

PERAN GURU PAI SD MUHAMMADIYAH 1 JEMBER PADA STABILITAS KESEHATAN MENTAL SISWA

*Hasna' Huwaida¹, Mad Zaini¹

¹Universitas Muhammadiyah Jember

*Email: hasnahuwaida@unmuhjember.ac.id

Abstract

The world is now realizing the importance of maintaining mental health. This started with the COVID-19 pandemic, which resulted in regional isolation globally, causing work to pile up at home, not in offices or other institutions. This awareness has continued to be maintained until now. Mental health, which is no less important to maintain, includes the mental health of elementary school-age children as well. Through this research, the author tries to explain how the efforts of Islamic Religious Education (PAI) teachers at Muhammadiyah 1 Jember Elementary School are necessary to maintain the stability of the mental health of their students. The PAI teacher not only carries out his obligations as a teacher but also instills Islamic values in school activities. The purpose of this study is to reveal the role and efforts of PAI teachers at SD Muhammadiyah 1 Jember in maintaining the stability of students' mental health. This is field research; this study describes the results through data obtained from observation, interviews, and documentation. The results of this study state that PAI teachers act as mu'allim, murobbi, murshid, educators, trainers, communicators, and consultants, as well as role models for their students, so that their mental health stability can be properly maintained.

Keywords: PAI Teachers; Mental Health; SD Muhammadiyah

Abstrak

Dunia kini menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini bermula dari pandemi covid-19 yang mengakibatkan isolasi wilayah secara global, menjadikan pekerjaan-pekerjaan menumpuk di rumah, bukan di kantor ataupun lembaga lainnya. Kesadaran ini terus terpelihara hingga sekarang. Kesehatan mental yang tak kalah penting untuk dijaga di antaranya adalah kesehatan mental anak usia sekolah dasar pula. Melalui penelitian ini, penulis berusaha membeberkan bagaimana usaha guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di SD Muhammadiyah 1 Jember dalam rangka menjaga stabilitas kesehatan mental siswa-siswanya. Guru PAI tak hanya menjalankan kewajibannya sebagai seorang guru saja, melainkan bagaimana ia menanamkan nilai-nilai keislaman dalam aktifitas sekolah. Tujuan dari penelitian ini yakni mengungkap peran dan usaha guru PAI SD Muhammadiyah 1 Jember dalam menjaga stabilitas kesehatan mental siswa. Merupakan penelitian lapangan, penelitian ini memaparkan hasilnya melalui data yang didapatkan dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa guru PAI berperan sebagai mu'allim, murobbi, mursyid, edukator, pelatih, komunikator dan konsultan, serta role model bagi siswanya, sehingga stabilitas kesehatan mental siswa dapat terjaga dengan baik.

Kata kunci: Guru PAI; Kesehatan Mental; SD Muhammadiyah

PENDAHULUAN

Tahun 2020 merupakan awal mula covid-19 berubah menjadi pandemi yang merebak di seluruh wilayah negara-negara di dunia. Di tahun ini pula awal mula dimulainya semua kegiatan luar rumah berubah menjadi kegiatan di dalam rumah. Pekerjaan kantoran dan sejenisnya menjadi terhambat karena mulai dikenalnya istilah *work from home* atau bekerja dari rumah. Begitu pula anak-anak yang pada akhirnya

diharuskan melaksanakan kegiatan sekolahnya dari rumah. Sehingga, kewajiban serta kebutuhan setiap orang pada waktu itu tidak hanya harus menjaga fisiknya saja agar tetap sehat, namun juga bagaimana mereka harus berusaha untuk menjaga mental agar selalu “waras” dari menumpuknya seluruh kegiatan yang dikerjakan di dalam rumah. Hal ini juga disebabkan oleh diberlakukannya pembatasan waktu dan zona keluar rumah dengan adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). (Maherah, 2020, p. 7)

Dari masa covid-19 inilah, kepedulian masyarakat akan pentingnya kesehatan mental dimulai. Meskipun pada dasarnya, isu kesehatan mental telah lama diteliti dan berkembang baik permasalahannya hingga penanganannya. Bersamaan dengan kesehatan jasmani, kesehatan mental telah menjadi perhatian pula. Ranah yang dibahas dalam kesehatan mental bukan hanya milik mereka yang sudah dewasa saja, melainkan bagi remaja, anak hingga bayi dan balita pula. Di mana hingga saat ini, semakin banyak penelitian tentang perkembangan mental dan psikologis anak, bayi dan balita ini.

Secara umum, tidak banyak yang menyoroti perkembangan mental anak-anak usia sekolah dasar. Mayoritas pendidik, baik orang tua, guru ataupun masyarakat dalam lingkungannya menganggap anak-anak usia sekolah dasar pada dasarnya memang sosok yang memiliki dunia yang menyenangkan saja. Mereka lebih banyak memikirkan bermain dan tidak memiliki masalah yang kompleks seperti halnya orang dewasa. Padahal, mental anak SD pun memiliki perkembangan dan masalahnya sendiri. Beberapa ciri utama perkembangan mental anak usia SD adalah bagaimana ia meregulasi emosinya dan usahanya untuk diterima dalam kehidupan sosial dengan berbagai cara. Usahnya yang demikian ini seringkali dicap dengan label “nakal” yang dianggap wajar oleh sebagian besar manusia dewasa. (Mahabbati, 2006)

Dampak dari tidak stabilnya mental anak ini dapat berbentuk kekerasan yang muncul dalam kehidupannya. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Desi dan lainnya menyebutkan ada beberapa resiko gangguan mental pada anak usia sekolah dasar yang memungkinkan terjadi. Beberapa resiko itu adalah resiko gejala perilaku sosial yakni bagaimana ia berusaha diterima dalam lingkungan sosial dengan segala cara; gejala perilaku akademik siswa yaitu berkembangnya rasa kurang percaya diri dan tidak kompeten serta tidak produktif dalam hal akademik; dan gejala perilaku emosional siswa yang mana belum sepenuhnya kemampuan anak dalam mengontrol emosi yang sering berubah-ubah. (Desi et al., 2020)

Kepedulian akan pentingnya menjaga stabilitas kesehatan mental anak ini menjadi kian penting sebab bagaimana kesehatan mental mereka di usia dini itu akan

berpengaruh pada perkembangan kesehatan mentalnya di kemudian hari, di saat dewasa nanti. Generasi inilah yang diharapkan oleh keseluruhan pendidik yang akan lahir di masa yang akan datang. Yakni generasi yang tak hanya kuat secara fisiknya saja tetapi juga kuat secara mental.

Menurut Zakiah Daradjat (Daradjat, 1982) ada tiga lokasi utama yang berperan penting pada proses pendidikan anak. Ketiganya yaitu rumah dengan orang tua dan keluarga di dalamnya, sekolah yang memiliki guru dan seluruh pendukung kegiatan sekolah lainnya, serta lingkungan yang di dalamnya ada masyarakat secara umum. Ketiga pokok asal pendidikan ini menjadi pilar atas suksesnya proses pendidikan anak. Sekolahpun tak kalah penting dari rumah, utamanya bagi anak usia sekolah dasar yang mulai memiliki banyak kegiatan di lingkungan sekolahnya.

Salah satu sosok yang turut bertanggung jawab atas pendidikan di lingkungan sekolah adalah guru pendidikan agama. SD Muhammadiyah 1 Jember merupakan salah satu yang menerapkan materi bidang ISMUBA (Al-Islam, Kemuhammadiyah, dan Bahasa Arab) di dalam kurikulum yang diterapkan.¹ SD Muhammadiyah 1 Jember sebagai salah satu wujud Amal Usaha Muhammadiyah senantiasa mengusahakan pendidikan Islam selalu ada dalam pelajaran yang diberikan kepada siswa-siswanya di kelas, sekaligus menerapkannya di dalam kegiatan luar kelas pula. Guru-guru yang berfokus pada pendidikan agama Islam ini adalah Guru Pendidikan Agama Islam atau PAI.

Islam sendiri sejak lama mengindahkan pentingnya kesehatan mental di samping kesehatan fisik. Samain (Samain & Budihardjo, 2020) dalam tulisannya yang merujuk pada Tafsir al-Misbah menyimpulkan beberapa ayat al-Qur'an yang menyatakan kesehatan mental dalam pandangan Islam. Satu di antaranya tertera dalam surat Ali-Imron (3) ayat 186 berikut:

﴿لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾

“Kamu pasti akan diuji dalam (urusan) hartamu dan dirimu. Kamu pun pasti akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Alkitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan.”

¹ Hasil Observasi di SD Muhammadiyah 1 Jember

Kata “anfus” dalam ayat tersebut berarti diri atau jiwa. Yang artinya, Allah akan menguji setiap manusia dari segi jiwanya (mentalnya). Namun, hal tersebut dapat dikendalikan saat seseorang mampu menjadi orang yang sabar. Seperti halnya yang tersebut pula dalam surat Al-Baqarah (2) ayat 155-156 berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).”

Ayat tersebut juga mengungkapkan bagaimana Allah SWT akan menguji manusia dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Ujian tersebut dapat berubah menjadi kabar gembira saat datang kepada orang-orang yang sabar, yakni yang apabila ia ditimpa musibah tersebut ia mengucapkan *“Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn”* (Samain & Budihardjo, 2020). Islam dengan jelas memandang jiwa atau mental manusia akan mengalami keadaan naik dan turun, sekaligus membahas cara yang baik untuk mengendalikannya.

Bahkan, dalam penelitian Layla Takhfa Lubis tentang Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman menyimpulkan bahwa seorang anak atau remaja yang paham dengan agama Islam serta melaksanakan ibadah-ibadah keislaman, akan mampu mengatasi permasalahan hidup yang sedang dialaminya, memiliki kemampuan untuk bersyukur, produktif serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan juga dapat menjalin hubungan baik dengan lingkungan dan Tuhannya (Lubis et al., 2019). Hal-hal tersebut menunjukkan wujud kesehatan mental anak dan remaja yang menyertakan paham serta praktek ibadah dan agama dalam kehidupannya.

Dari beberapa uraian di atas, jelaslah posisi seorang guru Pendidikan Agama Islam dalam sekolah tertentu. Guru PAI di sekolah dasar memiliki tanggung jawab ganda, yang tak hanya mendidik sesuai dengan perannya sebagai seorang guru, namun juga bagaimana ia menanamkan nilai-nilai keislaman saat proses pendidikan itu berlangsung. Guru PAI bertanggung jawab atas kesehatan mental anak dalam kaca mata Islam. Begitu pula guru PAI di SD Muhammadiyah 1 Jember. Penelitian yang dilakukan oleh penulis berupaya untuk menguak peran dan usaha guru PAI SD Muhammadiyah 1 Jember dalam

rangka menjaga stabilitas kesehatan mental siswa-siswanya. Tujuannya untuk mengetahui seberapa tinggi kepedulian SD Muhammadiyah 1 Jember pada pentingnya peran guru PAI secara khusus dalam membina kesehatan mental siswa dari kaca mata Islam.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian dengan tema Peran Guru PAI Jember pada Stabilitas Kesehatan Mental Siswa ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah 1 Jember. Sesuai dengan pernyataan (Arikunto, 1995), penelitian ini dilakukan menggunakan data-data *real* di lapangan secara sistematis kemudian disajikan secara informatif untuk memperoleh informasi yang utuh.

Metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif menjadi metode dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Sedangkan fokus penelitian ini ialah situasi sosial yang ada di lingkungan SD Muhammadiyah 1 Jember, menjadikan peneliti sebagai instrumen kunci selama penelitian berlangsung.

Sumber Data

Penelitian ini menggunakan sumber data penelitian primer dan sekunder. Yang dimaksud sumber data primer dalam penelitian ini adalah data yang didapatkan langsung dari SD Muhammadiyah 1 Jember dengan wawancara secara langsung. Data ini didapatkan dari Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 1 Jember juga beberapa guru Pendidikan Agama Islam. Sesuai dengan judul yang diambil oleh penulis, obyek yang diambil dari SD Muhammadiyah 1 Jember adalah Guru Pendidikan Agama Islam dan siswa Sekolah Dasar yang memiliki usia kisaran 6-12 tahun.

Adapun sumber data sekunder dalam penyusunan penelitian ini, penulis dapatkan dari berbagai sumber pendukung di antaranya adalah Undang-Undang Republik Indonesia dan Al Qur'anul Karim dalam pembahasan Guru dan Guru Pendidikan Agama Islam, serta artikel WHO (World Health Organization) tentang kesehatan mental. Tak lupa didukung pula oleh penelitian terdahulu dan artikel-artikel yang berhubungan dengan penelitian ini, guna mendukung sumber data primer yang telah didapatkan.

Metode Pengumpulan Data dan Uji Keabsahan Data

Sesuai dengan kebutuhan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, serta dokumentasi. Adapun sebagai uji keabsahan data,

peneliti menggunakan metode uji triangulasi. Yang mana metode ini digunakan guna menguji kredibilitas, dengan mengecek data-data yang sudah didapatkan yang bersumber dari berbagai cara yang telah dilakukan, pada waktu-waktu yang berbeda (Sugiyono, 2013). Dengan diujinya data ini, diharapkan data yang diperoleh oleh peneliti kredibel dan tidak sia-sia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Arti Sosok Guru Pendidikan Agama Islam Beserta Tugas Utamanya

Guru dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) mengajar (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1990). Guru adalah sosok yang dapat dipercaya dan dijadikan panutan. Layaknya slogan falsafah yang dianut seorang guru yakni Guru itu digugu dan ditiru. Dalam masyarakat Jawa, kata “guru” merupakan akronim dari gu dan ru. “Gu” diartikan dapat digugu (dianut) dan “ru” diartikan ditiru (dijadikan teladan) (Hadi Supeno, 1995).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 sendiri telah menjelaskan arti guru atau dosen yakni di pasal 1 ayat (1) yang berbunyi sebagai berikut “Pengertian guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada Pendidikan Anak Usia Dini jalur pendidikan formal pendidikan dasar dan pendidikan menengah”. Lebih detail, syarat untuk menjadi seorang guru disebutkan dalam UU pasal 8 Nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen yang menyebutkan bahwa guru atau pendidik diwajibkan memiliki kualitas kompetensi, akademik, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani serta memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Syar’i, 2020).

Sedangkan dalam Bahasa Arab, guru memiliki beberapa istilah bergantung pada maknanya yang pada hakekatnya memiliki inti yang serupa. Tiga di antaranya adalah *murobbi*, *mu'allim* dan *mursyid*. *Murobbi* adalah seseorang yang mendorong, memotivasi dan meyakinkan siswanya untuk selalu semangat dalam belajar dengan kepercayaan diri dan dengan segala kemampuannya. Istilah kedua yakni *mu'allim* memiliki arti orang yang mengajarkan sesuatu dengan selalu mengawasi tugas siswanya. *Mu'allim* sendiri berasal dari *'allama – yu'allimu – ta'liiman* yang artinya adalah mengajar. Sedangkan istilah ketiga, *mursyid* menurut Imam al-Ghazali (1982) adalah orang yang menyalurkan manfaat yang abadi untuk akhirlatnya (Muhyani et al., 2022).

Ketiga makna guru tersebut dapat dijabarkan sesuai dengan pendapat M. Masjkur (Masjkur, 2018) yakni seorang guru memiliki peranan besar dalam pembelajaran, baik sebagai edukator (pendidik), sebagai pengajar, sebagai pembimbing dan juga sebagai penasehat. Selain itu Mulyasa (Mulyasa, 2015) menambahkan peran guru juga sebagai pelatih dan sebagai *role model* atau teladan baik bagi siswa maupun masyarakat di sekelilingnya.

Tugas guru secara umum sesuai dengan syarat dan sifat yang harus dipenuhi oleh seorang guru itu sendiri. Kompetensi-kompetensi tersebut disebutkan dalam UU 14 pasal 28 ayat 3 tahun 2005. Di antaranya (Undang-Undang Republik Indonesia 20 Tahun 2003 Pendidikan Nasional, 2003):

1. Kompetensi Pedagogik, yang mana seorang guru harus memiliki kemampuan dalam mengelola pembelajaran, pemahaman dan penguasaan materi bagi peserta didik.
2. Kompetensi kepribadian, yakni memiliki kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa. Utamanya mampu menjadi teladan bagi peserta didik juga memiliki akhlak yang mulia.
3. Kompetensi sosial, yakni kemampuan pendidik memosisikan diri dalam masyarakat untuk menjalin komunikasi dan bergaul secara efektif baik dengan peserta didik, sesama pendidik juga masyarakat.
4. Kompetensi profesional, merupakan kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara mendalam dan luas, yang memungkinkan baginya untuk membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional pendidikan.

Guru Pendidikan Agama Islam tak lain adalah mereka yang memberikan mata pelajaran Agama Islam di berbagai jenjang sekolah. Pendidikan Agama Islam sendiri merupakan pendidikan sesuai dengan ajaran agama Islam, yakni berupa bimbingan dan asuhan terhadap anak didik sehingga ia mampu memahami, menghayati serta mengamalkan ajaran agama Islam setelah selesai dari pendidikannya tersebut. Dan kemudian menjadikan agama Islam sebagai pandangan hidupnya untuk keselamatan dan kesejahteraan hidup di dunia maupun di akhirat (Aulia & Araniri, 2021). Tak heran bila Zakiah Daradjat (Afham, 2019) berpendapat, guru agama adalah guru yang bertugas membina pribadi anak, di samping mengajarkan pengetahuan agama itu sendiri.

Adapun secara eksplisit, tugas guru PAI tak berbeda dengan tugas seorang guru secara umum. Hanya saja ia lebih banyak berkecimpung pada usahanya menanamkan nilai-nilai keislaman pada diri peserta didik. Kemenag sendiri menambahkan kompetensi

seorang guru PAI dengan kompetensi religius dan kompetensi *leadership* (Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia, 2010). Harapan besar ada pada pundak guru terlebih guru PAI, sebab ia berkewajiban tak hanya dalam hal pengajaran agama Islam di kelas saja, namun juga mendidik serta memberikan contoh yang baik dalam nafas Islam demi mencetak generasi Muslim yang sesuai dengan harapan. Tugas yang cukup berat bagi seorang guru tentu saja. Dari tugas beratnya tersebut seorang guru memiliki kewenangan untuk membentuk dan membangun kepribadian peserta didik menjadi orang yang berguna bagi agama, nusa dan bangsa (Pratama & Alamsyah, 2022).

Definisi Kesehatan Mental Anak

Kesehatan mental dalam ilmu kesehatan merupakan suatu kondisi seorang individu yang mana ia menyadari kemampuannya sendiri, dapat bekerja secara produktif, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dan mampu memberikan kontribusi kepada lingkungannya (Organization, 2013). Sedangkan menurut UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa, ia didefinisikan sebagai kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuannya sendiri, dapat bekerja secara produktif, dapat mengatasi tekanan, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan Mental No. 18 Tahun 2014, 2014).

Zakiah Daradjat sebagai seorang pakar menyatakan bahwa istilah mental seringkali digunakan untuk menggantikan kata *personality* (kepribadian), yang artinya mental merupakan semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*), dan perasaan yang dalam keseluruhannya akan membentuk corak tingkah laku, kemampuan menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan, menggembirakan, menyenangkan dan lain sebagainya (Daradjat, 1982).

Dari definisi yang demikian, kesehatan mental memiliki posisi penting di samping kesehatan fisik atau kesehatan jasmani. Sehingga tak heran bila hampir keseluruhan persyaratan kegiatan apapun, terlebih kegiatan ibadah dalam agama Islam mencantumkan “sehat rohani” sebagai syarat utamanya.

Karenanya, Islampun memandang penting kesehatan mental dengan berbagai dalil yang Allahabadikan dalam kitab suci agama Islam, *al-Qur'an al-Karim*. Bahasan tentang jiwa (*anfus*), hati (*qalb – qulub*) hingga cara penyembuhan kesehatan mental banyak tertera dalam al-Qur'an. Kesemuanya menyimpulkan pada hakekat kesehatan manusia sejatinya adalah untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan juga akhirat. Dasar dari teori dan praktik mengenai kesehatan mental manusia ini tak lain adalah al-Qur'an (Muhyani et al., 2022). Dalam hubungannya dengan agama (spiritual), Zakiah

Daradjat juga menambahkan bahwa mental yang sehat ialah yang beriman dan bertaqwa kepada Allah swt. Dan mental inilah yang akan membawa perbaikan hidup dalam masyarakat dan bangsa (Daradjat, 1982).

Mental yang sehat tampak dari beberapa ciri yang dapat diringkas menjadi berikut (Muhyani et al., 2022):

1. Kemampuan adaptasi dengan dirinya sendiri maupun orang lain dan lingkungan sekitarnya
2. Kesanggupan menghadapi masalah dan gangguan yang biasa terjadi
3. Memiliki integrasi dan harmonisasi fungsi-fungsi kejiwaan sehingga terhindar dari konflik batin
4. Kemampuan merasakan ketentraman dan kebahagiaan atas keadaan yang dimilikinya
5. Kemampuan mengembangkan dan memanfaatkan potensi diri dan bakat yang dimiliki secara optimal, baik untuk kepentingan pribadi sendiri dan orang lain

Prinsip memahami kesehatan mental ini bahkan telah lama dijelaskan oleh Schneiders pada tahun 1964. Tersebut tiga aspek penting pada prinsip kesehatan mental, yakni pertama prinsip yang didasari atas sifat manusia. Secara umum di dalamnya mencakup kesehatan yang tak lepas dari kesehatan fisik manusia. Prinsip kedua mencakup prinsip yang berdasarkan pada hubungan manusia dengan lingkungan, yang mencakup pengaruh hubungan interpersonal yang sehat dan normal, kemampuan menyesuaikan diri atau beradaptasi dan kemampuan bersikap yang berdasarkan pada kenyataan atau realistis. Sedangkan prinsip ketiga ialah yang hubungan individu kepada Tuhan (Lubis et al., 2019).

Stabilitas Kesehatan Mental Anak

Stabilitas secara bahasa adalah bentuk kata sifat dari stabil. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stabil memiliki arti mantap, kukuh, tidak goyah (Kemendikbud, n.d.). Stabilitas kesehatan mental menggambarkan keadaan kesehatan mental seseorang yang mantap dan tidak mudah goyah. Ciri-ciri kesehatan mental yang stabil berdasar pada ciri-ciri mental yang sehat seperti yang telah disebutkan di atas, serta bila diukur dalam jangka waktu tertentu, naik turunnya kesehatan mental tersebut tidak memiliki perbedaan yang terlalu signifikan.

Anak sebagai bagian dari kelompok masyarakat, yang menjadi cikal dari manusia dewasa juga memiliki sisi mental di samping fisik. Kesehatan mental anak menjadi hal yang penting pula untuk diperhatikan oleh pendidik dan siapapun yang ada di lingkungan anak tersebut. Gambaran stabilnya kesehatan mental anak tak jauh berbeda

dari ciri-ciri kesehatan mental pada umumnya. Hanya saja semua ciri tersebut disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak sesuai dengan umur anak tersebut.

Hasil

Usaha Guru PAI Demi Menjaga Stabilitas Kesehatan Mental Siswa

Dalam proses monitoring perkembangan jiwa, khususnya pada masa anak-anak ada berbagai cara bagi pendidik, baik orang tua ataupun guru yaitu dengan melalui beberapa teknik pendekatan sebagai berikut (Maherah, 2020):

1. Pendekatan melalui permainan
2. Pendekatan dengan latihan-latihan / praktek kerja sehari-hari
3. Melalui perintah yang mendidik
4. Memberikan contoh teladan dan pembiasaan disiplin
5. Melalui cerita, baik cerita kepahlawanan atau cerita agama dan lain sebagainya

Dalam perihal menjaga kesehatan mental siswanya, SD Muhammadiyah 1 Jember telah memberikan fasilitas yang baik dengan membuat buku penghubung antara siswa, wali kelas dan wali murid di rumah. Buku ini berisi informasi kegiatan siswa, Pekerjaan Rumah yang harus diselesaikan, pemberitahuan materi ulangan ataupun ujian, nasehat serta catatan wali kelas dan lain sebagainya (Wawancara; Aini Latifah, Guru PAI SD Muhammadiyah 1 Jember, 29 Mei 2023).

Sedangkan secara khusus, guru PAI berperan bagi segi spiritual siswa, yang mana kesehatan spiritual juga merupakan bagian dari kesehatan mental itu sendiri. Guru PAI (ISMUBA di SD Muhammadiyah 1 Jember) dengan giat memberikan kegiatan dan pembimbingan baik di dalam maupun di luar kelas. Beberapa kegiatan yang juga merupakan usaha guru PAI di SD Muhammadiyah 1 Jember dapat dijabarkan sebagai berikut (Wawancara; Prayugo Fatahilah, Guru PAI SD Muhammadiyah 1 Jember, 29 Mei 2023).

1. Kegiatan dan Usaha Guru PAI di Dalam Kelas

Selayaknya tugas guru lainnya, guru PAI di SD Muhammadiyah 1 Jember juga memberikan materi-materi pelajaran Agama Islam di kelas. Di antaranya tentang *thoharoh*, perkara wudhu dan tata cara sholat yang baik dan benar sesuai dengan Himpunan Putusan Tarjih Muhammadiyah. Teori-teori tersebut nantinya akan dibimbing langsung dalam prakteknya di luar kelas.

2. Kegiatan dan Usaha Guru PAI di Luar Kelas

Pelajaran Agama Islam sejatinya adalah pelajaran kehidupan. Sehingga, SD Muhammadiyah 1 Jember menyediakan berbagai kegiatan keagamaan di luar kelas sebagai wujud praktek langsung dan dengan harapan agar diingat selalu oleh siswa serta dipraktekkan langsung dalam keseharian mereka secara berkesinambungan. Di antara kegiatan itu adalah:

- a. Praktek wudhu sesuai dengan Himpunan Putusan Tarjih Muhammadiyah.
- b. Sholat dhuha bersama dengan praktek bacaan *jahr* (disuarakan keras).
- c. Sholat Dhuhur dan Ashar di masjid bagi kelas 3 hingga kelas 6, sedangkan bagi kelas 1 dan 2 dilaksanakan di kelas.
- d. Kegiatan di hari-hari besar seperti pengkoordiniran zakat fitrah di bulan Ramadhan.
- e. Pondok Ramadhan yang berisi kegiatan-kegiatan seperti hafalan surat, mengaji bersama, sholat berjama'ah di tengah puasa Ramadhan sehingga memberikan pengalaman "mondok" selama beberapa hari.
- f. Kegiatan MABINA (Malam Bina Insani) yaitu kegiatan serupa Pondok Ramadhan yang dilaksanakan setiap akhir semester untuk mengisi waktu liburan.
- g. Kegiatan Jum'at Beramal, yakni berinfak dengan uang atau dapat ditukar dengan sampah plastik seperti botol plastik bekas dan sejenisnya, baik dibawa dari rumah atau dikumpulkan saat di sekolah. Kotak pengumpulan sampah plastik pengganti infak tersebut disediakan di depan kelas masing-masing.
- h. Kultum atau siraman rohani yang disampaikan di berbagai kesempatan di depan para siswa dan guru.

Usaha-usaha lain yang juga diupayakan guru PAI dalam menanamkan nilai agama Islam sekaligus menjaga stabilitas kesehatan mental siswa-siswanya di antaranya dengan:

1. Menjaga komunikasi yang baik dengan siswa sesuai dengan usianya.
2. Berlaku ramah baik pada saat pembelajaran berlangsung maupun di luar pembelajaran.
3. Tidak mengintimidasi siswa dengan hal yang menakutkan.
4. Mencegah *bullying* yang kerap hadir di antara anak-anak seperti cemoohan dan lain sebagainya.
5. Menasehati anak korban *bullying* maupun pelaku *bullying* dengan merujuk langsung segala perkara kepada Allah swt.
6. Memberikan nasehat dan menjadi contoh atas isi nasehat tersebut.

7. Bekerja sama dengan guru Bimbingan Konseling (BK) dan Wali Kelas dalam penanganan masalah siswa.
8. Menyediakan buku amalan ibadah, yaitu buku yang berisi cek list kegiatan sehari-hari siswa dalam tiga poin inti: ibadah, kegiatan kemandirian dan akhlak. Buku ini sebagai monitoring kegiatan ibadah dan akhlak siswa di rumah oleh guru PAI. Guru akan memantau kegiatan dalam buku tersebut tiap harinya dan dilakukan rekapitulasi ibadah dan akhlak tersebut pada akhir semester. Nantinya, bagi siswa yang mendapat predikat baik akan diberikan reward, sedangkan bagi siswa yang mendapat predikat kurang akan dipanggil langsung bersama wali murid untuk diberikan arahan dan konseling. Melalui buku ini guru PAI dapat menyelipkan nasehat yang membangun sesuai dengan kebutuhan siswa tersebut tiap harinya pula (Wawancara; Aini Latifah, Guru PAI SD Muhammadiyah 1 Jember, 6 Juni 2023)

Tugas dan Peran Guru PAI dalam Menjaga Stabilitas Kesehatan Mental Siswa

Moh. Uzer Usman (Usman, 2004) dalam bukunya menyebutkan dari sekian tugas dan peran guru, salah satu peran guru secara psikologis yaitu sebagai petugas kesehatan mental yang bertanggung jawab terhadap pembinaan kesehatan mental peserta didik. Teori ini memperjelas posisi guru yang tak hanya memiliki kewajiban menyalurkan ilmu kepada siswa-siswanya.

Dewan guru di SD Muhammadiyah 1 Jember, terkhusus Guru PAI telah berusaha sedemikian rupa dalam menjaga stabilitas kesehatan mental siswa. Dari sekian banyak kegiatan yang disediakan, guru PAI SD Muhammadiyah 1 Jember memiliki peran penting, di antaranya sebagai:

1. *Mu'allim* atau pengajar. Peran ini diwujudkan dalam kegiatan belajar mengajar baik di dalam maupun luar kelas.
2. *Murobbi* atau motivator. Yakni memotivasi siswa dalam setiap kegiatan ataupun usahanya dan dikembalikan kepada Allah swt.
3. *Mursyid* atau pembimbing dan penasehat, yang disampaikan melalui kultum, siraman rohani, ataupun tatap muka langsung dalam berbagai kesempatan.
4. Edukator atau pendidik, yakni menanamkan nilai-nilai agama Islam dalam diri siswa.
5. Pelatih, khususnya dalam pelatihan kegiatan ibadah.
6. Komunikator dan konsultan yang menjadi penghubung antara guru lain dan wali murid. Juga menjadi "tempat" bagi siswa untuk bercerita dan berkeluh kesah.

7. *Role model* atau teladan, yang mana menjadi peran utama dari sekian banyak peran dan tugas guru, sesuai dengan ajaran agama Islam.

KESIMPULAN

Tolak ukur dan teori dari kesehatan mental yang stabil memang tidak serta merta mampu kita petakan dengan mudah. Ada berbagai macam hal yang perlu diperhatikan dan disorot, dicerna, diteliti, dianalisis baru kemudian diambil kesimpulan darinya. Dari sekian banyak usaha melalui kegiatan dan peran Guru PAI yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah 1 Jember, ditemukan hal-hal positif lebih mendominasi dari kekurangannya. Setiap usaha tentu ada hambatan dan halangan. Dari berbagai hambatan tersebut, pengaruh keadaan rumah dan lingkungan siswa termasuk di dalamnya. Namun, secara garis besar guru PAI di SD Muhammadiyah 1 Jember mampu menengahi hambatan tersebut dan terus berusaha konsisten untuk memperhatikan stabilitas kesehatan mental siswanya.

Sedikit saran yang dapat penulis berikan berkaitan dengan buku amal ibadah yang telah disediakan oleh pihak sekolah dan guru PAI. Yakni tentang sistematika penilaian amal ibadah di dalamnya yang dapat dirangkum dalam lembar atau buku khusus akhir semester. Sehingga ibadah, akhlak dan kestabilan mental siswa dapat lebih terpetakan, guna mendapatkan simpulan atas tindakan yang dapat diberikan pada siswa di kesempatan berikutnya. Semoga apa yang telah diusahakan ini senantiasa menjadi amal jariyah bagi seluruh dewan guru SD Muhammadiyah 1 Jember, serta benar-benar mencetak generasi masa depan yang sholeh jiwa raganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afham, M. F. (2019). Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah]. In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/45365>
- Arikunto, S. (1995). *Dasar-Dasar Research*. Tarsoto.
- Aulia, N. I. P., & Araniri, N. (2021). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *Al-Mau'izhoh Vol. 3, No. 1 2021*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.31949/am.v3i1.3194>
- Daradjat, Z. (1982). *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Penerbit N.V. Bulan Bintang.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Desi, D. D., Jacob, M. Y., & Pilakoannu, R. T. (2020). Status Kesehatan Mental Dan Program Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar Di Halmahera Utara. *Jurnal*

- Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3670>
- Hadi Supeno. (1995). *Potret Guru*. Pustaka Sinar Harapan.
- Kemendikbud. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.web.id/stabil>
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)
- Mahabbati, A. (2006). Identifikasi Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Khusus (JPK)*.
- Maherah, R. (2020). Peranan Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Sikap Keagamaan Pada Siswa A . Pendahuluan Allah SWT telah memberi tuntutan kepada manusia dengan berpegang teguh pada agamanya yaitu agama Islam . Agama Islam memberikan berbagai petunjuk tentang hidup. *At-Ta'lim Media Informasi Pendidikan Islam Vol. 19 No. 1, 2020, 19(1)*, 209–232. <https://doi.org/10.29300/atmipi.v19.i1.2433>
- Masjukur, M. (2018). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membangun Self Control Remaja di Sekolah. *At-Tuhfah: Jurnal KEislaman. Vol 7, No. 1, 2018, 7*. <https://core.ac.uk/download/pdf/11715904.pdf>
- Muhyani, M., Yusup, A. H., & Yono, Y. (2022). Hubungan Peran Guru PAI Dengan Kesehatan Mental Siswa Di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(02), 279–296. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2360>
- Mulyasa, E. (2015). *Menjadi Guru Efektif*. Remaja Rosdakarya.
- Organization, W. H. (2013). Mental Health Action Plan 2013–2020. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 10–22. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601_03
- Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia, 1 (2010).
- Pratama, S., & Alamsyah. (2022). Pengaruh Guru Pendidikan Islam dalam Membangun Kesehatan Mental Belajar Siswa. *J-BKPI, Volume 02 No. 01 2022, 3(2)*, 81–91.
- Undang-Undang Republik Indonesia 20 Tahun 2003 Pendidikan Nasional, 19 159 (2003). bisnis ritel - ekonomi
- Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan Mental No. 18 Tahun 2014, Undang- Undang Tentang Kesehatan Jiwa 2 (2014).
- Samain, & Budihardjo. (2020). Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Atta 'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 18–29. <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Syar'i, A. (2020). *Filsafat Pendidikan Islam. Edited by Mahyuddin. Vol. 1. CV. Narasi Nara*.
- Usman, M. U. (2004). *Menjadi Guru Profesional*. Rosdakarya.

Wawancara

Aini Latifah, Guru PAI SD Muhammadiyah 1 Jember

Prayugo Fatahilah, Guru PAI SD Muhammadiyah 1 Jember