

Pembinaan Kesehatan Mental Peserta didik melalui Kegiatan Keagamaan

Ummu Habibah Rahmah*, Siti Roudhotul Jannah^{ID}, Jaenullah^{ID}, Dedi Setiawan^{ID}

Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung, Indonesia

rahmahummuhabibah@gmail.com

Submitted:
2022-05-18

Revised:
2022-11-23

Accepted:
2023-01-12

Copyright holder:
© Rahmah, U. H., Jannah, S. R., Jaenullah, J., & Setiawan, D. (2022)

This article is under:



How to cite:
Rahmah, U. H., Jannah, S. R., Jaenullah, J., & Setiawan, D. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Peserta didik melalui Kegiatan Keagamaan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.203>

Published by:
Kuras Institute

Journal website:
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *Mental health refers to the way individuals think, feel and act that are efficient and effective in dealing with life's challenges and life stressors. The phenomenon of mental health that occurs among students is very concerning. For example, stress, depression, anti-social behavior, and other psychological problems experienced by students. Therefore, it is necessary to develop students' mental health from an early age. This study uses a qualitative approach. The author's research report contains data excerpts to provide an overview of the complete presentation of the report. Based on the research above, this research is directed at fostering the mental health of students through religious activities at SD NU Metro Lampung, Indonesia. This observation was carried out by observing and taking notes directly on the object of research, namely by observing the activities in SD NU Metro Lampung, Indonesia. Interviews were conducted by asking the principal, teachers, and students at the educational institution. The results of the study indicate that the concept of mental health development is related to the concept of healthy human nature both physically, spiritually, and mentally, which is based on the Qur'an and Hadith as well as the thoughts of Muslim and Western psychologists. Religious activities carried out at SD NU Metro Lampung, Indonesia, have a good influence on fostering the mental health of students who are instilled from an early age.*

KEYWORDS: *Religious Activities, Mental Health, Coaching*

PENDAHULUAN

Fitrah seorang manusia mendambakan kehidupan yang tenang dan sehat jasmani serta rohani. Kesehatan disini bukan hanya badan saja, tetapi juga termasuk kesehatan mental (Salahudin, 2018). Secara garis besar, kesehatan mental yang dimiliki anak-anak pada usia dini tentu sangat penting untuk dibina. Pendidikan di Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro Lampung, anak-anak memiliki latarbelakang yang berbeda sehingga perlu ada pembinaan kepada anak-anak untuk melatih kepercayaan diri dan rasa kenyamanan pada diri. Definisi orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat menguasai berbagai faktor yang ada dalam hidupnya, sehingga dia dapat menghindarkan diri dari tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang dapat menyebabkan seseorang menjadi frustrasi (Andriyani, 2019).

Terganggunya kesehatan mental seseorang pada sisi yang lain diakibatkan oleh implikasi *student oriented* (siswa sebagai pusat pembelajaran) yang tidak tersistem dengan baik sehingga

menimbulkan maraknya tindakan kontra produktif pendidikan yang terjadi satu dasawarsa belakangan ini dan dilakukan oleh para peserta didik (Khoirah, 2020). Akibatnya terjadi tawuran antar pelajar, seks bebas dan narkoba di lingkungan sekolah atau kampus dan berbagai kenakalan remaja lainnya, guru menjadi acuh tak acuh dengan muridnya dan juga tidak ada penghormatan murid kepada gurunya. Oleh sebab itu, setiap orang harus bisa memanfaatkan segala potensi yang dimiliki agar terhindar dari adanya gangguan jiwa (Ta'rifin, 2009).

Dari sinilah dapat kita ketahui bahwa kesehatan mental merupakan pengetahuan dan perbuatan yang mempunyai tujuan untuk memanfaatkan dan mengembangkan segala potensi dan bakat. Kegiatan keagamaan merupakan sarana yang penting dalam membangun mental yang sehat. Fenomena kesehatan mental yang terjadi di kalangan pelajar sangat memprihatinkan. Misalnya, stress, depresi, perilaku anti sosial, dan masalah psikologis lainnya yang dialami oleh peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan kesehatan mental siswa sejak dini melalui kegiatan keagamaan di lingkungan sekolah. Kesehatan mental yang dimiliki setiap peserta didik jelas saja berbeda, ditinjau dari keseharian dan menindaklanjuti kegiatan di lingkungan sekolah (Kaneita et al, 2009).

Pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan mental bukanlah hal yang merujuk pada objek terdidik secara sengaja namun kepada keadaan, suasana, hubungan antar sesama dan sikap yang ditunjukkan. Seseorang dengan kepribadian terintegrasi memiliki beberapa aspek yakni meliputi fisik, psikis, moral dan spiritual. Dari beberapa penelitian pada pasien yang mengalami gangguan mental bahwa penyebab gangguan kesehatan mental para pasien tersebut adalah pendidikan yang dimiliki terutama pendidikan saat masih kecil (Lestari, 2012). Pengalaman-pengalaman pada saat usia dini inilah yang menjadi penentu kesehatan mental seseorang di kemudian hari antara bahagia atau tidak (Seligman, 2014). Anak didik merupakan seseorang atau individu yang berada dalam tahap proses perkembangan dan pertumbuhan untuk mengasah dan mengembangkan potensi pada dirinya melalui kegiatan atau aktivitas yang ada di sekolah.

Sekolah merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan potensi anak (Nashihin, 2019). Jelas bahwa fungsi kegiatan keagamaan dalam menyehatkan mental sangat urgensi melihat dari fenomena tersebut, berdasarkan studi pendahuluan dapat diketahui bahwa pembinaan Kesehatan Mental Peserta Didik melalui Kegiatan Keagamaan di SDNU Metro. Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Kota Metro merupakan pendidikan formal yang berdiri dibawah naungan LP (Lembaga Pendidikan) Ma'arif Kota Metro Lampung yang bersifat umum sebagaimana sekolah dasar pada umumnya, ditambah secara khusus Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) memiliki beberapa program unggulan keagamaan dan intelektual yang mencirikan salah satu lembaga pendidikan formal yang berhaluan Ahlussunnah wal Jama'ah Annahdliyah. Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro Lampung memiliki pendidik dan tenaga pendidik yang berkopeten dalam bidang keilmuan. Di Sekolah ini, anak-anak memiliki latar belakang yang berbeda sehingga setiap peserta didik juga memiliki karaktel mental yang berbeda.

Landasan pendidikan Indonesia sesuai dengan kandungan Undang- Undang No. 20 tahun 2003 bab II pasal 4, menjelaskan bahwa pendidikan Nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan (Yanti, 2020).

Solusi alternatif dalam menyukseskan program pemerintah untuk pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yakni pembinaan mental siswa yang perlu diperhatikan. Khususnya masalah kesehatan mental siswa sebagai penerus generasi bangsa. Perlu adanya pembinaan kesehatan mental siswa untuk diarahkan menjadi manusia seutuhnya yang senantiasa berguna bagi bangsa dan agama (Bulu, 2021). Pendidikan memiliki tujuan untuk menciptakan insan yang sehat jasmani serta rohaninya (Rahimjavnovna, 2020). Oleh karena itu, pendidikan yang sehat dapat membentuk kesehatan jasmani dan rohani manusia. Konsep seperti ini disebut dengan kesehatan mental yang memiliki tujuan mencegah timbulnya berbagai gangguan mental dan emosi serta berusaha mengurangi dan menyembuhkan penyakit mental dan memajukan kesehatan jiwa dalam masyarakat.

METODE

Penelitian yang digunakan ialah menggunakan penelitian kualitatif, dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Penelitian studi kasus adalah penelitian yang meneliti fenomena kontemporer secara utuh dan menyeluruh pada kondisi yang sebenarnya, dengan menggunakan berbagai sumber data. Menggunakan berbagai sumber data, sebagai upaya untuk mencapai validitas (kredibilitas) dari reliabilitas (konsistensi) penelitian. Dilakukan pada kondisi yang sebenarnya, dengan menggunakan pendekatan penelitian naturalistik. Menggunakan teori sebagai acuan penelitian, baik untuk menentukan arah, konteks, maupun posisi hasil penelitian. Menempatkan objek penelitian sebagai kasus, yaitu fenomena yang dipandang sebagai suatu sistem kesatuan yang menyeluruh, tetapi terbatas dalam kerangka konteks tertentu. Dengan demikian maka penelitian ini diarahkan pada Pembinaan Kesehatan Mental Peserta didik melalui Kegiatan Keagamaan di Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro Lampung. Langkah-langkah dalam penelitian ini yaitu melalui observasi dilakukan dengan mengamati dan mencatat langsung terhadap objek penelitian, yaitu dengan mengamati kegiatan-kegiatan yang ada di Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Kota Metro. Wawancara yang dilakukan yakni menanyakan kepada Kepala Sekolah, para guru dan para siswa yang ada pada lembaga pendidikan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Seluruh program yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro tentu bersifat terencana, terpadu dan terarah yang bertujuan untuk membekali siswa dalam berbagai matra, kognitif (intelektual), afektif (sikap dan tingkah laku) dan psikomotorik (keterampilan). Kegiatan keagamaan yang dilaksanakan di sekolah ini meliputi, shalat dhuha berjamaah, tahfidz yang dilakukan setiap pagi, pembacaan sholawat, muhadharah, dan program ngaturan (Ngabuburit sambal tadarusan) yang hanya dilaksanakan setiap Ramadhan. Tentu kegiatan ini menunjang dalam proses pembinaan mental.

Kegiatan Shalat Dhuha berjamaah dilaksanakan setiap hari, yang dilanjutkan dengan pembacaan asmaul husna. Kemudian dilanjutkan dengan kajian dhuha yang disampaikan oleh bapak/ibu guru Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro secara bergiliran ba'da shalat dhuha. Kisah teladan berupa kisah paraNabi, Sahabat, dan para Auliya. Pembinaan kesehatan mental para siswa dilakukan melalui pelaksanaan shalat dhuha berjamaah, shalat merupakan kegiatan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Shalat dhuha membuat hati tenang dalam melaksanakannya. Kita akan semakin dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafaat (2008)

Tabel 1. Manfaat Kegiatan Muhadharah

No	Manfaat kegiatan
1.	Melatih mental peserta didik
2.	Membiasakan peserta didik untuk tampil berbicara di depan umum
3.	Melatih siswa untuk terampil berkomunikasi di depan orang banyak.
4.	Melatih siswa berdakwah amar ma'ruf nahi munkar
5.	Membekali calon dai dan orator yang siap jadi pemimpin di masa datang

yang mengemukakan bahwa pelajaran fikih ini memperkenalkan siswa pada konsep perilaku islami, baik secara individual maupun secara sosial yang bersumber dari Al-Qur`andan Sunnah, meliputi cara ibadah, berperilaku, dan bermasyarakat.

Pelajaran fiqih harus dikaitkan dengan sikap penghambaan kepada Allah dan menjadikan Rasulullah sebagai teladan hidupnya (Syafaat, 2008). Di sekolah ini, shalat dhuha sebagai media pembiasaan shalat, karena mereka awalnya banyak yang belum tahu tentang shalat dhuha, ini ternyata setelah mereka melaksanakan shalat dhuha, mereka dapat merasakan sendiri, bagaimana enaknyanya, tenangnyanya, damainya, setelah melaksanakan shalat dhuha ini. Kegiatan Tahfidz Qur'an atau menghafal Al-Qur'an urgen untuk dikembangkan di setiap lembaga pendidikan baik sekolah maupun madrasah karena merupakan usaha menjaga orisinalitas al-Qur'an yang mutlak menjadi kewajiban bagi umat Islam, membentuk pribadi mulia dan meningkatkan kecerdasan.

Terbentuknya pribadi mulia dan cerdas, yakni pribadi yang taqwa kepada Allah dan Rasul-Nya, dan kemajuan di bidang ilmu pengetahuan menjadi tujuan pendidikan dan karakteristik sebuah lembaga pendidikan Islam yang maju. Suksesnya program tahfidz al-Qur'an di sebuah lembaga pendidikan Islam menjadi jembatan menuju tercapainya keunggulan-keunggulan terhadap disiplin ilmu-ilmu yang lain. Oleh karena itu, mensukseskan program tahfidz al-Qur'an bagi lembaga pendidikan adalah hal yang penting. Dari beberapa informasi yang diperoleh dari parapeserta didik di Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro, mereka memiliki perkembangan psikologis yang bagus. Bahkan mereka berkembang lebih bagus ketika mereka memasuki pendidikan ke jenjang berikutnya, mereka memiliki kedisiplinan, komitmen, motivasi, kemandirian yang baik karena sudah terbiasa pada pada kegiatan tahfidz yang dilakukan sehari-hari di sekolah.

Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro kegiatan tahfidz dengan target surat yang terjadwal yaitu kelas 1 dan 2 surat An Naba', sedangkan untuk kelas 3 dan 4 surat Ya-Sin. Kegiatan Muhadharah, kegiatan ini adalah salah satu kegiatan keagamaan sebagai bentuk sarana dan wadah bagi para peserta didik untuk belajar dan berlatih tentang Public Speaking. Dalam kegiatan ini setiap peserta didik diminta untuk berkhitobah serta menyampaikan materi keilmuan yang telah dipelajarinya selain itu peserta didik juga diminta untuk mampu menjadi semua bagian dari kegiatan tersebut. Manfaat kegiatan muhadharah ini diharapkan dapat dilihat pada tabel 1.

Dari berbagai kegiatan selama bulan Ramadhan, ada salah satunya yang menjadi sorotan utama kegiatan yang telah menjadi tradisi selama 2 tahun ini di Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro yaitu "Ngaturan". Ngaturan adalah kepanjangan dari Ngabuburit Tadarus Al-Qur'an. Kegiatan ini dilaksanakan pada sore hari yang biasanya sudah menjadi tradisi bagi umat muslim pada bulan puasa Ramadhan melakukan suatu kegiatan sambil menunggu berbuka puasa. Ngaturan ini dilaksanakan secara tertarget 1,5 juz Al-Qur'an setiap harinya yang dibaca oleh beberapa orang secara bergantian. Adapun pesertanya adalah peserta didik Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro yang sudah berada di tingkat Al-Qur'an An-Nahdliyah yang didampingi oleh guru Sekolah Dasar

Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro secara terjadwal setiap harinya. Kegiatan ini tentunya berbeda dengan kegiatan lain karena disiarkan secara langsung (live) di channel youtube Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) Metro. Jadi, siapapun dan dimanapun tempatnya bisa mengikuti serta ikut menyimak kegiatan Ngaturan ini. Jadwal kegiatan Ngaturan berlangsung dari pukul 16.00-17.00 WIB bertempat di SD NU Metro yang disiarkan melalui youtube SD NU Metro dan link dibagikan melalui akun *WhatsApp Group* Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama (SDNU) maupun *story WhatsApp* masing-masing guru.

Pembahasan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pembinaan berarti membina, memperbaharui atau proses, perbuatan, usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna dengan baik. Dengan kata lain pembinaan yaitu mengusahakan agar lebih baik atau sempurna (Kbbi, 2016). Kegiatan pembinaan adalah usaha pembangunan watak atau karakter manusia sebagai pribadi dan makhluk social yang pelaksanaannya dilakukan secara praktis, melalui pengembangan sikap, kemampuan dan kecakapan (Zaman, 2017). Pembinaan merupakan usaha yang dilakukan dengan sadar, teratur, terencana dan terarah untuk memperbaiki watak manusia sebagai pribadi dan makhluk sosial melalui pendidikan, baik didalam sekolah maupun diluar sekolah agar menjadi orang yang mempunyai kepribadian utuh dan matang. Jadi pembinaan adalah suatu tindakan, proses hasil atau pernyataan menjadi lebih baik (Niswah, 2021). Dalam hal ini menunjukkan adanya kemajuan, pertumbuhan atas berbagai kemungkinan dan perkembangan atau peningkatan atas sesuatu.

Pengertian kesehatan mental dari segi ilmu, adalah sebagai berikut: Kesehatan Mental adalah suatu ilmu pengetahuan yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan manusia, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan serta hubungan dengan Tuhan (Masyhuri, 2014). Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal). Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, berperasaan dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup. Kesehatan mental yang baik dalam diri seseorang menunjukkan pada bekerjanya fungsi-fungsi mental dalam diri seseorang secara optimum (Hanurawan, 2012).

Kesehatan mental adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri dan

Tabel 2. Ciri-ciri mental block

No	Keterangan
1.	Merasa rendah diri yang terjadi sebagai akibat tidak percaya terhadap kemampuan diri sendiri
2.	Suka menyalahkan orang lain jika mengalami kegagalan, dan bukan dengan caramengevaluasi secara korektif dan objek terhadap kesalahan yang dilakukan dirinya sendiri
3.	bersifat buruk sangka terhadap segala sesuatu yang dilakukan orang lain yaitu sesuatu yang dilakukan orang lain itu dianggapnya akan merugikan dirinya
4.	Berorientasi kepada masa lalu dalam melihat sesuatu, sehingga tidak ada kemauan untuk melakukan inovasi dan perubahan
5.	tidak memiliki keberanian untuk mengambil inisiatif.
6.	Selalu diliputi rasa kegagalan dan bersalah atas apa yang diperbuatnya dimasa lalu.

masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya. Kesehatan mental itu relatif yakni dapat naik dan turun, sebagaimana halnya nafsu ammarah dapat berubah menjadi nafsu lawwamah, dan nafsu lawwamah dapat berubah menjadi nafsu muthmainnah (Mushodiq, 2021). Dalam keadaan demikian, keharmonisan yang sempurna antara seluruh fungsi-fungsi tubuh itu tidak ada. Yang dapat diketahui adalah seberapa jauh jaraknya seseorang dari Kesehatan mental yang normal. Mental yang sehat dapat diketahui melalui teori mental *block* atau mental yang sakit, ciri-cirinya dapat dilihat pada tabel 2.

Mental seseorang itu adalah sesuatu yang dapat berubah (Kelman, 2017). Pendidikan yang baik adalah Pendidikan yang dapat mengubah orang yang mentalnya sakit menjadi orang yang mentalnya sehat itu cukup banyak, maka cara yang dapat ditempuh oleh pendidikanpun juga banyak. *Pertama*, Pendidikan Kesehatan mental dapat dilakukan dengan cara yang dilakukan kalangan para tasawuf (Hamsyah, 2017). Imam Al Ghazali misalnya menggunakan konsep tazkiyah Al Nafs (pembersih diri) melalui tahap Takhalli (pengosongan diri dari akhlak yang buruk), tahap takhalli (menghiasi diri dengan akhlak yang baik), dan Tajalli (Usha menampakkan akhlak yang baik dan agung itu dalam perilaku sehari-hari). Tahap Tahalli (pengosongan diri dari akhlak yang buruk) itu antara lain dilakukan dengan cara mengintropeksi diri secara jujur (muhasabah) terhadap berbagai sikap buruk yang ada didalam dirinya, atau dengan meminta pendapat orang lain atau kalau perlu pendapat orang lain yang selama ini menunjukkan sikap yang tidak suka kepada kita sehingga ia dapat mengungkapkan akhlak buruknya itu.

KESIMPULAN

Kegiatan keagamaan di SD NU Metro mampu menjadi pondasi dalam membina kesehatan mental yang kokoh. Kegiatan Muhadharah, Tahfidz, shalat dhuha berjamaah dan Ngaturan (ngabuburit tadarusan) mampu membangun rasa percaya diri, kenyamanan, ketentraman, aman dan tenang secara psikologis. Faktor pendukung dalam pelaksanaan pembinaan kesehatan mental yang ada di SD NU Metro sudah sangat memadai. Seperti ruang multimedia. Ruang baca yang luas, tempat ibadah yang memadai. Semuanya sudah sangat mendukung untuk diterapkan pembinaan kesehatan mental para siswa. Sedangkan faktor penghambat dalam pelaksanaan pembinaan mental di sekolah ini yakni tidak adanya guru yang berlatar belakang psikologi atau bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Bulu, B., Taqwa, T., Rajab, M., & Bulu, R. M. (2021). Sikap Peserta Didik pada Pembinaan Kesehatan Mental Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Konsepsi*, 10(3), 174-186. [Google Scholar](#)
- Hamsyah, F., & Subandi. (2017). Dzikir and happiness: A mental health study on an Indonesian Muslim Sufi group. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(1), 80-94. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1193404>
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 93. [Google Scholar](#)
- Kaneita, Y., Yokoyama, E., Harano, S., Tamaki, T., Suzuki, H., Munezawa, T., ... & Ohida, T. (2009). Associations between sleep disturbance and mental health status: a longitudinal study of Japanese junior high school students. *Sleep medicine*, 10(7), 780-786. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2008.06.014>

- Kbbi, K. B. B. I. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). *Kementerian Pendidikan Dan Budaya*.
[Google Scholar](#)
- Kelman, H. C. (2017). Processes of opinion change. In *Attitude change* (pp. 205-233). Routledge.
[Google Scholar](#)
- Khoirah, M. L., & Hayati, I. R. (2020). Penerapan Student Center terhadap Pemahaman Konsep Matematis dan Mental Siswa. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi*, 1(1). [Google Scholar](#)
- Lestari, A. (2012). Pengaruh Terapi Psikoedukasi Keluarga Terhadap Pengetahuan Dan Tingkat Ansietas Keluarga Dalam Mera Wat Anggota Keluarga Yang Mengalami Tuberculosis Paru Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.52657/jik.v1i1.991>
- Masyhuri, M. (2012). Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental. *An-Nida'*, 37(2), 95-102. <http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v37i2.317>
- Mushodiq, M. A. M., & Andika Ari Saputra. (2021). Dinamika Kepribadian Amarah, Lamawah, dan Mutmainnah serta Relevansinya dengan Struktur Kepribadian Sigmund Freud. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(1). <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.49>
- Nashihin, H. (2019). Konstruksi Budaya Sekolah Sebagai Wadah Internalisasi Nilai Karakter. *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah*, 8(1), 131-149. [Google Scholar](#)
- Niswah, U., & Setiawan, M. R. (2021). Implementasi Fungsi Actuating Dalam Pembinaan Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Manajemen Dakwah*, 9(1). [Google Scholar](#)
- Rahimjanovna, S. M. (2020). Teaching ethics to students in technology education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(3), 119-122. <http://dx.doi.org/10.5958/2278-4853.2020.00070.1>
- Salahuddin, S. (2019). Mental Hygiene (Analisis Konstruksi Pendidikan Zakiah Daradjat). *Jurnal Mimbar Akademika*, 3(2). [Google Scholar](#)
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Syafaat, A., Sahrani, S., & Muslih. (2008). *Peranan pendidikan agama Islam dalam mencegah kenakalan remaja (juvenile delinquency)*. Rajawali Pers (Rajagrafindo Persada). [Google Scholar](#)
- Ta'rifin, A. (2009). Membangun Interaksi Humanistik dalam Proses Pembelajaran. In *Forum Tarbiyah* (Vol. 7, No. 1, pp. 99-114). Fakultas Tarbiyah IAIN Pekalongan. [Google Scholar](#)
- Yanti, N., & Nursyamsi, N. (2020). Pendidikan Islam Dalam Sistem Pendidikan Nasional: Telaah Mengenai UU NO. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan PP NO. 55 tahun 2007 Tentang Pendidikan Agama Dan Keagamaan. *Mau'izhah*, 10(1), 139-170. [Google Scholar](#)
- Zaman, B. (2017). Pembinaan Karakter Siswa Melalui Pelaksanaan Shalat Sunnah Dhuha di Sekolah Dasar Islam Terpadu Nur Hidayah Surakarta. *TAMADDUN: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Keagamaan*, 18(2), 1-21. <http://dx.doi.org/10.30587/tamaddun.v0i0.88>