

ESENSI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL SISWI MA AL-WASHOYA NGORO JOMBANG JAWA TIMUR

Rasyidatun Mahdiyyah

Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang Indonesia
rasyidatunmahdiyyah@gmail.com

Rofiatul Hosna

Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang Indonesia
rofiatulhosna@gmail.com

Aida Arini

Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang Indonesia
azhaapink@gmail.com

Abstract: *Islamic religious education is at the same time faith education and charity education. And because Islamic teachings contain teachings about people's personal attitudes and behavior towards a prosperous life. In a historical-sociological context, Islamic education is defined as religious or Islamic education or teaching (al-tarbiyah al-diniyah, ta'lim al-din, al-ta'lim al-dini and al-ta'lim al-islami). in the context of tarbiyah al-Muslimin (educating Muslims), until completion. and differentiate it from secular education. The aim of Islamic religious education is to shape the nation's next generation into people who understand religion and can practice it well and correctly. Mental health is a state of well-being in individuals who realize their potential, are able to cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and are able to make a contribution to their community. Mental health refers to how individuals are able to adapt and interact well. Mental health is always linearly related to human life span, therefore mental health is very important, especially for students who are focused on gaining knowledge, therefore the understanding and example of an educator is very necessary for students in maintaining and realizing mental health. The focus of this research includes: The essence of Islamic religious education in realizing mental health. This type of research uses case studies which aim to find out something comprehensively. This research includes field research by analyzing several things related to the nature of Islamic religious education in realizing mental health, by ensuring that children can apply the Islamic religious education learning they have received properly and correctly. Based on research, it was found that the results of the nature of Islamic religious education in realizing mental health: 1) Can be realized by learning Islamic religious education which is applied in everyday life 2) Religious activities are provided in schools and encouraged. through collaboration between the Principal, teachers and students in educating and developing children so that they run well, are active and conducive. So that it creates mental health in humans, the souls of female students and they are able to look after them well because they are equipped with this religion. 3) Female students understand how to realize and maintain good and correct mental health.*

Keyword: *Islamic Religious Education, Mental Health*

Abstrak: Pendidikan Agama Islam adalah sekaligus pendidikan iman dan pendidikan amal. Dan karena ajaran Islam berisi ajaran tentang sikap dan tingkah laku pribadi masyarakat menuju kesejahteraan hidup. Dalam konteks historik-sosiologik, pendidikan Islam dimaknai sebagai Pendidikan atau pengajaran keagamaan atau keislaman (al-tarbiyah al-diniyah, ta'lim al-din, al-ta'lim al-dini dan al-ta'lim al-islami) dalam rangka tarbiyah al-muslimin (mendidik orang-orang Islam), untuk melengkapi . dan membedakannya dengan pendidikan sekuler. Tujuan dari Pendidikan agama islam adalah untuk mencetak generasi masa depan ini menjadi insan yang faham agama serta dapat mengamalkannya dengan baik dan benar. kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental merujuk pada bagaimana individu mampu menyesuaikan diri serta berinteraksi baik. Kesehatan mental selalu berpaut secara linier terhadap masa hidup manusia oleh karena itu kesehatan mental ini sangat penting terlebih bagi pelajar yang sedang memfokuskan diri menimba ilmu, maka dari itu diperlukan pemahaman serta contoh oleh seorang pendidik kepada pelajar dalam menjaga serta mewujudkan kesehatan mental. Fokus penelitian ini adalah: Esensi Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui sesuatu secara komprehensif. Penelitian ini termasuk dalam penelitian *field research* dengan menganalisis beberapa hal yang terkait dengan esensi Pendidikan agama Islam dalam mewujudkan kesehatan mental, dengan mengupayakan agar anak dapat menerapkan pembelajaran Pendidikan agama Islam yang telah diperoleh dengan baik dan benar. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa hasil dari esensi Pendidikan agama Islam dalam mewujudkan kesehatan mental: 1) Dapat terwujud dengan pembelajaran pendidikan agama Islam diberikan penerapan dalam kehidupan sehari-hari 2) Diberikan serta kegiatan-kegiatan religius yang ada dalam sekolah dan didorong dengan kerjasama antar Kepala Sekolah, guru dan murid dalam mendidik dan membina anak agar berjalan dengan baik aktif dan kondusif. Sehingga terciptalah kesehatan mental pada insan, jiwa siswi dan mereka mampu menjaganya dengan baik dikarenakan mereka sudah berbekal agama tersebut. 3) Siswi menjadi faham bagaimana cara pewujudan serta menjaga kesehatan mental yang baik dan benar.

Kata kunci: Pendidikan Agama Islam, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Esensi adalah suatu hakikat, inti, hal yang pokok. Menjadi suatu inti dari sebuah komponen tertentu yang nantinya akan bersinambungan sesuai dasar inti sari. Hakikat dari sebuah Pendidikan ialah sebuah pelajaran yang mengembangkan suatu aktivitas dan kreativitas yang menghasilkan suatu pengalaman yang nantinya

digunakan dalam kehidupannya berlangsung hingga tua. Manusia sangat membutuhkan Pendidikan karna ia adalah factor eksternal untuk menjadikan sifat, sikap dalam mencetak insan menjadi dewasa maka diperlukan Pendidikan bagi semua kalangan.

Dalam konteks *historik-sosiologik*, pendidikan Islam dimaknai sebagai pendidikan/pengajarankeagamaan atau keislaman (*al-tarbiyah al-diniyah, ta'lim al-din, al-ta'lim al-dini dan al-ta'lim al-islami*) dalam rangka *tarbiyah al-muslimin* (mendidik orang-orang Islam), untuk melengkapinya dan membedakannya dengan pendidikan sekuler. Misalnya, adanya sistem pendidikan madrasah diniyah yang didirikan sebagai wahana penggalian, kajian dan penguasaan ilmu-ilmu kegamaan serta pengamalan ajaran agama Islam bagi peserta didik muslim yang pada pagi harinya menempuh pendidikan atau sekolah sekuler yang didirikan oleh pemerintah kolonial.¹ Untuk menjalankan sebuah Pendidikan berlangsung maka diperlukan jiwa yang sehat, psikis yang stabil untuk mendapatkan hasil yang sempurna dan maksimal. Seorang guru dan Pendidikan harus sama-sama memahami bagaimana cara agar mewujudkan kesehatan mental ini dengan baik guna menunjang keberhasilan dari sebuah proses belajar mengajar.

Menurut Zakiah Daradjat pendidikan Islam adalah sekaligus pendidikan iman dan pendidikan amal. Dan karena ajaran Islam berisi ajaran tentang sikap dan tingkah laku pribadi masyarakat menuju kesejahteraan hidup perorangan dan di dalam khazanah pemikiran pendidikan Islam, terutama karya-karya ilmiah berbahasa Arab, terdapat berbagai istilah yang dipergunakan oleh ulama dalam memberikan pengertian tentang “pendidikan Islam” dan sekaligus diterapkan dalam konteks yang berbeda-beda.²

¹ Uci Sanusi & Rudi Ahmad Suryadi,, “*Ilmu Pendidikan Islam*”, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 8

² Uci Sanusi & Rudi Ahmad Suryadi, “*Ilmu Pendidikan Islam*”, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 7

The World Federation for Mental Health (WFMH) tahun 1948, menjelaskan bahwa kesehatan mental yaitu kondisi yang mungkin memberikan perkembangan fisik, emosional dan intelektual bagi seseorang yang tidak berlawanan dengan kepentingan orang lain. Menurut Undang-Undang Nomor 3 tahun 1966, Kesehatan Mental yaitu suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang dan harus selaras dengan kondisi orang lain.³

Masalah klasik terjadi di Indonesia karena literasi masyarakat yang sedikit tentang kesehatan mental. Penderita gangguan mental banyak yang mengalami perundungan sehingga mereka malu dan tidak mau untuk berobat. Persepsi masyarakat tentang gangguan mental yang diderita seseorang itu karena adanya guna-guna, kutukan, gangguan roh atau iman yang kurang. Faktor penyebab lain yaitu fasilitas dan tenaga kesehatan jiwa yang masih sedikit.⁴

Upaya mencapai kedamaian dengan diri sendiri merupakan suatu perjalanan panjang. Memiliki kondisi sehat adalah sebuah upaya. Hal itu bisa dilakukan oleh individu sendiri maupun bantuan orang lain yang memiliki kepedulian terhadap sesama. Keyakinan akan sehat timbul pada setiap diri individu. Seseorang merasa dirinya sehat akan tampak dari raut wajah dan semangatnya dalam menghadapi kehidupan dan setiap permasalahan yang dihadapi. Raut wajah yang segar, tegar, dan kuat sering kali ditampakkan badan diri seseorang yang merasa sehat.⁵

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diseluruh dunia terdapat sekitar 450 juta orang mengalami gangguan mental dan perilaku. Diprediksi sekitar satu dari empat orang akan mengalami gangguan mental semasa hidup. Menurut WHO, jumlah kasus gangguan depresi paling banyak di India yaitu

³ Undang-Undang Nomor 3 tahun 1966

⁴ Nur Dewi Kartiksari dkk, "*Kesehatan Mental*", (Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), 1

⁵ Utami Nur Hafsari Putri dkk, "*Modul Kesehatan Mental*", (Sumatera Barat: CV.Azka Pustaka, 2022), 5

56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi; dan paling sedikit di Maldives yaitu 12.739 kasus atau 3,7% dari populasi. Sedangkan jumlah kasus di Indonesia yaitu sekitar 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi.

Riset kesehatan dasar tahun 2018 melaporkan bahwa sekitar 0,67% dari total rumah tangga memiliki anggota keluarga yang mengalami skizofrenia/psikosis; dan sebesar 51,1% individu yang menderita gangguan mental tersebut tidak meminum obat secara rutin. Individu yang tidak meminum obat secara rutin disebabkan oleh ketidakmampuan membeli obat sebesar 23,6%.

Orang yang menderita gangguan mental juga mempunyai hak untuk dihargai dan mendapat perlakuan yang baik berdasarkan harkat dan martabat sebagai manusia sehingga diskriminasi dan stigma negatif harus dihapus perlahan-lahan. Penderita gangguan mental tersebut memerlukan bantuan dan dukungan dari orang sekitar agar mau berobat dan mencapai kesehatan mental serta memperoleh kehidupan yang lebih baik dan berkualitas. Dengan demikian, cara pandang masyarakat maupun paradigma tentang kesehatan mental harus diperluas melalui penambahan literasi tentang kesehatan mental.⁶

Dikatakan sehat secara mental jika seseorang itu dapat berkembang secara fisik artinya dia dapat menunjukkan perubahan perkembangan fisik, intelektual ialah pikirannya atau bias dibidang tingkat pemahaman, kecerdasannya, kondisi emosional yang artinya ia dapat mengendalikan emosinya dengan keadaan yang fikiran yang sehat.

Seseorang yang mengalami gangguan mental maka ia tidak akan dapat berfikir secara logis atau rasional, didalam pikirannya ia akan merasa tidak tenang (*anxiety*), ketika akan melakukan sesuatu orang tersebut selalu diselimuti dengan rasa was-was khawatir yang berlebihan padahal sebelum itu ia belum mencoba. Cemas yang berlebihan membuat ia kehilangan rasa

⁶ M. Nur Dewi Kartiksari dkk, "*Kesehatan Mental*", (Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), 2

percaya diri menjadikan pribadi *introvert* menutup diri dari orang lain. Keterbatasan sosial menjadikan pribadinya yang tak berani untuk tampil unjuk diri untuk berbaur dengan lingkungan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidaksehatan mental ini ialah, ada dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Internal ialah hubungan dengan keluarga sedangkan eksternal hubungan dengan lingkungan diluar keluarganya misalnya dengan teman. Kesehataman mental ini akan menunjang kehidupan hingga tua nanti. Diperlukan mental yang baik agar manusia dapat berkembang hingga nanti.

Gangguan mental sering terjadi pada khalayak remaja hingga dewasa nanti, sering kali menyerang pada anak baru gede seperti usia anak sekolah menengah keatas disini mereka akan perang dengan problematika yang ada dan diwajibkan untuk menyelesaikan dengan baik dan benar sesuai dengan ajaran dan norma yang ada.

Sebagai manusia ciptaan Tuhan, seharusnya ia selalu mengingat bahwa semua ini yang telah terjadi adalah kodrat dari Tuhan. Diperlukan pemahaman agama yang baik dan benar, selalu menjalankan sesuai dengan norma agama agar nantinya tidak melenceng ketika ia menghadapi masalah yang sedang menerpa. Sudah selayaknya sebagai insan untuk selalu bertawakal serta berikhtiar kepada pencipta- Nya. Sesuai dengan ayat Al-Qur'an:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.⁷

⁷ Q.S Al-Baqarah Ayat 155

Dijelaskan dalam ayat diatas bahwa cobaan sudah jelas diberikan kepada hamba-Nya, yang kemudian ketika ia bisa melewati maka Ia tergolong orang yang sabar. Berkaitan dengan ini maka siswi sangat diperlukan pemahaman agama yang matang agar ia tetap berada di jalan yang lurus. Pentingnya Pendidikan agama Islam ini ialah untuk mencetak, membekali anak didik agar ia senantiasa selalu dalam lingkup, ruangan di jalan yang lurus.

Dalam pembinaan dan pengembangan kesehatan mental manusia membutuhkan agama, seperangkat cita-cita yang konsisten, dan pandangan hidup yang berada diluar kesanggupan dirinya, sebagai manusia yang lemah. Dengan cita-cita, manusia dapat bersemangat dan bergairah dalam perjuangan hidup yang berorientasi dalam kehidupan secara tertib, dan mengadakan perwujudan diri yang baik. Dengan falsafah hidup manusia dapat menghadapi tantangan yang dihadapi dengan mudah.

Pendidikan, perkembangan, dan hidup itu sendiri. Ia memandang secara progresif dan berprinsip pada sikap optimistis tentang kemajuan siswa dalam proses pendidikannya. Pendidikan Agama Islam adalah usaha dan proses penanaman sesuatu (pendidikan) secara kontinyu antara guru dengan siswa, dengan akhlakul karimah sebagai tujuan akhir. Penanaman nilai-nilai Islam dalam jiwa, rasa, dan pikir, serta keserasian dan keseimbangan adalah karakteristik utamanya.

Pembelajaran Pendidikan agama Islam lebih berorientasi kepada aspek kognitif sehingga siswa mengetahui tentang besar dan salah, perintah dan larangan, akan tetapi tidak dapat menerapkannya dalam tindakan yang nyata. Pendidikan agama Islam harus lebih berorientasi kepada pengamalan dari pada pengetahuan dan pemahaman. Untuk itu pembelajaran pendidikan agama Islam harus berorientasi kepada pengemalan dan tindak yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, diperlukan pembiasaan,

keteladanan, dan perubahan mindset siswa tentang pentingnya ajaran Al-Qur'an Hadits dalam kehidupan ini.⁸

Anak harus selalu dalam kondisi stabil secara fisik dan psikis agar keberhasilan belajar dalam sekolah ini mendapatkan hasil yang baik dan maksimal. Dengan itu maka sangat diperlukan *support* dari berbagai pihak eksternal dan internal agar mereka tidak memikirkan hal-hal yang merugikan dan dapat memfokuskan diri pada Pendidikan guna mencapai hasil yang maksimal.

MA Al Washoya ialah Lembaga Pendidikan formal yang memiliki jumlah sembilan belas pengajar dan jumlah siswa keseluruhan tujuh ratus tujuh siswa, jurusan dalam sekolah yakni ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, dan agama. Memiliki tiga kelas dalam sekolah putri dan tiga kelas untuk putra yakni kelas sepuluh, kelas sebelas, dan kelas dua belas yang di dalamnya terdapat tiga puluh siswa perkelasnya. Berlokasi di Jl. Kertorejo, Kelurahan Ganjul, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang, Jawa Timur. Disini yang akan menjadi objek penelitian ialah anak kelas 12 Agama, terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi penelitian ini.

Anak ketika ia menjadi malas dalam belajar, malas bergaul dengan teman sebaya lebih suka menutup diri, tidak mau mengikuti perkembangan diri pada usianya. Maka perlu di kaji factor apakah yang telah membuat ia menjadi seperti itu. Salah satu bentuk berhasilnya Pendidikan ialah anak dapat mengendalikan diri dengan benar ketika ia sedang dirundung masalah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru dan juga siswi terkhusus kelas 12 Agama ini yang akan menjadi obyek penelitian maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam dengan mengangkat judul "Esensi Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Siswa MA Al-Washoya Ngoro Jombang Jawa Timur".

⁸ Yuyun Yunita, *"Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Multientik"*, (Yogyakarta: deepublish, 2015), 6

Metode

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yakni metode penelitian kualitatif itu dilakukan secara intensif, peneliti ikut berpartisipasi lama di lapangan, mencatat secara hati-hati apa yang terjadi, melakukan analisis reflektif terhadap berbagai dokumen yang ditemukan di lapangan, dan membuat laporan penelitian secara mendetail.⁹ sebagai pendekatan penelitian untuk menghasilkan data secara deskriptif- holistik dari fenomena yang diamati.

Jenis penelitian ini adalah studi kasus, suatu bentuk penelitian yang intensif, berintegrasi, dan mendalam. Subjek yang diteliti terdapat atas satu unit atau satu kesatuan unit yang dipandang sebagai kasus. Tujuan studi kasus adalah memperkembangkan pengetahuan yang mendalam mengenai objek yang diteliti yang berarti bahwa studi ini bersifat sebagai satu penelitian yang eksploratif.¹⁰

Dapat ditangkap maknanya dalam keseluruhan dan merupakan suatu bentuk hasil peran timbal balik, bukan sekedar hubungan kausal linier. Perspektif naturalistik dipilih dalam penelitian ini karena alasan sifat dan karakteristik masalah yang diteliti. Perspektif naturalistik ini merupakan perspektif filosofis dan teoritis utama penelitian, sebagai pengarah bagi gerak analisis data.¹¹

Karakteristik penelitian kualitatif, yaitu: menggunakan lingkungan alamiah sebagai sumber data, memiliki sifat deskriptif analitik, tekanan pada proses bukan hasil, bersifat induktif, dan mengutamakan makna.

Penelitian kualitatif ini bersifat deskriptif analitik. Data yang diperoleh seperti hasil pengamatan, hasil wawancara, hasil pemotretan, analisis

⁹ Sugiyono, "*Skripsi, Tesis, dan Disertasi*", (Bandung: ALFABETA, 2016), 231

¹⁰ Muh. Fitrah & Luthfiah, "*Metodologi Penelitian*", (Jawa Barat: CV JEJAK, 2017), 91

¹¹ Sokhi Huda, "*Kajian Praktis Proposal Penelitian Aneka Pendekatan*", (Surabaya, IMTIYAZ, 2015) 286

dokumen, catatan lapangan, disusun peneliti di lokasi penelitian, tidak dituangkan dalam bentuk dan angka-angka.¹²

Metode penelitian kualitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme (interpretif), digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (*natural setting*) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi, serta mampu menemukan hipotesis yang bersifat structural atau konstruktif.¹³

Dalam pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik dan teori.

Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.

Dalam hal ini jangan sampai banyak mengharapkan bahwa hasil pembandingan tersebut merupakan kesamaan pandangan, pendapat, atau pemikiran. Yang penting di sini ialah bisa mengetahui adanya alasan-alasan terjadinya perbedaan-perbedaan tersebut.

Pada triangulasi dengan metode, menurut Patton terdapat dua strategi, yaitu: (1) pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan (2) pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.

Teknik triangulasi jenis ketiga ini ialah dengan jalan memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat

¹² Salim& Haidir, "Penelitian Pendidikan", (Jakarta: KENCANA, 2019), 29

¹³ Sugiyono, "Skripsi, Tesis, dan Disertasi", (Bandung: ALFABETA, 2016), 235

kepercayaan data. Peman-ngan dalam pengumpulan data. Pada dasarnya penggunaan teknik ini. Cara lain ialah membandingkan hasil pekerjaan seorang analis dengan analis lainnya. Berdasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat teori. Di pihak lain, Patton berpendapat lain,yaitu penjelasan banding (*rival explanation*).¹⁴

Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan.Dengan kata lain bahwa dengan triangulasi,peneliti dapat *me-recheck* temuannya dengan jalan membandingkannya peneliti dapat melakukannya dengan jalan:

- 1) mengajukan berbagai macam variasi pertanyaan,
- 2) mengeceknya dengan berbagai sumber data,
- 3) memanfaatkan berbagai metode agar pengecekan kepercayaan data dapat dilakukan.

Filsafat postpositivisme sering juga disebut sebagai paradigma interpretif dan konstruktif, yang memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang holistik/utuh, kompleks, dinamis,penuh makna, dan hubungan gejala bersifat interaktif (*reciprocal*). Penelitian dilakukan pada obyek yang alamiah. Obyek yang alamiah adalah obyek yang berkembang apa adanya, tidak dimanipulasi oleh peneliti dan kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika pada obyek tersebut.

Dalam penelitian kualitatif instrumennya adalah orang atau *human instrument*, yaitu peneliti itu sendiri. Untuk dapat menjadi instrumen, maka peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas, sehingga mampu bertanya,menganalisis, memotret, dan mengkonstruksi situasi sosial yang diteliti menjadi lebih jelas dan bermakna. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas dan mendalam terhadap situasi sosial yang diteliti, maka

¹⁴ Lexy J. Moleong, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 331

teknik pengumpulan data bersifat triangulasi, yaitu menggunakan berbagai teknik pengumpulan data secara gabungan atau simultan. Analisis data yang dilakukan bersifat induktif berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan dan kemudian dikonstruksikan menjadi hipotesis atau teori.¹⁵

Dalam penelitian kualitatif akan terjadi tiga kemungkinan terhadap masalah yang dibawa oleh peneliti dalam penelitian. Yang pertama masalah yang dibawa oleh peneliti tetap sehingga sejak awal sampai akhir penelitian sama. Yang kedua masalah yang dibawa peneliti setelah memasuki penelitian berkembang yaitu dengan memperluas atau memperdalam masalah yang telah disiapkan. Dengan demikian tidak terlalu banyak perubahan, sehingga judul penelitian cukup disempurnakan. Yang ketiga masalah yang dibawa peneliti setelah memasuki lapangan berubah total, sehingga harus diganti dengan masalah.¹⁶

Dalam mempertajam penelitian, peneliti kualitatif mempertajam fokus. Spradley menyatakan bahwa "*A focused refer to a single cultural domain or a few related domains*" maksudnya adalah bahwa, focus itu merupakan domain tunggal atau beberapa domain yang terkait dari situasi social. Dalam penelitian kualitatif, penentuan fokus dalam proposal akan lebih didasarkan pada tingkat kebaruan informasi yang akan diperoleh dari situasi (lapangan).¹⁷

Laporan dibuat secara sistematis dengan bahasa yang jelas pada setiap bagian, sehingga pembaca mudah memahami langkah-langkah yang telah ditempuh selama proses penelitian, dan hasilnya. Seperti diketahui bahwa, kejelasan dan ketepatan langkah-langkah metodologis dalam melakukan penelitian akan memberi kepercayaan kepada pembaca bahwa penelitian dan hasilnya benar. Laporan penelitian kualitatif harus dibuat secara jelas dan

¹⁵ Sugiyono, "*Skripsi, Tesis, dan Disertasi*", (Bandung: ALFABETA, 2016), 237

¹⁶ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kombinasi, Mixed Methods*", (Bandung: Alfabeta, 2015), 285

¹⁷ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kombinasi, Mixed Methods*", 288

rinci, supaya mudah diuji *dependability* (*reliabilitas*) dengan audit trail dan memiliki nilai *transferability* (dipakai oleh pihak lain, karena jelas dan mudah difahami).

Alasan dipilihnya metode kualitatif ini adalah karena penelitian ini bertujuan memperoleh deskripsi komprehensif yang terkait dengan ungkapan, persepsi, tindakan, norma dasar, dan kondisi sosial yang menyekitari fenomena kesehatan mental.

Hasil Penelitian

Setelah membangun komunikasi yang baik dengan Kepala Sekolah MA Al-Washoya Ngoro Jombang Bapak Imam dengan berbekal surat pengantar resmi permohonan melaksanakan penelitian dari kampus Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang Pada tanggal 5 November 2023. Kemudian peneliti menjelaskan mengenai desain pelaksanaan yang akan dilakukan peneliti, dan peneliti diberi kesempatan untuk melaksanakan observasi, hingga akhirnya peneliti melakukan kegiatan penelitian dan berkunjung ke lokasi penelitian dalam hal ini peneliti melakukan wawancara dengan Kepala Sekolah, beberapa staf guru dan siswi, untuk mengetahui informasi yang lebih detail terkait Esensi Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Siswa MA Al-Washoya Ngoro Jombang.

Sebagaimana yang telah ditentukan yakni, tentang teknik pengumpulan dan analisis data dalam penelitian, peneliti menggunakan beberapa macam pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, serta penelitian dan langkah-langkah analisis data berupa reduksi data, penyajian data kemudian yang terakhir adalah penarikan kesimpulan.

Adapun data-data yang akan dipaparkan oleh peneliti merupakan terfokus pada fokus penelitian, untuk lebih jelasnya peneliti akan membahas pada bab ini.

Esensi pendidikan agama Islam pada Jombang ini memang sangat meninjau siswa agar menjadi kepribadian yang baik serta luhur. Dengan adanya pembelajaran pendidikan agama Islam ini siswi menjadi lebih mengerti, faham mengenai agama terlebih dalam sekolah ini Pendidikan agama Islam dijabarkan secara meluas dan rinci.. Dalam hal ini siswi diajarkan mengenai ajaran-ajaran dalam agama sesuai dengan tingkatan sekolahnya. Dampak positif pendidikan agama Islam ini sangat bagus bagi siswi di MA Al-Washoya ini, mereka menjadi lebih faham agama dan dapat mengimplikasinya dalam kehidupan sehari-hari.

Sesuai dengan itu maka siswi di MA Al-Washoya diajarkan untuk menjadi lebih sadar mengenai kewajibannya dan apa saja yang harus di jauhi, bentuk apa saja larangan dalam agama Islam serta dapat menjalankan kehidupan dengan baik dengan melalui pendidikan agama Islam.

Bentuk-bentuk upaya pewujudkan *mental health* pada siswi adalah dengan adanya pembelajaran pendidikan agama Islam yang diajarkan secara menyeluruh terlebih diajarkan secara terpisah-pisah sendiri, contoh ada aqidah akhlak, fiqih, Al-Qur'an Hadist, dan lain sebagainya maka siswi dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan dikaitkan pembelajaran pendidikan agama Islam agar mereka dapat membedakan mana yang benar dan mana yang buruk.

Ketika anak sedang menghadapi suatu persoalan maka ia akan tersendiri dapat mengatasi dengan baik karena dalam dunia pendidikannya ia sudah diajarkan mengenai pemahaman agama dalam lingkup pembelajaran Pendidikan agama Islam. maka anak tersebut dapat mengarahkan jiwa dan raganya kearah yang lebih positif. Dalam pewujudan kesehatan mental siswi disini juga didukung oleh kegiatan-kegiatan spiritual, seperti sholat dhuha,

talhil dan lain terdapat arahan penuh bagi mereka yang sedang menempuh Pendidikan pesantren dan lain sebagainya. Maka tanpa sadar dengan kegiatan-kegiatan itu menjadikan jiwa anak yang spiritual, ketika ada cobaan ataupun masalah ia akan dapat mengatasi dengan baik dan diiringi dengan doa. Didampingi dengan pendidik yang senantiasa memberikan arahan, petunjuk, motivasi kepada anak didik setiap ada waktu bersua meskipun diluar jam kegiatan belajar mengajar.

Kesehatan Mental merupakan salah satu komponen penting dalam mewujudkan psikis siswa yang stabil dan tenang dalam berfikir. Karena dengan inilah nanti siswa dapat belajar dengan baik, menerima pembelajaran dengan hati yang tenang pelajaran itu masuk dan dapat diresap oleh otak secara sempurna dengan jangka waktu sekarang dan yang akan datang.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan sebagai berikut:

Berikut penjelasan peranan kepala sekolah dalam proses mewujudkan kesehatan mental yang diungkap oleh Bapak imam selaku Kepala Sekolah yaitu:

“Kesehatan mental itu sebagai salah satu simbol dalam berlangsungnya proses Pendidikan ini dengan hasil yang baik. Peranan kepala dalam mewujudkan kesehatan mental anak, ialah dengan mendidik salah satu dengan melalui program yang ada ialah sholat dhuha, serta kegiatan-kegiatan spiritual, tidak hanya itu disini terdapat ekstra tambahan yakni pramuka, disini anak-anak diajarkan untuk berani, tampil, disiplin, bersikap tegas artinya ketika mereka disiplin, berani maka jiwanya juga akan merasakan ketenangan karena ia dalam posisi kebenaran, tidak takut, tidak ragu. Anak-anak sekelas ini lebih sering mudah terbawa pergaulan luar dengan itu upaya kami semua selaku pendidik dalam sekolah selalu mengawasi sebisa mungkin dengan menata komunikasi yang baik antara pihak

sekolah dan wali siswa. Anak akan berhasil jika ia mendapatkan mental yang baik, selalu dijaga selalu kondisi anak ini sebisa mungkin oleh kami pendidik yang disekolah”.¹⁸

Masih berkaitan dengan penjelasan tentang esensi pendidikan agama Islam dalam mewujudkan kesehatan mental oleh Ibu Mey Andriana selaku Waka Kesiswaan dan salah satu guru akidah akhlak:

“ kesehatan mental ialah bagaimana ketika seorang pendidik dapat mewujudkan jiwa yang tenang dalam anak didik, memberikan ia ruang. Mewujudkan kesehatan mental dengan cara sholat dhuha, sholat dhuzur serta kegiatan-kegiatan spiritual terlebih ini saya selaku guru Pendidikan agama islam ini selalu memberikan motivasi, himbauan agar anak-anak ini selalu berhati-hati dalam bertindak. Memotivasi agar mereka selalu ingat bahwa ohya ini sosok guru yang selalu memberikan dorongan, masukan kepada anak didik. Anak-anak ini ketika pembelajaran Pendidikan agama islam ini yang melebar dan terfokus satu-satu mereka mulai bisa memahami bahwa ini pentingnya Pendidikan agama islam dalam meninjau kehidupan saat ini hingga kelak”

Masih bersangkutan dengan masalah kesehatan mental maka peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling selaku yang menangani siswi jika terdapat suatu masalah, beliau Ibu Laili Sa'adah berpendapat bahwa:

“Kesehatan mental bagi anak-anak sangat penting dan harus selalu dikaji dengan mengingatkan kepada siswi, dengan cara diberikan motivasi, ditingkatkan jiwa spiritualnya dengan cara sholat dhuha, kegiatan-kegiatan kerohanian. Dengan kondisi siswi yang berbagai kondisi psikologisnya, yang sering

¹⁸ Wawancara dengan Kepala Sekolah, 6 November 2023

mengganggu atau berdampak ialah factor internal, hubungan mereka dengan kedua orangtua dan lain sebagainya. Terkadang mereka mau bercerita masalah pribadinya terkadang juga mereka tertutup, saya selaku guru bimbingan dan konseling cukup memberikan arahan kepada mereka agar mereka tetap berada di jalan yang benar dan lurus, meskipun banyak terjangan yang sedang mereka lalui. Saya selalu mengawasi mereka setiap gerak-geriknya ketika ada yang beda maka akan saya panggil untuk memberikan penjelasan dan nantinya akan saya bantu jika ada sesuatu yang membuat dia kesulitan”.¹⁹

Berhubungan dengan masalah diatas apakah pendidikan agama Islam dapat mewujudkan kesehatan mental, maka peneliti perlu melakukan wawancara dengan walikelas 12 Agama , yakni Ibu Mey Andriani, beliau berpendapat bahwa:

“Saya selaku walikelas selalu berusaha merangkul anak-anak, mereka ini kan tipe remaja jadi terkadang saya harus mengikuti alurnya tetapi tidak terus menerus mengikuti nanti ada kala saya memeberikan rem kepada mereka saya berikan penegasan agar mereka tidak terbiasa senantiasa mengikuti alurnya. Saya mendekati diri dengan anak-anak, lebih rileks ketika bertemu dengan anak-anak ketika kapan pun itu. Memberikan ia ruang bahwanya makai a akan merasa nyaman dan tenang ketika dengan saya. Dimulai dengan itu maka lama-lama nanti ia akan terbuka dengan saya”.²⁰

Berkenaan dengan masalah apakah pendidikan agama Islam dapat mewujudkan kesehatan mental siswi, maka peneliti melakukan wawancara dengan salah satu siswi kelas 12 Agama secara serentak dan juga dengan

¹⁹ Wawancara dengan guru BK, 6 November 2023

²⁰ Wawancara dengan walikelas 12 Agama, 6 November 2023

salah satunya siswinya yang bernama Lista Nur Fauziyah, adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Bahwa menurut saya dan teman-teman bahwa kesehatan mental itu sangat penting apalagi kita yang remaja, ketika mengalami ketidaksehatan mental maka belajar akan malas, tidak semangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan juga nangis terus apalagi jika ada masalah. Maka dari itu ketika saya merasa capek, letih dengan masalah saya, saya akan pergi ke walikelas atau bk untuk meminta bimbingan dan pencerahan. Terlebih dengan masalah yang ada saya bersyukur karena pembelajaran Pendidikan agama islam ini membuat saya sedikit mengerti dan sadar bahwa menjaga mental melalui Pendidikan agama islam ini sangat baik”.²¹

Berdasarkan hasil wawancara serentak yang dilakukan secara bersama dengan siswi 12 Agama dapat disimpulkan bahwa mereka berpendapat dengan disetujui secara bersama sekelas bahwa:

“Memang benar mereka sering mengalami ketidaksetabilan mental yakni salah satunya menjadi tiba-tiba malas, tidak semangat serta menangis itupun dikarenakan factor-faktor internal maupun eksternal yang menyelubungi diotak mereka sehingga mereka tidak dapat melakukan kegiatan dengan baik dengan semestinya. Dengan usianya yang dikatakan remaja mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dengan mencoba hal-hal baru maka perlu diberikan batasan serta kegiatan-kegiatan tambahan yang akan menjadi kontrol nya ketika melakukan hal-hal baru. Berbagai-cara mereka dapat menghibur dirinya sendiri ada yang dengan makan, membaca novel dan lain sebagainya. Adanya pelajaran Pendidikan Agama

²¹ Wawancara dengan Lista 12 Agama, 6 November 2023

Islam mereka menjadi tau cara-cara yang baik dalam mengatasi masalah serta cara bagaimana lebih mendekatkan diri kepada sang Pencipta. Serta dengan kegiatan-kegiatan tambahan yang sudah disedia disekolah contohnya sholat dhuha, tahlil, baca Al- Qur'an, dan ceramah".²²

Dari keempat pendapat diatas, sudah bisa disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan agama Islam dapat mewujudkan kesehatan mental siswi dengan berbagai kondisi psikologisnya. Karena dengan adanya pelajaran pendidikan agama Islam ini serta kecintaan anak-anak terhadap pendidiknya, membuat ia memahami dan dapat mengimplikasinya dalam kehidupan sehari-hari dalam menjaga serta meningkatkan *mental health* siswi.

Dengan terwujudnya mental siswi dengan pembelajaran pendidikan agama Islam maka siswi akan lebih terarah dengan sesuai norma agama Islam. Maka mereka akan menjadikan agama menjadi suatu hal prioritas dalam segi manapun yang tidak bisa diganggu gugat. Anak akan menjadi lebih dewasa dalam penyikapan hal apapun yang dilaluinya, tidak mudah stress dalam memikirkan masalah karna mereka berpatokan agama, segala sesuatunya dikembalikan kepada sang Pencipta-Nya.

Anak dapat dikatakan sehat secara mental jika ia terhindar dari gangguan jiwa, dapat menyesuaikan diri, Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal. Selain mampu menghadapi permasalahan yang di hadapi dengan berbagai alternatif solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu mampu memanfaatkan kelebihanannya, dan Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Poin ini dimaksudkan pada segala aktifitas individu yang mencerminkan untuk mencapai kebahagiaan. Individu dengan mental yang

²² Siswi 12 Agama, 6 November 2023

sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap esensi Pendidikan agama islam dalam mewujudkan kesehatan mental pada siswi MA Al- Washoya Ngoro Jombang dapat diambil kesimpulan dari topik permasalahan yang ada dalam fokus penelitian sebagai berikut:

1. Kesehatan mental dapat terwujud melalui pelajaran pendidikan agama Islam, dengan cara pembelajaran itu dikaitkan, diimplikasikan dengan kehidupan sehari-hari serta diberikan dorongan, masukan energi positif kepada siswi agar senantiasa mereka dapat menjaga ketenangan jiwanya.
2. Cara dalam mewujudkan kesehatan mental pada anak didik ialah dengan diberikan pelajaran pendidikan agama Islam dan diberikan kegiatan-kegiatan spiritual sebagai faktor pendukung, contoh sholat dhuha, tahlil, jum'at berkah, serta kegiatan-kegiatan spiritual lainnya.
3. Pendidikan agama Islam meninjau agar dapat terwujud serta dapat menjaga kesetabilan serta kesehatan mental anak yang pada masa remaja ini hingga seterusnya, dengan pendidikan agama Islam mereka akan lebih mendekatkan diri lagi kepada Tuhan. Dengan itu jiwa serta raganya akan merasa tenang, maka ketika anak dalam berproses belajar akan mudah memahami dan berhasil dalam jenjang sekolahnya. Dengan itu anak-anak bisa menjadi psikisnya dengan baik dan benar sesuai dengan syariat Islam.

DAFTAR PUSTAKA

Al- Qu'an Karim

Haidir, S. &. (2019). *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Huda, S. (2015). *Kajian Praktis Proposal Penelitian Aneka Pendekatan*. Surabaya: Imtiyaz.

Lutfiyah, M. F. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jawa Barat: CV Jejak.

Moleong, L. J. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nur Dwi Kartika dkk. (2022). *Kesehatan Mental*. Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi, Mixed Methods*. Bandung: Alfabeta .

Sugiyono. (2016). *Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: ALFABETA.

Suryadi, U. S. (2018). *Ilmu Pendidikan Islam*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

Yunita, Y. (2015). *Pendidikan Agama Islam Berbasis Multientik*. Yogyakarta: Deepublish.

Utami Nur Hafsari Putri, d. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Sumatera Barat: CV Azka Pustaka.

Undang-Undang Nomor 3 tahun 1966