

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Tabel ini berisi hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai Pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar Pendidikan Agama Islam. Peneliti mengambil lima penelitian terdahulu yang sama sama mengkaji tentang kesehatan mental dalam kaitannya dengan Pendidikan Agama Islam dalam berbagai perbedaan, seperti dari segi metode, indikator, dan jenjang siswa, mulai dari anak-anak hingga remaja.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No.	Penulis	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Asriana Kibtiyah et all	Kesehatan mental dan prestasi belajar siswa sekolah dasar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi Kesehatan mental dan prestasi belajar siswa sekolah dasar tergolong dalam kategori Baik	Sama-sama membahas tentang kesehatan mental	a. Pada penelitian ini lebih memfokuskan pada hasil belajar pendidikan agama islam siswa, sedangkan penelitian terdahulu memfokuskan pada prestasi belajar siswa. b. Sampel yang diambil berbeda jenjang, penelitian ini mengambil sampel siswa kelas X dan XI SMK, sedangkan pada penelitian terdahulu mengambil sampel Siswa SD. c. Metode penelitian yang berbeda, penelitian ini menggunakan jenis

					penelitian kuantatif korelasi kontributif, sedangkan peneliti terdahulu menggunakan jenis penelitian kuantatif deskriptif.
2.	Mauridhatul Kasanah dan Retno Widyaningrum	Pengaruh Kesehatan Mental Dan Kesehatan Spiritual Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Ponorogo	Menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari kesehatan mental dan kesehatan spiritual terhadap nilai IPK Mahasiswa	Sama Sama membahas tentang kesehatan mental	<p>a. Pada penelitian ini memfokuskan pada hasil belajar pendidikan agama islam siswa smk, sedangkan penelitian terdahulu lebih memfokuskan pada IPK Mahasiswa</p> <p>b. Sampel yang diambil berbeda jenjang, penelitian ini mengambil sampel siswa kelas X dan XI SMK, sedangkan pada penelitian terdahulu mengambil sampel Mahasiswa.</p> <p>c. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner hard copy, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan kuesioner G form</p>
3.	Eting Ida Fitriyah et all	Pengaruh Kesehatan Mental, Kebiasaan Belajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa mempunyai pengaruh yang signifikan	Sama Sama membahas tentang kesehatan mental	<p>a. Penelitian ini lebih memfokuskan pada hasil belajar Pendidikan Agama Islam siswa, sedangkan penelitian terdahulu lebih memfokuskan pada prestasi belajar siswa.</p>

		Siswa MTsN 4 Kota Surabaya	terhadap prestasi belajar.		<p>b. Sampel yang diambil berbeda jenjang, penelitian ini mengambil sampel siswa kelas X dan XI SMK, sedangkan pada penelitian terdahulu mengambil sampel siswa Mtsn</p> <p>c. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel berbeda, penelitian ini menggunakan probability sampling, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan non-probability sampling.</p>
4.	Aura Putri Santoso	Dampak Kesehatan Mental Siswa Broken Home Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Menengah Atas Wilayah Bogor	Pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam pada siswa siswa remaja broken home mengalami penurunan	Sama sama membahas tentang kesehatan mental	Metode penelitian yang berbeda, penelitian ini menggunakan penelitian metode kuantitatif, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kualitatif
5.	Ahmad Shunhaji et all	Pengaruh Pembelajaran Daring dan Kesehatan Mental Terhadap Minat Belajar Siswa pada	Berdasarkan hasil uji t parsial dalam analisis regresi berganda menampilkan kalau terdapat pengaruh positif serta	Sama-sama membahas tentang kesehatan mental	a. Penelitian ini menggunakan dua variabel x, dimana meneliti pengaruh pembelajaran daring dan kesehatan mental terhadap minat belajar siswa, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti

		Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan.	signifikan kesehatan mental terhadap minat belajar siswa berdasarkan hasil uji t parsial dalam analisis regresi linear berganda		hanya menggunakan satu variabel x, dimana hanya kesehatan mental, yang diteliti pengaruhnya terhadap hasil belajar Pendidikan Agama Islam siswa. b. Analisis data yang digunakan berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dimana dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana.
--	--	---	---	--	--

Berdasarkan tabel tersebut, maka tema dan rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini memiliki perbedaan yang signifikan dengan penelitian penelitian terdahulu yang dikaji oleh peneliti sebelumnya.

B. Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam

1. Definisi Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam

Hasil belajar merupakan indikator keberhasilan siswa setelah melalui proses pembelajaran yang mencakup perubahan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Hasil belajar adalah tingkat penguasaan yang dicapai siswa setelah menerima pengalaman belajar, baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik. (Susanto, 2016). Sementara itu, pendapat lain menyatakan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan yang diperoleh siswa sebagai akibat dari aktivitas belajar yang dapat diukur melalui tes atau penilaian. (Wijaya, 2017).

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, hasil belajar diartikan sebagai kemampuan peserta didik dalam memahami materi ajaran Islam, menginternalisasi nilai-nilai keagamaan, dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. (Salichah, 2021)

Berdasarkan beberapa pendapat, disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan tingkat penguasaan kemampuan siswa yang diperoleh setelah melalui proses pembelajaran, yang mencakup perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar dapat diukur melalui berbagai bentuk penilaian untuk mengetahui sejauh mana tujuan pembelajaran telah tercapai. Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, hasil belajar tidak hanya mencerminkan pemahaman terhadap materi ajaran Islam secara kognitif, tetapi juga mencakup internalisasi nilai-nilai keagamaan dalam sikap sehari-hari serta pengamalan ajaran Islam dalam kehidupan nyata.

2. Tujuan Dan Fungsi Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam

Tujuan pembelajaran Pendidikan Agama Islam sesuai Permendikbud No. 37 Tahun 2018 adalah membentuk peserta didik agar menjadi manusia beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia. Hasil belajar Pendidikan Agama Islam berfungsi sebagai tolak ukur keberhasilan guru dalam menanamkan nilai-nilai keislaman sekaligus menjadi dasar evaluasi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Selain itu, hasil belajar Pendidikan Agama Islam juga berfungsi untuk mengukur sejauh mana internalisasi nilai-nilai agama telah tercapai dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam, baik pada aspek pemahaman materi maupun penerapannya dalam perilaku sehari-hari. (Nasution, 2020)

Berdasarkan referensi lain mengatakan bahwa hasil belajar Pendidikan Agama Islam bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ajaran Islam secara komprehensif, serta bertujuan agar siswa tidak hanya memahami konsep keagamaan secara kognitif, tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai akhlak dalam kehidupan sosial. (Putri, 2024). Sedangkan hasil belajar Pendidikan Agama Islam berfungsi untuk mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran dan media yang digunakan guru dalam mengajar Pendidikan Agama Islam. (Abnisa, 2023)

Berdasarkan beberapa pendapat, disimpulkan bahwa tujuan hasil belajar Pendidikan Agama Islam adalah membentuk peserta didik yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia melalui pemahaman ajaran Islam secara komprehensif, tidak hanya pada aspek kognitif tetapi juga internalisasi nilai-nilai akhlak dalam kehidupan sosial. Hasil belajar Pendidikan Agama Islam juga berfungsi sebagai tolak ukur keberhasilan guru dalam menanamkan nilai-nilai keislaman, alat evaluasi efektivitas metode dan media pembelajaran, serta pengukur sejauh mana internalisasi nilai-nilai agama tercermin dalam pemahaman materi dan perilaku sehari-hari siswa.

3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam

Hasil belajar Pendidikan Agama Islam tentu nya memiliki faktor faktor yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Agama Islam tersebut. Memahami faktor faktor yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Agama Islam adalah kunci untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran. Umumnya faktor yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Agama Islam terbagi menjadi dua, yaitu

faktor internal dan eksternal. Berikut akan dijelaskan mengenai faktor faktor yang mempengaruhi hasil Belajar Pendidikan Agama Islam.

Pertama, faktor yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Agama Islam adalah faktor internal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk perilaku, sikap, motivasi, dan kemampuan mereka. Terdapat beberapa faktor internal yang dapat memengaruhi hasil belajar Pendidikan Agama Islam. Faktor internal yang memengaruhi hasil belajar Pendidikan Agama Islam yaitu faktor fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis merupakan kondisi umum jasmani siswa, dan faktor psikologis merupakan faktor internal yang berpengaruh pada diri siswa dalam proses belajar diantaranya adalah intelegensi, sikap, bakat, minat dan motivasi. (Arsyad, 2018).

Selanjutnya, faktor yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Agama Islam adalah faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor faktor yang berasal dari luar individu yang dapat memengaruhi perilaku, sikap, atau karakteristik individu tersebut. Berikut akan dijelaskan mengenai faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Agama Islam. Faktor eksternal yang memengaruhi hasil belajar Pendidikan Agama Islam yaitu lingkungan keluarga, sekolah, lingkungan sosial ekonomi dan lingkungan masyarakat. Faktor faktor tersebut mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan yang selanjutnya akan menentukan hasil belajar Pendidikan Agama Islam seorang siswa tersebut. (Ahmad Saefuddin, 2022).

Berdasarkan dari uraian di atas, bisa disimpulkan bahwa hasil belajar Pendidikan Agama Islam dipengaruhi oleh kombinasi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal berperan dalam menentukan potensi dan kemampuan siswa dalam belajar, sementara faktor eksternal memberikan konteks dan dukungan yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar siswa.

C. Teori Belajar Dan Pembelajaran

1. Teori Belajar dan Pembelajaran

Teori belajar dan pembelajaran dalam penelitian ini diperlukan oleh peneliti dikarenakan dengan berbagai teori belajar dan pembelajaran yang ada akan membantu penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Terdapat beberapa teori teori belajar dan pembelajaran yang memiliki hubungan dan keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang meneliti mengenai kesehatan mental dan Hasil Belajar Pendidikan Agama islam, adapun teori teori belajar dan pembelajaran tersebut, yaitu:

a. Teori Behavioristik

Teori behavioristik merupakan teori belajar yang mengedepankan pada perubahan tingkah laku. Menurut teori, tingkah laku manusia tidak lain dari suatu hubungan stimulus respons. Siapa yang menguasai stimulu-respons sebanyak-banyaknya ialah orang yang pandai dan berhasil dalam belajar. (Omon Abdurakhman, 2020).

Dalam penelitian ini, teori behavioristik memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, dikarenakan teori behavioristik menekankan pada peran lingkungan dalam membentuk perilaku, termasuk perilaku belajar. Dalam

penelitian ini, teori behavioristik dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana lingkungan dan pengalaman dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya berdampak pada hasil belajar mereka. Dalam penelitian ini, teori behavioristik dapat digunakan untuk menganalisis bagaimana faktor faktor lingkungan, seperti interaksi dengan teman sebaya, hubungan dengan guru, atau pengalaman belajar di sekolah, dapat memengaruhi kesehatan mental siswa.

b. Teori Kognitivisme

Definisi Cognitive berasal dari kata “Cognition” yang mempunyai persamaan dengan knowing yang berarti mengetahui. Dalam arti yang luas cognition atau kognisi ialah perolahan penataan penggunaan pengetahuan. Teori belajar kognitivisme lebih mementingkan proses belajar dari pada hasil belajar itu sendiri. Teori ini lebih menaruh perhatian dari pada peristiwa peristiwa Internal. Belajar tidak sekedar melibatkan hubungan antara stimulus dan respon sebagaimana dalam teori behaviorisme, lebih dari itu belajar dengan teori kognitivisme melibatkan proses berpikir yang sangat kompleks. (Dr. Nurlina, 2021).

Dalam penelitian ini, teori kognitivisme memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, teori kognitifisme menekankan pada proses mental yang terlibat dalam pembelajaran, seperti perhatian, memori, dan pemecahan masalah. Dalam peneltian ini, teori kognitivisme dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana kesehatan mental siswa memengaruhi

proses kognitif siswa, yang pada akhirnya berdampak pada hasil belajar siswa.

c. Teori Humanistik

Teori belajar ini berusaha memahami perilaku belajar dari sudut pandang pelakunya, bukan dari sudut pandang pengamatnya. Tujuan utama para pendidik adalah membantu peserta didik untuk mengembangkan dirinya, yaitu membantu masing-masing individu untuk mengenal diri mereka sendiri sebagai manusia yang unik dan membantu dalam mewujudkan potensi-potensi yang ada dalam diri mereka. Dalam teori belajar humanistik proses belajar harus berhulu dan bermuara pada manusia itu sendiri. (Nast, 2019).

Dalam penelitian ini, teori humanistik memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, teori humanistik memberikan wawasan tentang bagaimana faktor-faktor seperti harga diri, motivasi, lingkungan yang mendukung, dan hubungan antar personal dapat memengaruhi kesehatan mental dan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.

d. Teori Konstruktivisme

Konstruktivisme berarti bersifat membangun. Konstruktivisme adalah suatu upaya membangun tata susunan hidup yang berbudaya modern. Berdasarkan penjelasan tersebut, konstruktivisme merupakan sebuah teori yang sifatnya membangun, membangun dari segi kemampuan, pemahaman, dalam proses pembelajaran. Sebab dengan memiliki sifat membangun maka dapat diharapkan keaktifan dari pada siswa akan meningkat kecerdasannya.

Teori konstruktivisme memiliki arti bagaimana menghasilkan sesuatu dari apa yang dipelajarinya, dengan kata lain bahwa bagaimana memadukan sebuah pembelajaran dengan melakukan atau mempraktikkan dalam kehidupannya supaya berguna untuk kemaslahatan. (Suparlan, 2019).

Dalam penelitian ini, teori konstruktivisme memiliki keterkaitan dengan penelitian ini teori konstruktivisme dapat digunakan untuk menganalisis bagaimana masalah kesehatan mental, seperti kecemasan atau depresi, dapat memengaruhi proses konstruksi pengetahuan siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.

Berdasarkan uraian di atas, bisa disimpulkan bahwa teori teori belajar dan pembelajaran sangat erat kaitannya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dikarenakan dari tiap teori teori tersebut memiliki perannya masing masing, seperti teori behavioristik membantu memahami bagaimana lingkungan dan pengalaman, seperti interaksi dengan teman sebaya dan guru, dapat membentuk kesehatan mental siswa, teori kognitivisme menyoroti pentingnya proses mental seperti perhatian, memori, dan pemecahan masalah yang sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental. Teori humanistik menekankan bahwa faktor faktor seperti harga diri, motivasi, dan lingkungan yang mendukung memiliki peran krusial dalam kesehatan mental dan hasil belajar siswa. Terakhir, teori konstruktivisme menjelaskan bagaimana siswa secara aktif membangun pengetahuan mereka sendiri, dan bagaimana kesehatan mental yang baik sangat penting untuk proses ini.

D. Konsep Kesehatan Mental Dadang Hawari

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu yang berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam berpikir, merasakan, dan bertindak secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman mengenai kesehatan mental sangat diperlukan dalam dunia pendidikan, mengingat kondisi mental yang sehat menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan belajar siswa. Salah satu tokoh yang banyak dijadikan rujukan dalam memahami kesehatan mental, khususnya di Indonesia, adalah Dadang Hawari. Dalam sub bahasan ini akan dibahas mengenai konsep kesehatan mental menurut Dadang Hawari, seperti mengenai definisi, aspek aspek, serta indikatornya.

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut Dadang Hawari adalah suatu kondisi keseimbangan yang dinamis antara fungsi-fungsi kejiwaan dan pencapaian keselarasan dengan diri sendiri, orang lain, serta lingkungan, yang didasari nilai-nilai keagamaan (spiritualitas). Pendekatan ini dikenal sebagai pendekatan biopsikososial-spiritual, yang menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan psikologis, tetapi juga oleh interaksi sosial dan kedalaman spiritual seseorang. (Rosyanti, 2022)

Individu yang sehat mentalnya ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosi, berpikir secara rasional, beradaptasi terhadap stres, membangun hubungan sosial yang positif, dan memiliki ketenangan spiritual. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental terjadi ketika terjadi

ketidakseimbangan pada salah satu atau beberapa aspek tersebut.
(Ayuningtyas, 2018)

2. Aspek Kesehatan Mental

Dadang Hawari membagi kesehatan mental ke dalam empat aspek, yaitu aspek biologis yang berkaitan dengan kondisi fisik dan fungsi organ tubuh, terutama sistem saraf pusat dan hormon yang memengaruhi kestabilan emosi. Aspek psikologis meliputi kestabilan emosi, kemampuan berpikir rasional, pengendalian diri, dan harga diri. Aspek Sosial mencakup kemampuan berinteraksi secara positif dengan orang lain, menjalin hubungan harmonis, serta berperan aktif dalam lingkungan sosial. Aspek spiritual berhubungan dengan nilai-nilai keagamaan, keimanan, dan kedekatan dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan batin dan kekuatan menghadapi tekanan hidup. (Nur Furqani, 2021)

3. Indikator Kesehatan Mental

Dadang Hawari menjelaskan beberapa indikator kesehatan mental yang baik, yaitu menerima diri apa adanya dimana mampu menyadari kelebihan dan kekurangan diri secara realistis. Mengendalikan emosi, yaitu mampu mengelola kemarahan, kecemasan, dan stres secara tepat. Berpikir positif dan rasional, dimana tidak mudah terpengaruh prasangka negatif atau pikiran irasional. Menjalinkan hubungan sosial yang harmonis, yaitu mampu berkomunikasi dan bekerja sama secara baik dengan orang lain. Memiliki tujuan hidup yang jelas, seperti adanya motivasi untuk berkembang dan mencapai prestasi. Ketenangan spiritual, yaitu menjalankan nilai-nilai

agama, berdoa, dan berserah diri kepada Tuhan sebagai sumber ketenangan batin. (Rosyanti, 2022)

E. Agama, Pembelajaran Dan Kesehatan Mental

Agama, pembelajaran dan kesehatan mental menjadi suatu pembahasan yang sering dikaitkan. Keterkaitan antara agama, pembelajaran, dan kesehatan mental sering menjadi fokus perhatian karena memiliki peran penting dalam membentuk kualitas hidup manusia secara holistik. Begitu juga bagi siswa, ketiga aspek ini menjadi suatu yang tidak dapat dipisahkan karena memiliki keterkaitan yang erat dengan siswa, dimana ketiga aspek ini memainkan peran penting dalam proses tumbuh kembang siswa. Berikut akan dijelaskan mengenai hubungan antara agama, pembelajaran dan kesehatan mental.

1. Agama Dan Kesehatan Mental

Agama merupakan suatu hal yang sangat penting dan harus diketahui, serta dimaknai apa yang terkandung di dalamnya. Agama berpijak kepada suatu kodrat kejiwaan yang berupa keyakinan, sehingga dengan demikian, mengenai kuat dan rapuhnya agama yang dianut oleh seseorang individu bergantung kepada sejauh mana keyakinan itu tertanam dan tertancap di dalam jiwa individu tersebut. (Asir, 2014).

Agama adalah bentuk keyakinan manusia terhadap sesuatu yang maha kuasa menyertai seluruh ruang lingkup kehidupan manusia baik kehidupan manusia individu maupun kehidupan masyarakat, baik kehidupan materil maupun kehidupan spiritual, baik kehidupan duniawi maupun kehidupan setelah kematian. Dengan mengetahui fungsi yang terkandung di dalam agama, maka orang yang beragama dapat merasakan nilai-nilai yang luhur terutama dalam berperilaku

ditengah masyarakat. (Derung, 2022). Berdasarkan pendapat lain, mengatakan bahwa agama adalah kepercayaan (belief) dan upacara (ritual) yang dimiliki bersama oleh suatu kelompok masyarakat. (Marzali, 2017).

Berdasarkan dari tiga pendapat di atas, bisa disimpulkan bahwa agama merupakan suatu sistem kepercayaan yang mendasari kehidupan manusia. Agama tidak hanya melibatkan keyakinan terhadap kekuatan yang lebih tinggi, tetapi juga mencakup nilai nilai, praktik, dan komunitas yang membentuk identitas serta perilaku individu dalam masyarakat. Agama memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Agama memberikan makna, tujuan, dan pedoman hidup bagi banyak orang, serta membentuk dasar bagi nilai-nilai moral dan sosial.

Ada satu hal yang sering dikaitkan dengan agama, yaitu kesehatan mental. kesehatan mental adalah sebuah kondisi seseorang terbebas dari gejala gejala gangguan mental. Seseorang yang disebut sehat mental ialah yang dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya, menyesuaikan diri agar dapat menghadapi masalah yang ada di sepanjang hidup dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai mahluk hidup. (Sarmini, 2023).

Referensi lain mengatakan bahwa, kesehatan mental adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (Febrianto, 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, bisa dimaknai bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental adalah kunci untuk hidup yang bahagia dan produktif, serta kesehatan mental yang baik mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan.

Agama sering kali di sangkutkan dengan kesehatan mental. Banyak ahli yang menerangkan bahwa antara agama dan kesehatan mental ini memiliki hubungan yang saling berkaitan dengan satu sama lain. Banyak hubungan antara keduanya yang saling memengaruhi, baik itu agama yang memiliki peran dan fungsi dalam kesehatan mental, atau sebaliknya yang dimana kesehatan mental yang memiliki peran dan fungsi mengenai agama.

Hubungan antara agama dan kesehatan mental bisa dilihat dari peran agama terhadap kesehatan mental, dimana praktek ajaran agama, selain bisa memberikan terapi yang bersifat kuratif, dia juga memiliki aspek preventif terhadap gangguan jiwa atau mental. Dalam agama Islam khususnya, adanya perintah Allah Swt untuk memelihara ukhuwah, saling memenuhi kebutuhan, saling merasakan penderitaan dan kesenangan orang lain akan menjaga kemungkinan terjadinya gangguan mental. Pada dasarnya tujuan agama adalah menentukan seseorang untuk menerima kenyataan hidup yang sudah diatur oleh Allah Swt. (Lubis, 2016).

Berdasarkan referensi lain, agama terutama agama islam sangat penting untuk membentuk manusia yang sehat mentalnya atau jiwanya, sekaligus dapat menyembuhkan individu yang mengalami gangguan mental. Dalam kehidupan

sehari hari, pengalaman agama dapat membentengi manusia dari gejala gejala sakit jiwa (mental) dan dapat mengembalikan kesehatan jiwa (kesehatan mental) untuk orang orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang itu dari agama maka akan semakin susah baginya untuk mencari ketentraman batin. (Fajrussalam, 2022).

Begitu juga mengenai kesehatan mental, jika kesehatan mental seorang individu berada di taraf yang baik, maka kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh seorang individu tersebut bisa berjalan dengan lancar tanpa menemui hambatan yang berarti. Melihat dari kedua hal ini saling berkaitan dan berhubungan, ini menandakan ada hubungan yang kuat antara agama dan kesehatan mental.

Berdasarkan dari pendapat di atas, bisa disimpulkan bahwa hubungan agama dengan kesehatan mental bisa dilihat dari peran dari agama terhadap kesehatan mental. Agama khususnya Islam, memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Praktik praktik keagamaan dapat menjadi sumber kekuatan, kenyamanan, dan dukungan bagi individu yang sedang berjuang dengan masalah kesehatan mental.

2. Pembelajaran Dan Kesehatan Mental

Pembelajaran merupakan aktivitas utama dalam proses pendidikan secara rasional di Indonesia. Pembelajaran didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan

pengendalian diri kepribadian kecerdasan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan baik untuk diri peserta didik untuk itu sendiri maupun untuk masyarakat bangsa serta negara. (Faizah, 2024).

Berdasarkan referensi lain, pembelajaran dapat dimaknai sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku peserta didik berubah kearah yang lebih baik. Pembelajaran juga dapat diartikan sebagai usaha sadar pendidik untuk membantu peserta didik agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. (Ubabuddin, 2019).

Berdasarkan kedua pendapat di atas, bisa disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu proses yang melibatkan upaya sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh. Proses ini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif (pengetahuan dan keterampilan), tetapi juga mencakup aspek afektif (sikap dan nilai) dan psikomotorik (keterampilan fisik).

Pembelajaran sama halnya seperti dengan agama, yang dimana sama sama sering dikaitkan dengan kesehatan mental, dikarenakan kesehatan mental memiliki karakteristik yang dimana karakteristik tersebut berpengaruh dan berperan penting pada proses dan hasil pembelajaran yang dicapainya Pendidikan Agama Islam oleh seorang siswa.

Karakteristik mental yang sehat secara umum yaitu : (1) memiliki kesadaran yang penuh tentang kemampuan yang dimiliki mental atau jiwa, (2) kemampuan menghadapi dan mengelola stress dan tekanan kehidupan secara wajar, (3) mampu beraktivitas atau bekerja dengan produktif untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, (4) memiliki kemampuan berperan serta kepada lingkungan, (5) kemampuan

menerima diri apa adanya, (6) memiliki kemampuan memelihara rasa nyaman kepada orang lain. (Takhfa Lubis, 2019).

Adapun karakteristik mental siswa yang sehat bisa dilihat dari aspek biologis, psikologis, sosial, serta spritual. Dari aspek biologis yaitu mencakup kualitas tidur yang cukup dan berkualitas serta mengenai kesehatan fisik. Dalam aspek psikologis yaitu memiliki kesejahteraan mental, seperti mempunyai kemampuan dalam mengelola emosi, stres, dan kecemasan. Pada aspek sosial yaitu mengenai kemampuan berinteraksi yang baik serta memiliki empati dan kepekaan sosial. Terakhir dari aspek spritual yaitu memiliki nilai keyakinan yang positif mengenai hal hal spritual serta memiliki ketenangan batin. (Febrieta, 2023)

Sedangkan karakteristik mental yang tidak sehat bisa dilihat dari aspek psikis, sosial, moral religius dan dari aspek kesehatan fisik. Mental yang tidak sehat memiliki ciri yang berkebalikan arah dengan karakteristik mental sehat. Secara sosial misalnya, Seseorang yang gagal dalam beradaptasi secara positif dengan lingkungannya dikatakan mengalami gangguan mental. (Ariadi, 2019).

Kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan pembelajaran, dimana kesehatan mental ini berperan penting pada pembelajaran, dikarenakan dengan kesehatan mental yang baik yang dimiliki oleh guru dan siswa, maka proses pembelajaran akan berjalan dengan lancar dan maksimal, akan tetapi jika kesehatan mental seorang guru dan siswa terganggu, maka antara kedua nya, baik guru dan siswa akan merasa tidak nyaman dalam proses pembelajaran yang nantinya akan mengganggu jalannya proses pembelajaran. (Wardhani, 2017).

Berdasarkan pendapat lain, mengatakan bahwa terdapat hubungan yang erat juga antara kesehatan mental dan pembelajaran, dimana “kesehatan mental dalam proses pembelajaran memiliki peran yang sangat penting karena dengan mental yang sehat siswa akan memiliki rasa nyaman dan tenang sehingga bisa meningkatkan konsentrasi belajar dalam melaksanakan pembelajaran”. (Setiawan, 2020).

Berdasarkan dua pendapat di atas, bisa disimpulkan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan pembelajaran terletak pada peran kesehatan mental terhadap pembelajaran, dimana Kesehatan mental adalah salah satu kunci keberhasilan dalam proses pembelajaran. Baik guru maupun siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menciptakan sinergi yang positif dalam mencaPendidikan Agama Islam tujuan pembelajaran.

