

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Peran Guru

Peran guru sangat penting dalam proses pendidikan, baik secara umum maupun dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI). Peran adalah seperangkat perilaku yang diharapkan dari seseorang sesuai kedudukannya dalam sistem sosial.¹⁶ Guru menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti orang yang memiliki profesi mengajar dan mendidik.¹⁷

Peran guru juga mencerminkan tanggung jawab dan fungsi penting yang harus dilaksanakan dalam membimbing dan mendidik siswa. Peran dan tanggung jawab guru telah diatur dalam berbagai regulasi, terutama dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.¹⁸ Secara umum, guru bertugas melaksanakan proses pendidikan, pengajaran, pembimbingan, pengarahan, pelatihan, serta melakukan proses penilaian dan evaluasi terhadap peserta didik. Sejalan dengan amanat undang-undang tersebut, guru memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, baik secara

¹⁶ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/peran>, Diakses 10 April 2025.

¹⁷ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/guru>, Diakses 10 April 2025.

¹⁸ Jejen Musfah, *Peningkatan Kompetensi Guru Melalui Pelatihan & Sumber Belajar Teori dan Praktik, Cet Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2011), 3.

akademik maupun non akademik. Peran tersebut mencakup sebagai konselor, kolaborator, dan pelaksana program. Guru sebagai konselor memiliki tanggung jawab dalam membimbing dan mendampingi siswa menghadapi berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan proses belajar, masalah pribadi, maupun kehidupan sosial. Dalam perannya ini, guru dituntut memahami kondisi psikologis siswa dan memberikan bantuan sesuai kebutuhan. Menurut Sudjana, guru berperan sebagai pembimbing yang membantu siswa mengembangkan kepribadian, potensi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya.¹⁹ Hamalik menambahkan bahwa guru sebagai pembimbing membantu siswa mengatasi kesulitan belajar dan permasalahan pribadi.²⁰

Selanjutnya, guru juga memainkan peran sebagai kolaborator, yaitu dengan menjalin kerja sama dengan berbagai pihak seperti orang tua, sesama guru, guru BK, serta kepala sekolah dalam membina siswa secara menyeluruh. Departemen Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa guru harus membangun kemitraan dengan orang tua dan masyarakat dalam mendidik siswa. Fullan menyatakan bahwa kolaborasi menjadi kunci sukses terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan produktif.²¹

¹⁹ Nana Sudjana, *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2005), 15.

²⁰ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 90.

²¹ Michael Fullan, *Change Forces: Probing the Depths of Educational Reform* (London: Falmer Press, 1993), 42

Selain itu, guru juga berperan sebagai pelaksana program, yaitu menjadi ujung tombak dari berbagai kebijakan dan program sekolah. Program-program ini meliputi pembelajaran, pembinaan karakter, program keagamaan, hingga penguatan profil pelajar Pancasila. Sagala menyebutkan bahwa guru harus mampu menjalankan program pendidikan sesuai kurikulum dan kebutuhan siswa.²² Uno juga menekankan bahwa guru memiliki tanggung jawab dalam menjalankan program sekolah secara sistematis.²³ Menurut Muslich, pelaksanaan program oleh guru tidak hanya mencakup pengajaran, tetapi juga pembinaan moral dan pengembangan potensi siswa secara menyeluruh.²⁴

Dengan demikian, peran guru sebagaimana diamanatkan oleh undang-undang dan ditegaskan oleh para ahli tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis, sosial, dan spiritual siswa. Peran guru sebagai konselor, kolaborator, dan pelaksana program menjadi bagian integral dari upaya membentuk siswa yang berkarakter kuat, sehat mental, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

Peran guru dapat menentukan dalam proses tumbuh kembang peserta didik, tidak hanya secara kognitif, tetapi juga afektif dan spiritual. Sementara dari perspektif Islam, guru disebut *murabbi*, yaitu pendidik

²² Syaiful Sagala, *Konsep dan Makna Pembelajaran* (Bandung: Alfabeta, 2005), 56.

²³ Hamzah B. Uno, *Profesi Kependidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), 119.

²⁴ Masnur Muslich, *KTSP: Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 64.

yang membina jasmani, akal, dan ruhani siswa, agar tumbuh menjadi insan kamil (manusia paripurna).²⁵

Menurut Djamarah, peran guru meliputi:

a. Guru sebagai motivator

Guru memiliki peran penting dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa dengan memberikan dukungan, penghargaan, dan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan.

b. Guru sebagai fasilitator

Guru membantu menyediakan berbagai alat, media, dan situasi belajar yang mendukung siswa agar dapat belajar secara aktif, kreatif, dan mandiri.

c. Guru sebagai pembimbing

Guru membimbing siswa dalam mengenali potensi diri, menyelesaikan masalah belajar, serta membantu mereka dalam mengambil keputusan yang tepat.

d. Guru sebagai inspirator

Guru menjadi contoh nyata yang menginspirasi siswa melalui sikap, perilaku, serta pola pikir yang dapat memotivasi siswa untuk berkembang ke arah yang lebih baik.²⁶

Kemudian Menurut Mulyasa, guru memiliki peran antara lain:

1) Guru sebagai pendidik

²⁵ Hasan Langgulung, *Pendidikan Islam Menghadapi Abad Ke-21, Cet Pertama*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1988), 88.

²⁶ Syaiful Bahri Djamarah, *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), 27-35.

Guru berperan sebagai pendidik yang menjadi sosok panutan, teladan, dan tokoh yang dihormati oleh peserta didik maupun masyarakat sekitarnya.²⁷ Oleh karena itu, guru perlu memiliki kualitas pribadi yang baik, seperti rasa tanggung jawab, kewibawaan, kemandirian, serta kedisiplinan.

2) Guru sebagai pengajar

Guru berperan sebagai pengajar yang memberikan pembelajaran kepada peserta didik dalam proses belajar. Keberhasilan kegiatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti motivasi belajar, tingkat kebebasan, rasa aman, serta kemampuan guru dalam berkomunikasi. Oleh karena itu, guru dituntut untuk mampu menjelaskan materi dengan jelas dan memiliki keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan pembelajaran.

3) Guru sebagai teladan dan panutan

Guru menjadi contoh nyata dalam kehidupan peserta didik dan lingkungan sekolah. Segala sikap, ucapan, penampilan, serta gaya hidup guru akan diperhatikan dan ditiru oleh para siswa. Oleh sebab itu, guru harus menjaga perilaku, cara berbicara, berpakaian, berpikir, serta hubungan sosial yang baik.²⁸ Dalam hal ini, Rasulullah Saw dijadikan sebagai teladan terbaik bagi umat Islam,

²⁷ Sri Indri Harianja, dkk., *Guru Profesional Dan Beretika*, (Jambi: PT Salim Media Indonesia, 2025), 86.

²⁸ Zida Haniyah dan Nurul Indana, "Peran Guru PAI Dalam Pembentukan Karakter Islami Siswa Di SMPN 03 Jombang," *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan* 1, no. 1 (2021), 79, <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v1i1.259>

sebagaimana termaktub dalam firman Allah dalam Q.S. Al-Ahzab ayat 21:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (٢١)

*“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.”*²⁹ (Q.S. Al-Ahzab: 21)

Ayat ini menegaskan bahwa Rasulullah merupakan figur ideal dalam menanamkan nilai-nilai karakter Islami yang luhur. Nilai-nilai tersebut penting diteladani agar manusia hidup sesuai tuntunan syariat, menuju kemaslahatan dan kebahagiaan.

4) Guru sebagai penasehat

Guru berperan sebagai penasihat bagi peserta didik, meskipun tidak semua guru memiliki pelatihan khusus dalam bidang tersebut dan dalam beberapa situasi mungkin tidak mampu memberikan nasihat secara profesional.³⁰ Namun, karena siswa sering dihadapkan pada situasi yang menuntut pengambilan keputusan, mereka cenderung mencari bimbingan dari guru. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk memiliki pemahaman tentang psikologi kepribadian dan dasar-dasar kesehatan mental.

5) Guru sebagai pembimbing

²⁹ Kementerian Agama RI Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2010), 638-639.

³⁰ Sri Indri Harianja, dkk., *Op.Cit.*, hal 87.

Peran guru sebagai pembimbing menuntut kemampuan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai persoalan yang muncul selama proses belajar.³¹ Tugas ini bukan sekadar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga mencakup pembinaan karakter dan penanaman nilai-nilai positif.

Dalam konteks siswa SMP, peran ini sangat penting karena pada masa ini mereka sedang mengalami perkembangan emosional dan sosial yang pesat, sehingga bimbingan dari guru turut berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

6) Guru Sebagai pelatih

Dalam proses belajar, guru perlu melatih keterampilan siswa, baik yang bersifat intelektual maupun motorik.³² Oleh karena itu, guru dituntut mampu menjadi pelatih yang membina dan mengasah kemampuan peserta didik.

7) Guru sebagai Pribadi

Sebagai pribadi, guru dituntut memiliki kestabilan emosi meskipun sering dihadapkan pada situasi yang dapat memicu emosinya. Karena setiap individu memiliki temperamen yang berbeda, penting bagi guru untuk mampu mengendalikan diri. Di samping itu, guru juga perlu menjalin hubungan baik dengan masyarakat melalui berbagai kegiatan seperti olahraga, keagamaan,

³¹ Nanny Mayasari, dkk., *Perencanaan Pendidikan*, (Banten: PT Sada Kurnia Pustaka, 2022), 114.

³² Wahyu Aris Setyawan, dkk., *Profesi Kependidikan, Cet Pertama*, (Malang: Ahli Media Press: 2021), 56.

dan kepemudaan. Lingkungan belajar yang kondusif dan merangsang rasa ingin tahu siswa sangat diperlukan agar pembelajaran berjalan efektif. Sadar akan keterbatasannya, guru terus berupaya meningkatkan kemampuannya dalam menjalankan tugas.

Pada konteks Pendidikan Agama Islam (PAI), peran guru menjadi semakin penting, karena tidak hanya mencakup aspek akademik, akan tetapi juga pembinaan terhadap kesehatan mental siswa melalui pendekatan keagamaan.

Menurut Daradjat, guru agama memikul tanggung jawab moral dan psikologis, karena pelajaran agama sangat terkait dengan pembinaan jiwa dan pembentukan kepribadian siswa.³³ Kemudian menurut Muhaimin guru PAI memiliki beragam peran, meliputi pengajaran, pembentukan karakter, serta bimbingan spiritual siswa.³⁴ Adapun peran guru PAI yang dikemukakan oleh Muhaimin yaitu:

a) *Murabbi* (Pendidik)

Istilah *murabbi* berasal dari kata kerja Arab *rabba-yarubbu* yang memiliki makna mendidik, membimbing, menjaga, dan memelihara.³⁵ Istilah ini mengandung makna pertumbuhan dan peningkatan, sehingga *murabbi* adalah pendidik yang tidak hanya

³³ Moh. Andra Saifunnur, dkk., "Peran Guru PAI Dalam Menjaga Kesehatan Mental Peserta Didik di SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang," *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no 12 (2025): 2, <https://doi.org/10.5281/zenodo.15618798>

³⁴ Nurfuadi, *Kompetensi Profesional Guru Pendidikan Agama Islam dalam Manajemen Mutu Pembelajaran, Cet Pertama*, (Banyumas: CV Lutfi Gilang, 2021), 6.

³⁵ Zubairi, *Modernisasi Pendidikan Agama Islam, Cet Pertama*, (Indramayu: CV. Adamu Abimata, 2022), 82.

mengajar, tetapi juga membina peserta didik secara menyeluruh intelektual, spiritual, dan moral..

b) *Mu'allim* (Pengajar)

Mu'allim berarti pengajar, yaitu orang yang menyampaikan ilmu secara teoritis dan praktis.³⁶ Dalam pendidikan Islam, *mu'allim* tidak hanya mengajar materi, tetapi juga mengaitkan ilmu dengan kehidupan nyata agar dapat diamalkan.

c) *Muaddib* (Teladan)

Muaddib berasal dari kata *aduba* yang berarti sopan dan beradab. Dalam pendidikan Islam, *muaddib* adalah pendidik yang menanamkan akhlak mulia melalui pembelajaran dan teladan sehari-hari, serta membentuk karakter, etika, dan tanggung jawab siswa secara emosional dan moral.³⁷

d) *Mudarris* (Guru Akademik)

Mudarris berasal dari kata *darasa* yang berarti belajar atau mengajar. *Mudarris* adalah guru yang mengajarkan ilmu secara sistematis dalam pendidikan formal. Menurut Muhaimin, *mudarris* aktif memperbarui pengetahuan, menghilangkan kebodohan, dan melatih peserta didik sesuai potensi dan minat mereka, dengan

³⁶ Muhaimin, *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Sekolah, Madrasah, dan Perguruan Tinggi, cet kelima*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), 45.

³⁷ Muhamad Rusdi Rasyid, *Kurikulum Pendidikan Islam: Teori, Praktik, dan Pengembangan*, (Yogyakarta: Deepublish Digital, 2024), 71.

mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik serta mengikuti perkembangan zaman.³⁸

e) *Mursyid* (Pembimbing Spiritual)

Mursyid berarti pembimbing atau penunjuk jalan. Dalam pendidikan Islam, ia membimbing secara spiritual dan moral, mendampingi peserta didik dalam belajar dan menjalani hidup menuju tujuan yang benar. Bimbingan yang diberikan melalui keteladanan, nasihat, dan pendekatan personal, sehingga berperan penting dalam membentuk pemahaman terhadap ilmu dan nilai kehidupan.³⁹

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tentang peran guru dapat disimpulkan bahwa peran guru sangat penting dalam dunia pendidikan, termasuk dalam Pendidikan Agama Islam (PAI). Guru tidak hanya bertugas mengajar, tetapi juga mendidik, membimbing, memotivasi, memberi teladan, dan membina karakter siswa. Dalam PAI, peran guru meliputi fungsi sebagai *murabbi*, *mu'allim*, *mu'addib*, *mudarris*, dan *mursyid*, yang mencakup pembinaan intelektual, moral, dan spiritual. Melalui peran tersebut, guru berkontribusi besar dalam membentuk siswa yang cerdas, berakhlak mulia, serta memiliki kesehatan mental dan kepribadian yang seimbang.

³⁸ Muhaimin, *Op.Cit.*, hal. 49.

³⁹ *Ibid.*, 49

Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran penting dalam membina kesehatan mental peserta didik. Hal ini diwujudkan melalui beberapa peran guru PAI yang berpengaruh langsung terhadap perkembangan psikis anak. Pertama, membentuk karakter Islami. Membantu peserta didik memiliki identitas diri yang kuat dan berlandaskan nilai-nilai Islam. Dengan karakter Islami, anak lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan sabar, ikhlas, dan tawakal sehingga berdampak positif terhadap ketenangan jiwa dan kesehatan mental.⁴⁰

Kedua, meningkatkan prestasi akademik. Kesehatan mental yang baik akan mendukung konsentrasi belajar. Guru PAI menanamkan nilai kesungguhan, kejujuran, dan semangat menuntut ilmu sebagai bentuk ibadah. Hal ini tidak hanya menumbuhkan motivasi intrinsik, tetapi juga meningkatkan prestasi akademik siswa.⁴¹

Ketiga, menguatkan karakter religius. Guru PAI membimbing peserta didik agar rajin beribadah, berdoa, dan berdzikir. Aktivitas religius ini mampu menenangkan hati, mengurangi stres, serta memperkuat daya tahan mental siswa dalam menghadapi persoalan hidup.⁴²

Keempat, menanamkan nilai-nilai Islami seperti kejujuran, amanah, sabar, syukur, dan tolong-menolong. Nilai-nilai tersebut menjadi

⁴⁰ Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), 45.

⁴¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 112.

⁴² Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), 87.

pedoman hidup yang menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental, sekaligus mencegah siswa dari perilaku menyimpang.⁴³

Kelima, membentuk karakter disiplin. Melalui pembiasaan disiplin dalam ibadah, belajar, dan waktu, guru PAI melatih keteraturan hidup peserta didik.⁴⁴ Pola hidup yang tertib menjadikan jiwa lebih terarah, tenang, dan sehat secara mental.

Keenam, meningkatkan akhlak. Akhlak mulia seperti menghormati guru, orang tua, dan teman sebaya akan menciptakan lingkungan sosial yang harmonis. Lingkungan yang sehat ini berperan sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental, sebab peserta didik merasa dihargai, diterima, dan aman.⁴⁵

Bisa diketahui bahwa, peran guru PAI sangat strategis dalam membina kesehatan mental peserta didik. Melalui pembentukan karakter Islami, peningkatan prestasi akademik, penguatan religiusitas, penanaman nilai Islami, pembiasaan disiplin, serta peningkatan akhlak, peserta didik akan berkembang menjadi pribadi yang sehat mental, berakhlak mulia, berprestasi, dan religius.

Agar guru mampu melaksanakan perannya secara optimal, maka seorang guru perlu menguasai empat kompetensi utama sebagaimana tercantum dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang

⁴³ Abuddin Nata, *Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Prenada Media, 2016), 65.

⁴⁴ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 72.

⁴⁵ Yusuf, Syamsu & A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 134.

Standar Nasional Pendidikan, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.⁴⁶

(1) Kompetensi pedagogik

Kompetensi Pedagogik berfokus pada kemampuan guru untuk merancang dan mengelola pembelajaran yang efektif, serta memahami kebutuhan dan karakter siswa.⁴⁷ Guru yang memiliki kompetensi ini dapat menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Kompetensi pedagogik memungkinkan guru PAI merancang pembelajaran yang tidak hanya efektif tetapi juga mampu mengintegrasikan nilai-nilai agama yang mendukung kesehatan mental siswa. Dengan pendekatan yang tepat, guru PAI dapat mengajarkan cara-cara menghadapi tantangan hidup seperti sabar, tawakal, dan ikhlas.

(2) Kompetensi kepribadian

Kompetensi Kepribadian berkaitan dengan sikap dan karakter guru yang menjadi panutan bagi siswa. Seorang guru yang memiliki kompetensi ini akan menunjukkan keteladanan yang baik dalam hal moralitas dan etika kerja, yang penting untuk membentuk

⁴⁶ Rina Febriana, *Kompetensi Guru, Cet Pertama*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2019), 9.

⁴⁷ Tim Literasi Nusantara, *Undang-Undang Sisdiknas Sistem Pendidikan Nasional, Cet Pertama*, (Malang: CV. Lietrasi Nusantara Abadi, 2021), 81.

karakter siswa.⁴⁸ Kompetensi kepribadian juga sangat penting, karena guru PAI yang menunjukkan keteladanan dalam menjalani kehidupan dengan penuh iman dan ketenangan akan memengaruhi siswa untuk menjaga keseimbangan emosional mereka.

(3) Kompetensi sosial

Kompetensi sosial mencakup keterampilan guru dalam berinteraksi dengan berbagai pihak, seperti siswa, orang tua, dan rekan satu profesi.⁴⁹ Guru yang mampu membangun hubungan yang baik dan komunikasi yang efektif akan menciptakan suasana yang mendukung proses belajar yang optimal. Kemampuan sosial guru PAI dalam menjalin hubungan empatik dengan siswa menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional mereka.

(4) Kompetensi profesional

Kompetensi profesional merujuk pada pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki guru di bidangnya. Guru yang memiliki kompetensi ini akan mampu memberikan pengajaran yang mendalam dan relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta terus memperbaharui pengetahuannya agar tetap sesuai dengan perkembangan zaman.⁵⁰ Kompetensi profesional memastikan guru PAI memiliki pengetahuan yang *up-to-date*

⁴⁸ Tim Kreatif Nafal, *Undang-Undang Sisdiknas Sistem Pendidikan Nasional*, (Kota Metro: PT Nafal Global Nusantara, 2024), 81.

⁴⁹ Achmad Rifa'i, *Psikologi Pendidikan*, (Semarang: UNNES PRESS, 2012), 10.

⁵⁰ *Ibid.*, 9.

(terbaru) dan dapat menyampaikan materi yang bermanfaat baik untuk perkembangan spiritual maupun kesehatan mental siswa.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental saat ini menjadi isu yang sangat penting dan mendapat perhatian khusus dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan dan kesehatan. Kesehatan mental diartikan sebagai kondisi ketika seseorang merasa sejahtera, mampu mengenali serta mengembangkan potensi dirinya. Dengan kondisi mental yang baik, individu dapat menghadapi tekanan hidup, beradaptasi dengan berbagai situasi, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitar.⁵¹ Hal ini sejalan dengan Undang-Undang No. 3 Tahun 1996 yang menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah bagian tak terpisahkan dari kesehatan medis dan berperan penting dalam menjaga kesejahteraan masyarakat.⁵²

Lebih lanjut menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah *"a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community"*.⁵³ Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental

⁵¹ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene), Cet Pertama*, (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022), 101.

⁵² Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental, Cet Kedua*, (Surabaya: UINSA Surabaya, 2018), 27.

⁵³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: CV Duta Media, 2017), 11.

tidak hanya menyangkut kondisi individu secara pribadi, tetapi juga mencakup kemampuannya dalam menjalani peran sosial secara positif.

Pandangan serupa juga datang dari perspektif Islam. Dalam pandangan psikologi Islam, kesehatan mental memiliki peran penting dalam membentuk jiwa, pikiran, perasaan, sikap hidup, serta keyakinan seseorang. Ketika kondisi mental seseorang sehat, ia akan mampu mencapai keharmonisan batin yang menjauhkan diri dari keraguan, kebimbangan, kegelisahan, dan konflik dalam diri.

Tanda-tanda seseorang memiliki kesehatan mental yang baik antara lain: jiwa yang tenang dan damai, semangat dalam menjalani aktivitas, mampu menerima diri apa adanya, dapat menjaga dan merawat diri secara fisik dan emosional, bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan, mampu mengakui kesalahan dan berkorban untuk kebaikan, menjalin hubungan sosial yang sehat, memiliki harapan dan tujuan hidup yang realistis, serta merasakan kepuasan dan makna dalam hidup.⁵⁴

Pandangan ini selaras dengan pemikiran Imam Al-Ghazali, yang menyatakan bahwa kesehatan mental adalah jiwa yang tenang, ikhlas, dan selalu mengingat Allah.⁵⁵ Dalam konsep Islam, kesehatan mental tercermin dari empat aspek: *qalb* yang bersih, *aql* yang berfungsi baik, *nafs* yang terkendali, dan ruh yang senantiasa dekat dengan Allah Swt.

⁵⁴ Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Teras, 2011), 274.

⁵⁵ Musrifah dan Wihardi Amiarso, *Konsep Mental Health di Era Globalisasi Pendekatan Psikoterapi Islam, Cet Pertama*, (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2024), 13.

Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki dimensi spiritual yang penting dalam menjaga keseimbangan jiwa.

Selain itu, Dradjat mengemukakan bahwa kesehatan mental mencakup empat aspek utama:

- a. Bebas dari gangguan jiwa.

Artinya seseorang dalam keadaan sehat mental jika tidak mengalami sakit jiwa atau gangguan pikiran yang mengganggu kehidupannya sehari-hari.

- b. Adanya keseimbangan fungsi psikologis yang memungkinkan individu mengatasi kecemasan dan konflik batin.

Orang yang sehat mental mampu menjaga keseimbangan perasaan dan pikirannya, sehingga bisa menghadapi rasa cemas, masalah, atau konflik dalam dirinya tanpa mudah goyah.

- c. Kemampuan beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

Sehat mental juga berarti seseorang bisa menerima dirinya sendiri, mampu berhubungan baik dengan orang lain, serta menyesuaikan diri dengan keadaan di sekitarnya.

- d. Pengembangan potensi dan bakat untuk mencapai kebahagiaan dan mencegah gangguan mental.

Orang yang sehat mental dapat mengenali dan mengembangkan bakat atau kemampuannya, sehingga bisa merasa bahagia dan terhindar dari masalah kejiwaan.⁵⁶

Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya dilihat dari ketiadaan gangguan, tetapi juga dari kemampuan individu untuk berkembang, menyesuaikan diri, dan berperan dalam kehidupan sosial maupun spiritual. Pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental ini sangat erat kaitannya jika diterapkan dalam konteks pendidikan, khususnya di kalangan siswa SMP yang berada dalam fase remaja.

Perkembangan remaja berlangsung secara bertahap, sebagaimana dijelaskan oleh Kohnstamm dalam Yus, yang membagi fase perkembangan kehidupan menjadi beberapa tahap, yaitu:

- 1) Masa vital (0–2 tahun).
- 2) Masa estetis (2–7 tahun).
- 3) Masa intelektual (7–13 tahun).
- 4) Masa sosial atau remaja (13–21 tahun).⁵⁷

Pada masa remaja, individu mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan, serta mulai mencari nilai hidup sebagai pedoman dalam bertindak.

Penjelasan ini sejalan dengan pendapat Martono dalam Tarigan yang membagi perkembangan remaja menjadi tiga tahap utama:

⁵⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, Cet Ketujuh*, (Jakarta: Gunung Agung, 1979), 11-13.

⁵⁷ Anita Yus, *Penilaian Perkembangan Belajar Anak Taman Kanak-Kanak, Cet Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2011).10.

- a) Remaja awal (12–14 tahun).
- b) Remaja tengah (15–16 tahun).
- c) Remaja akhir (17–19 tahun).⁵⁸

Pada masa remaja awal, individu mulai mencari jati diri dan cenderung memiliki emosi yang belum stabil. Pada tahap remaja tengah, remaja mulai menunjukkan kemandirian meskipun masih rentan terhadap tekanan lingkungan. Sementara pada tahap remaja akhir, mereka sudah mulai mampu berpikir matang dan membuat keputusan secara mandiri.

Jadi, perkembangan remaja merupakan proses bertahap yang melibatkan perubahan fisik, emosional, dan sosial secara signifikan. Tahapan ini dimulai sejak masa kanak-kanak hingga mencapai usia dewasa awal, seperti yang dijelaskan oleh Kohnstamm dan Martono. Pada masa remaja, individu mulai mencari jati diri, menghadapi gejolak emosi, mengembangkan kemandirian, serta belajar mengambil keputusan.

Pemahaman terhadap tahapan ini penting agar pendampingan dan pembinaan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Pendidikan agama memegang peranan penting dalam mendukung tumbuh kembang remaja secara utuh. Selain membentuk aspek spiritual, pendidikan agama juga menanamkan nilai-nilai moral, etika, dan tanggung jawab. Nilai-nilai ini sangat dibutuhkan dalam membina kesehatan mental dan membentuk kepribadian yang seimbang. Karena itu, pendidikan tidak cukup hanya menekankan pada penguasaan ilmu

⁵⁸ Joy Maranatha Tarigan, *Remaja dan Masalahnya, Cet Pertama*, (Jawa Barat: CV. Jejak Publisher, 2022), 5-7.

pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga harus memperhatikan pembentukan karakter dan akhlak mulia.⁵⁹ Tanpa dasar moral yang kuat, peserta didik berpotensi menjadi pribadi yang cerdas secara akademis, namun kurang peduli terhadap kepentingan sosial dan hanya mementingkan diri sendiri.

Kesehatan mental siswa dapat dilihat dari cara mereka berpikir, merasakan, serta bertindak laku dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang memiliki mental sehat umumnya mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik. Mereka dapat memahami perasaan yang muncul, mengekspresikannya secara wajar, serta mengendalikan emosi agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, mental yang sehat juga tercermin dari adanya rasa percaya diri yang positif, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri tanpa merasa rendah diri berlebihan ataupun bersikap sombong. Siswa dengan kondisi mental yang baik juga dapat menjalin hubungan sosial yang sehat. Mereka mampu berinteraksi secara harmonis, bekerja sama dengan teman, dan menghargai adanya perbedaan dalam lingkungan pergaulan.⁶⁰

Lebih jauh, siswa dengan kondisi kesehatan mental yang baik juga ditandai dengan kemampuan menghadapi tekanan atau stres. Mereka tidak mudah panik saat menghadapi masalah, melainkan berusaha mencari solusi dengan cara yang tepat. Kondisi ini biasanya diikuti

⁵⁹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental, Cet Dua Puluh Tiga*, (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 1996). 126.

⁶⁰ Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017). 23.

dengan kemampuan konsentrasi serta motivasi belajar yang baik, sehingga siswa dapat fokus pada pelajaran dan bersemangat dalam mencapai tujuan pendidikan.

Ciri lainnya adalah kemampuan mengendalikan diri, di mana siswa mampu menahan dorongan negatif, mengatur perilakunya, serta menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku. Terakhir, mental yang sehat juga tercermin dari pandangan positif terhadap diri dan masa depan. Siswa dengan ciri ini cenderung optimis, menerima kegagalan sebagai pembelajaran, dan yakin bahwa masa depan dapat diraih melalui usaha dan kerja keras.⁶¹

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental adalah bagian penting dalam kehidupan yang memengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Individu dengan kondisi mental yang baik mampu menghadapi berbagai tantangan, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan produktif.

Menurut WHO, kesehatan mental dipengaruhi oleh gabungan berbagai faktor, seperti kondisi pribadi, lingkungan sosial, dan sistem yang ada di masyarakat. Dari sisi pribadi, gangguan mental bisa terjadi karena kurangnya kemampuan mengelola emosi, penggunaan zat adiktif, atau faktor keturunan. Sementara itu, tekanan dari luar seperti

⁶¹ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 2011). 55.

kemiskinan, kekerasan, ketimpangan sosial, atau bencana alam juga dapat memperburuk kondisi mental seseorang.⁶²

Berbagai faktor memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang, baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal). Daradjat mengelompokkan faktor-faktor tersebut ke dalam dua kategori, yaitu faktor internal dan eksternal.⁶³

Faktor internal mencakup aspek-aspek dalam diri individu yang membentuk ketahanan mental dan emosional, di antaranya:

1. Faktor Internal

Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang, seperti kepribadian, kondisi fisik dan psikologis, kematangan, keberagamaan, serta cara menghadapi hidup. Hal ini berkaitan dengan perasaan negatif seperti cemas, iri, sedih, rendah diri, dan marah yang dapat mengganggu kesehatan mental.

a. Cemas dan gelisah

Cemas dan gelisah adalah perasaan hati yang tidak tenang, seperti ada sesuatu yang ditakutkan padahal belum jelas apa penyebabnya. Sering muncul karena terlalu banyak khawatir atau memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Contohnya, seseorang bisa merasa takut gagal saat ujian meskipun sebenarnya sudah

⁶² World Health Organization, “Kesehatan Mental Remaja”. 10 Oktober 2024.

⁶³ Zakiyah Darajat, *Op. Cit.*, hal. 28.

belajar dengan baik, atau merasa was-was menunggu kabar tanpa alasan pasti.

b. Iri hati

Iri hati muncul ketika seseorang tidak merasa puas dengan keadaan dirinya sendiri, lalu membandingkan hidupnya dengan orang lain. Perasaan ini bukan hanya soal ingin memiliki barang atau kemampuan orang lain, tapi juga karena merasa hidup sendiri kurang. Misalnya, ketika melihat teman mendapat nilai bagus atau sukses, muncul rasa tidak senang seolah-olah hidup kita lebih buruk.

c. Sedih

Sedih adalah perasaan hati yang terluka atau tidak bahagia. Kesedihan tidak selalu datang karena mengalami kejadian buruk, tetapi bisa juga muncul dari empati, yaitu ikut merasakan penderitaan orang lain. Misalnya, seseorang bisa merasa sedih saat menonton film yang menyayat hati, atau ikut menangis ketika melihat teman kesusahan.

d. Rendah Diri

Rendah diri terjadi ketika seseorang merasa dirinya kurang berharga atau tidak sebaik orang lain. Perasaan ini membuatnya kehilangan kepercayaan diri, bahkan takut mencoba sesuatu karena sudah yakin tidak akan berhasil. Contohnya, menolak ikut lomba karena merasa pasti kalah, atau enggan berbicara di depan banyak orang karena takut dibandingkan.

e. Marah

Marah adalah reaksi emosi yang muncul karena kekecewaan, perasaan tersinggung, atau merasa diperlakukan tidak adil. Kadang marah bisa muncul secara wajar, tetapi ada kalanya emosi ini keluar tanpa alasan yang jelas, misalnya karena sedang lelah atau banyak tekanan. Contoh yang sederhana adalah merasa sangat kesal ketika ada teman bercanda terlalu berlebihan, atau tiba-tiba mudah emosi saat pikiran sedang penat.⁶⁴

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri, seperti ekonomi, budaya, dan lingkungan sosial, termasuk keluarga, masyarakat, dan sekolah.

1) Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk kepribadian dan perkembangan mental anak. Oleh karena itu, jika menginginkan generasi yang memiliki kesehatan mental yang baik, perlu adanya kesiapan dari orang tua, baik ayah maupun ibu, dalam menciptakan suasana keluarga yang aman, harmonis, dan penuh kasih sayang.⁶⁵

Hal ini sangat penting, terutama bagi anak-anak usia SMP yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju remaja.

⁶⁴ Munal Haniah, *Mental Health Cara Merawat Kesehatan Mental Yang Sering Diabaikan, Cet Pertama*, (Yogyakarta: Diva Press, 2025), 54-56.

⁶⁵ Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental; Peranannya Dalam Pendidikan Dan Pengajaran*, (Jakarta: Institut Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 1984), 17.

Pada tahap ini, dukungan emosional dan pembinaan dari keluarga memiliki peran krusial dalam membantu mereka membentuk karakter dan kestabilan mental.

2) Masyarakat

Selain peran keluarga, lingkungan masyarakat juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam pembentukan kesehatan mental anak. Sejak usia dini, sekitar 4 hingga 5 tahun, anak sudah menunjukkan kebutuhan untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Melalui pergaulan ini, anak belajar bermain bersama, mengekspresikan diri, serta memahami dan mengelola emosinya. Apabila anak tidak diberi kesempatan untuk bersosialisasi sejak dini, maka ia akan kesulitan mengembangkan keterampilan sosial.⁶⁶

Akibatnya, saat menginjak usia remaja, seperti masa SMP, anak tersebut bisa menjadi kaku dalam bergaul, canggung dalam menjalin relasi sosial, bahkan berisiko mengalami hambatan dalam pencapaian kesehatan mental yang optimal.

3) Sekolah

Dalam masyarakat yang berkembang dan maju, anak tidak serta-merta berpindah dari lingkungan keluarga langsung ke lingkungan masyarakat luas. Dalam proses tersebut, sekolah menjadi wadah transisi yang penting bagi setiap anak. Sekolah berperan sebagai jembatan antara kehidupan keluarga dan kehidupan sosial

⁶⁶ *Ibid.*, 17-19.

yang lebih luas, di mana anak mulai dikenalkan pada aturan, tanggung jawab, serta cara berinteraksi dengan orang lain di luar keluarganya.

Bagi siswa SMP, sekolah menjadi tempat strategis untuk menanamkan nilai-nilai spiritual, membangun kemampuan akademik, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang dibutuhkan agar kelak dapat berperan aktif dan bertanggung jawab dalam masyarakat.

Pandangan ini sejalan dengan pendapat Muhyani dalam Putri, yang menyatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, beberapa faktor biologis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu: otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama hamil. Faktor psikologis yang berpengaruh pada kesehatan mental yaitu: pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan. Sedangkan faktor eksternal yaitu: interaksi sosial, keluarga dan sekolah.⁶⁷

1. Faktor Internal

a. Faktor biologis

Faktor biologis secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental seperti: otak, sistem endokrin, genetika, sensori dan kondisi ibu selama kehamilan.

1) Otak

⁶⁷ Utami Nur Hafsari Putri, dkk., *Modul Kesehatan Mental, Cet Pertama*, (Sumatra Barat, CV. Azka Pustaka, 2022), 11.

Otak berperan sebagai pusat pengendali aktivitas manusia. Fungsi otak yang optimal mendukung kesehatan mental, sedangkan gangguan pada fungsinya dapat memicu masalah psikologis.⁶⁸ Kondisi otak sangat dipengaruhi oleh rangsangan yang diterima sejak masa kanak-kanak serta perlindungan dari berbagai gangguan.

2) Endokrin

Sistem endokrin berperan dalam menghasilkan hormon, dan ketidakseimbangan hormon dapat mengganggu pertumbuhan serta memengaruhi perilaku individu. Ketidakteraturan ini dapat memicu perilaku negatif seperti agresivitas, emosi yang tidak stabil, kecemasan, hingga rendahnya tingkat intelegensi.

3) Sensori

Kemampuan sensori, seperti melihat dan mendengar, memiliki peran penting dalam membentuk cara individu berinteraksi dengan lingkungannya. Gangguan pada sistem sensori dapat memengaruhi persepsi serta reaksi emosional seseorang.⁶⁹ Contohnya, sensitivitas berlebihan terhadap suara atau cahaya bisa memicu rasa cemas dan mengganggu kondisi kesehatan mental. Selain itu, masalah pada fungsi sensori juga dapat menghambat proses belajar dan perkembangan sosial, yang

⁶⁸ Musrifah dan Wihardi Amiarso, *Konsep Mental Health di Era Globalisasi: Pendekatan Psikoterapi Islam, Cet Pertama*, (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2024), 48.

⁶⁹ Agus Supringanto, *Keluarga Sebagai Agen Perubahan Membangun Kesehatan Bersama-Sama*, (Jakarta Barat: PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa, 2024). 125.

pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental dalam jangka panjang.

4) Genetik

Faktor genetik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental seseorang. Beberapa jenis gangguan jiwa, seperti *bipolar* dan *skizofrenia*, diketahui memiliki keterkaitan erat dengan faktor keturunan. Apabila terdapat anggota keluarga yang pernah mengalami gangguan mental, maka kemungkinan individu tersebut mengalami gangguan serupa cenderung lebih tinggi.

5) Kondisi ibu selama kehamilan

Kondisi kesehatan ibu selama masa kehamilan memiliki pengaruh langsung terhadap tumbuh kembang janin, khususnya dalam hal perkembangan otak. Faktor-faktor seperti stres berlebihan, kekurangan asupan nutrisi, maupun paparan zat berbahaya saat hamil dapat meningkatkan risiko anak mengalami gangguan mental, seperti ADHD atau autisme di kemudian hari.⁷⁰ Oleh sebab itu, upaya menjaga kesehatan ibu hamil sangat penting sebagai langkah pencegahan terhadap potensi gangguan perkembangan mental pada anak.

b. Faktor Psikologis

⁷⁰ *Ibid.*

Aspek psikologis saling berkaitan dengan sistem biologis dan mencakup dimensi spiritual yang berpengaruh pada kesehatan mental seseorang. Faktor-faktor psikologis yang berpengaruh antara lain:

a) Pengalaman Awal

Pengalaman awal yang dialami seseorang, terutama di masa kanak-kanak, memiliki peran penting dalam membentuk kondisi mental di kemudian hari. Banyak ahli meyakini bahwa pengalaman-pengalaman tersebut dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis individu.

b) Proses Pembelajaran

Perilaku manusia sebagian besar terbentuk melalui proses belajar, baik yang diperoleh dari pelatihan maupun pengalaman hidup sehari-hari.⁷¹ Proses ini dimulai sejak masa bayi dan terus berlangsung seiring interaksi individu dengan lingkungannya, menjadikan faktor lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian dan kesehatan mental.

c) Kebutuhan

Setiap individu memiliki dorongan atau motivasi tertentu yang melandasi tindakannya. Kebutuhan-kebutuhan inilah yang menjadi pendorong dalam perilaku dan memengaruhi keseimbangan mental seseorang.

⁷¹ Lucky Dewanti, *Edukasi Di Era Digital: Peran Teknologi, Kesehatan Mental, Motivasi Dalam Mencapai Prestasi*, (Sleman: Budi Utama, 2024). 27.

2. Faktor Eksternal

a. Keluarga

Lingkungan keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental siswa SMP. Pada usia ini, mereka sedang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju remaja, di mana dukungan emosional dan stabilitas keluarga sangat dibutuhkan. Keluarga menjadi tempat pertama bagi siswa untuk belajar menjalin hubungan sosial, berkomunikasi secara efektif, serta memahami nilai-nilai kehidupan.⁷²

Pola asuh orang tua, tingkat kedekatan emosional, dan kualitas interaksi dalam keluarga sangat memengaruhi bagaimana siswa SMP menilai diri mereka sendiri dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Jika dalam keluarga terjadi konflik yang berkepanjangan, perceraian, atau kurangnya komunikasi yang terbuka, maka hal ini dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada siswa usia SMP.

b. Lingkungan Sosial

Lingkungan tempat tumbuh kembang seseorang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental, terutama pada masa anak-anak dan remaja seperti siswa SMP. Pengalaman negatif seperti trauma, stres berkepanjangan, kondisi ekonomi yang kurang mendukung, kekerasan, dan perundungan dapat menjadi pemicu

⁷² Widya Kusumaning Putri, *Panduan Kesehatan Mental Untuk Remaja*, (Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024). 15.

gangguan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan makan.⁷³

Bagi siswa SMP dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah yang aman dan positif sangat diperlukan untuk menjaga stabilitas emosional mereka. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental di usia remaja.

c. Lingkungan Sekolah

Sekolah memegang peranan penting dalam memengaruhi kesehatan mental siswa SMP. Tekanan dalam mengikuti pelajaran, tuntutan untuk meraih prestasi, serta dinamika hubungan sosial dengan teman sebaya sering kali menjadi sumber stres bagi mereka.⁷⁴ Ketika siswa merasa kesulitan dalam memenuhi harapan akademik atau merasa kurang mampu di lingkungan sekolah, hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan berpotensi memicu gangguan seperti kecemasan atau depresi.

Masa SMP yang merupakan periode perkembangan emosional dan sosial menjadikan siswa lebih rentan terhadap tekanan tersebut jika tidak mendapatkan dukungan yang memadai.

d. Pengaruh media sosial

⁷³ Sumarto, *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Di Era Digital*, (Yogyakarta: Cahaya Harapan, 2023). 6-7.

⁷⁴ Widya Kusumaning Putri, *Op.Cit.*, hal. 15-16.

Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa SMP tidak dapat diabaikan. Paparan terhadap konten yang menampilkan standar kecantikan yang berlebihan, gaya hidup mewah, serta perbandingan sosial yang tidak realistis, sering kali membuat siswa merasa kurang percaya diri atau tidak puas dengan dirinya sendiri. Banyak dari mereka yang mulai membandingkan kehidupannya dengan apa yang mereka lihat di media sosial, padahal kenyataannya belum tentu sama.⁷⁵

Hal ini dapat memicu munculnya perasaan cemas, rendah diri, bahkan stres. Selain itu, media sosial juga bisa menjadi tempat terjadinya perundungan daring (*cyberbullying*), yang sangat memengaruhi harga diri dan kondisi psikologis siswa. Namun, jika digunakan secara bijak dan dalam pengawasan yang tepat, media sosial juga bisa menjadi sarana yang bermanfaat untuk mencari informasi positif dan mendapatkan dukungan emosional dari orang lain.

Menurut Kartika, faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental juga mencakup:

- 1) Keluarga: Pola asuh, hubungan antaranggota keluarga, serta peran dan fungsi keluarga dalam kehidupan.
- 2) Pengelompokan Sosial: Stratifikasi sosial dalam masyarakat.

⁷⁵ Yustina Ngatini, *Remaja Dan Pergumulannya Di Era Digital, Cet Pertama*, (Lombok Tengah: Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya, 2025), 88-89.

- 3) Hubungan Sosial: Interaksi pribadi yang berkaitan dengan keterlibatan emosional dan psikodinamik.
- 4) Perubahan Sosial: Migrasi, industrialisasi, dan krisis ekonomi dapat menimbulkan tekanan psikologis.
- 5) Budaya dan Agama: Nilai-nilai budaya dan agama memiliki pengaruh kuat terhadap persepsi dan kondisi mental.
- 6) Stresor Sosial: Kejadian seperti kematian, kriminalitas, perceraian, atau tekanan sosial lainnya dapat mengganggu keseimbangan mental individu.⁷⁶

Kesimpulannya Kesehatan mental adalah aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup, dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kematangan emosi, kekuatan iman, pola pikir, dan pengalaman hidup. Sementara faktor eksternal meliputi peran keluarga, sekolah, lingkungan sosial, serta kondisi biologis dan psikologis individu. Lingkungan fisik dan budaya juga turut memengaruhi. Dengan demikian, sinergi antara kekuatan pribadi dan dukungan lingkungan menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental yang optimal.

B. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelusuran peneliti lakukan terhadap penelitian terdahulu maka, peneliti mendapatkan pembahasan yang berkaitan dengan penelitian peneliti lakukan, maka referensi-referensi tersebut antara lain:

⁷⁶ Dwi Yulianingsih, "Kesehatan Mental Remaja Pada Komunitas Broken Home di Kota Semarang" (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang, 2020), 19-20.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fathus Shodiq dan Eliyanto, dalam jurnal yang berjudul “Peran Guru Pendidikan Agama Islam Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Satu Atap Karangsambung, Kebumen” dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Peran guru sangat vital dalam mengatasi bullying, dengan melatih siswa agar memiliki pengetahuan, keterampilan, dan akhlak yang baik. Guru berfungsi sebagai pendidik yang memberi nasehat dan sanksi bagi perilaku buruk. (2) bentuk bullying yang terjadi di SMPN 3 Karangsambung meliputi menjewer teman, mengolok-olok, mengucilkan, dan mengejek. (3) faktor penyebab bullying terdiri dari faktor individu, sekolah, lingkungan sosial.⁷⁷

Persamaan antara penelitian Fathus Shodiq dan Eliyanto dengan peneliti terletak pada metode penelitian, membahas tentang peran guru PAI, subjek penelitian. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek penelitian yaitu tentang bullying, sedangkan peneliti tentang kesehatan mental.

2. Penelitian yang dilakukan Yahsyalloh Al Mansyur dan Hakimuddin Salim, dalam jurnal yang berjudul “Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri”. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental pada peserta didik perlu diperhatikan karena berkaitan dengan permasalahan yang terjadi

⁷⁷ Fathus Sodiq dan Eliyanto, “Peran Guru Pendidikan Agama Islam Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Karangsambung, Kebumen”, *Tarbi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 3, no. 3 (2024): 672, <https://doi.org/10.33507/tarbi.v3i3>

pada siswa. Kesehatan mental terbagi atas tiga komponen yaitu: mental, emosional, spiritual. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) yang diajarkan di sekolah mampu mengoptimalkan potensi dan kemampuan siswa dalam menjaga kesehatan mentalnya. Peran yang dilakukan guru Pendidikan Agama Islam dengan tujuan terbentuknya akhlak mulia yaitu: menciptakan suasana kelas yang religius, memberikan teladan yang baik, bekerjasama dengan orang tua atau wali murid, saling memberi nasehat, membiasakan siswa untuk taat beribadah.⁷⁸

Persamaan antara penelitian Yahsyalloh Al Mansyur dan Hakimuddin Salim dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Yahsyalloh Al Mansyur dan Hakimuddin Salim fokus pada peran mata pelajaran pendidikan agama islam, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti fokus pada peran guru PAI nya. Sedangkan tempat penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Yahsyalloh Al Mansyur dan Hakimuddin Salim, peneliti melakukan penelitian di SMPN 2 Karangsambung dan penelitian Yahsyalloh Al Mansyur dan Hakimuddin Salim dilakukan di SMPN 2 wonogiri.

⁷⁸ Yahsyalloh Al Mansyur dan Hakimuddin Salim, "Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri", *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 001 (2023): 1027, <https://doi.org/10.30868/ei.v12i001.5573>

3. Penelitian yang dilakukan Tys Bs Ambarwati, Nasikhin, dan Ahmad Muthohar dalam jurnal yang berjudul “Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21” penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kontribusi antara kesehatan mental dengan pendidikan agama islam yang dalam agama sendiri merupakan sebuah benteng dalam kehidupan setiap manusia. Pada hasil penelitian ini pendidikan agama islam datang guna untuk mentransformasi dan memperdalam ilmu pengetahuan, nilai pada diri seorang melalui proses penanam dan peningkatan bakat dalam diri untuk mencapai kesesuaian dan kesempurnaan dalam hidup.⁷⁹

Persamaan antara penelitian Tys Bs Ambarwati, Nasikhin, Ahmad Muthohar dengan peneliti terletak pada pembahasan yang sama mengenai kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya terletak pada teknik pengumpulan data dalam menetapkan informasi adalah teknik *purposive sampling*, studi kepustakaan, *internet searching*, dan informan, dan juga lokasi penelitian.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Fadli Ramadhanul Aflah dalam skipsinya yang berjudul “Peran Guru Dalam Membina Kesehatan Mental Siswa Madrasah Tsanawiyah Darul Hikmah Pekanbaru” penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru dalam membina kesehatan mental siswa Madrasah Tsanawiyah Darul Hikamah Pekanbaru. Hasil penelitian

⁷⁹ Tys Bs Ambarwati., & Ahmad Muthohar, “Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21”, *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 13, no.4 (2024): 4387, <https://doi.org/10.58230/27454312.985>

ini peran guru dalam membina kesehatan mental siswa Madrasah Tsanawiyah Darul Hikmah Pekanbaru yaitu menunjukkan peran guru sangatlah penting dalam mendukung dan membina kesehatan mental siswa. Guru berperan sebagai fasilitator, pendukung, dan pengamat dalam mengidentifikasi masalah kesehatan mental siswa. Temuan juga diperoleh perlunya pelatihan khusus bagi guru untuk lebih memahami dan merespon masalah kesehatan siswa dengan tepat.⁸⁰

Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Fadli Ramadhanul Aflah dengan peneliti adalah terletak pada pembahasan membina kesehatan mental, teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, pemaparan data, penarikan kesimpulan. Sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi dan waktu penelitian.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah Lailiana Firdausi yang berjudul penelitian “Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental Perspektif Husein Bin Ja’far Al Hadar” penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental perspektif Husein bin Ja’far Al Hadar. Hasil penelitian ini yaitu peran pendidikan islam dalam kesehatan mental perspektif husein bin ja’far al hadar terdapat beberapa poin yaitu: (1) pembimbingan dalam kehidupan, (2) penolong dalam kesukaran, (3) penentram jiwa, pengendali emosi baik

⁸⁰ Fadli Ramadhanul aflah, “Peran Guru Dalam Membina Kesehatan Mental Siswa Madrasah Tsanawiyah Darul Hikmah Pekanbaru”, (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023), 1.

pikiran maupun perasaan, serta perilaku dan (4) terapi dalam pergejolan mental.⁸¹

Persamaan antara penelitian Aisyah Lailiana Firdausi, dengan peneliti terletak pada pembahasan yang sama mengenai kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya terletak pada kesehatan mental perspektif Husein Bin Ja'far Al Hadar, tempat penelitian, teknik analisis data.

Tabel 2.B Relevansi Penelitian Sebelumnya

No	Penulis	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Fathus Shodiq & Eliyanto	Peran Guru PAI Untuk Mengatasi Bullying di SMPN 3 Satu Atap Karangsambung	Penelitian kualitatif lapangan, membahas peran guru PAI di SMP.	Objek penelitian, waktu, dan tempat penelitian berbeda.
2	Yahsyalloh Al Mansyur & Hakimuddin Salim	Peran PAI dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMPN 2 Wonogiri	Penelitian Kualitatif lapangan, membahas kesehatan mental siswa SMP.	Menggunakan kata Menjaga Kesehatan Mental, tempat dan waktu penelitian Berbeda.
3	Tys Bs Amba rwati, Nasikhin & Ahmad Muthohar	Kontribusi PAI terhadap Kesehatan Mental Remaja Abad 21	Sama-sama membahas kesehatan mental.	Lebih ke Kontribusi mata pelajaran PAI Bukan peran guru PAI, teknik pengumpulan data, subjek penelitian, waktu dan lokasi berbeda.

Tabel sebelumnya...

⁸¹ Aisyah Lailiana Firdausi, "Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental Perspektif Husein Bin Ja'far Al Hadar", (UIN Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri Purwokerto, 2024), 5-6.

Tabel selanjutnya...

4	Fadli Ramadhanul Aflah	Peran Guru dalam Membina Kesehatan Mental Siswa MTs Darul Hikmah Pekanbaru.	Sama-sama membahas peran guru dalam membina kesehatan mental, teknik pengumpulan dan analisis data sama.	Lokasi dan waktu penelitian berbeda.
5	Aisyah Lailiana Firdausi	Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental Perspektif Husein Bin Ja'far Al Hadar.	Sama-sama bahas kesehatan mental	Perspektif kajian, lokasi, dan analisis data.

Jadi, berdasarkan hasil analisis terhadap penelitian-penelitian sebelumnya, maka penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki relevansi atau persamaan tentang peran guru PAI dalam membina kesehatan mental siswa.

C. Kerangka Teori

