



**Optimalisasi Pendidikan Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental
Serta Mengurangi *Burnout* di Kalangan Pelajar**

Maulid Agustin¹, Ulil Hidayah²

^{1,2} Institut Ahmad Dahlan Probolinggo

E-mail korespondensi: maulidagustin95@gmail.com

DOI: 10.47435/al-qalam.v16i1.3282

Submission Track:

||Diterima: 10 November 2024.||Disetujui: 18 Desember 2024.||Dipublikasikan: 30 Desember 2024.

Copyright © 2024 Maulid Agustin, Ulil Hidayah



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

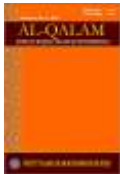
Abstract

Islamic education has an important role to play in improving mental well-being and reducing burnout among students. Burnout, which is characterized by emotional exhaustion, depersonalization and decreased personal achievement, is often caused by academic pressure and lack of social support. This research uses the literature study method to collect and analyze information related to optimizing Islamic education in the context of mental well-being and reducing burnout among students. Islamic education emphasizes spiritual and moral values, such as empathy, patience, gratitude and tawakkal, which can help students manage stress and build positive social relationships. With a holistic approach that integrates mental health programs into the school culture, such as mindfulness practices and peer support, Islamic education can create a supportive learning environment. In addition, the concepts of destiny, qadha and qadar in Islam provide a deep understanding of life and the challenges faced. This research used the literature study method to analyze related information, and found that the integration of Islamic values in the education curriculum can prevent burnout and improve students' mental health. Social support from parents, teachers and the community also contributes to mental wellbeing, resulting in a resilient generation that contributes positively to society.

Keywords: *Islamic education; mental wellbeing; student burnout*

Abstrak

Pendidikan Islam memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi *burnout* di kalangan pelajar. *Burnout*, yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi, sering kali disebabkan oleh tekanan akademik dan kurangnya dukungan sosial. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi terkait optimalisasi pendidikan Islam dalam konteks kesejahteraan mental dan pengurangan *burnout* di kalangan pelajar. Pendidikan Islam menekankan nilai-nilai spiritual dan moral, seperti empati, sabar, syukur, dan tawakkal, yang dapat membantu pelajar mengelola stres dan membangun hubungan sosial yang positif. Dengan pendekatan holistik yang mengintegrasikan program kesehatan mental ke dalam budaya sekolah, seperti praktik mindfulness dan dukungan teman sebaya, pendidikan Islam dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Selain itu, konsep takdir, qadha, dan qadar dalam Islam memberikan pemahaman yang mendalam tentang kehidupan dan tantangan yang dihadapi. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk menganalisis informasi terkait, dan menemukan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam kurikulum pendidikan dapat mencegah *burnout* serta meningkatkan kesehatan mental siswa. Dukungan sosial dari orang tua,



guru, dan komunitas juga berkontribusi pada kesejahteraan mental, sehingga diharapkan dapat terbentuk generasi yang resilien dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

Kata Kunci: Pendidikan Islam; Kesejahteraan mental; *Burnout* pelajar

1. Pendahuluan

Fenomena *burnout* di kalangan pelajar saat ini semakin meningkat yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Salah satu penyebab utama adalah tekanan akademik yang tinggi. Pelajar sering kali dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai prestasi yang baik, yang dapat menyebabkan stres dan kelelahan mental. Dalam penelitian (Rosidin et al., 2022) menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan, baik dari tugas sekolah maupun ekspektasi orang tua, berkontribusi signifikan terhadap kondisi *burnout* di kalangan pelajar. Faktor lain yang berkontribusi terhadap meningkatnya *burnout* adalah masalah kesehatan mental yang lebih luas. Kesehatan mental pelajar sering kali terabaikan, dan banyak yang tidak memiliki akses ke dukungan psikologis yang memadai.

Kesejahteraan mental pelajar sangat penting terutama dalam pendidikan modern karena berpengaruh pada prestasi akademik, interaksi sosial, dan kontribusi mereka kepada masyarakat. Kesehatan mental yang baik meningkatkan kinerja akademik, sedangkan masalah seperti depresi dapat menghambat belajar (Li et al., 2022; Manchri et al., 2017). Stres mental juga dapat menurunkan kepercayaan diri dan motivasi (Rachmana & Jamaluddin, 2023). Di sisi sosial, pelajar yang menghadapi masalah mental sering merasa terisolasi, yang dapat memperburuk kondisi mereka (Catling et al., 2022; Nováková, 2023). Dukungan sosial dalam lingkungan pendidikan dapat mengurangi stres (Kaur et al., 2022). Secara lebih luas, pelajar yang sehat secara mental berpotensi berkontribusi positif pada masyarakat, sementara masalah yang tidak diatasi dapat menyebabkan pengangguran dan masalah sosial (Islam et al., 2020; Son et al., 2020). Institusi pendidikan perlu mengintegrasikan dukungan kesehatan mental dalam kurikulum mereka (Gao, 2022).

Selain itu, *bullying*, baik secara langsung maupun melalui media sosial, turut memperburuk tingkat stres dan kelelahan mental di kalangan pelajar, yang sering kali merasa terasing dan tak berdaya (Haru, 2023). Kurangnya sosialisasi serta minimnya dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan risiko *burnout*. Pelajar yang tidak memiliki jaringan dukungan yang memadai cenderung lebih rentan terhadap tekanan dan stres. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung baik di sekolah maupun di rumah sangatlah penting, sehingga pelajar merasa aman untuk berbagi perasaan dan mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan.

Penelitian tentang Optimalisasi Pendidikan Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental serta Mengurangi *Burnout* di Kalangan Pelajar ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari beberapa aspek, di antaranya dari pendekatan teoretis yang mana penelitian ini menggunakan pendekatan secara holistik dalam mengoptimalkan pendidikan Islam dalam konteks kesejahteraan mental dan pengurangan *burnout* di kalangan pelajar yang mengintegrasikan program kesehatan mental ke dalam budaya sekolah, seperti praktik *mindfulness* dan dukungan teman sebaya dengan menekankan nilai-nilai spiritual dan moral, seperti empati, sabar, syukur, dan tawakkal. Sedangkan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Latifah et al., (2024) yaitu tentang metode mengatasi stres kerja di lembaga pendidikan dalam perspektif Islam dengan menggunakan pendekatan Islam sebagai landasan utama dalam menganalisis metode mengatasi stres kerja mencakup nilai-nilai Islam yang diterapkan dalam manajemen stres.

Sehingga dalam hal ini pendidikan Islam berperan penting dalam mencegah *burnout* di kalangan pelajar dengan menanamkan nilai-nilai spiritual dan moral. Melalui pendidikan karakter berbasis Islam, siswa diajarkan sikap saling menghargai, empati, dan toleransi, yang menciptakan lingkungan belajar yang positif (Rohmah, 2023). Pendidikan Islam menekankan keseimbangan antara aspek spiritual dan akademik untuk membantu siswa mengelola stres dan tekanan Salsabilla et al., (2022). Dengan menanamkan nilai-nilai keagamaan, seperti ketenangan batin, rasa syukur, dan tawakkal, diharapkan pelajar mampu menghadapi tantangan, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental (Sari, 2024).

Selain itu, peran guru dalam pendidikan agama Islam sangat krusial dalam membimbing siswa untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai moral serta pengembangan karakter dan akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai teladan yang dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada siswa (Mirnawati et al., 2023). Melalui pembelajaran yang berbasis pada nilai-nilai moral, pelajar diajarkan untuk menghargai diri sendiri dan orang lain, yang dapat memperkuat hubungan sosial mereka. Hubungan sosial yang baik dan dukungan dari teman sebaya serta guru dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap masalah kesehatan mental (Dewi et al., 2023). Dengan membangun hubungan yang baik antara guru dan siswa, serta melibatkan orang tua dalam proses pendidikan, siswa dapat merasa lebih terhubung dan didukung, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko *burnout* (Supriandi, 2023).

Dengan menciptakan lingkungan yang saling mendukung, pendidikan Islam berkontribusi dalam mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering dialami pelajar, terutama di era digital saat ini (Sovitriana, 2024). Dengan demikian, pendidikan Islam dapat membentuk sistem yang lebih holistik dalam mendukung kesejahteraan pelajar, sehingga pendidikan Islam tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan mental dan emosional pelajar, yang sangat penting dalam konteks pendidikan modern.

2. Metode

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode studi literatur. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber yang relevan (Assyakurrohim et al., 2022) terkait optimalisasi pendidikan Islam dalam konteks kesejahteraan mental dan pengurangan *burnout* di kalangan pelajar. Data diperoleh dari buku, artikel ilmiah, dokumen, dan jurnal yang membahas tema pendidikan Islam, kesehatan mental, serta strategi untuk mengatasi *burnout* pada pelajar.

Setelah data terkumpul, penulis akan menyeleksi dan mengelompokkan informasi berdasarkan relevansinya terhadap subjek penelitian. Analisis data mencakup identifikasi karakteristik dan pengelompokan informasi ke dalam kategori yang sesuai (Tojiri et al., 2024), seperti strategi pendidikan Islam yang berfokus pada kesejahteraan mental serta praktik efektif dalam mengurangi *burnout*. Selanjutnya, penulis mencatat data penting yang telah dikumpulkan untuk mendukung proses pengelompokan dan penafsiran. Catatan ini mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan optimalisasi pendidikan Islam, kesejahteraan mental, dan upaya pengurangan *burnout* di kalangan pelajar. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis terkait pendidikan yang mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi *burnout* pada siswa di lingkungan pendidikan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Peran Pendidikan Islam dalam Mencegah *Burnout*

Burnout, menurut teori Maslach dan Jackson, didefinisikan sebagai sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga dimensi utama yaitu, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Kelelahan emosional mencerminkan perasaan kehabisan energi dan kelelahan yang berkaitan dengan pekerjaan, di mana individu merasa tidak mampu lagi untuk memberikan dukungan emosional kepada orang lain. Depersonalisasi mengacu pada sikap negatif atau sinis terhadap orang lain, yang sering kali muncul sebagai mekanisme pertahanan untuk menghadapi stres. Sementara itu, penurunan pencapaian pribadi mencerminkan perasaan kurangnya efektivitas dan pencapaian dalam pekerjaan (Maslach & Jackson, 1981).

Burnout di kalangan pelajar merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian, terutama dalam konteks pendidikan yang semakin kompetitif dan penuh tekanan. Berbagai faktor dapat menyebabkan *burnout*, yang mencakup aspek psikologis, lingkungan, dan sosial. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap *burnout* adalah beban kerja yang berlebihan. Selain itu, stres akademik yang dialami oleh pelajar sering kali disebabkan oleh ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri maupun dari lingkungan, seperti orang tua dan institusi pendidikan (Hakim & Ananingtyas, 2020). Faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam perkembangan *burnout*. Kesehatan mental yang buruk, seperti kecemasan dan depresi, dapat memperburuk kondisi *burnout*.



Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan keterampilan coping yang efektif dapat memperburuk kondisi ini, membuat pelajar merasa terisolasi dan tidak mampu mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Lingkungan belajar juga berkontribusi terhadap risiko *burnout*. Kualitas interaksi sosial di dalam kelas, hubungan dengan pendidik, dan atmosfer akademik secara keseluruhan dapat mempengaruhi tingkat stres dan *burnout* di kalangan pelajar. Menurut penelitian Wajar et al., (2022) menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung dan positif dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Sebaliknya, lingkungan yang kompetitif dan penuh tekanan dapat memperburuk kondisi mental pelajar, sehingga meningkatkan risiko *burnout* (Kusuma & Purba, 2021). Dalam konteks ini, penting bagi institusi pendidikan untuk mengenali tanda-tanda *burnout* dan menyediakan dukungan yang diperlukan untuk membantu pelajar mengatasi stres. Intervensi yang tepat, seperti program kesehatan mental dan pelatihan keterampilan coping, dapat membantu pelajar mengelola stres dan mengurangi risiko *burnout* (Agustina et al., 2022; Satyawati & Soetjningsih, 2022).

Kesejahteraan mental adalah suatu kondisi di mana individu merasakan keseimbangan dan kepuasan dalam hidupnya, serta mampu menghadapi tantangan sehari-hari dengan baik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental mencakup keadaan di mana individu menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada masyarakat Ganasan & Azman (2021). Dengan kata lain, kesejahteraan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup aspek positif dari kesehatan mental yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan mental menurut WHO terdiri dari beberapa komponen utama yang saling terkait.

Pertama, kesadaran diri penting untuk memahami kekuatan dan kelemahan diri, yang membantu dalam pengelolaan emosi dan pengambilan keputusan yang sehat (Putri, 2023). Kedua, kemampuan mengatasi stres dari berbagai aspek kehidupan diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental (Ridlo, 2020). Ketiga, produktivitas berkaitan dengan kemampuan individu untuk bekerja secara efektif dan berkontribusi positif kepada masyarakat (Putri, 2023). Keempat, hubungan sosial yang sehat dan dukungan dari orang lain berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental (Putri, 2023). Selain itu, keseimbangan emosional, termasuk kemampuan mengelola perasaan negatif, juga menjadi faktor penting (Putri, 2023). Terakhir, kontribusi kepada komunitas memberikan makna dan tujuan hidup (Putri, 2023). Secara keseluruhan, pengembangan aspek-aspek ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup individu.

Sehingga dalam hal ini nilai spiritual dalam pendidikan Islam dapat berperan penting dalam mengurangi stres dan mengelola tekanan hidup pelajar. Pendidikan Islam menekankan pada pengembangan spiritualitas yang mendalam, yang dapat memberikan pelajar alat untuk menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup mereka. Nilai-nilai spiritual berkontribusi terhadap kesejahteraan mental pelajar melalui beberapa cara. Pertama, spiritualitas memberikan makna dan tujuan hidup, di mana pelajar diajarkan bahwa setiap tantangan adalah bagian dari rencana Allah. Ini membantu mereka melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, sehingga dapat mengatasi stres dengan lebih positif (Rezapour-Mirsaleh & Aghabagheri, 2020). Kedua, praktik spiritual seperti doa dan meditasi membantu pelajar mengelola emosi dan menemukan ketenangan dalam situasi penuh tekanan. Dengan praktik spiritual, pelajar merasakan dukungan dari kekuatan yang lebih tinggi, memberikan rasa aman dan ketenangan di tengah kesulitan. Ketiga, pendidikan Islam menekankan pentingnya dukungan sosial dan komunitas, mendorong pelajar untuk membangun hubungan baik dengan sesama di lingkungan sekolah dan di luar.

Hubungan sosial yang kuat dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan saat menghadapi tantangan (Severino-González et al., 2022). Dalam konteks ini, nilai-nilai spiritual yang diajarkan dalam pendidikan Islam dapat memperkuat ikatan antar individu, menciptakan lingkungan yang saling mendukung. Selanjutnya, spiritualitas dalam pendidikan Islam juga berkontribusi terhadap pengembangan ketahanan mental. Pelajar yang memiliki pemahaman spiritual yang kuat cenderung lebih mampu untuk beradaptasi dengan perubahan dan mengatasi kesulitan. Mereka belajar untuk melihat masalah sebagai bagian dari

perjalanan hidup yang lebih besar dan mengembangkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain (Humaida et al., 2020; Zamani et al., 2023). Hal ini penting dalam konteks pendidikan modern, di mana pelajar sering kali dihadapkan pada tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Akhirnya, pendidikan Islam menekankan pada pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam pendidikan, pelajar diajarkan untuk mengelola stres dengan cara yang holistik, yang mencakup perhatian terhadap kesehatan mental dan fisik mereka.

Lebih lanjut, Pendidikan akhlak berperan penting dalam membentuk sikap sabar, syukur, dan tawakkal pada pelajar, yang berfungsi sebagai penangkal *burnout*. Dalam pendidikan Islam, nilai-nilai ini tidak hanya diajarkan secara teoritis, tetapi juga melalui praktik sehari-hari. Sikap sabar, misalnya, membantu pelajar mengelola stres dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi tekanan (Urbaningkrum et al., 2022). Begitu pula dengan sikap syukur yang mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental dengan mendorong pelajar fokus pada hal-hal positif. Tawakkal, atau berserah diri kepada Allah setelah berusaha, membantu pelajar menerima hasil yang terjadi, mengurangi kecemasan dalam situasi kompetitif (Mayawi et al., 2022). Agar nilai-nilai ini dapat dipahami secara mendalam, pendidikan akhlak menggunakan metode seperti kisah inspiratif dan video animasi, yang efektif dalam menarik perhatian pelajar (Urbaningkrum et al., 2022). Dengan cara ini, pelajar dapat lebih mudah menerapkan nilai-nilai akhlak dalam kehidupan mereka.

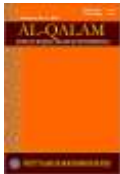
Selain itu konsep takdir, qadha, dan qadar dalam Islam membantu pelajar mengembangkan ketahanan mental dengan memberikan pemahaman yang mendalam tentang kehidupan. Takdir, yang menekankan bahwa segala sesuatu telah ditentukan oleh Allah, memberikan ketenangan saat menghadapi kegagalan, mengurangi kecemasan, dan membantu mereka melihat tantangan sebagai bagian dari rencana yang lebih besar (Haryanto, 2023). Konsep qadha mengajarkan bahwa setiap peristiwa, baik positif maupun negatif, adalah bagian dari keputusan Allah, yang mendorong sikap sabar dan ketahanan, melihat kesulitan sebagai ujian untuk pertumbuhan diri (Maulana & Yulianti, 2023). Sedangkan qadar menekankan keterbatasan manusia, membantu pelajar fokus pada usaha tanpa terbebani harapan yang tidak realistis (ElHanim, 2023). Ketiga konsep ini berkontribusi pada kecerdasan spiritual pelajar, yang membantu mereka mengelola stres dan menemukan ketenangan dalam situasi sulit (Setyaningrum & Asyanti, 2023).

3.2 Pendidikan Islam sebagai Alat untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental

Pendidikan Islam memainkan peran penting dalam membantu pelajar menemukan makna dan tujuan hidup melalui pengembangan potensi diri. Melalui pendekatan yang holistik, pendidikan Islam tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan spiritual, moral, dan sosial yang dapat membentuk karakter pelajar. Pendidikan Islam berkontribusi dalam pengembangan pelajar melalui beberapa cara. Pertama, pendidikan Islam mendukung pengembangan spiritual melalui ibadah seperti shalat, puasa, dan dzikir, yang memberikan ketenangan batin serta membantu pelajar memahami hidup sebagai perjalanan bermakna (Bhatti et al., 2016). Kedua, pendidikan karakter mengajarkan nilai moral seperti kejujuran dan kesabaran, membentuk karakter baik dan sikap positif yang esensial untuk menghadapi tantangan.

Ketiga, pengembangan kecerdasan spiritual membantu pelajar menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka dan memanfaatkannya untuk pertumbuhan pribadi (Afriana & Rokhimawan, 2022). Keempat, pendidikan Islam mendorong dukungan sosial melalui keterlibatan dalam kegiatan sosial berbasis nilai Islam, yang menciptakan dukungan emosional bagi pelajar (Ogyaningrum, 2023). Kelima, melalui pembelajaran berbasis nilai, pendidikan Islam tidak hanya fokus pada pengetahuan, tetapi juga pada nilai seperti keadilan dan toleransi, membantu pelajar memandang dunia secara positif dan konstruktif (Maulana El-Yunusi, 2023).

Selain itu nilai-nilai dasar pendidikan Islam, seperti iman, ihsan, dan taqwa juga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental pelajar. Ketiga nilai ini tidak hanya membentuk karakter dan moralitas, tetapi juga memberikan kerangka kerja bagi pelajar untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Pendidikan Islam berkontribusi pada kesejahteraan mental pelajar melalui penerapan nilai-nilai iman, ihsan, dan taqwa. Iman, atau keyakinan yang kuat kepada Allah, memberikan rasa aman dan ketenangan saat menghadapi situasi sulit. Dengan iman,



pelajar belajar berserah diri kepada Allah dan percaya bahwa segala sesuatu adalah bagian dari rencana-Nya, sehingga kecemasan dan stres dapat berkurang, sementara ketahanan mental mereka meningkat. Ihsan, atau berbuat baik dengan sebaik-baiknya, mengajarkan pelajar untuk tidak hanya mengejar prestasi akademik tetapi juga membangun hubungan sosial yang positif. Pelajar yang menerapkan nilai ihsan cenderung lebih empati dan peduli terhadap orang lain, menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkaya kesejahteraan mental mereka melalui rasa kepuasan dari perbuatan baik.

Taqwa, atau kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan, membantu pelajar menghindari perilaku negatif dan membuat pilihan yang lebih bijak, sehingga stres dan konflik berkurang. Kesadaran ini memberikan pelajar rasa tanggung jawab dan tujuan hidup, yang sangat penting dalam membangun ketahanan mental. Melalui integrasi nilai-nilai iman, ihsan, dan taqwa, pendidikan Islam juga membentuk karakter yang kuat dan resilien. Dengan karakter yang baik, pelajar lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif dan etika yang kuat, yang membantu mereka menjaga kesejahteraan mental dalam setiap aspek kehidupan. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, pelajar tidak hanya dapat mengatasi stres dan tantangan hidup, tetapi juga menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka.

Disisi lain ada juga prinsip ukhuwah Islamiyah, prinsip ini dalam pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesejahteraan mental pelajar. Ukhuwah Islamiyah, yang berarti persaudaraan dalam Islam, menekankan pentingnya hubungan yang baik antara sesama Muslim, yang dapat memberikan dukungan emosional dan sosial yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Salah satu cara prinsip ini berkontribusi adalah dengan membangun rasa kebersamaan. Pendidikan yang mengintegrasikan prinsip ini mendorong pelajar untuk saling menghargai dan mendukung melalui kegiatan seperti silaturahmi, berbuka puasa bersama, dan shalat berjamaah. Kegiatan ini tidak hanya mempererat hubungan, tetapi juga mengurangi perasaan kesepian dan isolasi, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental pelajar (Suwarta et al., 2022).

Prinsip ukhuwah Islamiyah juga berfokus pada dukungan sosial, yang sangat penting dalam membantu pelajar mengatasi stres. Pelajar yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, merasa lebih aman, dan nyaman di lingkungan belajar. Selain itu, pendidikan ini mendukung pengembangan karakter positif seperti empati dan toleransi, menciptakan suasana kondusif untuk belajar dan berkembang (Abidin, 2023). Keterlibatan dalam kegiatan sosial juga didorong, yang memberikan pelajar rasa tujuan dan kontribusi positif terhadap komunitas, berhubungan langsung dengan kesejahteraan mental (Kurniawan & Riswanto, 2023). Terakhir, prinsip ukhuwah Islamiyah membantu dalam pencegahan konflik dan stres, mengajarkan pelajar cara menyelesaikan perbedaan pendapat dengan damai dan konstruktif, sehingga menciptakan suasana belajar yang harmonis.

Kemudian ibadah dalam Islam, seperti shalat, dzikir, dan doa, berfungsi sebagai terapi spiritual yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Shalat merupakan salah satu rukun Islam yang memberikan kesempatan kepada pelajar untuk berhenti sejenak dari kesibukan sehari-hari dan fokus pada hubungan dengan Allah. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa praktik shalat dapat mengurangi tingkat stres serta meningkatkan konsentrasi dan ketenangan batin. Dengan melakukan shalat secara rutin, pelajar dapat merasakan kedamaian dan ketentraman, yang sangat penting untuk kesehatan mental mereka. Selain itu, dzikir, yang merupakan praktik mengingat Allah, dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir mampu menurunkan kadar kortisol, hormon yang terkait dengan stres, sekaligus meningkatkan perasaan positif (Istiqomah, 2023). Dengan mengingat Allah secara teratur, pelajar dapat mengembangkan sikap positif dan mengurangi perasaan cemas.

Doa sebagai bentuk komunikasi langsung dengan Allah juga berperan penting. Melalui doa, pelajar dapat mengekspresikan harapan, kekhawatiran, dan rasa syukur mereka, yang dapat meningkatkan kesadaran spiritual serta memberikan rasa tenang (Mohd Ferdaus et al., 2022). Praktik ibadah juga mengajarkan konsep mindfulness spiritual, di mana pelajar hadir sepenuhnya dalam momen ibadah, yang telah terbukti dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Selain itu, ibadah sering dilakukan secara kolektif, seperti shalat berjamaah, yang memperkuat dukungan sosial antar pelajar. Dukungan sosial yang kuat berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Wahyuni, 2023). Dengan terlibat dalam komunitas berbasis ibadah, pelajar merasa lebih terhubung dan didukung, yang sangat penting untuk kesehatan mental mereka.

Sehingga ibadah dalam Islam seperti shalat, dzikir, dan doa tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban religius, tetapi juga sebagai terapi spiritual yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan mengintegrasikan praktik-praktik ini dalam kehidupan sehari-hari, pelajar dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih baik dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif.

3.3 Strategi Optimalisasi Pendidikan Islam dalam Mengatasi *Burnout* dan Meningkatkan Kesejahteraan Mental

Integrasi nilai-nilai Islam ke dalam kurikulum pendidikan dapat memainkan peran penting dalam mencegah kejenuhan dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Integrasi ini menumbuhkan lingkungan pendidikan holistik yang tidak hanya menekankan pada pencapaian akademis, tetapi juga pengembangan moral dan etika, yang sangat penting bagi kesehatan psikologis siswa. Pertama, penggabungan nilai-nilai Islam mendorong pembangunan karakter dan integritas moral di kalangan siswa. Menurut Kasmawati (2023) bahwa kurikulum terintegrasi di sekolah dasar Islam menumbuhkan karakter teladan melalui kegiatan keagamaan seperti salat dan hafalan Al-Quran, yang berkontribusi pada internalisasi nilai-nilai Islam. Landasan moral ini dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap stres dan kejenuhan, karena siswa mengembangkan rasa memiliki tujuan dan rasa memiliki yang terkait dengan keyakinan spiritual dan etika mereka. Demikian pula, Abdurrahmansyah membahas bagaimana menanamkan nilai-nilai budaya lokal, termasuk prinsip-prinsip Islam, ke dalam kurikulum dapat menangkal erosi nilai-nilai moral pada siswa, sehingga meningkatkan kepribadian dan ketahanan mereka secara keseluruhan (Abdurrahmansyah, 2021).

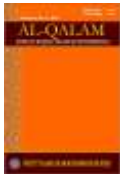
Selain itu, kolaborasi antara pendidik dan konselor dalam lingkungan pendidikan Islam dapat mengurangi *burnout*. ~~Banin et al.~~ menekankan pentingnya komunikasi antara guru agama dan konselor untuk memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis siswa secara efektif (Banin et al., 2023). Pendekatan kolaboratif ini tidak hanya menyediakan sistem dukungan yang diperlukan bagi siswa, tapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan rasa memiliki, yang sangat penting untuk kesejahteraan mental. Langkah-langkah proaktif yang diambil oleh para pendidik untuk mengintegrasikan ajaran agama dengan dukungan psikologis dapat menciptakan lingkungan yang mengayomi yang mengurangi perasaan terisolasi dan stres di kalangan siswa.

Selain itu, penerapan pendidikan karakter melalui ajaran Islam telah terbukti memiliki efek pencegahan terhadap berbagai masalah perilaku, termasuk yang berkontribusi terhadap kelelahan. Fata menunjukkan bahwa menanamkan nilai-nilai moral melalui pendidikan Islam dapat secara preemotive mengatasi tantangan seperti perilaku berisiko, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan (Fata, 2023). Dengan berfokus pada pengembangan karakter, siswa akan lebih siap untuk menghadapi tekanan akademis dan tantangan pribadi, sehingga meningkatkan ketahanan dan kesehatan mental mereka.

Lebih lanjut, peran orang tua dalam memperkuat nilai-nilai Islam di rumah juga tidak dapat diabaikan. (Nurhasnawati et al., 2020). menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam konteks keluarga melengkapi kurikulum pendidikan, menciptakan lingkungan yang konsisten dan mendukung bagi siswa (Nurhasnawati et al., 2020). Keselarasan antara rumah dan sekolah ini menumbuhkan rasa identitas dan rasa memiliki yang lebih kuat, yang sangat penting untuk kesejahteraan mental.

Kemudian dalam pengembangan program mental dan spiritual di sekolah sangat penting untuk memperkuat kesehatan mental siswa. Program-program tersebut dapat mencakup berbagai pendekatan, termasuk praktik-praktik *mindfulness*, inisiatif dukungan teman sebaya, dan pelatihan ketahanan, yang semuanya telah terbukti berdampak positif pada kesehatan mental siswa.

Salah satu pendekatan yang efektif adalah penerapan program *mindfulness*. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis sekolah dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi di kalangan siswa. Sebagai contoh, sebuah meta-analisis



dari berbagai penelitian menemukan bahwa praktik mindfulness secara efektif meningkatkan hasil kesehatan mental di lingkungan sekolah (Gomez, Aurelio Jr, 2024). Program-program ini mendorong siswa untuk terlibat dalam refleksi diri dan mengembangkan strategi koping, sehingga meningkatkan regulasi emosi dan ketahanan mereka.

Program dukungan teman sebaya juga memainkan peran penting dalam mempromosikan kesehatan mental di kalangan siswa. Inisiatif ini menyediakan platform bagi siswa untuk terhubung dengan teman sebaya mereka, berbagi pengalaman, dan menerima bimbingan. Bimbingan teman sebaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan efikasi diri, yang sangat penting untuk kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan membina komunitas yang mendukung, program-program ini membantu siswa menghadapi tantangan akademis dan sosial, mengurangi perasaan terisolasi dan kecemasan.

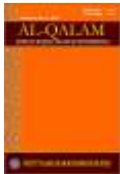
Selain itu, program pelatihan ketahanan dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah. Program-program tersebut berfokus pada pengembangan kemampuan mengatasi masalah dan kecerdasan emosional siswa, yang sangat penting untuk mengelola stres dan kesulitan. Bukti menunjukkan bahwa pelatihan ketahanan dapat meningkatkan hasil kesehatan mental dan prestasi akademik (Duncan et al., 2021). Sebagai contoh, pelatihan yang meningkatkan pemahaman guru tentang ketahanan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, yang selanjutnya bermanfaat bagi kesehatan mental siswa (Shin, 2023).

Pendekatan sekolah secara menyeluruh, yang melibatkan integrasi program kesehatan mental di seluruh aspek kehidupan sekolah juga terbukti efektif. Pendekatan ini memastikan bahwa promosi kesehatan mental tidak terbatas pada program-program yang terisolasi, tetapi terjalin dalam budaya dan praktik sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental yang berkelanjutan memberikan hasil yang lebih baik jika menjadi bagian dari strategi komprehensif yang melibatkan keterlibatan pendidik, orang tua, dan sumber daya masyarakat (Laurens et al., 2022).

Selain itu, pengembangan spiritual yang dikombinasikan dengan inisiatif kesehatan mental dapat meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Program yang mempromosikan nilai-nilai seperti empati, rasa syukur, dan kesadaran diri dapat membantu siswa menumbuhkan rasa memiliki tujuan dan rasa keterhubungan, yang penting bagi kesehatan mental mereka. Misalnya, mengintegrasikan praktik spiritual seperti meditasi atau jurnal reflektif dapat memberikan siswa alat untuk mengelola stres dan meningkatkan ketahanan emosional (Valosek et al., 2021).

Pendidikan Islam sering dianggap sebagai sistem pendidikan holistik karena pendekatannya yang komprehensif, yang mengintegrasikan berbagai dimensi perkembangan manusia, termasuk aspek intelektual, spiritual, moral, dan sosial. Dengan kerangka kerja multifaset ini, pendidikan Islam bertujuan untuk membina individu yang mampu menavigasi kompleksitas kehidupan modern sambil tetap berpegang teguh pada nilai-nilai Islam. Salah satu ciri utama pendidikan Islam adalah penekanannya pada integrasi berbagai disiplin ilmu. Muhsan & Haris, (2022) menyatakan bahwa dengan memasukkan mata pelajaran seperti sosiologi, psikologi, dan sejarah ke dalam Pendidikan Agama Islam, siswa dapat mengkontekstualisasikan ajaran Islam dalam masyarakat kontemporer. Pendekatan multidisipliner ini tidak hanya meningkatkan kemampuan berpikir kritis, tetapi juga memperdalam pemahaman siswa tentang relevansi nilai-nilai Islam dalam kehidupan mereka. Dengan menjembatani pengetahuan Islam tradisional dan disiplin akademik modern, siswa lebih siap mengatasi tantangan dunia nyata serta mendapatkan pengalaman pendidikan yang holistik.

Pendekatan holistik pendidikan Islam tercermin dalam komitmennya terhadap tanggung jawab sosial dan keterlibatan masyarakat. Suliantika & OK, (2023) menunjukkan bahwa sekolah-sekolah Islam, terutama di daerah minoritas Muslim, memainkan peran penting dalam menyebarkan nilai-nilai Islam dan menumbuhkan rasa kebersamaan di antara siswa. Komitmen terhadap keterlibatan sosial ini menegaskan bahwa pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian individu, tetapi juga pada kontribusi bagi masyarakat yang lebih besar. Di sisi lain, penerapan pendekatan holistik yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan mengatasi kelelahan. Pendekatan ini tidak hanya mendukung prestasi akademik, tetapi juga memperkuat ketahanan emosional dan kesehatan fisik siswa.



Pada aspek kognitif, pendidikan berfokus pada pertumbuhan intelektual dan penguasaan pengetahuan. Program yang mencakup pelatihan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah terbukti dapat mengurangi stres dan kecemasan siswa. Sebagai contoh, sebuah meta-analisis intervensi kesehatan mental berbasis sekolah menunjukkan bahwa program-program ini efektif mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Gomez, Aurelio Jr, 2024). Di ranah afektif, pendidikan yang berfokus pada kecerdasan emosional sangat penting. Program pembelajaran sosial-emosional (SEL) dapat membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka, serta mengembangkan empati dan hubungan positif yang berkontribusi pada kesejahteraan mental mereka. Program ini tidak hanya meningkatkan performa akademik, tetapi juga mengurangi perasaan isolasi dan stres. Selain itu, menambahkan literasi kesehatan mental ke dalam kurikulum membantu siswa memahami kebutuhan emosional mereka dan mendorong perilaku mencari bantuan saat diperlukan.

Ranah psikomotorik juga tidak kalah penting, karena melibatkan kegiatan fisik dan pengembangan keterampilan motorik. Aktivitas fisik seperti olahraga dan seni terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Riset menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan suasana hati. Sekolah dapat mengimplementasikan program yang mendorong aktivitas fisik, mindfulness, dan ekspresi kreatif untuk membantu siswa meredakan stres. Mengintegrasikan ketiga ranah ini dalam kerangka pendidikan yang terpadu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, di mana siswa dapat berkembang secara kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang. Contohnya, program kesehatan sekolah yang komprehensif, dengan kegiatan kesehatan mental sebagai bagian dari kurikulum wajib, dapat memenuhi kebutuhan siswa di semua aspek perkembangan.

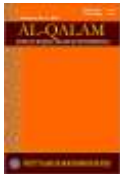
Melibatkan orang tua dan masyarakat dalam proses pendidikan juga penting bagi keberhasilan program holistik ini. Studi menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam program kesehatan mental menghasilkan hasil yang lebih positif bagi siswa (Laurens et al., 2022). Sekolah dapat mengadakan lokakarya dan sesi informasi bagi orang tua untuk membekali mereka dengan pengetahuan yang diperlukan guna mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan anak-anak mereka. Dengan demikian, pendekatan holistik dalam Pendidikan Islam menyatukan aspek intelektual, emosional, fisik, dan sosial dalam membina siswa yang tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga tangguh secara emosional dan berkontribusi pada masyarakat. Pendekatan ini membantu siswa mengembangkan diri secara menyeluruh, siap menghadapi tantangan kehidupan, dan memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan komunitas mereka.

Dengan demikian, pendidikan Islam berperan sebagai fondasi yang kuat dalam membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki integritas moral, ketahanan emosional, dan rasa tanggung jawab sosial. Hal ini pada akhirnya berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang lebih baik, di mana setiap individu berkontribusi untuk kebaikan bersama, sesuai dengan nilai-nilai Islam yang universal. Melalui implementasi pendidikan yang holistik, kita dapat menciptakan generasi yang siap menghadapi tantangan masa depan dengan percaya diri dan kesadaran penuh akan tanggung jawab mereka terhadap diri sendiri dan masyarakat.

4. Simpulan

Pendekatan holistik dalam pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan Islam, memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan ketahanan siswa. Integrasi program kesehatan mental ke dalam budaya sekolah, seperti praktik mindfulness, dukungan teman sebaya, dan pelatihan ketahanan, terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan ketahanan emosional siswa. Pendidikan Islam, dengan penekanan pada pengembangan keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang seimbang serta tanggung jawab sosial, memberikan landasan yang kuat bagi kesejahteraan mental siswa. Nilai-nilai spiritual dan moral yang diajarkan dalam pendidikan Islam, seperti empati, syukur, dan tawakkal, membantu siswa dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan akademik, sehingga mengurangi risiko *burnout*.

Konsep takdir, qadha, dan qadar dalam Islam juga memberikan perspektif yang menenangkan bagi siswa dalam menghadapi tantangan hidup, memperkuat ketahanan mental mereka. Selain itu, dukungan sosial dari orang tua, guru, dan komunitas sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung. Dengan pendekatan yang mengintegrasikan aspek spiritual,



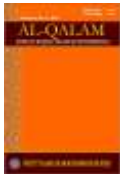
emosional, dan fisik, pendidikan Islam tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan individu yang memiliki integritas moral dan rasa tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, diharapkan melalui implementasi pendekatan holistik ini, akan terbentuk generasi yang siap menghadapi tantangan masa depan dengan ketahanan mental yang kuat dan kontribusi positif bagi masyarakat.

Ucapan Terimakasih

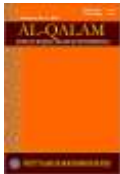
Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam mendukung penelitian ini sebagai bagian dari aktivitas akademik yang bersifat ilmiah di kampus Institut Ahmad Dahlan Probolinggo, baik para dosen dan civitas akademika.

Daftar Pustaka

- Abdurrahmansyah, A. (2021). *Design and Curriculum Implementation Based on Malay Culture in Islamic University*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210715.102>
- Abidin, Z. (2023). Penguatan Pribadi Muslim Siswa Melalui Pendidikan Akhlak di Kelas VI MI Al-Falah 1 Sumber Gayam Kadur Pamekasan. *Cognitive: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 12–25. <https://doi.org/10.61743/cg.v1i1.9>
- Afriana, S., & Rokhimawan, M. A. (2022). Innovation of Basic Education Curriculum to Optimize Learners Spiritual Character. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 14(1), 195–206. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v14i1.1479>
- Agustina, R., Bachtiar, A., & Waiman, E. (2022). Intervensi Untuk Mengurangi Burnout Pada Perawat Selama Pandemi COVID-19: Kajian Sistematis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2242>
- Aini, E. Z. (2021). Manajemen Pondok Pesantren dalam Pengembangan Mutu Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren Pangeran Diponegoro Sleman. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4750–4756. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1543>
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Case Study Method in Qualitative Research. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- Banin, M. C., Karimah, U., Basit, A., Irfan, A., & Yunus, A. (2023). Collaboration Between Religion Teacher and Counselor in Shaping Student Morals. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 4(1), 25–42. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i1.25-42>
- Bhatti, O. K., Alam, M. A., Hassan, A., & Sulaiman, M. (2016). Islamic Spirituality and Social Responsibility in Curtailing the Workplace Deviance. *Humanomics*. <https://doi.org/10.1108/h-03-2016-0022>
- Catling, J. C., Bayley, A., Begum, Z., Wardzinski, C., & Wood, A. (2022). Effects of the COVID-19 lockdown on mental health in a UK student sample. *BMC Psychology*, 10(1), 118. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00732-9>
- Dewi, K., Azis, A. A., Fitria, R., & Palupi, F. H. (2023). Promosi Kesehatan dan Penyuluhan Gizi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Pedesaan. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 1(03), 171–183. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v1i03.124>
- Duncan, M. J., Patte, K. A., & Leatherdale, S. T. (2021). Mental Health Associations with Academic Performance and Education Behaviors in Canadian Secondary School Students. *Canadian*

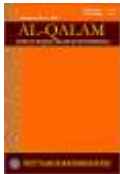


- ElHanim, A. N. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Rumah Tangga Di RT 005 RW 002 Jurang Mangu Timur Kota Tangerang Selatan. *Journal of Nursing and Health Science*. <https://doi.org/10.58730/jnhs.v2i2.59>
- Fata, N. (2023). Implementation of Character Building Through General Subjects of Islamic Religious Education in STKIP Subang. *Fitrah Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v9i1.5929>
- Gao, H. (2022). Research on the Construction of College Students' Mental Health Security System. *Journal of Healthcare Engineering*, 2022, 1–5. <https://doi.org/10.1155/2022/4001603>
- Gomez, Aurelio Jr, S. (2024). Addressing Mental Health Issues among Senior High School Students in Island Garden City of Samal: A Community-Based Intervention Program. *PPSDP International Journal of Education*, 3(2), 226–235. <https://doi.org/10.59175/pijed.v3i2.209>
- Hadi, I. A. (2017). Peran Penting Psikologi dalam Pendidikan Islam. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 251–168. <https://doi.org/10.21580/nw.2017.11.2.1304>
- Hakim, M. H., & Ananingtyas, R. S. A. (2020). Pengaruh Dzikir Terhadap Potensi Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa dengan Indikator Tekanan Darah dan Detak Jantung. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 5(2), 384. <https://doi.org/10.28926/briliant.v5i2.468>
- Haru, E. (2023). Perilaku Bullying Di Kalangan Pelajar. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 11(2). <https://doi.org/10.60130/ja.v11i2.111>
- Haryanto, S. (2023). Urgensi Kecerdasan Spiritual dalam Pencegahan Stres Pendekatan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 8000–8008. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5904>
- Hasanah, H. (2023). Pendidikan Islam Perspektif Ikhwanus Shafa dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam Kontemporer. *Al-Ulum Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Ke Islaman*, 10(4), 425–433. <https://doi.org/10.31102/alulum.10.4.2023.425-433>
- Humaida, N., Aula Sa'adah, M., Huriyah, H., & Hasanatun Nida, N. (2020). Pembangunan Berkelanjutan Berwawasan Lingkungan (Sustainable Development Goals) Dalam Perspektif Islam. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 18(1), 131. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v18i1.3483>
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 15(8), e0238162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Istiqomah. (2023). Effect of Spiritual Emotional Model (SPIEM) Dhikr on Cortisol and IgG Levels of Drug Abusers During Rehabilitation Programs. *Bali Medical Journal*. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i1.3558>
- Kasmawati, K. (2023). Transformation of Islamic Education: Fostering Exemplary Character Through Integrated Curriculum in Islamic Elementary Schools. *JLMP-Edu*.

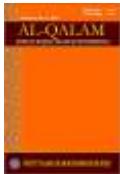


<https://doi.org/10.51454/jlmpedu.v1i2.427>

- Kaur, J., Chow, E., Ravenhurst, J., Snyder, T., Pennell, S., Lover, A. A., & Goff, S. L. (2022). Considerations for Meeting Students' Mental Health Needs at a U.S. University During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.815031>
- Kurniawan, D., & Riswanto, A. (2023). Perubahan Pendidikan Sosial Memaknai Lahirnya Produk Hukum Baru. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 134–143. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.301>
- Kusuma, F. H., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh Fear of COVID-19 terhadap Burnout dengan Variabel Mediator Resiliensi pada Tenaga Kesehatan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 585–594. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26772>
- Latifah, H. D., Fronica, I., Asmendri, A., & Sari, M. (2024). Metode Mengatasi Stress Kerja Di Lembaga Pendidikan Dalam Perspektif Islam. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.2717>
- Laurens, K. R., Graham, L. J., Dix, K. L., Harris, F., Tzoumakis, S., Williams, K. E., Schofield, J. M., Prendergast, T., Waddy, N., Taiwo, M., Carr, V. J., & Green, M. J. (2022). School-Based Mental Health Promotion and Early Intervention Programs in New South Wales, Australia: Mapping Practice to Policy and Evidence. *School Mental Health*, 14(3), 582–597. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09482-2>
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222–1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Manchri, H., Sanagoo, A., Jouybari, L., Sabzi, Z., & Jafari, S. (2017). The relationship between mental health status with academic performance and demographic factors among students of university of medical sciences. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jnms.4.1.8>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maulana El-Yunusi, M. Y. (2023). Peran Filsafat Pendidikan Islam Dalam Mengembangkan Potensi Individu Masyarakat Berbasis Rohani. *Tsaqofah*. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1758>
- Maulana, M., & Yulianti. (2023). Representasi Visual Kesehatan Mental pada Film Dear David. *Bandung Conference Series: Communication Management*, 3(2), 595–601. <https://doi.org/10.29313/bcscm.v3i2.7593>
- Mayawi, Bustan, A. W., Nurhayati, N., Fitriawati, A., & Salmin, M. (2022). Penerapan Metode Structural Equation Modelling Dengan Path Analysis Untuk Menganalisis Pengaruh Motivasi Orang Tua Dan Kondisioning Rumah Terhadap Akhlak (Mandiri, Kerja Keras, Dan Tanggung Jawab) Siswa. *Amalgamasi Journal of Mathematics and Applications*. <https://doi.org/10.55098/amalgamasi.v1.i1.pp18-24>
- Mirawati, M., Oktavianty, N., Judrah, M., Safaruddin, S., & Akbar, A. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik. *Journal of*



- Mohd Ferdaus, F., Ishak, H., & Mohd Akib, M. M. (2022). Penguatan Psikospiritual: Kajian Terhadap Kepentingan Ibadah Doa. *'Abqari Journal*, 27, 95–114. <https://doi.org/10.33102/abqari.vol27no1.523>
- Muhsan, M., & Haris, A. (2022). Multidisciplinary Approach in Islamic Religious Education: The Formation of a Holistic and Responsive Muslim Community to the Dynamics of Modern Life. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 14(1), 597–612. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v14i1.4440>
- Nováková, J. (2023). Impact of the Covid-19 Pandemic on Students' Well-Being. *Egészségtudományi Közlemények.* <https://doi.org/10.32967/etk.2023.010>
- Nurhasnawati, N., Alwizar, A., Syafaruddin, S., Darmawati, D., MFZ, M. F. Z., HKM, H. W., & ISQ, I. (2020). Systematic review of the literature on islamic religious education design in indonesia: the role of parents in islamic religious education. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 5(4), 216–223. <https://doi.org/10.23916/0020200540840>
- Ogyaningrum. (2023). Spiritual Education Practices in Islamic Religious Education Learning at SDN Krajan Sleman. *Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner.* <https://doi.org/10.59944/amorti.v2i4.144>
- Putri, R. D. (2023). Sosialisasi Resiliensi Pada Remaja: You Are Strong Than You Think. *Gervasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* <https://doi.org/10.31571/gervasi.v7i2.5234>
- Rachmana, A., & Jamaluddin, A. S. (2023). The Effects of Mental Health Issues and Academic Performance. *Journal of Social Science and Humanities*, 6(6), 23–29. <https://doi.org/10.26666/rmp.jssh.2023.6.4>
- Rezapour-Mirsaleh, Y., & Aghabagheri, M. (2020). The relationship between personality dimensions, spirituality, coping strategies and clinical clerkship satisfaction among intern nursing students: A cross-sectional study. <https://doi.org/10.21203/rs.2.24220/v4>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental.* <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Rohmah, F. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Islam (Pai) Dalam Menangani Kenakalan Siswa Kelas Viii Di SMP Muhammadiyah Sukoharjo. *Al-Hasanah Islamic Religious Education Journal.* <https://doi.org/10.51729/82234>
- Rosidin, U., Purnama, D., Sumarna, U., Sumarni, N., Nurhakim, F., & Kosim, K. (2022). Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Saat Siswa Menjalani Study From Home. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3), 285–296. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v3i3.456>
- Salsabilla, M., Putri Chaerani, N. I., & Putri, N. A. (2022). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Akhlak Pada Siswa Sekolah Dasar Di Era Revolusi Industri 4.0. *Al Qodiri Jurnal Pendidikan Sosial Dan Keagamaan.* <https://doi.org/10.53515/qodiri.2022.20.1.82-96>
- Sari, R. P. (2024). Kode Etik Profesi Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Konteks Peningkatan Mutu Pendidikan Di Era Society 5.0. *Ji.* <https://doi.org/10.22373/ji.v13i1.20915>



- Satyawati, C. R., & Soetjningsih, C. H. (2022). Burnout pada Tenaga Kesehatan selama Masa Pandemi: Benarkah Self-Efficacy Memiliki Pengaruh? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 683. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9226>
- Setyaningrum, F. A., & Asyanti, S. (2023). Perilaku Mencari Bantuan Ditinjau Dari Tingkat Literasi Kesehatan Mental Dan Persepsi Terhadap Stigma Masyarakat Pada Mahasiswa. *Epigram (e-Journal)*, 20(2), 244–263. <https://doi.org/10.32722/epi.v20i2.6405>
- Severino-González, P., Toro-Lagos, V., Santinelli-Ramos, M. A., Romero-Argueta, J., Sarmiento-Peralta, G., Kinney, I. S., Ramírez Molina, R. I., & Olaeta, J. V. (2022). Social Responsibility and Spiritual Intelligence: University Students' Attitudes During COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911911>
- Shin, Y. (2023). Teacher experience and students' mental well-being. *Journal of Adolescence*, 95(7), 1377–1387. <https://doi.org/10.1002/jad.12211>
- sholeh Sholeh, M. Ibnu. (2023). Strategi Pengembangan Sumber Daya Manusia Di Lembaga Pendidikan Islam Indonesia. *Idealita*. <https://doi.org/10.62525/idealita.2023.v3.i1.91-116>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sovitriana, R. (2024). Optimalisasi Pelatihan Kader Posyandu Dan Guru Dalam Meningkatkan Pendidikan Dan Kesehatan Masyarakat Desa Margaluyu, Jawa Barat. *Jurnal Abdi Insani*. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v1i1i2.1544>
- Suliantika, & OK, A. H. (2023). Penguatan Pendidikan Agama Islam bagi Siswa Minoritas Muslim di SMP Negeri 1 Biru-Biru. *Al-Ilmi Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 325–334.
- Supriandi, S. (2023). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Islam Guna Membentuk Generasi Islam Yang Berkualitas Di Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan West Science*. <https://doi.org/10.58812/jpdws.v1i10.726>
- Suwarti, Aziz, S., Zulafwan, Willyansah, Wulandari, D., Hafsah, H., & Syahrul. (2022). Penanaman Nilai-Nilai Agama Dan Mempererat Ukhuwah Islamiyah Dengan Silaturahmi. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*. <https://doi.org/10.59025/js.v1i2.14>
- Tojiri, Y., Putra, H. S., & Faliza, N. (2024). *Dasar Metodologi Penelitian: Teori, Desain, dan Analisis Data* (Cetakan Pe). Takaza Innovatix Labs.
- Urbaningkrum, S. M., Ichsan, Y., Rahma, A. N., & Iklima, I. (2022). Penerapan Metode Kisah Melalui Video Animasi Pada Pendidikan Akhlak. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 9(2), 231–243. <https://doi.org/10.24952/di.v9i2.3899>
- Valosek, L., Wendt, S., Link, J., Abrams, A., Hipps, J., Grant, J., Nidich, R., Loiselle, M., & Nidich, S. (2021). Meditation Effective in Reducing Teacher Burnout and Improving Resilience: A Randomized Controlled Study. *Frontiers in Education*, 6. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.627923>
- Wahyuni, S. (2023). *Stress Management Islamic Perspective: Systematic Literature Review*.



<https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9\ 35>

- Wajar, M., Alhafiz, M. S., Hamzah, R. B., Mohamad, A. M., & Andin, C. (2022). Pengaruh Faktor Kesehatan Mental, Kecerdasan Spiritual Ke Atas Kebahagiaan Hidup Dan Prestasi Akademik Pelajar. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, 7(1), 10–21. <https://doi.org/10.15282/ijhtc.v7i1.7591>
- Zamani, A. A., Ghaffari, M., Mohseny, M., & Rakhshanderou, S. (2023). The Effect of Spiritual Intelligence on Occupational Stress Among Medical Interns During COVID-19 Pandemic: A Structural Equation Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-131368>