

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan moralitas siswa. Sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kurikulum nasional, PAI tidak hanya menitikberatkan pada internalisasi nilai-nilai keagamaan, tetapi juga berfokus pada pengembangan kepribadian siswa yang didasarkan pada nilai-nilai keimanan, etika, dan sosial yang terkandung dalam ajaran Islam. Dengan demikian, guru PAI tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing yang mengarahkan siswa agar lebih tenang dan kuat secara emosional dalam menghadapi persoalan hidup.

Peran ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan kondisi kesehatan mental siswa yang turut memengaruhi keberhasilan proses pendidikan. Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam mendukung kemampuan siswa mengatasi berbagai tantangan, baik yang bersifat akademik maupun sosial. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat menjadi penghambat serius dalam proses pembelajaran serta hubungan siswa dengan lingkungan sekitarnya.²

Sayangnya, kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia menunjukkan situasi yang cukup memprihatinkan. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, sekitar 9,8% remaja

² Lestari, & Nadia Rista, "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa Kelas VIII pada Mata Pelajaran IPS Di SMP Negeri 20 Bekasi", *Research and Development Journal Of Education* 9, no. 2 (2023): 887, <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v9i2.19297e>–ISSN

mengalami gangguan mental emosional.³ Kondisi ini turut dialami oleh siswa SMP, mengingat masa SMP bertepatan dengan awal masa remaja, yaitu fase penting dalam perkembangan emosional dan pencarian jati diri.

Lebih jauh lagi, persoalan ini menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan dari tahun ke tahun. Hasil survei I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 15,5 juta atau 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental.⁴ Data dari WHO pun memperkuat temuan tersebut dengan menyatakan bahwa 1 dari 7 anak usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Tingginya angka tersebut tentu tidak terjadi tanpa sebab. Permasalahan kesehatan mental pada siswa umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal.

Faktor internal mencakup aspek biologis seperti fungsi otak, sistem endokrin, faktor genetik, serta kondisi ibu selama kehamilan. Selain itu, faktor psikologis seperti pengalaman masa kecil, proses pembelajaran, dan pemenuhan kebutuhan dasar turut memberikan kontribusi. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup tekanan akademis, permasalahan dalam keluarga, pengaruh media sosial, serta lingkungan sosial yang kurang mendukung tumbuh kembang siswa secara emosional.⁵

³ Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 2019, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, (Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 2019), 226.

⁴ Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), *Laporan Penelitian, Cet Pertama*, (Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022), 18.

⁵ Widya Kusumaning Putri, *Panduan Kesehatan Mental untuk Remaja*, (Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024), 14-15.

Gambaran nyata mengenai hal ini dapat ditemukan dari hasil observasi pra-penelitian yang dilakukan pada tanggal 7–10 Maret 2025 di SMP Negeri 2 Karangsambung, Kebumen. Dalam observasi tersebut ditemukan sejumlah perilaku siswa yang mencerminkan adanya gangguan kesehatan mental, seperti sering membolos, kurang fokus saat pembelajaran, bahkan tertidur di kelas.

Berdasarkan data di lapangan, siswa kelas VIII terdiri atas empat kelas, yakni VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D dengan total 127 siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada setiap kelas VIII A hingga VIII D terdapat 1–2 siswa yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental. Walaupun jumlahnya relatif sedikit, fenomena ini tetap penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi suasana kelas secara keseluruhan serta berpotensi berkembang lebih serius apabila tidak segera ditangani.

Jenis gangguan kesehatan mental yang tampak di lapangan yaitu: Gejala kecemasan (*anxiety*), siswa menghindari sekolah dengan cara membolos karena merasa tidak nyaman berada di kelas atau takut menghadapi tekanan dari teman sebaya. Gejala depresi ringan, siswa tampak murung, tidak bersemangat, dan lebih sering tertidur saat pembelajaran berlangsung. Masalah kontrol diri, kebiasaan begadang bermain game dan media sosial membuat siswa sulit fokus, cepat lelah, dan tidak mampu mengikuti kegiatan belajar dengan baik. Gejala psikosomatis ringan, beberapa siswa mengaku pusing atau sakit perut sebagai alasan untuk tidak masuk

sekolah, meskipun sebenarnya berkaitan dengan kondisi stres.⁶ Jika dikaitkan dengan indikator kesehatan mental menurut Daradjat, gejala tersebut mencerminkan ketidakseimbangan pada beberapa aspek, antara lain:

- 1) Bebas dari gangguan jiwa: sebagian siswa menunjukkan hambatan emosional, seperti murung dan malas sekolah akibat mengalami perundungan atau *bullying*, yang mengindikasikan kestabilan emosi belum sepenuhnya tercapai.
- 2) Keseimbangan fungsi psikologis: kebiasaan begadang membuat siswa sulit mengendalikan diri, mudah lelah, dan kurang mampu mengatasi kecemasan maupun konflik batin secara sehat.
- 3) Kemampuan beradaptasi dengan diri, orang lain, dan lingkungan: perilaku membolos dan menarik diri dari pembelajaran memperlihatkan hambatan dalam menyesuaikan diri dengan aturan sekolah.
- 4) Pengembangan potensi dan bakat: motivasi belajar menurun sehingga siswa kurang dapat mengembangkan potensi akademik, khususnya dalam pelajaran PAI, yang semakin kurang diminati.⁷

Salah satu pemicu utama dari perilaku tersebut adalah kebiasaan begadang bermain *game* dan media sosial hingga larut malam. Dampaknya, siswa menjadi kelelahan, sering absen, sulit berkonsentrasi, dan tidak mampu mengikuti pelajaran dengan baik termasuk dalam mata pelajaran PAI yang

⁶ Observasi Pra Penelitian aktivitas siswa dalam pembelajaran PAI di Kelas VIII, 7 Maret 2025.

⁷ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, Cet Ketujuh, (Jakarta: Gunung Agung, 1979), 11-13.

terlihat semakin kurang diminati. Fenomena ini menunjukkan bahwa permasalahan siswa tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan pribadi, tetapi juga dipengaruhi kondisi lingkungan mereka. Faktor eksternal yang dominan adalah kurangnya perhatian dari keluarga, terutama orang tua. Banyak siswa di SMP Negeri 2 Karangsambung tinggal bersama nenek karena orang tua mereka merantau bekerja di luar kota.⁸ Ketidakhadiran orang tua dalam kehidupan sehari-hari sering menimbulkan perasaan kurang diperhatikan, sehingga memengaruhi motivasi belajar dan kestabilan emosi siswa. Hal ini pada akhirnya berdampak pada hubungan mereka dengan guru maupun teman sebaya.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa permasalahan yang dialami siswa tidak hanya bersumber dari faktor kebiasaan atau lingkungan, tetapi juga dari lemahnya penguatan spiritual dalam diri mereka. Dalam hal ini, Al-Qur'an memberikan solusi dengan menegaskan bahwa ketenangan jiwa hanya dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah SWT, sebagaimana firman-Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)*⁹

⁸ Nevi Rokh Harsanti, “Peran Guru PAI dalam Membina Kesehatan Mental siswa SMPN 2 Karangsambung Kebumen”, *Wawancara*, 8 Maret 2025.

⁹ Kementerian Agama RI Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2010), 103.

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin dan kesehatan mental erat kaitannya dengan aktivitas spiritual. Oleh karena itu, peran guru PAI sangat penting dalam membimbing siswa menjaga keseimbangan emosional melalui pembiasaan ibadah serta penguatan nilai-nilai keagamaan di sekolah.

Selain faktor keluarga, lingkungan sosial juga berkontribusi besar terhadap kesehatan mental siswa. Dalam konteks SMP Negeri 2 Karangsambung, pengaruh teman sebaya cukup kuat. Beberapa siswa terlibat dalam pergaulan yang kurang sehat, seperti mengikuti kebiasaan negatif teman. Kondisi ini memperburuk keadaan psikologis mereka yang sebelumnya sudah tertekan oleh faktor keluarga maupun tuntutan akademik.¹⁰ Oleh sebab itu, peran guru PAI menjadi semakin penting, bukan hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing yang menanamkan nilai-nilai spiritual, membantu siswa mengelola emosi, dan mengenali potensi diri.

Observasi penelitian pada Mei–Juli 2025 menemukan fenomena lain, yaitu perilaku kurang sopan siswa terhadap guru PAI. Beberapa siswa memperlakukan guru seolah teman sebaya dan tidak menunjukkan rasa hormat sebagaimana mestinya. Dalam budaya Jawa, sikap ini dikenal sebagai kurang *angguh-ungguh*, yaitu kurangnya tata krama dalam berinteraksi dengan orang yang lebih tua atau patut dihormati, seperti guru.¹¹ Fenomena ini menunjukkan adanya penurunan kesadaran nilai moral dan spiritual yang menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter siswa, serta berkaitan

¹⁰ Nevi Rokh Harsanti, “Peran Guru PAI dalam Membina Kesehatan Mental siswa SMPN 2 Karangsambung Kebumen”, *Wawancara*, 8 Maret 2025.

¹¹ Nevi Rokh Harsanti, “Peran Guru PAI dalam Membina Kesehatan Mental siswa SMPN 2 Karangsambung Kebumen”, *Wawancara*, 8 Maret 2025.

dengan indikator kemampuan beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, karena tata krama dan sikap hormat merupakan bagian dari penyesuaian sosial yang sehat.

Rangkaian fenomena yang terjadi di SMP Negeri 2 Karangsambung juga menegaskan bahwa kesehatan mental siswa sangat erat kaitannya dengan tekanan hidup, lingkungan sosial, serta lemahnya aspek spiritual. Hal ini tampak pada sebagian siswa yang mengalami kecemasan, minder, bahkan konflik batin. Kondisi tersebut berhubungan dengan indikator adanya keseimbangan fungsi psikologis, sebab keseimbangan batin diperlukan untuk mengatasi tekanan dan kecemasan agar tidak berkembang menjadi gangguan mental yang lebih berat.

Selain itu, gaya hidup modern yang cenderung materialistik semakin melemahkan ketahanan mental dan emosional siswa. Fenomena ini berkaitan dengan indikator bebas dari gangguan jiwa, karena godaan gaya hidup hedonis dapat memunculkan gejala stres dan instabilitas emosi, meskipun sebagian besar siswa masih mampu menjalankan aktivitas sekolah dengan baik.

Untuk merespons kondisi tersebut, guru PAI mengambil peran aktif dalam membina kesehatan mental siswa melalui pembelajaran yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual, serta pelaksanaan berbagai program keagamaan di sekolah. Program tersebut antara lain berupa pembiasaan Shalat Dhuha, Shalat Dzuhur berjamaah, pembacaan Asmaul Husna, pembacaan surat Yasin setiap Jumat, Pesantren Ramadhan, serta peringatan

hari besar Islam seperti Isra' Mi'raj dan Maulid Nabi Muhammad SAW. Kegiatan ini terkait dengan indikator pengembangan potensi dan bakat untuk mencapai kebahagiaan dan mencegah gangguan mental, karena siswa dilatih untuk aktif dalam kegiatan keagamaan, mengembangkan minat, serta menemukan makna dan kebahagiaan melalui ibadah dan kebersamaan.

Berdasarkan uraian fenomena tersebut, peneliti melihat bahwa masalah kesehatan mental siswa tidak dapat dilepaskan dari aspek spiritual yang melemah. Oleh karena itu, latar belakang inilah yang mendorong peneliti mengambil judul penelitian terkait “peran guru PAI dalam membina kesehatan mental siswa SMP Negeri 2 Karangsambung Kebumen”.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, agar penulis lebih fokus dan tidak terjadi perluasan pembahasan, maka dari itu penulis perlu membatasi serta memfokuskan atau menspesifikasikan penelitian ini dengan hal-hal yang berkaitan dengan “Seperti Apa Peran Guru PAI dalam membina Kesehatan Mental Pada Siswa kelas VIII di SMPN 2 Karangsambung Kebumen melalui pembelajaran PAI serta program keagamaan.”

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penulis menyadari perlunya pembatasan ruang lingkup penelitian agar pembahasan tidak menjadi terlalu luas. Fokus penelitian diarahkan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Karangsambung Kebumen dengan pertimbangan bahwa pada usia remaja, siswa sering menghadapi berbagai tantangan

psikologis dan sosial yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka. Dalam konteks ini, guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki tanggung jawab yang erat kaitannya dengan pembinaan spiritualitas, pembentukan akhlak, serta pemberian keteladanan yang dapat memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental siswa.

Namun demikian, peran guru PAI tetap dibedakan dengan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK), karena masing-masing memiliki kapasitas dan kewenangan yang berbeda. Guru PAI lebih menitikberatkan pada penanaman nilai-nilai keagamaan dan akhlak mulia, sedangkan guru BK berperan secara langsung dalam memberikan layanan konseling dan penanganan masalah psikologis siswa. Dengan demikian, penelitian ini lebih diarahkan pada bagaimana guru PAI menjalankan perannya dalam membina kesehatan mental siswa sesuai dengan kapasitasnya, setelah terlebih dahulu memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental siswa di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Bagaimana peran guru PAI dalam membina kesehatan mental siswa SMP Negeri 2 Karangsambung Kebumen?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi kesehatan mental siswa SMP Negeri 2 Karangsambung Kebumen?

D. Penegasan Istilah

Untuk memudahkan dalam memahami tentang “Peran Guru PAI Dalam Membina Kesehatan Mental Siswa SMP Negeri 2 Karangsembung Kebumen” maka akan dijelaskan secara singkat mengenai istilah yang terdapat dalam judul, agar tidak terdapat perbedaan penafsiran atau perbedaan dalam menginterpretasikan untuk memberikan pengertian kepada pembaca mengenai apa yang akan dicapai dalam penelitian sebagai berikut :

1. Peran Guru Pendidikan Agama Islam

Peran guru PAI mencakup tanggung jawab sebagai pendidik, pembimbing, pengarah, dan teladan dalam membentuk karakter dan spiritualitas siswa, baik melalui pembelajaran di kelas maupun kegiatan keagamaan.¹² Peran ini berkontribusi langsung pada pembinaan kesehatan mental siswa di SMPN 2 Karangsembung Kebumen.

2. Membina

Membina dimaknai sebagai proses mendidik dan membimbing secara berkelanjutan dengan menanamkan nilai-nilai positif, baik melalui pendekatan edukatif maupun religius, guna membentuk pribadi siswa yang sehat secara mental dan spiritual.¹³ Istilah membina pada penelitian ini fokus dalam membina kesehatan mental Siswa SMPN 2 Karangsembung Kebumen.

¹² Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam, Cet Kesepuluh*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 78-79.

¹³ M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoretis dan Praktis*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), 25.

3. Kesehatan Mental

Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi psikologis yang memungkinkan individu berpikir jernih, mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mampu menghadapi tekanan hidup secara positif. Siswa yang sehat mentalnya cenderung percaya diri, adaptif, dan memiliki motivasi belajar tinggi.¹⁴

4. Siswa Sekolah Menengah Pertama

Siswa SMP adalah peserta didik berusia 12–14 tahun yang berada pada tahap remaja awal.¹⁵ Dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada siswa kelas VIII SMPN 2 Karangsambung Kebumen.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan Penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui bagaimana peran guru PAI dalam membina kesehatan mental siswa SMPN 2 Karangsambung Kebumen.
2. Untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi kesehatan mental siswa SMPN 2 Karangsambung Kebumen.

F. Kegunaan Penelitian

1) Kegunaan Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini memiliki kegunaan untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan tentang peran guru PAI dalam

¹⁴ World Health Organization, “*Kesehatan Mental*,” 17 Juni 2022.

¹⁵ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/Siswa>, Diakses 18 Maret 2025.

membina kesehatan mental siswa SMP, yang dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi kepala sekolah, guru, dan siswa.

2) Kegunaan Praktis

a. Bagi Kepala Sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk mendukung dan menjaga kegiatan keagamaan di sekolah dalam rangka membina kesehatan mental siswa.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang peran guru dalam membina kesehatan mental siswa khususnya untuk guru PAI.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini untuk menambah wawasan pengetahuan tentang kesehatan mental.