



Muhammad Noval¹
 Firdaus Suhaimi²
 Kunaenih³

PERANAN GURU DALAM MEMBINA KESEHATAN MENTAL PADA PESERTA DIDIK DI SMA ISLAM AL-MA'RUF JAKARTA

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan, termasuk di lingkungan pendidikan seperti SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta, yang menunjukkan adanya tekanan psikologis pada sebagian peserta didiknya. Dalam situasi ini, peranan guru menjadi sangat penting, bukan hanya sebagai pendidik kepada peserta didik, tetapi juga sebagai pembina kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisa bagaimana peranan guru dalam membina kesehatan peserta didik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi serta studi kasus, yang berfokus pada pengalaman dan peranan guru dalam membina kesehatan mental peserta didik di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta. Teknik pengumpulan datanya melalui wawancara, observasi langsung, serta dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan proses reduksi data, penyajian data, dan validasi atau menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru memiliki peranan sangat penting dalam pembinaan kesehatan mental pada peserta didik, seperti guru sebagai detektor awal gangguan mental, sebagai teladan dalam sikap dan perilaku, sebagai pendamping emosional, dan sebagai pusat konseling, serta sebagai fasilitator kegiatan positif dengan pendekatan religius. Tantangan kesehatan mental yang dihadapi peserta didik di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta berasal dari faktor internal dan eksternal, yang berpengaruh pada proses belajar dan perkembangan pribadi mereka. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan khusus bagi guru agar mampu memahami dan menangani permasalahan kesehatan mental peserta didik secara lebih efektif.

Kata Kunci: Peranan Guru, Kesehatan Mental.

Abstract

This research is motivated by the growing concern over mental health issues among adolescents, including within educational settings such as SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta, where some students have shown psychological distress. In this context, the role of teachers becomes crucial, not only as educators but also as mentors in supporting students' mental health. Therefore, this study aims to analyze the role of teachers in fostering students' mental well-being. This research employs a qualitative method with a phenomenological and case study approach, focusing on teachers' experiences and roles in maintaining students' mental health at SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta. Data collection techniques include interviews, direct observation, and documentation. The data were analyzed through the processes of data reduction, data presentation, and validation or drawing conclusions. The findings indicate that teachers play a vital role in supporting students' mental health, including serving as early detectors of mental health issues, role models in behavior and attitudes, emotional companions, counseling providers, and facilitators of positive activities with a religious approach. The mental health challenges faced by students at SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta stem from both internal and external factors, affecting their learning process and personal development. Therefore, special training for teachers is necessary to enhance their understanding and effectiveness in addressing students' mental health problems.

Keywords: Teacher's role, Mental health.

^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Jakarta
 email: novalm491@gmail.com¹, firdayaya@gmail.com², kunaenihuid@gmail.com³

PENDAHULUAN

Peranan merupakan seperangkat hak, tanggung jawab, keyakinan, dan peraturan yang melekat pada seseorang sesuai dengan status sosial yang dimilikinya. Peranan bersifat dinamis dan sangat penting karena memengaruhi cara seseorang berperilaku (Suaini, 2021). Perilaku yang baik sangat penting untuk proses pendidikan, karena sikap positif yang dimiliki oleh seorang guru bisa menjadi teladan atau contoh untuk peserta didik.

Dalam sebuah pendidikan, dua komponen utama adalah seorang guru dan peserta didiknya. Guru adalah bagian dari unsur manusia dalam proses pembelajaran, yang ikut serta berperan dalam upaya membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dalam berbagai bidang pembangunan. Maka dari itu, peranan guru sebagai salah satu bagian dalam dunia pendidikan harus dijalankan secara aktif dan menjadikan dirinya sebagai tenaga yang profesional, sejalan dengan kebutuhan masyarakat yang terus berkembang (Ahmad & Siregar, 2015). Guru merupakan barisan pertama dalam menghasilkan sumber daya manusia menjadi lebih berkualitas sehingga penting bagi seorang guru untuk memiliki komptensi yang memadai agar semua tujuan pendidikan yang diharapkan dapat tercapai. Pendidikan tidak selalu bebas dari sebuah dampak yang buruk, dan mungkin tidak banyak orang menyadari bahwa pendidikan juga salah satu faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan mental (Nurtiwiyono, 2022).

Kesehatan mental berasal dari istilah “*mental hygiene*”, dimana kata “*mental*” sendiri berasal dari bahasa Yunani yang berarti sama dengan “*psyche*” dalam bahasa Latin, yaitu jiwa atau aspek psikologis manusia. Konsep ini menunjukkan bahwa kondisi mental atau kejiwaan seseorang bisa mengalami perubahan, dan adanya upaya peningkatan, bukan bersifat. Masalah kejiwaan yang dialami seseorang sering kali menimbulkan respons negatif dari orang sekitarnya. Hal tersebut terjadi karena masyarakat masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai gangguan jiwa (Ariadi, 2019). Maka dari keterbatasan tersebut, pentingnya peranan guru dalam membina kesehatan mental pada peserta didiknya.

Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, serta lingkungan tempat ia tinggal sehingga terhindar dari perasaan cemas, gelisah dan ketidaknyamanan. Selain itu, kesehatan mental juga memberikan semangat, kebahagian dalam menjalani kehidupan dan kepuasan mengejar pendidikannya (Suaini, 2021). Dalam Hadist Ibnu Majah Rasullah SAW bersabda:

لَمْ يُؤْتَ أَحَدٌ بَعْدِ الْيَقِينِ خِيرًا مِنَ الْمَعَافَةِ

Artinya: “Tidak diberikan kepada manusia sesuatu yang lebih bernilai daripada keyakinan. Yaitulah kesehatan” (HR. Ibnu Majah).

Penjelasan dari ayat tersebut adalah kesehatan adalah harta yang paling berharga dan tidak dapat diukur nilainya. Tanpa kesehatan, seseorang dapat kesulitan untuk beraktivitas, bekerja, dan menikmati hidup. Oleh karena itu, kesehatan menjadi fondasi utama dalam kehidupan, karena tubuh dan pikiran yang sehat dapat menjadikan seseorang dapat berpikir jernih, berinteraksi dengan orang lain secara baik, serta dapat mencapai tujuan hidupnya. Namun, kesehatan tidak hanya soal fisik saja, tetapi juga mencakup aspek psikologis dengan menjaga kesehatan mental (Suaini, 2021). Ketika di sekolah, kesehatan mental peserta didik dapat memengaruhi pembelajaran, termasuk prestasi belajar.

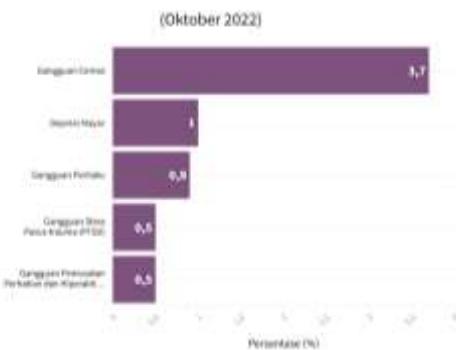
Kesehatan mental peserta didik adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam proses pendidikan dan menjadi prioritas guru serta orang tua untuk memenuhi tujuan pendidikan yang tepat. Keterlibatan orang tua juga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental peserta didik, karena lingkungan pertama peserta didik itu adalah orang tua sehingga orang tua juga berperan dalam mengembangkan emosional anaknya sebelum masuk dunia pendidikan (Waluyo, 2017). Dalam kehidupan sehari-hari, seorang anak berkewajiban untuk mematuhi perintah orang tuanya. Namun, ketika memenuhi keinginan orang tuanya, seorang anak sering merasa berada di bawah tekanan bahkan ancaman. Tekanan yang diberikan orang tua, seperti tekanan dalam belajar atau dalam kehidupan sehari-hari, serta perilaku orang tua yang terlalu dominan terhadap anak, dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental pada anak (Rahman et al., 2020).

Dengan semakin meningkatnya masalah kesehatan mental pada anak, peranan guru menjadi semakin krusial karena guru bukan hanya bertanggung jawab mengajarkan materi pelajaran saja, tetapi guru juga harus memperhatikan kesehatan emosional dan psikologis peserta didik (Sanusi, 2023). Guru berperan mengajarkan nilai-nilai dan sikap yang baik kepada peserta didiknya agar mereka tumbuh menjadi orang yang berakhlak baik. Dengan demikian, guru perlu menunjukkan sikap dan perilaku yang patut dicontoh oleh peserta didiknya (Wardhani, 2017).

Peranan guru menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada peserta didik. Guru bisa menjadi sahabat bagi peserta didik, menciptakan lingkungan yang nyaman, memberikan kesempatan peserta didik untuk berekspresi melalui kegiatan di luar kelas, seperti ekstrakurikuler, serta menyediakan fasilitas sarana dan prasarana untuk bermain dan berolahraga. Selain itu, meskipun tugas utama guru adalah sebagai pendidik, ketika di sekolah guru juga harus berperan sebagai orang tua pada pembinaan mental bagi peserta didik. (Sarfika et al., 2023). Pembinaan mental pada peserta didik merupakan upaya guru yang dilakukan dengan kesadaran, terencana, berarah, beraturan, dan bertujuan yang jelas.

Untuk membina mental peserta didik, diperlukan semangat guru yang tinggi untuk mengajarkan dan membimbing generasi penerus supaya tumbuh menjadi orang yang bermanfaat untuk keluarga, agama, dan bangsa. Peranan guru dalam proses ini ditandai oleh pengorbanan, pengabdian, dan perjuangan yang terus-menerus, baik dalam memberikan dukungan emosional maupun menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Dengan komitmen tersebut, guru mampu membina kesehatan mental peserta didik sehingga mereka tumbuh menjadi pribadi yang kuat, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan kehidupan (Nurtiwiyono, 2022).

Kesehatan mental merupakan salah satu isu utama yang harus menjadi perhatian oleh guru. Berdasarkan survei *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 yang dikutip oleh (Rizaty, 2022), ditemukan satu dari tiga remaja Indonesia atau sekitar 15,5 juta remaja berusia 10 sampai 17 tahun, mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental, dengan jumlah sekitar 2,45 juta remaja.



Gambar 1. Persentase Gangguan Mental yang Paling Banyak Diderita Remaja Indonesia

Sumber: *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS)

Melihat data yang disampaikan diatas, terlihat bahwa pada bulan Oktober 2022, terjadi gangguan mental paling banyak dialami oleh remaja Indonesia. Hal ini membuat kesehatan mental para peserta didik menjadi kurang baik dan memengaruhi proses pembelajaran mereka. Gangguan cemas adalah gangguan mental paling banyak terjadi, dengan persentase sebesar 3,7%. Diikuti oleh gangguan depresi mayor dengan persentase sebesar 1%, lalu gangguan perilaku sebesar 0,9%. Selanjutnya, remaja yang mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD) sebesar 0,5%, dan persentase yang sama remaja juga mengalami gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) (Rizaty, 2022).

Maka dari itu, penerapan kesehatan mental sangat penting di sekolah, karena berpengaruh besar dengan lingkungan sosial dan emosional terhadap perkembangan kesehatan mental seseorang di sekolah. Peserta didik menganggap bahwa sekolah adalah rumah kedua, sampai-sampai beberapa peserta didik bisa berada di sekolah hingga 12 jam sehari karena mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Namun, di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta sendiri, peserta didik rata-

rata berada di sekolah sekitar 10 jam untuk mengikuti kegiatan berbagai aktivitas tambahan (Bikriyah, 2020).

SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta adalah sekolah umum yang fokus pada kegiatan berbasis agama Islam. Sekolah ini juga memperhatikan kesehatan mental setiap peserta didiknya. Kesehatan mental di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta juga diperhatikan dengan cara melalui pencapaian tugas pada perkembangan yang dilakukan bersama teman sebaya secara berkelompok. Dengan tugas itu, peserta didik diberikan pengajaran tentang sikap dan perilaku yang baik dalam berinteraksi sosial. Selain itu, tugas tersebut juga memberikan kesempatan peserta didik agar aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan berpartisipasi dalam organisasi. Tugas perkembangan ini dapat digunakan sebagai bahan bahasan diskusi dengan guru dalam proses pembelajaran.

Dalam hal ini, terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa peserta didik di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta masih mengalami berbagai masalah kesehatan mental yang serius. Adapun peserta didik yang mengalami masalah kesehatan mental akan dapat membebani bagi peserta didik sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 Mei 2025 dengan Ibu Sri Wahyuningih selaku guru BK di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta, diperoleh informasi bahwa terdapat sekitar 10% dari seluruh peserta didik dari kelas X sampai XII pada tahun ajaran 2024/2025. Permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik beragam, mulai dari stres akademik, kecemasan menghadapi ujian, tekanan dari lingkungan sosial, hingga konflik internal keluarga.

Perlu adanya sinergi antara guru, wali murid, wali kelas, serta guru BK untuk memberikan respons cepat terhadap peserta didik yang mengalami tekanan mental agar proses belajar mengajar tetap berjalan lancar dan peserta didik mendapatkan kenyamanan secara emosional di sekolah. Namun, masih banyak hambatan dalam peranan ini, seperti keterbatasan waktu, kurangnya pelatihan mengenai kesehatan mental, serta stigma yang masih melekat terhadap peserta didik yang mengalami masalah kesehatan mental. Akibatnya, peranan guru dalam membina kesehatan mental peserta didik belum sepenuhnya maksimal. Berdasarkan uraian dari latar belakang yang dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang peranan guru dalam membina kesehatan mental pada peserta didik di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam peristiwa yang dialami oleh subjek penelitian, meliputi peran, tindakan, kendala, maupun tantangan yang dihadapi, serta mendeskripsikannya dengan menggunakan kata-kata. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas yaitu peranan guru, dan variabel terikat yaitu kesehatan mental peserta didik. Populasi penelitian adalah seluruh guru dan peserta didik di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta, dengan sampel sebanyak 7 orang guru yang terdiri dari guru BK, wali kelas, serta guru Pendidikan Agama Islam, dan 15 orang peserta didik dari jenjang kelas X, XI, dan XII. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu, khususnya peserta didik yang memiliki interaksi langsung dengan guru yang menjadi objek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi untuk mengamati interaksi dan perilaku secara langsung, wawancara untuk menggali pengalaman dan pandangan baik dari guru maupun peserta didik, serta dokumentasi berupa catatan, arsip, atau dokumen yang relevan dengan penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, yakni menyaring dan merangkum data yang relevan; penyajian data, yaitu menyusun informasi dalam bentuk uraian naratif agar lebih mudah dipahami; serta verifikasi atau penarikan kesimpulan, yaitu menafsirkan data untuk menemukan makna dan jawaban atas fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peranan Guru dalam Membina Kesehatan Mental pada Peserta Didik

Berdasarkan wawancara mendalam dengan guru BK, guru Pendidikan Agama Islam (PAI), dan wali kelas, serta observasi interaksi antara guru dan peserta didik di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta, diperoleh gambaran bahwa peranan guru sangat krusial dalam membina

kesehatan mental peserta didik. Guru berperan melalui dukungan emosional, pendekatan religius, komunikasi yang baik, hingga layanan konseling. Hal ini tercermin dari dedikasi dan semangat kerja para guru yang ditunjukkan dalam aktivitas sehari-hari di sekolah. Adapun hasil temuan penelitian dapat diuraikan sebagai berikut. Pertama, guru sebagai pendamping emosional. Sebagian besar peserta didik mengakui bahwa wali kelas maupun guru BK sering memberikan motivasi dan nasihat ketika mereka menghadapi masalah pribadi atau tekanan akademik. Guru meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan peserta didik, memberikan dorongan, serta menunjukkan kepedulian. Kehadiran guru yang suportif terbukti mampu mengurangi kecemasan dan tekanan batin peserta didik, khususnya terkait stres akademik, konflik sosial, maupun permasalahan keluarga.

Kedua, guru sebagai detektor awal gangguan mental. Guru BK mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti konseling merupakan rujukan dari wali kelas. Wali kelas memiliki kedekatan emosional dengan peserta didik, sehingga lebih peka terhadap perubahan perilaku atau prestasi. Ketika peserta didik menunjukkan gejala tertentu, wali kelas dapat mendeteksi dan mengarahkan mereka kepada guru BK untuk mendapatkan tindak lanjut berupa layanan konseling. Ketiga, guru sebagai pusat konseling. Guru BK menyampaikan bahwa di SMA Islam Al-Ma'ruf terdapat kegiatan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) yang dikemas dalam bentuk seminar konseling rutin bertema kesehatan mental. Kegiatan ini memberi kesempatan bagi peserta didik untuk aktif bertanya dan berdiskusi. Selain itu, guru BK juga memberikan layanan konseling individu yang bersifat personal dan aman, sehingga peserta didik merasa dihargai dan dipahami. Hal ini menjadi strategi efektif dalam membangun kesehatan mental yang stabil.

Keempat, guru sebagai teladan dalam sikap dan perilaku. Wali kelas menegaskan bahwa keteladanan guru sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter peserta didik. Teladan tersebut tercermin dalam sikap disiplin, kesopanan, serta kebiasaan membudayakan 5S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun). Hasil observasi di ruang kelas maupun kantin menunjukkan adanya hubungan akrab namun tetap penuh rasa hormat antara guru dan peserta didik. Lingkungan yang kondusif ini menciptakan rasa aman dan nyaman secara psikologis. Kelima, guru sebagai fasilitator kegiatan positif. Guru PAI beserta guru lainnya mendorong peserta didik mengikuti kegiatan spiritual seperti sholat berjamaah, kajian keagamaan, hadroh, dan ceramah singkat. Aktivitas tersebut membantu peserta didik menumbuhkan kontrol diri, membangun ketenangan batin, melatih kepercayaan diri, serta mempererat kebersamaan. Dengan demikian, kegiatan positif yang difasilitasi guru berkontribusi besar dalam penguatan kesehatan mental peserta didik.

Selanjutnya, jika dikaitkan dengan kajian teori, Mariyanti et al., (2025), menyebutkan bahwa peranan guru dalam kesehatan mental peserta didik meliputi deteksi dini tanda-tanda gangguan, penciptaan lingkungan belajar yang mendukung, pemberian dukungan emosional, penanaman teladan perilaku positif, serta kolaborasi dengan konselor atau profesional terkait. Temuan penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori tersebut. Implementasi peranan guru di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta terbukti berdampak positif terhadap kondisi psikologis peserta didik, yang terlihat dari meningkatnya motivasi belajar, harmonisasi hubungan sosial, serta berkurangnya kasus stres dan kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peranan guru dalam membina kesehatan mental peserta didik di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta sudah berjalan dengan baik. Namun, masih diperlukan dukungan yang lebih menyeluruh, baik dalam bentuk peningkatan kompetensi guru melalui pelatihan maupun penyediaan fasilitas sekolah yang memadai, agar peranan tersebut dapat dilaksanakan secara optimal dan berkelanjutan.

Permasalahan Kesehatan Mental Peserta Didik dan Upaya Mengatasinya

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi peserta didik adalah stres akademik. Berdasarkan wawancara, mayoritas peserta didik mengaku mengalami tekanan belajar akibat beban tugas yang menumpuk, tuntutan untuk meraih prestasi, ekspektasi orang tua yang tinggi, serta persaingan nilai di antara teman sebaya. Tidak sedikit peserta didik yang merasa cemas menjelang ujian akhir dan takut gagal atau mengecewakan orang tua maupun guru. Tekanan akademik ini berdampak cukup signifikan pada kondisi psikologis peserta didik, yang ditunjukkan melalui gejala-gejala seperti kecemasan berlebihan, mudah marah atau emosi yang

tidak stabil, perasaan tertekan, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, hingga munculnya gejala psikosomatis di mana kondisi psikologis memengaruhi kesehatan fisik.

Guru dan wali kelas berperan penting dalam mendeteksi serta menangani permasalahan ini. Mereka biasanya mengamati perubahan perilaku peserta didik, penurunan nilai akademik, hingga ketidakhadiran yang mendadak sebagai indikator awal adanya stres. Selain itu, guru berupaya mengurangi tekanan akademik dengan cara berkoordinasi bersama guru lain agar pemberian tugas tidak menumpuk, serta memberikan fleksibilitas atau waktu tambahan bagi peserta didik yang mengalami kesulitan. Upaya ini diharapkan dapat membantu peserta didik menyeimbangkan beban belajar dengan kondisi psikologis mereka.

Temuan di lapangan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Khaira, (2023), yang menyatakan bahwa peserta didik rentan mengalami stres akibat faktor psikologis, terutama yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Stres akademik dapat timbul karena ujian, kenaikan kelas, kelulusan, tuntutan beasiswa, hingga pengambilan keputusan penting mengenai jurusan atau karier di masa depan. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa gangguan psikologis seperti cemas, sedih, takut, dan gelisah, tetapi juga gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, serta psikosomatis lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian membuktikan bahwa stres akademik merupakan permasalahan kesehatan mental yang serius dan nyata dihadapi oleh peserta didik SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta. Apabila tidak ditangani secara tepat, beban akademik yang berlebihan dapat menimbulkan stres berkepanjangan yang berisiko mengganggu proses belajar dan perkembangan psikologis peserta didik. Oleh karena itu, sekolah perlu melakukan pemantauan secara berkelanjutan terhadap beban belajar yang diberikan kepada peserta didik, sekaligus menyediakan dukungan emosional, konseling, dan lingkungan belajar yang sehat agar peserta didik dapat mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik.

Hambatan Peranan Guru dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Peserta Didik

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan dengan guru BK, guru PAI, dan wali kelas, terdapat beberapa hambatan utama yang sering dihadapi dalam proses pembinaan kesehatan mental peserta didik:

a. Waktu guru yang terbatas

Hasil wawancara dengan guru walikelas mengatakan tugas akademik dan administratif cukup padat, jadi kadang perhatian ke kondisi mental peserta didik kurang terfokus. Guru memiliki beban kerja yang cukup padat, terutama pada guru mata pelajaran dan wali kelas. Hal ini membuat perhatian terhadap masalah psikologis peserta didik menjadi kurang maksimal. Peran ganda guru sebagai pendidik, pembina, dan admin sering kali membuat perhatian terhadap kondisi mental peserta didik menjadi terbatas atau terabaikan.

b. Kurangnya keterbukaan dari peserta didik

Hasil wawancara dengan guru BK mengatakan ada beberapa peserta didik yang membutuhkan waktu yang lama untuk terbuka dan lebih sering memendam masalahnya sendiri. Kurangnya kepercayaan dan keberanian peserta didik untuk terbuka menjadi penghambat utama guru dalam mengenali dan menangani gangguan kesehatan mental sejak dulu.

c. Minimnya kolaborasi dengan orang tua

Guru menyampaikan bahwa keterlibatan orang tua masih kurang dalam mendukung kondisi psikologis anak di rumah, sehingga upaya sekolah sering tidak berkelanjutan. Peran ganda guru sebagai pendidik, pembina, dan admin sering kali membuat perhatian terhadap kondisi mental peserta didik menjadi terbatas atau terabaikan.

Interpretasi Data

Berangkat dari analisa data di atas, maka interpretasi peneliti terhadap hasil data studi ini adalah sekolah sudah berbagai upaya untuk mengimplementasikan pembinaan kesehatan mental, seperti membiasakan 5S, (senyum, salam, sapa, sopan dan santun), tidak terlambat datang ke sekolah untuk menjadi teladan dan motivasi bagi peserta didik. Selain itu, diadakan kegiatan P5 (*Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*) bentuk seminar konseling rutin bertema kesehatan mental, serta melibatkan peserta didik aktif dalam sesi tanya jawab dan adanya kegiatan seperti sholat berjamaah, kajian keagamaan, hadroh untuk membentuk ketenangan batin dan karakter mulia pada peserta didik, dan ceramah atau tausiah pendek peserta didik membantu membangun kontrol diri dan nilai-nilai positif. Selepas dari peranan

guru dalam membina kesehatan mental pada peserta didik di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta, masalah kesehatan mental peserta didik masih tetap ada. Hal tersebut disebabkan dari berbagai faktor, baik dari tekanan internal (akademik dan emosional) maupun eksternal (lingkungan sosial, keluarga dan media sosial). Data yang didapatkan bahwa peserta didik menghadapi tekanan yang serius namun belum seluruhnya memiliki kapasitas atau dukungan memadai untuk mengelola hal tersebut. Tekanan akademik yang tinggi menjadi faktor dominan yang memicu kecemasan dan stres pada peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa sistem pendidikan perlu memberikan keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesehatan mental peserta didik, serta menekankan pentingnya bimbingan belajar dan manajemen waktu yang efektif.

Lingkungan sosial yang kurang kondusif, seperti gaya komunikasi kasar, pergaulan bebas, dan munculnya *bullying* menyebabkan gangguan psikologis peserta didik. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi sekolah dalam membina budaya komunikasi yang santun dan membangun nilai-nilai sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Media sosial menjadi faktor eksternal signifikan yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental peserta didik. Ini menunjukkan pentingnya edukasi literasi digital dan penguatan kepercayaan diri peserta didik agar lebih bijak dan kritis dalam menggunakan media sosial. Ketidakhadiran dukungan emosional di lingkungan keluarga menjadikan peserta didik memikul beban emosional secara pribadi dan membawanya ke sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa peran orang tua sangat krusial dalam pembentukan ketahanan emosional, dan sekolah perlu menjalin komunikasi intensif dengan keluarga. Peserta didik cenderung mengabaikan tanda-tanda awal terhadap gangguan psikologis. Hal ini mencerminkan perlunya pendekatan edukatif yang sistematis dan intensif dari sekolah melalui program pembinaan, seminar, atau integrasi materi kesehatan mental dalam kegiatan belajar mengajar. Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa lingkungan pendidikan, khususnya peranan guru, memiliki pengaruh besar terhadap pembinaan kesehatan mental peserta didik. Guru bukan hanya penyampai materi, tetapi juga sebagai *pendamping emosional* dan *pendeteksi dini* gangguan psikologis. Dari permasalahan kesehatan mental tersebut, maka diperlukan pendekatan komprehensif dan kolaboratif antara guru, peserta didik, dan orang tua untuk menumbuhkan kesadaran, memberikan pendampingan, serta menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis.

Implikasi

Hasil dari pembinaan mental yang sudah diperankan oleh guru di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta dapat terbukti memberikan dampak positif, yaitu menciptakan lingkungan sekolah yang nyaman, mendukung perkembangan emosional peserta didik, peserta didik lebih terbuka dan percaya diri, terciptanya keteladanan yang positif, meningkatkan kesadaran peserta didik dengan kesehatan mental, dan menguatkan nilai spiritual dan karakter, serta mampu mendeteksi dini permasalahan mental. Namun, yang terjadi tidak hanya berdampak positif melainkan dampak negatif juga yaitu terabaikan masalah psikologis peserta didik, salah pendekatan atau minimnya pemahaman guru tentang psikologi peserta didik, ketergantungan pada guru tertentu, dan kurangnya koordinasi antar guru, BK, dan orang tua, serta kurangnya dukungan dari orang tua. Solusi untuk mengatasi dampak negatif dari pembinaan mental oleh guru dengan menyelenggarakan pelatihan rutin tentang dasar-dasar psikologi remaja, komunikasi empatik, dan keterampilan konseling dasar agar semua guru memiliki pendekatan yang selaras. Selain itu, membentuk tim tetap yang terdiri dari guru BK, wali kelas, guru lainnya, dan kepala sekolah untuk memastikan program pembinaan mental berjalan. Juga perlunya program edukasi orang tua untuk menyosialisasikan pentingnya dukungan emosional dari rumah, cara berkomunikasi yang sehat dengan anak, dan peran orang tua dalam kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, peranan guru dalam membina kesehatan mental peserta didik di SMA Islam Al-Ma'ruf Jakarta telah berjalan baik dan sesuai teori. Guru berperan sebagai pendamping emosional, detektor awal gangguan mental, pusat konseling, teladan sikap dan perilaku, serta fasilitator kegiatan positif yang mendukung stabilitas emosional dan spiritual peserta didik. Permasalahan kesehatan mental yang muncul antara lain stres akademik akibat beban tugas, tuntutan prestasi, dan ekspektasi orang tua; pengaruh lingkungan sosial seperti komunikasi kasar, *bullying*, dan pergaulan bebas; dampak media sosial yang menimbulkan

kecanduan, kecemasan, dan depresi ringan; kurangnya dukungan emosional keluarga; serta rendahnya kesadaran peserta didik akan pentingnya kesehatan mental. Sekolah menanganinya melalui konseling, pengaturan beban belajar, pembiasaan 5S, pembinaan spiritual, komunikasi dengan orang tua, serta program literasi kesehatan mental.

Meski demikian, hambatan masih ditemui berupa keterbatasan waktu guru, kurangnya keterbukaan peserta didik, serta minimnya kolaborasi dengan orang tua. Kondisi ini menunjukkan perlunya dukungan yang lebih menyeluruh agar upaya pembinaan kesehatan mental dapat terlaksana secara optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventinawati, M. K. (2025). Pencegahan Kesehatan Mental dalam Upaya Mengurangi Stigma Kesehatan Mental di Masyarakat. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 110–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/humif.v2i1.1010>
- Ahmad, M. Y., & Siregar, B. (2015). Guru Profesional Menurut Imam Al-Ghazali dan Buya Hamka. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 12(1), 21–45. [https://doi.org/10.25299/jaip.2015.vol12\(1\).1446](https://doi.org/10.25299/jaip.2015.vol12(1).1446)
- Akbar Maulana, & Suprapto. (2024). Pengaruh Kompetensi Guru terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Al-Ubudiyyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 5(1), 207–217. <https://doi.org/10.55623/au.v5i1.319>
- Andini Rahmawati, & Syahrullah. (2024). Pengaruh Kompetensi Guru terhadap Keberhasilan Proses Pembelajaran (Studi Survei di SMK Nurul Iman Jakarta). *Al-Ubudiyyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 5(2), 114–123. <https://doi.org/10.55623/au.v5i2.347>
- Anggraini, Y. (2023). Hubungan Kecemasan Belajar Siswa Pasca Daring dengan Kesehatan Mental di MTS Cerdas Murni Tembung. In *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/20087>
- Anwar, A. S. (2020). Pengembangan Sikap Profesionalisme Guru melalui Kinerja Guru pada Satuan Pendidikan MTS Negeri 1 Serang. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 147–173. <https://doi.org/10.36671/andragogi.v2i1.79>
- Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83. <https://jurnal.araniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/10905>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Asmarany, A. I., Aski Marissa, Agung, P. W., Ni, Nyoman Ari Indra Dewi Muhammad, S. I., Nova, Y. P., Puspitafuri, C., Pasaribu, W., & Ririn, L. (2025). *Psikologi dan Kesehatan Mental* (P. T. Cahyono (ed.); 1st ed.). Cendikia Mulia Mandiri. <https://books.google.co.id/books?id=5xA-EQAAQBAJ&lpg=PA1&ots=YimGtWp9Iu&dq=PSIKOLOGI%20DAN%20KESEHATAN%20MENTAL&lr=id&pg=PA1#v=onepage&q=PSIKOLOGI%20DAN%20KESEHATAN%20MENTAL&f=false>
- Aviatin, R., Robandi, B., & Komalasari, Y. (2023). Keteladanannya Guru dalam Mendidik Peserta Didik. *Pendidikan Indonesia*, 21(1), 259–264. <https://journal.penerbitjurnal.com/index.php/educational/article/download/35/28>
- Bikriyah, N. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West*, 1(1), 19–30. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/download/180/88>
- Buchari Agustini. (2018). Peran Guru Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Iqra*, 12, 1693–5705. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jii.v12i2.897>
- Daulay, M. (2018). Urgensi Bimbingan Konseling Islam dalam Membentuk Mental yang Sehat. *Hikmah*, 12(1), 146–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/hik.v12i1.859>
- Dewi, D. E. C., Tanjua, A. L., Puspasari, N., Nugraha, H., & Meylindo, D. (2024). Kinerja Guru dan Permasalahannya. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(4), 161–171. <https://doi.org/https://doi.org/10.58192/sidu.v3i4.2729>
- Dewi, F. C., & Yuniarisih, T. (2020). Pengaruh Lingkungan Sekolah dan Peran Guru terhadap

- Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpm.v5i1.25846>
- Dewi, R. D. C. (2024). *Empowering Minds Strategi dan Sumberdaya untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa* (1st ed.). Ruang Karya. https://sipora.polije.ac.id/34448/1/EMPOWERING_MINDS.pdf
- Fachrully, F. H., Firdaus, Maria, & Nadia. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Perkembangan Belajar Peserta Didik: Sebuah Survei di SMK Bina Pangudi Luhur Jakarta. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 5(1), 268–279. <https://doi.org/https://doi.org/10.55623/au.v5i1.345>
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. In M. Thoha (Ed.), *Duta Media Publishing*. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://ejournal.uilboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/245>
- H.M. Syarafudin dan Hastuti Diah Ikawati. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Profesionalisme Guru. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 1(2), 47–51. <https://doi.org/10.36312/jcm.v1i2.87>
- Hadi, F. N., & Ulfah, M. (2024). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Memotivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 194 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(6), 222–231. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i6.2875>
- Hanaris, F. (2023). Peran Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa: Strategi dan Pendekatan yang Efektif. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.61397/jkpp.v1i1.9>
- Handayani, E. S. (2022). Kesehatan Mental (Mental Hygiene). In A. R. Ridhani (Ed.), *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin* (1st ed.). <https://eprints.uniska-bjm.ac.id/10851/1/kesehatan mental.pdf>
- Hidayatullah, R. (2018). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kinerja Guru IPS SMP dan MTS di Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 1–21. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/11556>
- Humna Kamila, & Nahuda. (2024). Peran Guru dalam Pembentukan Karakter Siswa pada Program Tadarus Tahfidz dan Dhuha (TTD) di MAN 2 Jakarta. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 5(2), 105–113. <https://doi.org/10.55623/au.v5i2.350>
- Ilahi, N. W., & Imaniyati, N. (2016). Peran Guru Sebagai Manajer dalam Meningkatkan Efektivitas Proses Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 99. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3343>
- Israfil. (2020). Dimensi Sosial Budaya dan Lingkungan Kesehatan Mental. *Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*, 311–323. https://www.researchgate.net/publication/365486691_DIMENSI_SOSIAL_BUDAYA_DAN_LINGKUNGAN_KESEHATAN_MENTAL
- Izhar. (2019). Peranan Guru dan dalam Pembelajaran Berkarakter di Era Revolusi Industri 4.0. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 2(1), 1096–1100. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/view/421>
- Judrah, M., Arjum, A., Haeruddin, & Mustabsyirah. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Journal of Instructional and Development Researches*, 4(1), 25–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.53621/jider.v4i1.282>
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
- Lestari, F., Guntari, L., Lestari, I. D., Darmi, Y., Sartika, A., Sonita, A., Ekowati, S., Diana, D., & Muntahanah, M. (2022). Bahaya Gadget dalam Pengaruh Kesehatan Mental dan Akhlak Pada Remaja di MTS Negeri 2 Bajak 1 Taba Penanjung. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (JIMAKUKERTA)*, 2(3), 546–551. <https://doi.org/10.36085/jimakukerta.v2i3.4299>

- Lutfiah, Hanah., N. (2024). Kesehatan mental dalam Perspektif PAI Analisis Kritis Al- Quran Surah Ar-Rad Ayat 28. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 11071–11075. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/32209>
- Magomedova, A., & Fatima, G. (2025). Mental Health and Well-Being in the Modern Era: A Comprehensive Review of Challenges and Interventions. *Cureus*, 17(1), e77683. <https://doi.org/10.7759/cureus.77683>
- Manizar, E. (2015). Peran Guru Sebagai Motivator dalam Belajar. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 1(No. 2), 171. jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/Tadrib/article/view/1047
- Marianty, D., Hidayati, A., Widodo, P. B., & Diponegoro, U. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, 3(1), 49–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/fjpa.v3i1.587>
- Mawa, H. A., Lawe, Y. U., & Mawa, G. (2024). Peran Guru Kelas dalam Melaksanakan Pembelajaran Sesuai Kebutuhan Siswa pada Kelas IV Implementasi Kampus Mengajar Angkatan 7 di SDK Gero. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i4.846>
- Muhammad, F. F., & Suprapto. (2024). Strategi Guru PAI dalam Penanaman Nilai-Nilai Akhlak Peserta Didik di MTS Negeri 6 Jakarta. *Al-Ubudiyyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 5(1), 218–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.55623/au.v5i1.318>
- Munawir, M., Erindha, A. N., & Sari, D. P. (2023). Memahami Karakteristik Guru Profesional. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(1), 384–390. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i1.1108>
- Munawir, Salsabila, Z. P., & Nisa', N. R. (2022). Tugas, Fungsi dan Peran Guru Profesional. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), 8–12. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.327>
- Muqtashida, T., & Bachri, S. (2025). Menjadi Guru yang Efektif: Penelusuran Strategi Pengajaran Guru yang Berhasil dalam Membangun Hubungan Emosional yang Kuat dengan Siswa. *Ournal of Innovation and Teacher Professionalism*, 3(1), 176–181. <https://doi.org/10.17977/um084v3i12025p176-181>
- Musyarofah, Suhaimi, Firdaus., & Kunaenih. (2024). Pengaruh Kegiatan Keagamaan terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik Studi Survei di SMK Bina Pangudi Luhur. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 11029–11034. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/32142>
- Naibaho, D. (2018). Peranan Guru Sebagai Fasilitator dalam Perkembangan Peserta Didik. *Jurnal Christian Humaniora*, 2(1), 77–86. <https://e-journal.iakntarutung.ac.id/index.php/humaniora/article/view/25>
- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4307–4316. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12155>
- Nurchamidah, N., Azizah, N., Syafaruddin, B., Hamsah, M., & Rosyad, A. M. (2023). Profesionalisme Guru dalam Perspektif Al-Quran Tafsir Surat Ali Imran Ayat 164. *Jurnal Progress: Wahana Kreativitas Dan Intelektualitas*, 11(2), 149. <https://doi.org/10.31942/pgrs.v11i2.9852>
- Nurhayati, N. R. (2023). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Keluarga terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Rantau UIN Jakarta. In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/73652>
- Nurtiwiyono, H. (2022). Peran Guru bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas dalam Proses Mengajar. *CONSILIJUM Journal : Journal Education and Counseling p-ISSN*, 3(2), 97–103. <https://doi.org/10.36841/consilium.v3i2.3509>
- Pangestu, S. P., Sulaeman, M., & Irsyadiah, N. (2024). Pengaruh Pembelajaran terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik Survey di SMK Negeri 26 Jakarta. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 11084–11093. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/32221>
- Panggabean, D. S., Nisa, K., & Perdani, A. (2025). Pelatihan untuk Pembuatan Website bagi Guru di SD 060970 Medan Belawan. *Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia SEAN (ABDIMAS SEAN)*, 3(1), 21–26.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.58471/abdimasseean.v3i01.637>
- Pasaribu, B. S., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis. In A. Muhammin (Ed.), *UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN* (1st ed.). Media Edu Pustaka. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi_Penelitian.pdf
- Prasetyo, H. (2019). *Menjadi Guru yang Hebat dan Menyenangkan* (A. Rahmawati (ed.); 1st ed.). Penerbit Duta. https://books.google.co.id/books/about/Menjadi_Guru_yang_Hebat_dan_Menyenangkan.html?id=85mxDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&ovdme=1&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q=&f=false
- Rahman, H., Kencana, R., & NurFaizah. (2020). *Pengembangan Nilai Moral dan Agama Usia Dini: Panduan bagi Orang Tua, Guru, Mahasiswa, dan Praktisi PAUD* (R. Astuti (ed.)). Edu Publisher. https://books.google.co.id/books?id=vRoMEAAAQBAJ&lpg=PA1&hl=id&pg=PA1#v=one_page&q=&f=false
- Ridhwan, M. (2025). Psikologi Pendidikan. In *Buku Ajar Pendidikan* (1st ed., pp. 112–115). Sastra, Andar Indra.
- Rizaty, M. A. (2022). *Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental*. DataIndonesia.ID. <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Safitri, D. (2019). *Menjadi Guru Profesional* (S. Anwar (ed.); 1st ed.). PT. Indragiri Dot Com. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=glDGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA137&dq=#v=onepage&q=&f=false>
- Saifunnur, M. A., Shanie, A., Maulvi, Z. A., Maula, A. I., Zadha, N., Maulina, A. R., & Ramadhani, A. F. (2025). Peran Guru PAI dalam Menjaga Kesehatan Mental Peserta Didik di SDN Tambakaji 03 Bringin Semarang. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(12), 138–146. <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1628>
- Salsabilah, A. S., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran Guru dalam Mewujudkan Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7158–7163. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2106>
- Sanusi. (2023). Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa bagi Puncak Pencapaian Pedagogis. *EDUCHILD: Jurnal Pendidikan Islam Usia Dini*, 4(1), 14–31. <https://ejournal.iain-bone.ac.id/index.php/educhild/article/view/5509>
- Sarfika, R., Mahathir, M., Malini, H., & Effendi, N. (2023). Sosialisasi Penanganan Kesehatan Mental Siswa pada Guru BK Sebagai Upaya Meningkatkan Layanan BK di Sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3419. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15905>
- Sidiq, R., Najuah, Lukitoyo, P. S., & Sherin. (2019). *Strategi Belajar Mengajar Sejarah: Menjadi Guru Sukses* (J. Simarmata (ed.)). Yayasan Kita Menulis. <https://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/49000/2/Book.pdf>
- Sopian, A. (2016). Tugas, Peran, dan Fungsi Guru dalam Pendidikan. *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 1(1), 88–97. <https://ejournal.stairu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/10>
- Suaini. (2021). Peranan Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental Anak Perspektif Zakiah Daradjat [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. In *Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17). <https://repository.radenintan.ac.id/15506/>
- Suhendra, A. (2018). Analisis Faktor Eksternal Pembelajaran. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 6(2), 1–13. <https://doi.org/10.24952/di.v6i2.2790>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>

- Susilawati. (2017). Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. In *UIN Raden Intan Lampung*. <https://repository.radenintan.ac.id/1298/>
- Sya'ban, Z. F., Sutiono, S., & Soraya, S. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Kesehatan Mental Siswa MAN 2 Jakarta. *Spektra: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(1), 110. <https://doi.org/10.34005/spektra.v6i1.4147>
- Waluyo, E. (2017). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Kesehatan Mental Peserta Didik di Sekolah Dasar Negeri 1 Way Huwi Kecamatan Jatiagung Kab. Lampung Selatan [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. In *Doctoral dissertation, IAIN Raden Intan Lampung*. <https://repository.radenintan.ac.id/166/>
- Wardhani, R. D. K. (2017). Peran Kesehatan Mental bagi Guru dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*, 193–198. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/193-198>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/6187>
- Wijaya, L. (2023). Peran Guru Profesional untuk Meningkatkan Standar Kompetensi Pendidikan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1222–1230. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.273>
- Zainab, S., Aridhona, J., & Dilariza, S. (2024). Mencari Ruang untuk Diri Sendiri : Menggali Kesehatan Mental melalui Self-Love. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(2), 1653–1661. <https://www.jabb.lppmbinabangsa.id/index.php/jabb/article/view/1379>
- Zein, M. (2016). Peran Guru dalam Pengembangan Pembelajaran. *Inspiratif Pendidikan*, 5(2), 274–285. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Inspiratif-Pendidikan/article/view/3480>
- Zulparis, Z., Mubarok, M., & Iskandar, B. (2021). Keterlibatan Orang Tua dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 9(1), 188–194. <https://doi.org/10.23887/jjgpsd.v9i1.33292>