



Vol. 4 No. 2 2023
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam

Rofiqi¹, Iksan², M Mansyur³

¹Institut Agama Islam Al-Khairat Pamekasan

²Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

³Institut Agama Islam Miftahul Ulum Pamekasan

*Corresponding author: email: rofiqie625@gmail.com

Abstract

Keywords:

Mental health;
Innovative Program ;
Educational Institutions

Mental health education is an important aspect for students in schools, but is often neglected by educational institutions. Even though students often face high academic pressure, social demands, and emotional challenges, that can have a negative impact on their mental well-being, which also affects academic achievement. This study aims to provide alternative solutions regarding educational innovations that can be carried out in developing mental health education programs in educational institutions. The research method was carried out through Systematic Literature Review (SLR) using the Publish or Perish application as an instrument for identifying journal articles. Articles are obtained and eliminated based on the criteria of quality, novelty, and conformity with specific research themes. The results of this study indicate that mental health education has a significant role in the mental well-being of students at school. Therefore, mental health education innovations must be carried out in the context of developing school programs. Mental health education innovations that can be carried out include collaboration between Islamic educational institutions and professional staff, and integration of the health education curriculum with the school curriculum.

Abstrak:

Kata Kunci:

Kesehatan Mental ;
Program Inovatif ;
Lembaga Pendidikan.

Pendidikan kesehatan mental merupakan aspek yang penting bagi siswa di sekolah, namun seringkali terabaikan oleh lembaga pendidikan. Padahal siswa seringkali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, tuntutan sosial, serta tantangan emosional yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka yang sekaligus juga mempengaruhi prestasi akademik. Kajian ini bertujuan untuk memberikan alternatif solusi tentang inovasi pendidikan yang bisa dilakukan dalam mengembangkan program pendidikan kesehatan mental di lembaga pendidikan. Metode penelitian dilakukan melalui *Systemetical Literature Review* (SLR) dengan menggunakan aplikasi Publish or Perish sebagai intrumen identikasi artikel-artikel jurnal. Artikel yang diperoleh dan dieliminasi berdasarkan kriteria kualitas, kebaharuan, dan kesesuaian dengan tema penelitian secara spesifik. Hasil peneltian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mental memiliki peran yang signifikan dalam kesejahteraan mental siswa di sekolah. Oleh karena itu, inovasi pendidikan kesehatan mental harus dilakukan dalam konteks pengembangan program sekolah. Inovasi pendidikan kesehatan mental yang

dapat dilakukan meliputi kolaborasi antara lembaga pendidikan Islam dengan tenaga profesional, dan integrasi kurikulum pendidikan kesehatan dengan kurikulum sekolah.

Rofiqi, Iksan, Mansyur. 2023. Melangkah Menuju Kesehatan Mental Yang Optimal: Program Inovatif Di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 4 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v4i2.9237

Received: June 8, 2023; Revised: August 15, 2023; Accepted: September 4, 2023.



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan individu. Di era modern yang penuh dengan tekanan dan tantangan, kesehatan mental menjadi semakin relevan terutama di lingkungan pendidikan (Fitzpatrick & Riedel, 2019). Peserta didik seringkali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, tuntutan sosial, serta tantangan emosional yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka (Jia Li Liu & Kieu Anh Do, 2022).

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi psikologis, emosional, dan sosial yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak (Kittleson, 2019). Kesehatan mental yang baik penting untuk kesejahteraan siswa dalam konteks kehidupannya di sekolah. Indikator kesehatan mental yang adalah kemampuan seseorang untuk mengelola stres, berinteraksi secara sehat dengan orang lain, membuat keputusan yang baik, dan mengatasi tantangan kehidupan (McKee & Breslin, 2022). Sebaliknya gangguan mental yang terjadi pada siswa ditandai dengan adanya gangguan seperti buruknya hubungan interpersonal, rendahnya kinerja akademik, depresi, kecemasan, gangguan bipolar, gangguan makan, skizofrenia, dan gangguan stres pascatrauma yang terjadi pada siswa (Kittleson, 2019).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kesehatan mental yang optimal tidak hanya berdampak positif pada performa akademik siswa (Perera & Wheeler, 2021), tetapi juga pada kebahagiaan, hubungan sosial yang sehat, dan kemampuan mengatasi stres (Jiang et al., 2019). Dengan demikian, mendorong kesehatan mental yang baik di kalangan siswa bukanlah suatu pilihan, melainkan suatu kebutuhan mendesak dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih optimal.

Pendidikan tentang kesehatan mental merupakan langkah awal yang penting dalam menciptakan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental mereka (Mulyani & Habib, 2020). Pendidikan tentang kesehatan mental harus terus diupayakan sebab sekolah merupakan tempat di mana siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka. Dengan adanya pendidikan kesehatan mental, sekolah dapat menyediakan lingkungan yang mendukung secara emosional bagi siswa (Nurochim, 2020). Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Mulyani & Habib, 2020). Namun demikian, aspek ini seringkali diabaikan dan cenderung dianggap bukan merupakan prioritas (UNICEF, 2019).

Hasil survey yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022, yang mencoba mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia

memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Jika dikalkulasi, angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental (Gloria, 2022).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% (Gloria, 2022). Data ini menjadi pukulan dan ironi tersendiri, sebab tentu akan menghambat perkembangan Indonesia, terutama untuk meraih bonus demografi dan merealisasikan visi Indonesia Emas 2045.

Dalam konteks yang lebih spesifik, lembaga pendidikan telah menjadi panggung utama untuk membentuk dan membimbing generasi muda dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan (Anisa & Ramadhan, 2021). Remaja di usia sekolah adalah kelompok yang rentan terhadap berbagai tantangan kesehatan, terutama pada aspek mentalitas (Nurochim, 2020). Oleh karena itu, peran lembaga pendidikan dalam mengatasi kesehatan remaja di usia sekolah sangat penting sebab melalui institusi ini siswa mengalami pertumbuhan yang cukup signifikan dalam banyak aspek mulai dari kognitif, emosional, sosial, dan spiritual.

Selain itu, lembaga pendidikan memiliki kesempatan unik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong kesehatan mental siswa. Salah satu peran utama lembaga pendidikan adalah menyediakan pendidikan kesehatan yang komprehensif (Thai et al., 2020). Kurikulum pendidikan dapat dirancang untuk mencakup berbagai topik kesehatan yang relevan, seperti gizi, kebugaran fisik, penggunaan narkoba, kekerasan, seksualitas, hubungan interpersonal, dan tentu saja kesehatan mental (Bordovsky, 2022). Dengan memberikan pemahaman yang baik tentang kesehatan, siswa akan lebih mampu mengambil keputusan yang baik dan membuat pilihan hidup yang sehat.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa sekolah memiliki pengaruh yang signifikan dalam membangun kesehatan mental yang positif bagi siswa. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Edi Kuswadi yang mencoba menguraikan pengaruh lingkungan sekolah terhadap kesehatan mental siswa (Kuswadi, 2019). Penelitian ini mengungkapkan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat strategis dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa. Peran sekolah adalah memberikan berbagai alternatif solusi kepada siswa dalam menyelesaikan problem yang mereka hadapi di lingkungan dan luar sekolah (Kuswadi, 2019). Angga Eko Prasetyo dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa pendidikan kesadaran mental dapat secara aktif mampu menjaga serta merawat kesehatan mental siswa (Prasetyo, 2021). Kendatipun penelitian ini dilakukan pada masa pandemi, namun faktor penyuluhan dan konseling online yang dilakukan guru menjadi aspek penting yang tidak dapat diabaikan.

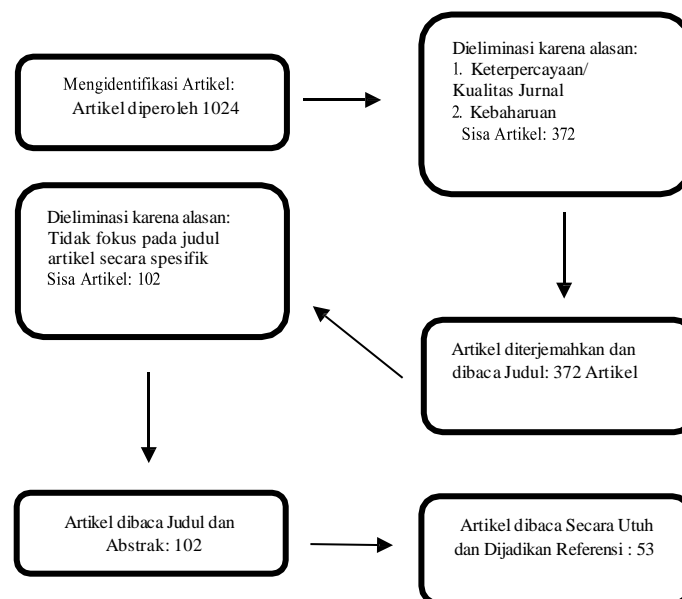
Dari beberapa penelitian di atas kita lihat bahwa lingkungan pendidikan memiliki peran vital dalam menciptakan kesehatan mental siswa yang prima. Lingkungan yang kondusif, serta program kesehatan mental yang efektif tentu saja akan sangat mendukung perkembangan emosi, psikologis siswa sehingga harapannya akan mempengaruhi prestasi akademik siswa di

sekolah. Beberapa penelitian yang telah di atas pada dasarnya hanya memotret pengaruh dari lingkungan sekolah terhadap kesehatan mental, serta bagaimana perannya dapat memberikan alternatif solusi terhadap permasalahan siswa. Sementara dalam artikel ini akan berupaya mengungkap beberapa program inovatif dan langkah-langkah strategis yang dapat dilakukan oleh lembaga pendidikan Islam untuk menciptakan kesehatan mental yang baik bagi siswa. Hasil dari kajian ini tentu saja dapat dijadikan rujukan bagi pengelola lembaga pendidikan tentang bagaimana melakukan pengembangan program pendidikan yang berkaitan dengan mempromosikan pola hidup sehat kepada siswa. Selain itu, kajian ini juga akan membahas program pencegahan yang bertujuan untuk mengurangi faktor risiko yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *A Systematical Literature Review* (SLR). *Systematical literature review* merupakan teknik dan jenis penelitian yang berupaya untuk melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap hasil penelitian-penelitian yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian tertentu (Triandini et al., 2019). Penelitian dengan teknik ini sangat bermanfaat serta membantu seorang peneliti dalam melakukan sintesis dari berbagai hasil penelitian yang relevan, sehingga fakta yang disajikan dapat menjadi lebih komprehensif dan berimbang (Afsari et al., 2021).

Penelitian *A Systematical Literature Review* (SLR) dalam penelitian ini dilakukan dengan menghimpun beberapa artikel yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan mental di yang dipublikasi semenjak tahun 2019 sampai tahun 2023. Pencarian *study literature* dilakukan pada *data base* Springer, Taylor & Francis Group, Eric, dan Google Scholar dengan dibantu oleh aplikasi Publish or Perish. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci “pendidikan kesehatan metal” dan “inovasi pendidikan” dengan membatasi artikel dari tahun 20019-2023. Berikut akan divisualisasikan tahapan-tahapan yang telah dilakukan:



Gambar 1 Tahapan Pencarian Data

Hasil

Adapun jumlah artikel awal yang didapatkan dalam penghimpunan data mencapai 900 yang kemudian direduksi berdasarkan kriteria; 1); Kualitas 2) kebaharuan artikel sehingga didapatkan jumlah artikel 209. Artikel tersebut juga dielimenasi berdasarkan kefokusannya tema secara spesifik dan kesesuaiannya dengan tema yang dikehendaki, sehingga hanya didapatkan 53 artikel jurnal. Jurnal-jurnal tersebut didapatkan dari jurnal pendidikan terutama yang berkaitan dengan tema ini baik dari jurnal nasional maupun internasional. Berikut akan diuraikan sebagian dari hasil *review* artikel tersebut:

Tabel 1 Uraian Hasil Review Artikel

<i>Author & Research Title</i>	<i>Result</i>	<i>Course/ Journal Rank</i>
Julianne Vermeer, "Examining Engagement With Public Health in the Implementation of School-Based Health Initiatives: Findings From the COMPASS Study"	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar sekolah telah menerima sumber daya dari unit kesehatan masyarakat setempat, hanya sedikit sekolah yang mengembangkan atau menerapkan program bersama, dan 12% sekolah melaporkan tidak ada keterlibatan sama sekali. Namun, siswa memiliki peluang yang lebih tinggi untuk memiliki kesehatan mental yang lebih baik secara keseluruhan, memenuhi pedoman waktu layar, dan lebih sedikit melakukan perilaku bullying jika unit kesehatan masyarakat menyelesaikan masalah bersama dengan sekolah terkait perilaku kesehatan ini.	Journal of School Health 91, no. 10 (2021), https://doi.org/10.1111/josh.13072 . (Q1)
Jin-Kai Wang, Hui-Qin Xue, Xiao-Fei Wu, "Mental health and academic achievement among Chinese adolescents during COVID-19 pandemic: The mediating role of self-regulation learning"	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental siswa berpengaruh signifikan terkait dengan prestasi akademik, sedangkan prestasi akademik dan kesehatan mental berhubungan positif dengan pembelajaran yang diatur sendiri. Setelah dilakukan analisis pemodelan persamaan struktural, efek kesehatan mental pada prestasi akademik sepenuhnya dimediasi oleh pembelajaran yang diatur sendiri.	Social Psychology of Education (2023) 26:1001–1015, https://doi.org/10.1007/s11218-023-09772-4 (Q1)
Yuto Yasuda, Lauren D. Goegan, "The relationship Between Regulatory Focus, Perfectionism, and School Burnout"	Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan pada akhir kursus, antara lain menunjukkan nilai dan pentingnya jenis penilaian ini untuk proses pendidikan berkelanjutan secara komprehensif.	Social Psychology of Education (2023) 26:903–923, https://doi.org/10.1007/s11218-023-09776-0 (Q1)

Shan Jiang, Chunkai Li, and Xiaotong Fang, "Socioeconomic Status and Children's Mental Health: Understanding the Mediating Effect of Social Relations in Mainland China"	Artikel ini menemukan bahwa hubungan antara status sosial ekonomi dan kesehatan mental anak dimediasi oleh hubungan orang tua-anak, hubungan sebaya, dan hubungan guru-siswa	Journal of Community Psychology 46, no. 2 (2019): 213-23, https://doi.org/10.1002/jcop.21934 . (Q1)
M. Joseph Sirgy, "Positive Balance: A Hierarchical Perspective of Positive Mental Health"	Artikel ini menemukan bahwa: 1. Kesehatan mental positif dapat dicapai melalui keseimbangan positif antara emosi positif dan negatif, afek, kepuasan domain, evaluasi positif, dan sifat psikologis yang positif. 2. Artikel ini juga memberikan saran tentang bagaimana meningkatkan kesehatan mental positif, seperti dengan mengembangkan sifat-sifat psikologis yang positif, seperti optimisme, rasa syukur, dan empati.	Quality of Life Research 28, no. 7 (2019): 1921-30, https://doi.org/10.1007/s11136-019-02145-5 . (Q1)
Sherman A. Lee, Mary C. Jobe, and Amanda A. Mathis "Mental Health Characteristics Associated with Dysfunctional Coronavirus Anxiety"	Artikel ini merujuk pada beberapa penelitian yang menunjukkan adanya tren kecemasan terkait virus corona yang meningkat di kalangan masyarakat, serta perlunya para profesional kesehatan untuk memeriksa dan menangani kecemasan yang disfungsi terkait virus corona.	Psychological Medicine 51, no. 8 (2021): 1403-4, https://doi.org/10.1017/S003329172000121X (Q1)
Cixin Wang Jia Li Liu and Diksha Bali Kieu Anh Do, "Asian American Adolescents' Mental Health Literacy and Beliefs about Helpful Strategies to Address Mental Health Challenges at School"	Temuan menunjukkan bahwa faktor budaya seperti tekanan akademis dan citra tubuh berkontribusi pada gangguan kesehatan mental. Remaja tersebut mengusulkan beberapa langkah solutif, termasuk dukungan sosial, pencarian bantuan profesional, mengurangi stigma, menjaga kerahasiaan, serta program sekolah yang meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan keterampilan mengatasi stres. Artikel ini menyoroti perlunya mempertimbangkan aspek budaya dalam pengembangan program kesehatan mental sekolah dan mengedepankan upaya dalam meredakan stigma serta menjaga privasi dalam layanan dukungan.	Psychology in The School 59, no. 10 (2022), https://doi.org/10.1002/pits.22655 5. (Q1)

Mark J. Kittleson, "Mental Health v. Mental Illness: A Health Education Perspective"	Hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan penyakit mental adalah dua hal yang berbeda, dan seringkali masyarakat dan profesional membingungkan kedua istilah tersebut. Artikel ini menekankan pentingnya memahami perbedaan antara kesehatan mental dan penyakit mental, serta memberikan wawasan tentang bagaimana meningkatkan dan meningkatkan kesehatan mental di kalangan pemuda.	American Journal of Health Education 50, no. 4 (2019): 210–12, https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1616011 . (Q3)
Dilani M. Perera and Melissa Wheeler "Mental Health Informed Educators: Facilitating Student Academic Success,"	Hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa pendidikan yang berfokus pada kesehatan mental siswa sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan kinerja akademik mereka. Para pendidik memainkan peran penting dalam mengidentifikasi, menangani, dan merujuk siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Artikel ini juga menyoroti pentingnya model tiga tingkat untuk mendukung siswa dengan masalah kesehatan mental dan memberikan contoh program-program yang telah berhasil diimplementasikan di beberapa sekolah seperti; Program "Mindfulness", "Peer Support" dan Positive Behavioral Interventions and Supports (PBIS)	New Educator 17, no. 3 (2021): 281–304, https://doi.org/10.1080/1547688X.2021.1903637 (Q2)
Truc Thanh Thai, Ngoc Ly Ly Thi Vu, and Han Hy Thi Bui, "Mental Health Literacy and Help-Seeking Preferences in High School Students in Ho Chi Minh City, Vietnam"	Artikel ini menemukan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada siswa SMA di Kota Ho Chi Minh, Vietnam masih rendah. Mayoritas siswa tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang gejala-gejala gangguan kesehatan mental, dan hanya sebagian kecil dari mereka yang tahu cara mencari bantuan jika mereka atau teman mereka mengalami masalah kesehatan mental. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi literasi kesehatan mental pada populasi muda sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental dan membantu siswa mencari bantuan jika diperlukan	School Mental Health 12, no. 2 (2020): 378–87, https://doi.org/10.1007/s12310-019-09358-6 . (Q1)
Catharina Widmark et al., "Barriers to Collaboration between Health Care, Social Services and Schools"	Artikel ini memberikan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hambatan-hambatan dalam kolaborasi antara para profesional di bidang kesehatan, layanan sosial, dan sekolah dapat bersifat struktural dan kultural. Artikel ini juga membahas beberapa cara untuk mengatasi hambatan tersebut, seperti meningkatkan komunikasi dan koordinasi antara para profesional, memperbaiki sistem dan struktur organisasi, dan meningkatkan pemahaman dan penghargaan antara para profesional di bidang kesehatan, layanan sosial, dan sekolah.	International Journal of Integrated Care 11, no. 3 (2019): 1–9, https://doi.org/10.5334/ijic.653 (Q1)

William J. Hall and Hayden C. Dawes, "Is Fidelity of Implementation of an Anti-Bullying Policy Related to Student Bullying and Teacher Protection of Students?"	Penelitian ini mengkaji hubungan antara implementasi keseluruhan dari kebijakan anti-perundungan tingkat negara bagian dan implementasi komponen-komponen spesifik yang diuraikan dalam kebijakan tersebut dengan dua hasil: perundungan di antara siswa dan perlindungan guru terhadap siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa implementasi yang baik dari kebijakan anti-perundungan dan implementasi komponen-komponen spesifiknya berhubungan dengan tingkat perundungan siswa yang lebih rendah dan perlindungan yang lebih baik terhadap siswa oleh para pendidik.	Education Sciences 9, no. 2 (2019): 1-17, https://doi.org/10.3390/educsci9020112 . (Q2)
Alexandra Marinucci, Christine Grové, and Kelly Ann Allen, "Australian School Staff and Allied Health Professionals Perspectives of Mental Health Literacy in Schools: A Mixed Methods Study"	Studi ini mengungkapkan bahwa staf sekolah merasa kurang kompeten dalam menyampaikan konten literasi kesehatan mental, dengan persepsi bahwa pelatihan yang mereka terima tidak cukup mendalam dalam pendidikan kesehatan mental dibandingkan dengan para profesional kesehatan terkait. Mayoritas program kesehatan mental yang diterapkan di sekolah-sekolah berfokus pada pembelajaran sosial dan emosional. Meskipun staf sekolah melihat potensi program kesehatan mental untuk meningkatkan kinerja akademis, pandangan ini kurang mendominasi bila dibandingkan dengan pandangan para profesional kesehatan terkait. Responden menyepakati pentingnya menyertakan pengetahuan tentang kesehatan mental, keterampilan mencari bantuan, dan keterampilan mengatasi dalam program literasi kesehatan mental di sekolah.	Educational Psychology Review 35, no. 1 (2023), https://doi.org/10.1007/s10648-023-09725-5 . (Q1)
Laurie Fleming and Jeremiah Kearns, "Health Services, Counseling, Psychological, and Social Services: Implementing the Whole School, Whole Community, Whole Child Model,"	Artikel ini menjelaskan bahwa pentingnya model Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC) dalam mengatasi hambatan pendidikan siswa melalui layanan kesehatan, konseling, dan dukungan sosial. Guru Kesehatan dan Pendidikan Jasmani (PJ) berperan penting dalam mengurangi hambatan kesehatan fisik dan mental siswa, serta mengintegrasikan perencanaan untuk kebutuhan akademis, perilaku, sosial, dan emosional. Integrasi sistem dukungan kesehatan dan kesejahteraan menjadi tujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif	Journal of Physical Education, Recreation and Dance 93, no. 2 (2022), https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2020053 . (Q2)

Pembahasan

Kesehatan Mental: Konsep, Urgensi, dan Tantangannya di Lembaga Pendidikan Islam

Kesehatan mental merupakan keadaan yang penting dan integral dalam kehidupan seseorang (Kittleson, 2019). Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu untuk merasa baik, berfungsi secara optimal dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan kemampuan yang baik (Kittleson, 2019). Kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan dalam konteks pendidikan, baik bagi siswa, guru maupun warga sekolah secara umum. (Wignall et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental melibatkan aspek-aspek seperti kecemasan, stres, depresi, self-esteem, kemampuan mengelola emosi, keseimbangan hidup, dan kualitas hubungan interpersonal (Rosmalina, 2019b). Kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa untuk belajar dengan efektif, berinteraksi secara positif dengan teman sekelas dan guru, serta mengatasi tantangan yang muncul di sekolah dan kehidupan sehari-hari (Kuswadi, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi unsur penting dalam konteks pengembangan diri siswa sebab kondisi mental yang baik dapat memberikan stimulasi positif terhadap pencapaian akademik siswa di sekolah.

Kesehatan mental dalam pendidikan melibatkan beberapa dimensi penting meliputi: *Pertama*, kesadaran: penting bagi siswa dan guru untuk memiliki kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi kehidupan mereka (Bordovsky, 2022). Kesadaran ini melibatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosional, mengenali tanda-tanda kesulitan mental, dan mengetahui sumber daya yang tersedia untuk mendapatkan dukungan.

Kedua, pendidikan dan pemahaman: pendidikan kesehatan mental di sekolah melibatkan pemberian pengetahuan dan pemahaman secara konferhensif kepada siswa dan guru tentang pentingnya merawat kesehatan mental (Kittleson, 2019). Hal ini mencakup pengetahuan tentang berbagai masalah kesehatan mental, cara mengenali tanda-tanda dan gejala yang mungkin muncul, serta pentingnya mencari bantuan dan dukungan yang tepat (Anisa & Ramadhan, 2021). Pentingnya memberikan pemahaman tentang kesehatan mental tidak hanya dalam rangka sebagai tindakan kuratif, melainkan juga sebagai tindakan preventif sebagai bekal edikatif bagi siswa.

Ketiga, identifikasi dini dan intervensi: Kesehatan mental dalam pendidikan melibatkan identifikasi dini masalah kesehatan mental yang mungkin timbul di antara siswa dan guru (Stein & Russell, 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda kesulitan mental, seperti perubahan perilaku, penurunan motivasi, atau perubahan mood yang signifikan (Bordovsky, 2022). Dengan identifikasi dini, langkah-langkah intervensi yang tepat dapat diambil, termasuk penyediaan dukungan emosional, konseling, atau pengarahannya ke sumber daya profesional yang sesuai.

Keempat, pengembangan keterampilan dan strategi: Pendidikan kesehatan mental di sekolah melibatkan pengembangan keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental yang baik (Marinucci et al., 2023). Hal ini mencakup pengembangan keterampilan pengelolaan stres, keterampilan komunikasi efektif, keterampilan pengambilan

keputusan, dan keterampilan resolusi konflik (Jiang et al., 2019). Dengan keterampilan ini, siswa diharapkan dapat mengatasi tantangan yang muncul dalam kehidupannya. Hal yang bisa dilakukan oleh siswa adalah dengan teratur melakukan aktifitas fisik seperti olahraga, bermain, dan lain sebagainya.

Di sisi lain, penerapan pendidikan kesehatan mental memiliki urgensi kuat bagi lembaga pendidikan Islam. Pendidikan mental di sekolah membantu menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung bagi siswa (Fleming & Kearns, 2022). Ketika sekolah memberikan perhatian pada kesehatan mental, siswa merasa didukung dan diberdayakan untuk menghadapi tantangan dan stres sehari-hari dengan lebih baik (Bordovsky, 2022). Hal ini dapat meningkatkan kehadiran siswa di sekolah, keterlibatan mereka dalam proses belajar, dan kualitas pengalaman pendidikan mereka secara keseluruhan.

Selain itu, implimentasi pendidikan kesehatan juga dapat meningkatkan iklim sosial di lingkungan sekolah. Pendidikan kesehatan mental di sekolah membantu menciptakan iklim sosial yang inklusif, empatik, dan mendukung (Long et al., 2021). Ketika siswa diberi pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, mereka lebih mampu memahami dan menghormati perbedaan orang lain, serta memberikan dukungan sosial kepada teman sekelas yang membutuhkan (Drew, 2021). Oleh karena itu, penerapan pendidikan kesehatan mental dapat menciptakan iklim sosial yang positif di sekolah, mengurangi stigmatisasi, dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Bagi siswa, pendidikan kesehatan mental juga memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya masalah perilaku yang merugikan siswa (Moghe et al., 2020). Siswa yang mengalami masalah kesehatan mental yang tidak diatasi cenderung menghadapi risiko perilaku yang tidak sehat, seperti perilaku agresif, atau isolasi sosial (Mohamed et al., 2022). Pendidikan kesehatan mental membantu siswa mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang emosi mereka, membangun keterampilan pengambilan keputusan yang sehat, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres dengan cara yang positif (Mohamed et al., 2022). Dengan memiliki pengetahuan dan keterampilan ini, siswa dapat menghindari perilaku yang merugikan dan membuat pilihan yang lebih baik dalam kehidupan mereka.

Pendidikan kesehatan mental juga memberikan siswa kesempatan untuk mempelajari dan mempraktikkan keterampilan yang sangat berharga dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mereka belajar tentang pentingnya perawatan diri, termasuk menjaga dan mengelola stres, dan menjaga hubungan sosial yang sehat (Park et al., 2023). Siswa juga diajarkan tentang pentingnya komunikasi yang efektif, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang baik (Grace et al., 2020). Keterampilan-keterampilan ini tidak hanya berguna dalam konteks pendidikan, tetapi juga dalam kehidupan setelah sekolah (Park et al., 2023). Dengan memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental dan keterampilan pengelolaan diri yang kuat, siswa dapat menjalani kehidupan yang seimbang secara mental dan emosional, menghadapi tantangan dengan kepercayaan diri, dan mencapai kesuksesan yang berkelanjutan.

Kendatipun demikian, penerapan pendidikan kesehatan di lembaga pendidikan Islam bukan tidak memiliki tantangan. Tantangan yang barangkali bisa muncul adalah yang berkaitan dengan kesiapan pihak internal sekolah dalam mengimplimentasikan pendidikan kesehatan mental. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya sumber daya yang memadai

untuk melaksanakan program pendidikan kesehatan mental (Valentinivna et al., 2021). Sekolah mungkin tidak memiliki cukup anggaran untuk melatih guru atau menyediakan layanan konseling yang memadai (Karki et al., 2019). Keterbatasan sumber daya ini dapat mempengaruhi kemampuan sekolah untuk menyelenggarakan pelatihan, menyediakan dukungan konseling, atau mengakses materi pendidikan yang relevan dalam bidang kesehatan mental (Valentinivna et al., 2021).

Kurikulum yang parsial atau kurangnya integrasi konten kesehatan mental di sekolah dapat juga menjadi tantangan yang signifikan dalam memberikan pendidikan kesehatan mental kepada siswa (Dai et al., 2022). Kurikulum yang parsial ini bisa jadi disebabkan oleh adanya tuntutan dan padatnya materi akademik yang banyak sehingga menghambat pengimplimentasian pendidikan kesehatan mental (Anderson & Gagliardi, 2021). Sekolah sering kali hanya fokus pada mata pelajaran inti seperti matematika dan bahasa, dan meninggalkan sedikit waktu untuk topik kesehatan mental. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya waktu yang dialokasikan untuk mengajarkan keterampilan kesehatan mental kepada siswa.

Selain itu, kurangnya kolaborasi antara lembaga pendidikan dan layanan kesehatan mental eksternal menjadi tantangan tersendiri bagi lembaga (Thai et al., 2020). Padahal, kerja sama yang kuat antara sekolah dan layanan kesehatan mental eksternal sangat penting dalam mendukung pendidikan kesehatan mental. Namun, kurangnya kolaborasi dan komunikasi antara kedua pihak ini dapat menjadi hambatan dalam menyediakan dukungan yang komprehensif kepada siswa (Vermeer et al., 2021). Bekerja sama dengan layanan kesehatan mental eksternal, seperti psikolog atau konselor, dapat memperluas sumber daya dan memperkuat program pendidikan kesehatan mental di sekolah.

Pencegahan Gangguan Mental Siswa di Lembaga Pendidikan Islam

Pencegahan gangguan mental pada siswa di lembaga pendidikan adalah suatu hal yang sangat penting dan memerlukan perhatian yang serius (Moore & Hayes, 2021). Gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, dapat menghambat kemampuan belajar, kesejahteraan emosional, dan perkembangan siswa secara keseluruhan (Jones et al., 2021). Tindakan preventif/pencegahan sangat mungkin dapat dilakukan apabila terdapat beberapa komponen yang saling terkait dan saling mendukung untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang aman dan sehat secara mental (Moore & Hayes, 2021). Hal itu menjadi sangat penting sebab pencegahan gangguan mental pada siswa di lembaga pendidikan Islam, perlu adanya pendekatan yang holistik dan terintegratif.

Untuk mencegah gangguan mental, lembaga pendidikan Islam perlu menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung (Berkley-Patton et al., 2021). Hal ini dapat dilakukan dengan menciptakan budaya inklusif, di mana semua siswa merasa diterima, dihargai, dan didukung secara emosional (Jones et al., 2021). Staf pengajar dan guru harus dilatih untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan mental pada siswa, sehingga mereka dapat memberikan bantuan dan dukungan yang tepat secara proaktif (Pincus et al., 2021).

Selain itu, penting untuk memberikan pendidikan tentang kesehatan mental kepada siswa secara teratur (Sari et al., 2021). Hal ini dapat mencakup penyuluhan tentang cara mengelola stres, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan kesadaran diri (Berkley-Patton et al., 2021). Program-program ini harus diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan Islam dengan cara yang menyeluruh, sehingga siswa memiliki pemahaman yang kuat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di sekolah maupun di luar sekolah (Sari et al., 2021).

Selain itu juga, penting untuk melibatkan orang tua dalam upaya pencegahan gangguan mental siswa (Muthmainah, 2022). Lembaga pendidikan Islam dapat mengadakan pertemuan dengan orang tua secara berkala, untuk memberikan informasi dan saran tentang bagaimana mereka dapat mendukung kesehatan mental anak-anak mereka di rumah (Wahidin, 2019). Orang tua juga dapat diajak berkolaborasi dalam mengidentifikasi tanda-tanda gangguan mental pada siswa, sehingga tindakan yang diperlukan dapat diambil dengan segera (Muthmainah, 2022); (Sari et al., 2021). Dengan cara ini, paling tidak terdapat sinergi kuat antara sekolah dan orang tua untuk membangun budaya sehat di sekolah dan di lingkungan rumah.

Selain pendekatan pencegahan, lembaga pendidikan juga harus memiliki akses ke layanan kesehatan mental profesional (Jones et al., 2021). Hal ini dapat melibatkan kerjasama dengan psikolog atau konselor yang memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam bidang kesehatan mental (Vermeer et al., 2021b). Siswa yang memerlukan bantuan lebih lanjut dapat dirujuk ke profesional ini untuk evaluasi dan intervensi yang tepat. Langkah ini sangat penting dilakukan dalam rangka mengurangi resiko yang cukup fatal (Widmark et al., 2019). Gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani dengan serius oleh tenaga profesional dapat berakibat fatal bagi keselamatan psikologi dan mental siswa.

Namun daripada itu, suatu hal yang juga harus disadari bahwa lembaga pendidikan Islam juga perlu memastikan adanya kebijakan dan prosedur yang jelas terkait dengan pencegahan gangguan mental (Hall & Dawes, 2019). Hal ini meliputi kebijakan anti-*bullying* yang tegas, mekanisme pelaporan yang aman untuk siswa yang mengalami kesulitan, dan upaya untuk mengurangi stigma terkait dengan gangguan mental (Serrano, 2021). Dengan memiliki kerangka kerja yang kuat dan terstruktur, lembaga pendidikan Islam dapat secara efektif mencegah dan menangani gangguan mental siswa.

Kebijakan dan prosedur yang jelas terkait dengan pencegahan gangguan mental menjadi sangat penting diimplementasikan oleh sekolah, sebab kebijakan yang jelas dapat memberikan panduan dan arahan yang konsisten kepada semua guru dan siswa di sekolah (Samara et al., 2020). Dengan adanya kebijakan yang dipahami dengan baik oleh semua pihak, akan tercipta pemahaman yang seragam tentang pentingnya pencegahan gangguan mental dan tindakan yang harus diambil untuk mencapainya (Kull et al., 2015). Selain itu, kebijakan dan prosedur anti-*bullying* akan memberikan ketegasan dan mekanisme pelaporan yang aman, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang aman dan bebas dari perilaku yang merugikan fisik atau psikologis (Hall & Dawes, 2019).

Dari uraian di atas, dapat kita pahami bahwa pencegahan gangguan mental siswa di lembaga pendidikan Islam melibatkan berbagai aspek, termasuk menciptakan lingkungan

yang aman, memberikan pendidikan tentang kesehatan mental, melibatkan orang tua, menyediakan layanan kesehatan mental profesional, dan memiliki kebijakan yang jelas. Dengan upaya yang komprehensif dan berkelanjutan, lembaga pendidikan Islam dapat menjadi tempat yang mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan dan mencegah gangguan mental yang merugikan.

Menciptakan Suasana dan Nuansa Lingkungan Pendidikan yang Kondusif

Suasana dan nuansa lingkungan pendidikan yang kondusif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan siswa (Kuswadi, 2019). Ketika siswa berada dalam lingkungan yang mendukung, berbagai aspek penting dari pembelajaran dan pertumbuhan mereka dapat terpenuhi. Hanurawan menyebutkan bahwa lingkungan sekolah yang kondusif dapat mendorong motivasi belajar yang tinggi (Hanurawan, 2012). Artinya adalah siswa yang merasa nyaman, aman, mereka cenderung memiliki semangat yang tinggi untuk belajar (Perera & Wheeler, 2021). Mereka akan lebih termotivasi untuk hadir di sekolah dan berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran (Nurochim, 2020). Suasana yang positif dan menyenangkan di kelas dapat membangkitkan rasa ingin tahu dan antusiasme siswa, membantu mereka tetap termotivasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Aspek interaksi sosial juga penting dalam pengaruh lingkungan pendidikan yang kondusif. Lingkungan yang mendorong interaksi sosial positif antara siswa dan guru dapat memperkaya pengalaman belajar (Jiang et al., 2019). Melalui kolaborasi dalam kegiatan pembelajaran, diskusi, dan proyek kelompok, siswa dapat memperluas pemahaman mereka dan membangun keterampilan sosial yang penting. Mereka belajar untuk bekerja sama, menghargai pendapat orang lain, dan berkomunikasi efektif (Kuswadi, 2019). Dalam lingkungan yang kondusif, siswa merasa didukung oleh guru dan teman sebaya, yang membantu mereka merasa diterima dan termotivasi secara emosional.

Selain itu, lingkungan pendidikan yang kondusif juga berdampak pada kesejahteraan emosional siswa (Angi et al., 2023). Hal itu berarti bahwa siswa merasa diperhatikan, dipahami, dan dihargai oleh guru dan teman sekelas mereka, kesejahteraan emosional mereka meningkat (Hanurawan, 2012). Dukungan sosial, kehangatan, dan rasa aman dari lingkungan sekolah dapat memberikan fondasi yang stabil bagi perkembangan pribadi dan emosional siswa (Angi et al., 2023). Siswa akan lebih siap menghadapi tantangan dan tekanan yang mungkin mereka hadapi, sehingga dapat fokus pada pembelajaran dan pencapaian pribadi.

Lebih dari itu, lingkungan yang kondusif juga dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan non-akademik siswa (Nurochim, 2020). Selain pengetahuan akademik, siswa juga perlu mengembangkan keterampilan seperti kreativitas, inisiatif, kepemimpinan, kerjasama, dan keterampilan hidup lainnya (Prasetyo, 2021). Lingkungan yang mendorong eksplorasi, risiko yang terkendali, dan kreativitas membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan ini. Dalam suasana yang kondusif, siswa didorong untuk berani mencoba hal-hal baru, berkolaborasi dengan teman sebaya, dan mengembangkan potensi mereka di luar lingkaran akademik (Hanurawan, 2012).

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, lingkungan pendidikan yang kondusif memainkan peran yang sangat penting dalam pendidikan kesehatan mental siswa (Elsad et al., 2022). Siswa yang berada dalam lingkungan yang mendukung, aman, dan mempromosikan kesejahteraan mental, mereka memiliki peluang yang lebih baik untuk mengembangkan dan memelihara kesehatan mental yang positif (Hanurawan, 2012). Uraian ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki tanggungjawab moral untuk dapat menciptakan lingkungan yang kondusif agar dapat membantu memberikan kesejahteraan mental kepada siswa.

Elsad menjelaskan bahwa suasana yang kondusif dapat menciptakan lingkungan yang memperhatikan dan memprioritaskan kesehatan mental siswa (Elsad et al., 2022). Lembaga pendidikan yang peduli terhadap kesejahteraan mental siswa akan menyediakan sumber daya dan dukungan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan yang terkait dengan kesehatan mental, termasuk akses ke layanan konseling, program kegiatan sosial dan emosional, serta lingkungan yang ramah dan inklusif bagi semua siswa (Hanurawan, 2012). Dengan demikian, lingkungan yang kondusif, siswa merasa didengar, dipahami, dan didukung oleh guru dan staf sekolah.

Selain itu, lingkungan pendidikan yang kondusif juga dapat mempengaruhi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental (Widiyastuti & Nurmahmudah, 2023). Lembaga pendidikan mempromosikan pemahaman dan kesadaran yang luas tentang pentingnya kesehatan mental, siswa menjadi lebih sadar akan kebutuhan mereka sendiri dan orang lain (Jia Li Liu & Kieu Anh Do, 2022). Dalam lingkungan yang kondusif, siswa merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya tanpa takut akan penilaian atau stigma negatif. Lingkungan yang mendorong percakapan terbuka dan dukungan timbal balik membantu mengurangi stigma dan menciptakan budaya inklusi yang memprioritaskan kesehatan mental (Widmark et al., 2019).

Di samping itu, lingkungan yang kondusif juga menciptakan peluang untuk pembelajaran dan pemahaman yang lebih dalam tentang kesehatan mental (Angi et al., 2023). Guru dan staf sekolah dapat mengintegrasikan materi dan praktik yang mempromosikan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental ke dalam kurikulum dan kegiatan sehari-hari (Elsad et al., 2022). Dengan demikian, siswa dapat mempelajari pentingnya menjaga keseimbangan emosional, mengenali tanda-tanda stres atau masalah kesehatan mental, dan belajar strategi pemeliharaan kesehatan mental yang sehat (Hanurawan, 2012).

Penting bagi lembaga pendidikan, guru, dan staf sekolah untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif yang memprioritaskan kesehatan mental siswa (Nurochim, 2020). Melalui penekanan pada pemahaman, dukungan, dan interaksi yang positif, lingkungan ini mendorong pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan mental yang baik (Dai et al., 2022). Dengan memberikan sumber daya, dukungan emosional, dan pendidikan yang relevan, lingkungan pendidikan yang kondusif dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka, membantu mengurangi stigma, dan menciptakan komunitas yang peduli dan inklusif.

Dari uraian di atas, dapat kita simpulkan bahawa suasana dan nuansa lingkungan pendidikan yang kondusif memiliki pengaruh yang positif terhadap perkembangan siswa. Suasana yang nyaman, tertib, dan memotivasi mendorong siswa untuk belajar dengan

semangat tinggi. Lingkungan yang kondusif juga meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa, serta memungkinkan interaksi sosial yang positif dan membangun kesejahteraan emosional. Selain itu, lingkungan yang mendukung juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan non-akademik siswa. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan, guru, dan pemerintah untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan pendidikan yang kondusif, sehingga siswa dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Program Inovasi Kesehatan Mental Siswa di Lembaga Pendidikan Islam

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang penting dalam perkembangan individu dan masyarakat. Di dalam konteks pendidikan, inovasi merupakan kunci untuk menciptakan lingkungan yang lebih baik dan efektif dalam membantu siswa meraih potensi maksimal mereka (Priatna, 2019). Salah satu bidang inovasi yang semakin mendapat perhatian adalah inovasi kesehatan mental siswa (Wignall et al., 2022). Hal ini tidak terlepas dari kesadaran bahwa keadaan kesehatan mental siswa akan mempengaruhi kinerja akademik mereka di sekolah.

Dalam beberapa dekade terakhir, masalah kesehatan mental siswa telah menjadi isu yang semakin mendesak. Tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa meningkat secara signifikan (Gloria, 2022). Faktor-faktor seperti tekanan akademik, persaingan yang tinggi, dan perubahan sosial telah berdampak negatif pada kesejahteraan mental siswa (Barseli et al., 2019). Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengadopsi inovasi pendidikan yang berfokus pada kesehatan mental siswa.

Salah satu alasan utama mengapa sekolah perlu melakukan inovasi kesehatan mental siswa adalah untuk memberikan dukungan yang diperlukan bagi siswa agar dapat mengatasi tekanan dan tantangan yang mereka hadapi (Bannakiet & Keyuranon, 2022). Melalui inovasi ini, sekolah dapat menciptakan program yang mendukung dan melindungi kesehatan mental siswa secara holistik (Kourgiantakis et al., 2020). Misalnya, sekolah dapat mengadopsi pendekatan yang berbasis pada kekuatan siswa, di mana mereka diberdayakan untuk mengembangkan keterampilan penanganan stres, membangun hubungan yang sehat, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Selain itu, inovasi kesehatan mental siswa juga dapat membantu dalam mencegah dan mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Dalam banyak masyarakat, masalah kesehatan mental masih dianggap sebagai sesuatu yang tabu atau dipandang rendah (Li, 2020). Dengan mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah, stigma ini dapat diatasi. Siswa akan diajarkan tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana mengenali tanda-tanda gangguan mental serta mencari bantuan yang tepat. Hal ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi siswa yang menghadapi masalah kesehatan mental (Hao & He, 2021).

Beberapa inovasi yang dapat dilakukan oleh sekolah dalam rangka inovasi pendidikan kesehatan di sekolah meliputi; 1) Mengintegrasikan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah; 2) Menjalin kerjasama dan kolaborasi antara sekolah dan tenaga profesional. Berikut ini akan diuraikan ke-dua inovasi tersebut sebagaimana berikut ini;

1) Mengintegrasikan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah

Kurikulum memainkan peran yang sangat penting dalam pendidikan siswa. Kurikulum merupakan kerangka kerja yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang komprehensif dan terstruktur kepada siswa (Zhang et al., 2022). Melalui kurikulum, siswa diperkenalkan kepada berbagai subjek dan keterampilan yang diperlukan untuk memahami dunia di sekitar mereka dan mengembangkan diri mereka secara holistik (Cliff et al., 2022). Kurikulum membantu siswa memperoleh pengetahuan intelektual, keterampilan sosial, kreativitas, dan pemahaman etika yang diperlukan untuk berhasil dalam kehidupan. Selain itu, kurikulum memberikan arah yang jelas bagi guru dalam menyampaikan materi pelajaran dan memastikan bahwa siswa mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Kendatipun kurikulum memiliki kontribusi peran yang signifikan, keberadaan kurikulum yang parsial dapat menyebabkan siswa memahami pelajaran tidak secara komprehensif (Anderson & Gagliardi, 2021). Materi pelajaran cenderung hanya akan dipahami sebagai materi pelajaran yang terpisah antara satu dengan yang lainnya tanpa adanya keterkaitan antara satu pelajaran dengan pelajaran yang lain. Kurikulum yang parsial ini bisa jadi disebabkan oleh adanya tuntutan dan padatnya materi akademik yang banyak sehingga menghambat pengimplementasian pendidikan kesehatan mental (Anderson & Gagliardi, 2021).

Dalam pendidikan konteks kesehatan, integrasi pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah sangat penting dilakukan sebab sekolah sering kali hanya fokus pada mata pelajaran inti serta meninggalkan sedikit waktu untuk topik kesehatan mental. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya waktu yang dialokasikan untuk mengajarkan keterampilan kesehatan mental kepada siswa. Dengan memasukkan materi kesehatan mental dalam mata pelajaran, paling tidak sekolah telah ikut berkomitmen dan bertanggungjawab dalam menanamkan budaya sehat kepada siswa.

Integrasi pendidikan kesehatan mental dengan kurikulum sekolah merujuk pada upaya menyertakan dan mengintegrasikan pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman tentang kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah yang ada (Liang & Wu, 2021). Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa siswa menerima pendidikan yang komprehensif tentang kesehatan mental, serta untuk membantu mereka mengembangkan perilaku sehat dan gaya hidup yang baik (Pham et al., 2022). Hal ini menjadi penting sebab secara moral-etik sekolah memiliki tanggungjawab besar tentang bagaimana bisa mengedukasi siswa agar dapat sehat baik secara *jasmaniah* maupun *rohaniyah*.

Integrasi pendidikan kesehatan mental dalam mata pelajaran dapat dilakukan oleh guru dengan memasukkan topik-topik dan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan mental ke dalam kurikulum yang ada. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berikut; a) Menyediakan pengetahuan tentang kesehatan mental; b) Membahas isu-isu kesehatan mental dalam konteks mata pelajaran; c) Mengadakan diskusi dan refleksi; dan d) Mengajarkan keterampilan pengelolaan emosi.

a) Menyediakan pengetahuan tentang kesehatan mental (Karyani & Himam, 2016).

Dalam pelajaran PAI, guru dapat mengajarkan siswa tentang pentingnya menenangkan batin dan mencari ketenangan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka dapat memperkenalkan

konsep seperti dzikir, meditasi, atau berdoa sebagai cara untuk meredakan stres dan meningkatkan kesehatan mental (Saputra & Suryadi, 2022). Guru juga dapat berdiskusi dengan siswa tentang betapa pentingnya menjaga keseimbangan antara kegiatan dunia dan ibadah agar mencapai kesejahteraan mental.

b) Membahas isu-isu kesehatan mental dalam konteks mata pelajaran (Muslim, 2019).

Pada tahap ini guru membahas isu-isu sosial dan emosional dalam Islam. Guru PAI dapat membahas isu-isu sosial dan emosional yang relevan dalam konteks ajaran agama Islam. Misalnya, mereka dapat mengajarkan konsep seperti tolong-menolong, empati, dan sabar sebagai cara untuk mengembangkan kesehatan mental yang baik. Melalui contoh-contoh dari kehidupan Nabi Muhammad SAW dan cerita dari sejarah Islam, guru dapat memperkenalkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang dapat membantu siswa mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat.

c) Mengadakan diskusi dan refleksi (Liang & Wu, 2021)

Mata pelajaran PAI juga dapat memberikan waktu dan ruang bagi siswa untuk merenung, berintrospeksi, dan merenungkan perasaan dan pemikiran mereka (Muslim, 2019). Guru dapat memberikan tugas refleksi yang meminta siswa untuk memikirkan tentang perasaan mereka, tantangan yang mereka hadapi, dan cara-cara untuk meningkatkan kesehatan mental mereka (Arifin et al., 2022). Dalam konteks agama Islam, refleksi ini dapat melibatkan memperkuat hubungan dengan Allah SWT, berdoa dengan penuh kesadaran, atau mempraktikkan syukur dan pengampunan (Muslim, 2019).

d) Mengajarkan keterampilan pengelolaan emosi (McGruder, 2019).

Guru PAI dapat mengajarkan siswa tentang pentingnya berdoa dan berdzikir sebagai cara untuk mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, atau cemas (Ibnu Anshori, 2020). Mereka dapat memperkenalkan zikir tertentu yang memiliki efek menenangkan, seperti dzikir istighfar atau dzikir tasbeih. Guru dapat membimbing siswa untuk melaksanakan dzikir tersebut secara teratur sebagai keterampilan pengelolaan emosi yang efektif (Arifin et al., 2022).

2) Menjalin kerjasama dan kolaborasi antara sekolah dan tenaga profesional

Menjalin kerjasama dan kolaborasi antara sekolah dan tenaga profesional sangat penting dalam menjamin kesehatan mental di sekolah (Sugiyono, 2019). Kerjasama ini memungkinkan pengetahuan dan keahlian yang komplementer. Sekolah memiliki staf terlatih dalam pendidikan dan manajemen kelas, tetapi seringkali kurang memiliki pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental (Pincus et al., 2021). Dengan bekerja sama dengan tenaga profesional, seperti psikolog atau konselor, sekolah dapat memperoleh pengetahuan tambahan untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang kompleks di antara siswa.

Kerjasama ini juga mendukung identifikasi dini dan intervensi yang efektif (Widmark et al., 2019). Tenaga profesional memiliki kemampuan untuk mendeteksi masalah kesehatan mental pada tahap awal. Melalui kerjasama dengan sekolah, mereka dapat membantu dalam proses identifikasi dini masalah tersebut. Dengan melakukan intervensi sejak dini, sekolah

dapat memberikan bantuan yang lebih efektif dan mencegah masalah kesehatan mental menjadi lebih serius (Berkley-Patton et al., 2021).

Selain itu, kerjasama antara sekolah dan tenaga profesional memberikan akses kepada sumber daya yang lebih kaya. Tenaga profesional sering memiliki akses ke penelitian terbaru, alat evaluasi, dan metode terapi yang dapat digunakan untuk membantu siswa (Moore & Hayes, 2021). Dengan berbagi sumber daya ini, sekolah dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam merespons kebutuhan kesehatan mental siswa secara holistik (Berkley-Patton et al., 2021).

Kerjasama ini juga membantu menciptakan lingkungan sekolah yang supportif (Widmark et al., 2019). Melibatkan tenaga profesional dalam kegiatan sekolah seperti seminar, pelatihan, atau program kesehatan mental dapat mempromosikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental di antara staf, siswa, dan orang tua (Muthmainah, 2022). Hal ini dapat mengurangi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi siswa yang membutuhkan dukungan tambahan di luar maupun sekolah.

Selain itu, Kerjasama antara sekolah dan tenaga profesional memungkinkan kolaborasi dalam penanganan kasus yang kompleks (Vermeer et al., 2021a). Beberapa masalah kesehatan mental membutuhkan pendekatan tim yang terkoordinasi dan komprehensif. Dalam kerjasama ini, informasi dan pemahaman tentang siswa dapat dibagikan secara efektif, dan strategi penanganan dapat dirancang bersama-sama (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, para ahli dapat bekerja sama untuk menyusun rencana intervensi yang tepat dan saling melengkapi dalam memberikan dukungan kepada siswa.

Membangun kolaborasi sekolah dengan tenaga profesional di bidang kesehatan mental dapat menjadi langkah yang sangat penting untuk mendukung kesejahteraan siswa dan staf di sekolah. Terdapat beberapa hal yang harus dilakukan dalam melakukan kerjasama dan kolaborasi dengan pihak profesional, meliputi;

- a. Identifikasi kebutuhan: Langkah pertama adalah mengidentifikasi kebutuhan kesehatan mental yang ada di sekolah. Hal ini dapat dilakukan dengan mengadakan survei atau wawancara dengan siswa, staf, dan orang tua untuk mengetahui masalah yang paling mendesak atau area yang memerlukan perhatian khusus (Sugiyono, 2019).
- b. Cari tenaga profesional: Setelah mengidentifikasi kebutuhan, langkah selanjutnya adalah mencari tenaga profesional di bidang kesehatan mental yang dapat bekerja sama dengan sekolah. Ini bisa mencakup psikolog, konselor, atau terapis yang memiliki pengalaman dalam bekerja dengan anak-anak dan remaja (Rosmalina, 2019a).
- c. Tetapkan tujuan kolaborasi: Bersama dengan tenaga profesional yang telah pilih, langkah selanjutnya adalah dengan menentukan tujuan kolaborasi yang ingin dicapai. Misalnya, tujuan tersebut mungkin termasuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, memberikan layanan konseling individu atau kelompok, atau mengembangkan program kesehatan mental di sekolah (Sugiyono, 2019).
- d. Buat kesepakatan kerjasama: Setelah tujuan ditetapkan, langkah selanjutnya adalah dengan membuat kesepakatan kerjasama yang jelas antara sekolah dan tenaga profesional.

Kesepakatan ini dapat mencakup hal-hal seperti jadwal ketersediaan tenaga profesional, tanggung jawab mereka dalam memberikan layanan, dan cara komunikasi antara sekolah dan tenaga profesional (Rosmalina, 2019a).

- e. Evaluasi dan perbaikan: Tahap terakhir adalah dengan mengevaluasi secara berkala terhadap program kesehatan mental yang dilaksanakan di sekolah. Dengan memantau hasil dan umpan balik dari siswa, staf, dan orang tua, Anda dapat mengetahui apakah kolaborasi dengan tenaga profesional telah berhasil atau perlu ditingkatkan (Sugiyono, 2019).

Secara keseluruhan, menjalin kerjasama dan kolaborasi antara sekolah dan tenaga profesional memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental di sekolah. Hal ini membantu siswa tumbuh dan berkembang secara holistik, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung.

Kesimpulan

Pendidikan kesehatan mental menjadi aspek strategis dalam dunia pendidikan. Pendidikan kesehatan seringkali luput dari perhatian sebab kadangkala guru cenderung hanya memperhatikan kurikulum yang telah ditentukan dan mengabaikan pendidikan kesehatan mental. Dalam upaya meningkatkan kesehatan mental di lembaga pendidikan Islam, program inovatif seyogyanya menjadi langkah yang penting. Dengan menyadari pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental siswa, lembaga pendidikan Islam telah menjalankan program-program yang bertujuan untuk memberikan dukungan yang komprehensif dan holistik. Program-program inovatif ini melibatkan kolaborasi antara lembaga pendidikan Islam dengan tenaga profesional dan integrasi kurikulum pendidikan kesehatan dengan kurikulum sekolah. Selama pelaksanaan program-program inovatif, lembaga pendidikan Islam juga menciptakan lingkungan yang suportif.

Referensi

- Afsari, S., Safitri, I., Harahap, S. K., & Munthe, L. S. (2021). Systematic Literature Review: Efektivitas Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik Pada Pembelajaran Matematika. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, 1(3), 189–197. <https://doi.org/10.51577/ijipublication.v1i3.117>
- Anderson, N. N., & Gagliardi, A. R. (2021). Medical student exposure to women's health concepts and practices: a content analysis of curriculum at Canadian medical schools. *BMC Medical Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02873-8>
- Angi, A., Winey, D., Setiawan, A., Weraman, P., & Zulfikhar, R. (2023). *Dampak Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa*. 06(01), 317–327.
- Anisa, N., & Ramadhan, Z. H. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263–2269.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>

- Bannakiet, P., & Keyuranon, P. (2022). Innovative Knowledge Management Tool of the Visually Impaired Students' Mental Health Care for Teachers, Parents and Public Health Personnel. *Journal of Educational Issues*, 8(2), 373. <https://doi.org/10.5296/jei.v8i2.20123>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I. (2019). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Berkley-Patton, J., Thompson, C. B., Williams, J., Christensen, K., Wainwright, C., Williams, E., Bradley-Ewing, A., Bauer, A., & Allsworth, J. (2021). Engaging the Faith Community in Designing a Church-Based Mental Health Screening and Linkage to Care Intervention. *Metropolitan Universities*, 32(1), 104–123. <https://doi.org/10.18060/24059>
- Cliff, A., Walji, S., Jancic Mogliacci, R., Morris, N., & Ivancheva, M. (2022). Unbundling and higher education curriculum: a Cultural-Historical Activity Theory view of process. *Teaching in Higher Education*, 27(2). <https://doi.org/10.1080/13562517.2019.1711050>
- Dai, S., Wang, L., & Yan, J. (2022). Implementing the Core Literacy of Physical Education and Health Disciplines Through the Chinese Healthy Physical Education Curriculum Model. *International Journal of Physical Activity and Health*, 1(2), 1–3. <https://doi.org/10.18122/ijpah.1.2.5.boisestate>
- Davis-Bordovsky, K. (2022). Project Mental Health Awareness: a Multimedia, Peer-to-Peer Pilot School Curriculum. *Contemporary School Psychology*, 26(2), 195–199. <https://doi.org/10.1007/s40688-020-00296-8>
- Drew, H. L. (2021). A multilevel analysis of the association between school climate dimensions and adolescent depressive symptoms using the ecological perspective. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 74(2-A(E)).
- Elsad, A. R., Hukum, F., Hukum, M., Nasional, U. P., Widjaja, G., Hukum, F., Hukum, M., & Nasional, U. P. (2022). Peran Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Promosi Kesehatan. *Cross-Border*, 5(1), 451–462. <http://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Cross-Border/article/view/1097%0Ahttp://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Cross-Border/article/download/1097/875>
- Fitzpatrick, K., & Riedel, R. (2019). Teaching about resilience, mental health, and hauora. *The New Zealand Council for Educational Research*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.18296/set.0134>
- Fleming, L., & Kearns, J. (2022). Health Services, Counseling, Psychological, and Social Services: Implementing the Whole School, Whole Community, Whole Child Model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 93(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2020053>
- Gloria. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Liputan Universitas Gajah Mada*. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2). <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Hall, W. J., & Dawes, H. C. (2019). Is fidelity of implementation of an anti-bullying policy related to student bullying and teacher protection of students? *Education Sciences*, 9(2), 1–17. <https://doi.org/10.3390/educsci9020112>

- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah Mental Health Development Strategy in the Schools. *Psikopedagogia*, 1(1).
- Hao, W., & He, X. (2021). Relationship analysis model of college students' mental health education and innovation ability based on association rule analysis. *Advances in Intelligent Systems and Computing*, 1244 AISC. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53980-1_136
- Ibnu Anshori. (2020). Pemikiran Filosofis Pendidikan Multikultural Azyumardi Azra Dan Abuddin Nata. *Tesis*, 2(1), 1–12. <http://clik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?DOI=10.4236/as.2012.34066%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.201>
- Jia Li Liu, C. W., & Kieu Anh Do, D. B. (2022). Asian American adolescents' mental health literacy and beliefs about helpful strategies to address mental health challenges at school. *Psychology in The School*, 59(10). <https://doi.org/10.1002/pits.22655>
- Jiang, S., Li, C., & Fang, X. (2019). Socioeconomic status and children's mental health: Understanding the mediating effect of social relations in Mainland China. *Journal of Community Psychology*, 46(2), 213–223. <https://doi.org/10.1002/jcop.21934>
- Jones, D. E., Park, J. S., Gamby, K., Bigelow, T. M., Mersha, T. B., & Folger, A. T. (2021). Mental Health Epigenetics: A Primer With Implications for Counselors. *The Professional Counselor*, 11(1), 102–121. <https://doi.org/10.15241/dej.11.1.102>
- Karki, P., Prabandari, Y. S., Probandari, A., & Banjara, M. R. (2019). Feasibility of school-based health education intervention to improve the compliance to mass drug administration for lymphatic Filariasis in Lalitpur district, Nepal: A mixed methods among students, teachers and health program manager. *PLoS ONE*, 13(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203547>
- Karyani, U., & Himam, F. (2016). Merancang Perubahan di Sekolah untuk Menjadi Sekolah yang Mempromosikan Kesehatan Mental. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 48. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1782>
- Kittleson, M. J. (2019). Mental Health v. Mental Illness: A Health Education Perspective. *American Journal of Health Education*, 50(4), 210–212. <https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1616011>
- Kourgiantakis, T., Sewell, K. M., Lee, E., Adamson, K., McCormick, M., Kuehl, D., & Bogo, M. (2020). Teaching Note—Enhancing Social Work Education in Mental Health, Addictions, and Suicide Risk Assessment. *Journal of Social Work Education*, 56(3), 587–594. <https://doi.org/10.1080/10437797.2019.1656590>
- Kull, R. M., Kosciw, J. G., Greytak, E. A., & Gay, L. and S. E. N. (GLSEN). (2015). From Statehouse to Schoolhouse: Anti-Bullying Policy Efforts in U.S. States and School Districts. In *Gay, Lesbian and Straight Education Network (GLSEN)*.
- Kuswadi, E. (2019). Peran Lingkungan Sekolah dalam Pengembangan Mental Siswa. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 62–78. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2019.9.1.62-78>
- Li, W. (2020). Application of Big Data Technology in College Students' Mental Health Education Innovation. *Journal of Physics: Conference Series*, 1648(4). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1648/4/042069>
- Liang, Y., & Wu, S. (2021). Applying the Cloud Intelligent Classroom to the Music Curriculum Design of the Mental Health Education. *Frontiers in Psychology*, 12(November), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729213>

- Long, E., Zucca, C., & Sweeting, H. (2021). School Climate, Peer Relationships, and Adolescent Mental Health: A Social Ecological Perspective. *Youth and Society*, 53(8). <https://doi.org/10.1177/0044118X20970232>
- Marinucci, A., Grové, C., & Allen, K. A. (2023). Australian School Staff and Allied Health Professional Perspectives of Mental Health Literacy in Schools: a Mixed Methods Study. *Educational Psychology Review*, 35(1). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09725-5>
- McGruder, K. (2019). Children Learn What They Live: Addressing Early Childhood Trauma Resulting in Toxic Stress in Schools. *Mid-Western Educational Researcher*, 31(1).
- McKee, C., & Breslin, M. (2022). Whose Responsibility is it Anyway? Pupil Mental Health in a Scottish Secondary School. *Scottish Educational Review*, 54(1), 49–69. <https://doi.org/10.1163/27730840-54010004>
- Moghe, K., Kotecha, D., & Patil, M. (2020). COVID-19 and Mental Health: A Study of its Impact on Students. *MedRxiv*.
- Mohamed, N. F., Govindasamy, P., Rahmatullah, B., & Purnama, S. (2022). Emotional Intelligence Online Learning and its Impact on University Students' Mental Health: A Quasi-Experimental Investigation. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 30(2). <https://doi.org/10.47836/pjssh.30.2.13>
- Moore, R., & Hayes, S. (2021). Mental health supports and academic preparedness for high school students during the pandemic. Insights in education and work. *ACT, Inc., May*.
- Mulyani, S., & Habib, M. (2020). Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam. *Qalam: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.57210/qlm.v1i2.28>
- Muslim, J. (2019). Pendidikan Kesehatan Mental Bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dalam Perspektif Al-Qur'an. *Disertasi*, 1–343.
- Muthmainah. (2022). *Pelibatan Orang Tua Dalam Penerapan Pembelajaran Keterampilan Koping Untuk Membantu Anak Mengelola Emosi*. 6(01), 259–269.
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 184. <https://doi.org/10.29210/141400>
- Park, J., Lee, S. I., Lee, J., Youn, H., & Kim, S. G. (2023). Factors Affecting Stress and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Investigation*, 20(2). <https://doi.org/10.30773/pi.2022.0211>
- Perera, D. M., & Wheeler, M. (2021). Mental Health Informed Educators: Facilitating Student Academic Success. *New Educator*, 17(3), 281–304. <https://doi.org/10.1080/1547688X.2021.1903637>
- Pham, L., Moles, R. J., O'Reilly, C. L., Carrillo, M. J., & El-Den, S. (2022). Mental Health First Aid training and assessment in Australian medical, nursing and pharmacy curricula: a national perspective using content analysis. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03131-1>
- Pincus, R., Ebersol, D., Justice, J., Hannor-Walker, T., & Wright, L. (2021). School Counselor Roles for Student Success during a Pandemic. *Journal of School Counseling*, 19(29).
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Priatna, T. (2019). Inovasi Pembelajaran Pai Di Sekolah Pada Era Disruptive Innovation. *Jurnal*

Tatsqif, 16(1), 16–41. <https://doi.org/10.20414/jtq.v16i1.158>

Rosmalina, A. (2019a). Kolaborasi Konseling dengan Kesehatan Jiwa. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(1), 83. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i1.4752>

Rosmalina, A. (2019b). Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 1(01), 49–68. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v1i01.3479>

Samara, M., Nascimento, B. D. S., Asam, A. El, Smith, P., Hammuda, S., Morsi, H., & Al-Muhammadi, H. (2020). Practitioners' perceptions, attitudes, and challenges around bullying and cyberbullying. *International Journal of Emotional Education*, 12(2), 8–25.

Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam. *Perspektif*, 1(4).

Sari, D. N., Alfansuri, F. N., Aini, R. Q., Kapit, M. N., & Wulandari, A. T. (2021). Kesiapan Pembelajaran Tatap Muka Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Akibat Pembelajaran Daring. *Multidisciplinary Studies*, 5(2), 346–362.

Serrano, E. S. (2021). *Perception of Pupils towards Bullying Prevention and Its Implementation at School District of Castillejos, Zambales, Philippines, Online Submission, 2021-Sep.* 4(9), 215–219. <https://eric.ed.gov/?q=bullying&ft=on&id=ED617003>

Stein, R., & Russell, C. E. (2021). Educator Perspectives of Early Childhood Mental Health: A Qualitative Study in Colorado. *School Mental Health*, 13(4), 845–855. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09454-6>

Sugiyono. (2019). *Pengembangan Akuntabilitas Program Layanan Bimbingan dan Konseling di Indonesia*. UNNES Press.

Thai, T. T., Vu, N. L. L. T., & Bui, H. H. T. (2020). Mental Health Literacy and Help-Seeking Preferences in High School Students in Ho Chi Minh City, Vietnam. *School Mental Health*, 12(2), 378–387. <https://doi.org/10.1007/s12310-019-09358-6>

Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>

Valentinivna, K. L., Mykolayovych, K. M., Oleksandrivna, C. N., Volodymyrivna, D. H., & Andriyivna, K. N. (2021). Health saving as strategic direction of teaching staff training. *Apuntes Universitarios: Revista de Investigación*, 11(1).

Vermeer, J., Battista, K., & Leatherdale, S. T. (2021a). Examining Engagement With Public Health in the Implementation of School-Based Health Initiatives: Findings From the COMPASS

Study. *Journal of School Health*, 91(10). <https://doi.org/10.1111/josh.13072>

Vermeer, J., Battista, K., & Leatherdale, S. T. (2021b). Examining Engagement With Public Health in the Implementation of School-Based Health Initiatives: Findings From the COMPASS Study. *Journal of School Health*, 91(10), 825–835. <https://doi.org/10.1111/josh.13072>

Wahidin. (2019). Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Pancar*, 3(1), 232–245.

Widiyastuti, N. Y., & Nurmahmudah, F. (2023). Peran Guru dalam Mendeteksi dan Membantu Penanganan Gangguan Psikososial Peserta Didik di Usia Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 05(03), 8883–8897.

Widmark, C., Sandahl, C., Piuva, K., & Bergman, D. (2019). Barriers to collaboration between health care, social services and schools. *International Journal of Integrated Care*, 11(3), 1–9. <https://doi.org/10.5334/ijic.653>

Wignall, A., Kelly, C., & Grace, P. (2022). How are whole-school mental health programmes evaluated? A systematic literature review. *Pastoral Care in Education*, 40(2), 217–237. <https://doi.org/10.1080/02643944.2021.1918228>

Zhang, Q., Saharuddin, N. B., & Aziz, N. A. B. A. (2022). The Analysis of Teachers' Perceptions of Moral Education Curriculum. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967927>