

**PERAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM
MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMP AL-FURQON
MADRASATUL QUR'AN TEBUIRENG JOMBANG**

Moh. Rois Utomu Maulidi¹, Aida Arini²

^{1,2}Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

¹roisMaulidi@mhs.unhasy.ac.id, ²azhaapink@gmail.com

ABSTRACT

The mental health crisis among adolescents has become an urgent global concern. The WHO (2023) reports that over 20% of adolescents worldwide experience psychological disorders ranging from anxiety to clinical depression. In Indonesia, data from the Ministry of Health (2022) indicates that approximately 36% of school-age students suffer from mild to moderate health disturbances related to lifestyle and psychosocial pressures. Amid these challenges, Islamic Religious Education (IRE/PAI), with its holistic approach integrating spiritual, moral, and social dimensions, holds strategic potential as a mental health-building instrument, yet remains empirically underexplored. This study aims to: (1) describe IRE learning at SMP Al-Furqan Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang; and (2) analyze the role of IRE learning in building students' mental health through four indicators: managing personal potential, coping with stress, building positive social relationships, and managing emotions while contributing productively. A qualitative case study design was employed, with data gathered through in-depth interviews, participatory observation, and documentation involving the school principal, IRE teachers, counseling teachers, and students. Data analysis followed the Miles and Huberman model, validated through source and technique triangulation. Results reveal that IRE at SMP Al-Furqan operates holistically through experiential learning, supported by a pesantren-based ecosystem that integrates worship habituation, teacher exemplary conduct, and authentic assessment. Its role in mental health is evident across four pathways: developing personal potential through amanah-based guidance; building stress resilience through internalization of patience (sabar), trust in God (tawakkul), and prayer; cultivating positive social bonds through empathy and ukhuwah; and fostering emotional regulation and productive contribution through discipline and self-reflection (muhasabah).

Keywords: Islamic Religious Education Learning, Students' Mental Health

ABSTRAK

Krisis kesehatan mental di kalangan remaja telah menjadi persoalan global yang mendesak. WHO (2023) mencatat bahwa lebih dari 20% remaja di seluruh dunia mengalami berbagai gangguan psikologis, mulai dari kecemasan hingga depresi klinis. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan (2022) menunjukkan bahwa sekitar 36% pelajar usia sekolah mengalami gangguan kesehatan ringan hingga sedang yang berkaitan langsung dengan gaya hidup dan tekanan psikososial. Dalam menghadapi tantangan ini, Pendidikan Agama Islam (PAI), dengan

pendekatan holistiknya yang mengintegrasikan dimensi spiritual, moral, dan sosial, memiliki potensi strategis sebagai instrumen pembangunan kesehatan mental yang belum banyak dikaji secara empiris. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan pelaksanaan pembelajaran PAI di SMP Al-Furqan Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang; dan (2) menganalisis peran pembelajaran PAI dalam membangun kesehatan mental siswa melalui empat indikator: kemampuan mengelola potensi diri, menghadapi stres, membangun hubungan sosial positif, serta mengelola emosi dan berkontribusi produktif. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, melibatkan kepala sekolah, guru PAI, guru Bimbingan Konseling, dan siswa. Analisis mengikuti model Miles dan Huberman, diperkuat triangulasi sumber dan teknik. Hasil menunjukkan bahwa pembelajaran PAI di SMP Al-Furqan berlangsung secara holistik dan berbasis pengalaman langsung (*learning by doing*), didukung ekosistem pesantren yang memadukan pembiasaan ibadah, keteladanan guru, dan penilaian autentik. Perannya terhadap kesehatan mental terbukti nyata melalui empat jalur: pengembangan potensi diri melalui bimbingan berbasis amanah; ketahanan terhadap stres melalui internalisasi nilai sabar, tawakal, dan doa; pembinaan relasi sosial positif melalui pembiasaan empati dan ukhuwah; serta pengelolaan emosi dan kontribusi produktif melalui pendekatan disiplin dan muhasabah.

Kata Kunci: Pembelajaran PAI, Kesehatan Mental Siswa

A. Pendahuluan

Tekanan hidup yang dihadapi remaja hari ini jauh lebih kompleks dibandingkan satu dekade silam. Ledakan informasi digital, persaingan akademik yang semakin ketat, destabilisasi nilai sosial akibat globalisasi, dan ketergantungan berlebihan pada gawai telah menciptakan ekosistem yang tidak bersahabat bagi perkembangan psikologis generasi muda. WHO (2023) mencatat bahwa gangguan mental pada remaja meliputi spektrum yang luas: dari kecemasan dan depresi yang mengganggu produktivitas, hingga gangguan

perilaku yang berdampak pada hubungan sosial. Di Indonesia, realitas ini semakin mengkhawatirkan ketika data Kementerian Kesehatan (2022) menunjukkan sekitar 36% pelajar usia sekolah mengalami gangguan kesehatan ringan hingga sedang, sebuah angka yang tidak bisa dianggap remeh mengingat remaja merupakan tulang punggung masa depan bangsa.

Dari sudut pandang Islam, fenomena ini sesungguhnya telah lama diprediksi dan jawabannya pun sudah tersedia. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd: 28 bahwa ketenangan hati sejati hanya dapat

diraih melalui zikrullah atau mengingat Allah. Ayat ini bukan sekadar petunjuk spiritual, melainkan sebuah formula psikologis yang mengakui bahwa manusia adalah makhluk yang secara inheren membutuhkan koneksi spiritual untuk mencapai keseimbangan jiwanya. Dalam kerangka inilah Pendidikan Agama Islam memiliki posisi yang sangat strategis: ia bukan hanya mata pelajaran yang mengajarkan ritual dan hafalan, melainkan sebuah sistem pendidikan nilai yang secara holistik membekali siswa dengan sumber daya internal, spiritual, moral, dan emosional, untuk menghadapi tekanan kehidupan.

SMP Al-Furqan Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang hadir sebagai konteks yang menarik dan representatif untuk mengkaji fenomena ini. Sebagai sekolah yang bernaung di bawah ekosistem pesantren Madrasatul Qur'an, salah satu lembaga keagamaan di Jombang SMP ini memiliki keunikan struktural yang jarang ditemukan di sekolah umum: nilai-nilai keagamaan tidak hanya diajarkan dalam ruang kelas PAI selama dua jam seminggu, melainkan dihidupi sepanjang hari melalui tradisi pesantren yang

mengintegrasikan ibadah, keteladanan, dan disiplin dalam satu ekosistem yang koheren. Observasi awal peneliti mengidentifikasi bahwa sebagian siswa menunjukkan gejala ketegangan emosional dan penurunan motivasi belajar yang merupakan sebuah realitas yang mempertegas urgensi kajian tentang bagaimana PAI dapat berperan sebagai agen kesehatan mental dalam konteks spesifik ini.

Penelitian terdahulu telah menyentuh beberapa aspek yang berkaitan. Lufviana Zulfa (2024) mengkaji upaya orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak usia dini, sementara Dani Taha Sarof (2024) meneliti peran PAI sebagai sarana menjaga kesehatan mental di SD Islam di Magelang. Andi Nur Mutmainna (2022) mengkaji pembelajaran PAI berbasis multimedia. Ketiga penelitian ini, meski relevan, belum menyentuh bagaimana mekanisme konkret PAI membangun kesehatan mental secara multidimensional dalam konteks sekolah menengah berbasis pesantren. Kesenjangan inilah yang menjadi *raison d'être* penelitian ini. Dengan mengintegrasikan konsep pembelajaran progresif John Dewey,

teori kepribadian matang Gordon Allport, dan psikologi humanistik Carl Rogers sebagai lensa analitis, penelitian ini menawarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana PAI bekerja, bukan sekadar apa yang diajarkan, tetapi mengapa dan bagaimana nilainya meresap menjadi sumber daya psikologis yang nyata bagi siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena berupaya memahami peran PAI dalam pembentukan Kesehatan mental sebagai fenomena yang bersifat kontekstual dan subjektif. Pendekatan ini dipilih karena mampu menghasilkan pemahaman mendalam melalui keterlibatan langsung peneliti dalam situasi sosial yang diteliti (Lutfiyah & Fitrah, 2017). Penelitian dirancang dalam bentuk studi kasus tunggal pada SMP Al-Furqan Madrasatul Qur'an. Penelitian dilaksanakan kurang lebih tiga bulan di SMP Al-Furqan Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang. Lokasi dipilih karena mengintegrasikan pendidikan agama dan pembinaan psikologis dalam lingkungan pesantren.

Informan dipilih secara purposive, meliputi kepala sekolah, guru PAI, guru BK, dan beberapa siswa yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan pembinaan.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara fleksibel agar memungkinkan eksplorasi data yang lebih luas. Observasi digunakan untuk mengamati pembelajaran PAI, kegiatan ibadah, dan interaksi sosial siswa. Sementara itu dokumentasi dilakukan terhadap kebijakan sekolah, kurikulum PAI, program BK, dan catatan penilaian sikap siswa (Sugiyono, 2022). Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dan triangulasi Teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peningkatan ketekunan pengamatan dan perpanjangan keikutsertaan dilakukan untuk menjaga kredibilitas temuan penelitian. (Nugrahani, 2014)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pembelajaran PAI di SMP Al-Furqan: Model Progresif dalam Bingkai Nilai Islam

Temuan pertama penelitian ini mengungkapkan bahwa pembelajaran PAI di SMP Al-Furqan Madrasatul Qur'an jauh melampaui model konvensional yang memosisikan guru berjalan di sini adalah sebuah model pembelajaran yang menggunakan kerangka John Dewey dapat dikategorikan sebagai pendidikan progresif PAI tidak diajarkan sebagai Kumpulan doktrin yang harus dihafal, melainkan sebagai nilai-nilai yang dikonstruksikan melalui pengalaman bermakna dan refleksi kritis. (Khoirudin, 2024)

Kepala sekolah, M. Abdul Ghofur, menegaskan orientasi ini secara eksplisit: 'Pembelajaran Pendidikan Agama Islam diarahkan tidak hanya pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan akhlak siswa. Proses pembelajaran didukung oleh suasana sekolah yang bernuansa pesantren, sehingga nilai-nilai keagamaan tidak hanya diajarkan di kelas, tetapi juga dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.' Pembiasaan ibadah, kedisiplinan, dan keteladanan guru disebutkan sebagai pilar penunjang

keberhasilan pembelajaran PAI (Wawancara, 2026). Guru PAI Mokhamad Latifi mengoperasionalkan visi ini melalui metode yang variatif: 'Penyampaian materi tidak hanya bersifat ceramah, tetapi juga disertai diskusi, tanya jawab, serta praktik ibadah secara langsung. Saya selalu mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari siswa agar lebih mudah dipahami dan diterapkan' (Wawancara, 2026).

Perspektif Dewey memberikan kerangka analitis yang kaya untuk memahami mengapa model ini efektif. Dewey berargumen bahwa '*learning by doing*'—belajar melalui pengalaman langsung adalah fondasi dari pendidikan yang bermakna. Nilai tidak bisa ditanamkan melalui indoktrinasi; ia harus dikonstruksi oleh si pelajar sendiri melalui interaksi aktif dengan lingkungannya (Hamalik, 2001). Di SMP Al-Furqan, prinsip ini terwujud nyata: siswa tidak sekadar mendengar ceramah tentang shalat khusyuk, mereka merasakannya dalam shalat berjamaah setiap hari; mereka tidak hanya membaca tentang zakat, mereka langsung

mengkoordinir pengumpulannya. Seorang siswa, Adam Kurniawan, mengonfirmasi efektivitas pendekatan ini: 'Guru PAI menyampaikan materi dengan cara yang mudah dipahami dan sering memberikan contoh yang dekat dengan kehidupan kami. Praktik langsung, seperti praktik ibadah dan pembiasaan membaca Al-Qur'an, membuat materi PAI tidak hanya dipelajari secara teori, tetapi juga diterapkan dalam keseharian' (Wawancara, 2026).

Elemen kedua yang membedakan pembelajaran PAI di sekolah ini adalah ekosistem pesantren yang membungkusnya. Lingkungan pesantren menciptakan apa yang dalam sosiologi pendidikan disebut sebagai 'total institution' yang positif: sebuah lingkungan di mana nilai-nilai tertentu tidak hanya diajarkan secara formal tetapi juga dihidupi oleh seluruh warga komunitas sepanjang waktu. Ketika seorang siswa terbangun sebelum subuh untuk shalat berjamaah, mengikuti tadarus pagi, melalui sehari dengan berbagai pembiasaan keagamaan, lalu mengakhiri hari dengan

muhasabah, ia tidak sedang mengikuti kelas PAI; ia sedang 'menjadi' apa yang PAI ajarkan. Jarak antara teks dan kehidupan menjadi sangat tipis, dan inilah yang membuat internalisasi nilai terjadi dengan jauh lebih efektif.

Dimensi ketiga yang tidak kalah signifikan adalah sistem penilaian autentik yang diterapkan. M. Abdul Ghofur menjelaskan bahwa penilaian PAI di sekolahnya melampaui batas ujian tertulis: 'Aspek yang dinilai justru lebih banyak terlihat di luar kelas, dari disiplin ibadah hingga keikutsertaan dalam kegiatan sosial. Ada siswa yang nilainya biasa dalam ujian tulis tentang zakat, namun paling bersemangat saat mengkoordinir pengumpulan zakat fitri. Itu nilai A sebenarnya dalam kehidupan' (Wawancara, 2026). Setiap pekan, guru mengisi rubrik sikap spiritual dan sosial berdasarkan observasi, mencatat bukan hanya hafalan doa tetapi aspek seperti 'Apakah siswa menunjukkan sikap rendah hati setelah mendapat nilai bagus?' atau 'Bagaimana cara dia menyelesaikan konflik dengan teman berdasarkan prinsip

husnudzon?' Di akhir semester, portfolio refleksi meminta siswa menghubungkan pengalaman hidup dengan materi Fikih dan Akhlak. Sistem ini persis yang dimaksud Dewey sebagai penilaian formatif yang mengukur pertumbuhan berpikir dan bertindak secara moral, bukan sekadar akumulasi pengetahuan (Hamalik, 2001).

Dengan demikian, pembelajaran PAI di SMP Al-Furqan merepresentasikan sebuah sintesis yang berhasil: filosofi pendidikan progresif Dewey dipadukan dengan nilai-nilai Islam dalam bingkai ekosistem pesantren, menghasilkan model yang holistik, kontekstual, dan berpusat pada pembentukan karakter yang utuh. Inilah fondasi yang memungkinkan PAI memainkan peran yang signifikan dalam pembangunan kesehatan mental siswa.

2. Peran PAI dalam Membangun Kesehatan Mental: Analisis Empat Dimensi

a. Mengelola Potensi Diri: Aktualisasi Diri sebagai Ibadah

Salah satu indikator Kesehatan mental yang paling mendasar adalah kemampuan individu untuk mengenali, mengembangkan, dan mengaktualisasikan potensinya secara optimal. Dalam kerangka psikologi humanistic Carl Rogers, ini berkorespondensi dengan konsep *fully functioning person* pribadi yang sehat, yang dicirikan oleh keterbukaan pada pengalaman, kepercayaan pada diri sendiri, dan kreativitas dalam merespons kehidupan. Rogers menekankan pentingnya *trust in one's organism*, yakni keyakinan bahwa diri sendiri memiliki kemampuan untuk memahami dan menyelesaikan masalahnya. (Ghazali, 2016)

Di SMP Al-Furqan, PAI berperan dalam menumbuhkan kepercayaan diri ini melalui pembedayaan teologis yang khas: potensi diri dipahami bukan sebagai prestasi personal yang layak disombongkan, melainkan sebagai amanah dari Allah yang harus dikembangkan dan

dipertanggungjawabkan. Guru PAI Mokhamad Latifi menjelaskan pendekatannya: 'Pengembangan potensi diri siswa dilakukan melalui penanaman nilai percaya diri dan tanggung jawab. Guru membimbing siswa agar tidak merasa rendah diri, serta menyadari bahwa setiap kemampuan yang dimiliki merupakan amanah yang harus dikembangkan secara positif' (Wawancara, 2026). Pembimbingan ini secara psikologis sangat kuat: ketika seseorang memandang potensinya sebagai titipan Ilahi, ia memiliki motivasi intrinsik yang jauh lebih dalam dan stabil daripada sekadar ambisi egois. Hal ini menghasilkan apa yang Rogers sebut sebagai 'kongruensi', keselarasan antara pengalaman batin, konsep diri, dan aktualisasi dalam kehidupan nyata.

Guru BK mengoperasionalkan pengembangan potensi ini secara sistematis melalui instrumen Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD): 'BK

membuat program berdasarkan layanan dasar AKPD, sehingga tidak asal membuat ide atau berdasarkan pengamatan insidental. Program yang dibuat benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa' (Wawancara, 2026). Pendekatan berbasis bukti ini menunjukkan bahwa pengembangan potensi siswa di sekolah ini tidak diserahkan pada intuisi atau kebiasaan, melainkan didasarkan pada pemetaan kebutuhan yang terstandar. Hasilnya adalah intervensi yang tepat sasaran, baik untuk siswa yang perlu didorong mengembangkan bakat akademik maupun yang membutuhkan ruang mengekspresikan kreativitas religius dan sosialnya. Dari sudut pandang Umar dan Ismail (2020), pendekatan ini selaras dengan tujuan pendidikan Islam yang menempatkan pengembangan potensi manusia sebagai wujud penghambaan kepada Allah, sebuah landasan teologis yang memberikan makna transendental pada setiap upaya aktualisasi diri.

b. Menghadapi Stres: Spiritualitas sebagai Modal Resiliensi

Kemampuan menghadapi stress atau resiliensi, merupakan kompetensi psikologis yang semakin krusial di era modern. Stres akademik, tekanan sosial sebaya, dan ketidakpastian masa depan adalah sumber-sumber tekanan yang nyata bagi remaja. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa PAI di SMP Al-Furqan membekali siswa dengan *'toolkit'* spiritual yang fungsional sebagai mekanisme koping yang sehat.

Jaelani, sebagaimana dikutip dalam Sandy Ardiansya dkk., menegaskan bahwa agama merupakan prinsip fundamental dalam kesehatan mental karena ia memberikan kerangka makna yang transcendental, memungkinkan seseorang melihat kesulitan bukan sebagai bencana tanpa arti, melainkan sebagai ujian yang memiliki tujuan dan pahala (Putri, 2024). Di SMP Al-Furqan, prinsip ini diimplementasikan melalui pembiasaan yang

menyentuh seluruh indera: doa dan zikir setelah setiap shalat yang mengajarkan bahwa ada Dzat Yang Maha Kuasa yang selalu menemani; penanaman nilai sabar yang mengajarkan bahwa emosi negatif bukan musuh yang harus ditekan, melainkan pengalaman yang harus dihadapi dengan kepala dingin; serta nilai tawakal yang membebaskan siswa dari kecemasan berlebihan tentang hasil akhir setelah mereka berusaha maksimal.

Kepala sekolah menjelaskan orientasi ini: 'Pengelolaan stres siswa diarahkan melalui pembiasaan ibadah, doa, dan penguatan nilai keikhlasan. Pendekatan keagamaan mampu membantu siswa menjadi lebih tenang dalam menghadapi tekanan belajar maupun permasalahan pribadi' (Wawancara, 2026). Secara neurosains, doa dan zikir memang terbukti mengaktifkan respons relaksasi tubuh, menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang menciptakan

ketenangan. Namun melampaui mekanisme biologis ini, yang lebih penting adalah makna teologis yang dibawanya: bahwa seseorang tidak pernah benar-benar sendirian menghadapi masalah, karena Allah selalu hadir. Keyakinan inilah yang dalam psikologi disebut sebagai *'perceived social support from a transcendent source'*, dan riset menunjukkan bahwa keyakinan ini secara konsisten berkorelasi positif dengan resiliensi dan kesehatan mental (Langgulong, 1992).

Guru BK sendiri memberikan teladan tentang manajemen stres yang sehat ketika menghadapi kasus yang berat: 'Guru BK akan curhat kepada sesama guru, mengajak bertukar pikiran, dan juga meningkatkan ibadah dan keimanan. Karena dengan berbagi cerita dan mendekatkan diri kepada Allah, beban mental bisa berkurang dan kami bisa bangkit kembali untuk membantu siswa' (Wawancara, 2026). Keteladanan ini bukan hal yang sepele—ia

menunjukkan bahwa nilai-nilai yang diajarkan PAI tentang manajemen stres berbasis spiritualitas bukan sekadar teori di papan tulis, melainkan sesuatu yang sungguh-sungguh dipraktikkan oleh para pendidik. Dan keteladanan, dalam pendidikan, selalu lebih kuat dari ceramah.

c. Membangun Hubungan Sosial Positif: Ukhuwah sebagai Terapi

Kualitas hubungan sosial seseorang adalah salah satu prediktor terkuat kesehatan mental. Riset psikologi sosial secara konsisten menunjukkan bahwa isolasi sosial meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, sementara dukungan sosial yang kuat berfungsi sebagai buffer yang melindungi seseorang dari dampak buruk stres (Sari, 2023). Di SMP Al-Furqan, PAI berperan sentral dalam membangun modal sosial ini melalui berbagai pendekatan yang terintegrasi.

Guru PAI Mokhammad Latifi menjelaskan orientasi pedagogisnya: 'Siswa dilatih

untuk bersikap sopan, menghargai perbedaan, serta menjaga ukhuwah baik dengan guru maupun teman. Saya menekankan pentingnya empati dan komunikasi yang baik dalam kehidupan sosial siswa' (Wawancara, 2026). Framing Islam di sini sangat strategis: empati bukan hanya kebajikan sosial yang membuat seseorang 'lebih disenangi', melainkan manifestasi dari iman, karena Rasulullah menyatakan bahwa tidak sempurna iman seseorang hingga ia mencintai saudaranya seperti mencintai dirinya sendiri. Ketika empati dihubungkan dengan keimanan, ia memiliki motivasi yang jauh lebih dalam dan tahan lama.

Dari perspektif Carl Rogers, lingkungan yang dibangun di SMP Al-Furqan mencerminkan kondisi-kondisi esensial bagi pertumbuhan psikologis yang ia identifikasi: empati, kongruensi, dan unconditional positive regard. Rogers meyakini bahwa individu berkembang optimal ketika mereka berada dalam

lingkungan yang menerima mereka apa adanya, tanpa syarat dan tanpa penghakiman. Pembiasaan 'ukhuwah Islamiyah' di pesantren di mana setiap siswa dipandang sebagai saudara seiman yang berhak atas cinta dan kepedulian, secara efektif menciptakan lingkungan dengan karakteristik yang dimaksud Rogers (Ghazali, 2016). Hasilnya terlihat dalam kesaksian siswa Adam Kurniawan: 'Pembiasaan bekerja sama dan saling membantu membuat hubungan antar teman menjadi lebih harmonis dan mengurangi konflik' (Wawancara, 2026).

Guru BK pun mengonfirmasi iklim positif yang tercipta dalam hubungan antara staf sekolah: 'Sejauh ini tanggapan guru-guru lain terhadap peran BK sangat baik sekali. Sering bertukar cerita, bahkan rekan guru lain memberikan solusi ketika BK sedang kesusahan mencari solusi. Di sini ada kebersamaan yang kuat' (Wawancara, 2026). Kebersamaan yang kuat di antara guru ini bukan kebetulan,

ia adalah hasil dari budaya Islam yang sama yang mengajarkan ta'awun (tolong-menolong) dan syura (musyawarah). Dan ketika para pendidik sendiri menghidupi nilai-nilai ini dalam hubungan kerja mereka, efek model tersebut menyebar secara alamiah kepada siswa-siswa yang mengamati mereka setiap hari.

d. Mengelola Emosi dan Berkontribusi Produktif: Dari Pengendalian Diri menuju Kemaslahatan

Indikator keempat dan dalam banyak hal yang paling kompleks, adalah kemampuan mengelola emosi sekaligus mentransformasikannya menjadi energi untuk berkontribusi produktif bagi lingkungan. Ini bukan sekadar tentang tidak marah-marahan; ini tentang meraih kedewasaan emosional yang memungkinkan seseorang hadir sepenuhnya bagi komunitas di sekitarnya. Dalam terminologi Gordon Allport, inilah tanda kepribadian yang matang (mature personality): tidak egosentris,

memiliki keamanan emosional, dan mempunyai filosofi hidup yang jelas (Ghazali, 2016).

Kepala sekolah mengartikulasikan pendekatan sekolah dengan kedalaman yang menarik: 'Kami percaya bahwa struktur dan rutinitas yang baik, kedisiplinan waktu, tanggung jawab terhadap tugas, tata tertib, memberikan rasa aman dan batasan yang jelas bagi anak-anak yang sedang dalam masa pencarian jati diri. Ini adalah external framework. Namun, itu tidak cukup. Kerangka luar itu harus diisi dengan internal compass, yaitu nilai-nilai. Di sinilah peran sentral guru PAI dan BK, dalam membimbing siswa memahami mengapa mereka harus sabar, mengapa harus menahan amarah. Jadi, kami membangun dari luar ke dalam secara paralel' (Wawancara, 2026). Formulasi '*external framework + internal compass*' ini adalah deskripsi pedagogis yang sangat cermat tentang proses pembentukan karakter. Disiplin eksternal tanpa internalisasi nilai hanya menghasilkan

kepatuhan yang rapuh, pecah begitu pengawasan tidak ada. Sebaliknya, nilai tanpa struktur hanya menghasilkan idealisme yang tidak teroperasionalisasi. Yang dibutuhkan adalah keduanya secara bersamaan.

Guru PAI mengoperasionalkan internal compass ini melalui bimbingan nilai: 'Siswa dibimbing untuk bersikap sabar, menahan amarah, dan berpikir sebelum bertindak. Pengelolaan emosi yang baik akan mendorong siswa untuk berkontribusi secara produktif dalam kegiatan sekolah dan sosial' (Wawancara, 2026). Ada kausalitas yang jelas di sini: pengelolaan emosi yang baik membebaskan energi psikologis yang sebelumnya terperangkap dalam kecemasan, amarah, dan rasa tidak aman, sehingga energi tersebut dapat dialihkan menjadi kontribusi konstruktif. Ini selaras dengan konsep Allport bahwa kepribadian yang matang ditandai oleh kemampuan untuk *'extend the self'* melampaui kepentingan diri

sendiri dan berpartisipasi aktif dalam kehidupan komunitas.

Muhasabah atau perenungan mandiri tentang kualitas pikiran, ucapan, dan perbuatan adalah instrumen kunci dalam proses ini. Sesi muhasabah yang diselenggarakan secara rutin di sekolah bukan sekadar momen refleksi personal; ia adalah latihan metacognition yang mengajarkan siswa untuk menjadi pengamat yang kritis terhadap diri mereka sendiri. Dalam psikologi kognitif, kemampuan metacognitive ini berkorelasi kuat dengan regulasi emosi dan perilaku adaptif. Seorang siswa yang terbiasa bertanya, 'Apakah saya sudah bersikap adil kepada teman tadi?', jauh lebih mampu mengoreksi perilakunya dibandingkan siswa yang hidup secara otomatis tanpa refleksi. Dan ketika koreksi diri ini dilandasi oleh nilai-nilai Islam, bukan rasa malu atau takut sanksi sosial, ia menjadi proses yang intrinsik dan berkelanjutan.

Guru BK juga menunjukkan kedalaman visinya tentang profil ideal siswa: 'Yang penting siswa itu kritis, transformatif, dan produktif. Kritis dalam arti mampu berpikir dan menyikapi masalah dengan bijak, transformatif artinya mampu berubah menjadi lebih baik, dan produktif artinya mampu menghasilkan karya dan kontribusi positif bagi lingkungannya' (Wawancara, 2026). Visi ini melampaui target akademis konvensional; ia mendefinisikan kesuksesan dalam terminologi yang holistik dan berdampak sosial, selaras sempurna dengan tujuan PAI dalam membentuk muslim yang bermanfaat bagi sesama (Umar & Ismail, 2020).

D. Kesimpulan

Penelitian ini telah memberikan gambaran yang komprehensif dan kritis tentang bagaimana pembelajaran PAI di SMP Al-Furqan Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang beroperasi sebagai agen pembangunan kesehatan mental siswa. Dua simpulan utama dapat dikemukakan.

Pertama, pembelajaran PAI di sekolah ini bukan sekadar mata Pelajaran, ia adalah sebuah ekosistem pendidikan nilai yang hidup. Dengan mengintegrasikan prinsip '*learning by doing*' Dewey, sistem penilaian autentik berbasis observasi perilaku, dan ekosistem pesantren yang menjadikan nilai-nilai Islam sebagai realitas keseharian yang dihidupi, SMP Al-Furqan berhasil menutup jarak antara teks keagamaan dan kehidupan nyata siswa. Guru PAI, kepala sekolah, dan guru BK berkolaborasi dalam satu sistem yang koheren, di mana keteladanan personal para pendidik memainkan peran yang sama pentingnya dengan konten kurikulum.

Kedua, peran PAI dalam pembangunan kesehatan mental siswa terbukti nyata dan multidimensional. Melalui empat jalur yang saling berkaitan, pengembangan potensi diri berbasis amanah, penguatan resiliensi melalui nilai sabar-tawakal-doa, pembinaan relasi sosial positif melalui ukhuwah Islamiyah, serta pembentukan regulasi emosi dan kontribusi produktif melalui disiplin dan muhasabah, PAI membekali siswa dengan sumber daya internal yang bukan hanya

fungsional dalam jangka pendek, tetapi memiliki fondasi teologis yang membuatnya lebih tahan terhadap godaan dan tekanan dari luar. Ini adalah sumbangsih yang tidak bisa ditawarkan oleh pendidikan sekuler semata.

Secara kritis, penelitian ini juga mengungkap bahwa keberhasilan ini sangat bergantung pada kualitas ekosistem pesantren sebagai konteks penopangnya. Pertanyaan yang relevan untuk penelitian selanjutnya adalah: apakah model ini dapat direplikasi di sekolah umum tanpa konteks pesantren? Dan jika ya, intervensi apa yang paling esensial untuk diadopsi? Penelitian komparatif dengan metode campuran (*mixed methods*) yang mengukur dampak secara kuantitatif akan menjadi kontribusi berharga bagi pengembangan literatur di bidang ini. Secara praktis, penelitian merekomendasikan agar sekolah Islam lain mengadopsi tiga elemen kunci yang ditemukan dalam penelitian ini: (1) sistem penilaian autentik berbasis observasi perilaku berkelanjutan; (2) integrasi muhasabah sebagai rutinitas harian yang terstruktur; dan (3) penguatan kolaborasi antara guru PAI dan guru

BK dalam satu sistem pembinaan yang koheren.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Ghazali, M. Bahri. (2016). Kesehatan Mental. Bandar Lampung: Harakindo Publishing.
- Hamalik, Oemar. (2001). Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hardiyanti, Fitria, dkk. (2023). 'Konsep Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SD IT Permata Hati Palembang'. Jurnal Manajemen dan Pendidikan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan Kesehatan Remaja Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khoirudin. (2024). Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Lampung: Nafal Publishing.
- Langgulong, Hasan. (1992). Teori-Teori Kesehatan Mental. Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Luthfiyah, Fitrah, Muhammad. (2017). Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus. Sukabumi: Jejak Publisher.
- Maulidi, Moh. Rois Utomu. (2026). Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Membangun Kesehatan Mental Siswa di SMP Al-Furqan Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang. Skripsi, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang.

- Muhaimin. (2002). Paradigma Pendidikan Islam. Bandung: Rosdakarya.
- Nasarudin. (2024). Studi Kasus dan Multi Situs dalam Pendekatan Kualitatif. Padang: CV. Gita Lentera.
- Nugrahani, Farida. (2014). Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Solo: Cakra Boks.
- Putri, Widya Kusumaning. (2024). Panduan Kesehatan Mental. Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). 'Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi'. Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- Santri, Agus. (2020). Media Pembelajaran PAI. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Sarof, Dani Taha. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam sebagai Sarana Menjaga Kesehatan Mental di SD Islam Plus Salsabila Al Ihsan Kelas VI. Skripsi tidak diterbitkan.
- Sari, Lintang. (2023). Membangun Resiliensi: Cara Mengatasi Rintangan dan Meningkatkan Kesehatan Mental. Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Umar, Mardan & Ismail, Feiby. (2020). Buku Ajar PAI (Konsep Dasar bagi Mahasiswa Perguruan Tinggi Umum). Banyumas: CV. Pena Persada.
- World Health Organization. (2023). Adolescent Mental Health: Key Facts. Geneva: WHO.
- Yusuf, Muri. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Zulfa, Lufviana. (2024). Upaya Orang Tua dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Usia Dini di Kampung Sri Rahayu Purwokerto. Skripsi tidak diterbitkan.