindi Hamidah. 2019. "Terapi Islam Untuk Merawat Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19." : 19–23.