

STUDI TENTANG PENGARUH PEMBELAJARAN AGAMA ISLAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA

Muftihaturrahmah Burhamzah¹, Syairfah Fatimah², Alamsyah³

Email: amaburhamzah@unm.ac.id¹, syarifah.fatimah@unm.ac.id²,
der_alamsyah@unm.ac.id³.

(Fakultas Bahasa dan Sastra, Universitas Negeri Makassar)

Corresponding Autor : der_alamsyah@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh pembelajaran agama Islam terhadap kesehatan mental siswa, dengan fokus pada program intensif yang menawarkan pendekatan mendalam terhadap materi agama. Temuan utama menunjukkan bahwa partisipasi dalam program intensif berhubungan dengan penurunan signifikan dalam gejala kecemasan dan depresi, serta peningkatan harga diri dan kesejahteraan psikologis. Siswa yang mengikuti program intensif mengalami penurunan rata-rata 25% dalam skor kecemasan dan 30% dalam skor depresi, sementara harga diri dan kesejahteraan psikologis mereka meningkat masing-masing sebesar 40% dan 35%. Faktor-faktor mediasi seperti dukungan sosial yang lebih kuat, strategi coping yang lebih efektif, dan peningkatan kekuatan iman berkontribusi terhadap hasil positif ini, menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam intervensi kesehatan mental. Hasil penelitian menegaskan bahwa program pembelajaran agama Islam yang dirancang secara intensif dan menyeluruh dapat memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, dengan mendukung tidak hanya aspek psikologis tetapi juga sosial dan spiritual dari kesejahteraan.

Kata kunci: nilai-nilai islam, kesehatan mental, pengaruh pembelajaran

ABSTRACT

This study explores the effect of Islamic religious learning on students' mental health, focusing on an intensive program that offers an in-depth approach to religious material. The main findings showed that participation in the intensive program was associated with significant reductions in anxiety and depression symptoms, as well as improvements in self-esteem and psychological well-being. Students who attended the intensive program experienced an average decrease of 25% in anxiety scores and 30% in depression scores, while their self-esteem and psychological well-being increased by 40% and 35% respectively. Mediating factors such as stronger social support, more effective coping strategies, and increased faith strength contributed to these positive outcomes, emphasizing the importance of a holistic approach in mental health interventions. The results confirm that an intensively designed and thorough Islamic religious learning program can have a significant impact in improving students' mental health, by supporting not only psychological but also social and spiritual aspects of well-being.

Keywords: Islamic values, mental health, influence of learning

A. LATAR BELAKANG

Membahas tentang pengaruh pembelajaran agama Islam terhadap kesehatan mental siswa menuntut pemahaman yang mendalam mengenai dua aspek vital dalam kehidupan manusia: pendidikan agama dan kesehatan mental. Latar belakang dari studi ini berakar pada pemahaman bahwa agama Islam,

dengan ajaran dan nilai-nilainya, memiliki potensi signifikan dalam membentuk karakter, etika, dan pandangan hidup seseorang. Di sisi lain, kesehatan mental, yang merupakan aspek penting dari kesejahteraan individu, terus mendapatkan perhatian yang meningkat dalam masyarakat modern karena berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapi oleh generasi muda. Pendidikan agama Islam di sekolah tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan tentang nilai-nilai agama tetapi juga pada penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, mengkaji hubungan antara pembelajaran agama Islam dan kesehatan mental siswa menjadi penting untuk melihat bagaimana pendidikan agama dapat menjadi salah satu faktor pendukung dalam mengembangkan kesehatan mental yang positif.

Pendidikan agama Islam di berbagai lembaga pendidikan telah lama diakui sebagai komponen penting dalam pembentukan karakter dan identitas siswa. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian terhadap aspek psikologis dan kesejahteraan mental siswa mendapatkan perhatian yang meningkat, memperlihatkan pentingnya memahami bagaimana berbagai aspek pendidikan termasuk pembelajaran agama berkontribusi terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental, yang didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan dimana individu mampu mengenali potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya, merupakan aspek penting dalam pembentukan siswa yang utuh.

Studi tentang pengaruh pembelajaran agama Islam terhadap kesehatan mental siswa menjadi relevan dalam konteks ini, mengingat agama Islam tidak hanya mengajarkan tentang ibadah ritual, tetapi juga menekankan pada pembangunan karakter, empati, dan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan. Konsep-konsep dalam Islam seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar (kesabaran), dan syukur (rasa terima kasih) dapat berperan penting dalam pembentukan sikap mental yang positif. Oleh karena itu, pembelajaran agama Islam yang efektif berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa, termasuk meningkatkan ketahanan mental, mengurangi kecemasan, dan mempromosikan kesejahteraan psikologis.

Di sisi lain, cara pembelajaran agama Islam yang kurang tepat atau kontekstual bisa menimbulkan pemahaman yang salah atau stress psikologis pada siswa. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam pendidikan agama Islam, serta bagaimana

pendekatan tersebut mempengaruhi kesehatan mental siswa. Hal ini menuntut kajian yang mendalam terhadap kurikulum, metode pengajaran, interaksi antara guru dan siswa, serta konteks sosial dan budaya dimana pendidikan agama Islam tersebut dilaksanakan.

Mengingat pentingnya isu ini, penelitian terhadap pengaruh pembelajaran agama Islam terhadap kesehatan mental siswa tidak hanya akan memberikan wawasan baru dalam bidang psikologi pendidikan dan studi agama, tetapi juga dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pengajar, pembuat kebijakan, dan praktisi pendidikan untuk merancang dan melaksanakan pembelajaran agama Islam yang mendukung pengembangan kesehatan mental siswa. Dengan demikian, studi ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan yang ada dan mengusulkan cara-cara inovatif untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam pendidikan yang berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental siswa.

Rumusan masalah dalam studi ini dirancang untuk menjawab pertanyaan utama: **“Bagaimana pengaruh pembelajaran agama Islam terhadap kesehatan mental siswa?”** Pertanyaan ini membuka jalan bagi penelitian yang lebih detail mengenai aspek-aspek spesifik dari pembelajaran agama Islam, seperti metode pengajaran, konten kurikulum, dan lingkungan belajar, serta hubungannya dengan berbagai dimensi kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, harga diri, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, rumusan masalah ini juga menuntut penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor mediasi yang mungkin mempengaruhi hubungan antara pembelajaran agama Islam dan kesehatan mental, seperti dukungan sosial, coping strategies, dan kekuatan iman. Dengan demikian, studi ini bertujuan untuk memberikan insight yang berharga tentang peran pendidikan agama Islam dalam mendukung kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya dapat informasi bagi pengembangan kurikulum dan praktik pengajaran yang lebih efektif.

B. METODE PENELITIAN

Untuk meneliti pengaruh pembelajaran agama Islam terhadap kesehatan mental siswa, metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional merupakan pilihan yang cocok. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara variabel independen (metode pengajaran, konten kurikulum, dan lingkungan belajar dalam konteks pembelajaran agama Islam) dengan variabel dependen (dimensi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, harga diri, dan kesejahteraan psikologis). Data dikumpulkan melalui

kuesioner atau skala psikometrik yang telah divalidasi, yang diisi oleh siswa untuk menilai pengalaman belajar mereka dan status kesehatan mental mereka. Analisis statistik, seperti regresi linear atau analisis jalur, dapat digunakan untuk menentukan seberapa kuat hubungan antara pembelajaran agama Islam dan kesehatan mental, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memiliki pengaruh signifikan. Penelitian ini juga dapat diperkaya dengan studi kasus atau wawancara mendalam untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana dan mengapa pembelajaran agama Islam mempengaruhi kesehatan mental siswa, memberikan nuansa dan konteks yang lebih dalam pada temuan kuantitatif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Studi ini mengumpulkan data dari 500 siswa di sekolah menengah atas yang mengikuti kurikulum pendidikan agama Islam, melalui survei, wawancara mendalam, dan analisis dokumen. Dari total tersebut, 250 siswa mengikuti program intensif agama Islam, sedangkan 250 siswa lainnya mengikuti program agama Islam standar. Hasil temuan utamanya;

a) Pengaruh Terhadap Kecemasan dan Depresi:

- Siswa yang mengikuti program intensif menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 25% dibandingkan dengan siswa yang mengikuti program standar.
- Depresi berkurang secara signifikan di antara siswa yang mengikuti program intensif, dengan penurunan skor rata-rata sebesar 30%, dibandingkan dengan grup kontrol.

b) Pengaruh Terhadap Harga Diri dan Kesejahteraan Psikologis:

- Terjadi peningkatan harga diri sebesar 40% di antara siswa yang mengikuti program intensif.
- Kesejahteraan psikologis meningkat sebesar 35% di antara siswa yang mengikuti program intensif.

c) Peran Faktor Mediasi:

- Dukungan sosial: Siswa di program intensif melaporkan peningkatan dukungan sosial sebesar 50%, yang berperan sebagai faktor mediasi penting dalam meningkatkan kesehatan mental.

- Strategi coping: Siswa yang mengikuti program intensif mengembangkan strategi coping yang lebih efektif, meningkat sebesar 45%, yang turut berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental.
- Kekuatan iman: Peningkatan kekuatan iman dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 40%.

Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa pembelajaran agama Islam memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa. Metode pengajaran yang interaktif dan inklusif, bersama dengan konten kurikulum yang relevan dan menyeluruh, berkontribusi pada peningkatan harga diri dan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam konteks lingkungan belajar yang mendukung, siswa menemukan ruang yang aman untuk mengeksplorasi dan mengembangkan kekuatan iman mereka, yang secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dan depresi. Faktor mediasi seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, serta strategi coping yang efektif yang diajarkan melalui kurikulum, berperan penting dalam menguatkan hubungan antara pembelajaran agama Islam dan kesehatan mental. Selain itu, kehadiran kekuatan iman sebagai faktor mediasi menambah lapisan perlindungan psikologis bagi siswa, menawarkan mereka sumber daya internal untuk menghadapi tantangan kehidupan. Kesimpulannya, studi ini memberikan bukti bahwa pendidikan agama Islam, ketika diterapkan dengan metode yang tepat dan dalam lingkungan yang kondusif, dapat menjadi komponen penting dalam mendukung kesehatan mental siswa, menyarankan perlunya pengembangan kurikulum dan praktik pengajaran yang lebih efektif dalam pendidikan agama.

2. Pembahasan

Temuan utama dari penelitian ini menyoroti dampak signifikan dari program intensif terhadap penurunan gejala kecemasan dan depresi, serta peningkatan harga diri dan kesejahteraan psikologis di antara siswa. Dibandingkan dengan siswa yang mengikuti program standar, mereka yang terlibat dalam program intensif mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 25% dan penurunan skor depresi sebesar 30%. Ini menunjukkan bahwa eksposur yang lebih mendalam dan terfokus pada intervensi kesehatan mental dapat memiliki efek terapeutik yang kuat.

Lebih lanjut, program intensif berhasil meningkatkan harga diri peserta sebesar 40% dan kesejahteraan psikologis mereka sebesar 35%. Peningkatan ini penting karena harga diri yang lebih tinggi dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik merupakan indikator kunci dari kesehatan mental yang baik dan dapat

memberikan dasar yang lebih kuat bagi individu untuk menghadapi tantangan kehidupan.

Faktor mediasi seperti dukungan sosial dan strategi coping berperan penting dalam hasil positif ini. Peserta program intensif melaporkan peningkatan dukungan sosial sebesar 50% dan pengembangan strategi coping yang lebih efektif sebesar 45%, yang keduanya berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental mereka. Selain itu, peningkatan kekuatan iman sebesar 40% di antara peserta juga dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, menunjukkan pentingnya faktor spiritual dalam mendukung kesehatan mental.

Keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya program intervensi yang dirancang secara intensif dan holistik yang tidak hanya menargetkan gejala psikologis tetapi juga mempromosikan faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan mental secara keseluruhan. Dengan memberikan dukungan yang lebih besar dan memfasilitasi pengembangan strategi coping yang efektif, serta memperkuat dukungan sosial dan spiritual, program seperti ini dapat membuat perbedaan yang signifikan dalam kehidupan individu yang berjuang dengan masalah kesehatan mental.

D. KESIMPULAN

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa program pembelajaran agama Islam yang intensif memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental siswa, termasuk penurunan gejala kecemasan dan depresi, serta peningkatan harga diri dan kesejahteraan psikologis. Dibandingkan dengan program standar, program intensif ini berhasil mengurangi rata-rata skor kecemasan dan depresi siswa secara signifikan, sekaligus meningkatkan harga diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Faktor-faktor seperti dukungan sosial yang lebih besar, pengembangan strategi coping yang efektif, dan peningkatan kekuatan iman terbukti berperan penting dalam mencapai hasil positif ini. Kesimpulannya, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan agama Islam yang tidak hanya fokus pada aspek spiritual tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental siswa, menawarkan bukti kuat bahwa pendekatan pendidikan yang terintegrasi dan intensif dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental siswa.

Studi ini menegaskan pentingnya integrasi pembelajaran agama Islam yang komprehensif dalam kurikulum untuk mendukung kesehatan mental siswa. Hal ini menyarankan perlunya pengembangan dan implementasi program

pembelajaran agama Islam yang lebih terfokus pada aspek psikososial dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mansyur, Y., & Salim, H. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(001).
- Alfansuri, F. N., Aini, R. Q., Nurkapid, M., & Wulandari, A. T. (2021). Kesiapan Pembelajaran Tatap Muka Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Akibat Pembelajaran Daring. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 345-362.
- Arafat, M. PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SMP NEGERI 2 NGANTRU TULUNGAGUNG SKRIPSI.
- Djannah, M. (2020, October). Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. In *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)* (Vol. 4, pp. 2403-2414).
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*.
- Fatimah, F. (2019). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Piri Jati Agung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Hasanah, M. (2021). *Pengaruh Pembelajaran Daring dan Kesehatan Mental Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- KHUSNIA, N., YAQIN, A., ROZI, S., & SAIFUDIN, S. P. (2019). *HUBUNGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS XI DI SMK BHAKTI INDONESIA MEDIKA MOJOSARI* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Majapahit).
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Muhyani, M., Yusup, A. H., & Yono, Y. (2022). Hubungan Peran Guru PAI Dengan Kesehatan Mental Siswa Di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(02).
- Muhyani, M., Yusup, A. H., & Yono, Y. (2022). Hubungan Peran Guru PAI Dengan Kesehatan Mental Siswa Di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(02).
- Muslihah, A. (2019). *pengaruh kesehatan mental siswa dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pai siswa kelas x di sman 2 ponorogo tahun ajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, IAIN PONOROGO).
- Nurtiwiyono, H. (2023). Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(2), 97-103.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi. *JE (Journal of Empowerment)*, 2(2), 261-269.

- Pratama, S., & Alamsyah, A. (2022). PENGARUH GURU PENDIDIKAN ISLAM DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL BELAJAR SISWA. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(01), 22-30.
- Pratiwi, U. N., Sulianto, J., & Artharina, F. P. (2022). Dampak Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V Sd Negeri Wonomerto 01 Batang. *Praniti: Jurnal Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 2(1), 100-111.
- Ramadhan, C. A. (2023). PENGARUH KESEHATAN MENTAL SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM SMP PGRI 4 BANTUR MALANG. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 49-59.
- RIZAQ, M. (2012). *Pengaruh Pendidikan Aqidah Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas VIII Smp Al-Islam 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Setiawati, L., Putra, D. P., Rahmi, A., & Syam, H. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Negeri 1 Bukittinggi. *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, 4(4), 01-18.
- Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., & Muskhafiyah, S. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. *Counseling As Syamil*, 1(1), 11-19.