MENTAL HEALTH DALAM PROSES PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN AQIDAH AKHLAK KELAS VII MTS KHA WAHID HASYIM BANGIL

Ahmad Aris Fajarudin [1)]
Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Salahuddin Pasuruan [1)]
Email : ahmadafjad@gmail.com [1)]

Abstrak

Mental Health atau dalam istilah Bahasa Indonesia Kesehatan jiwa merupakan hal yang paling penting dalam pembentukan karakter diri seseorang. Kondisi kesehatan jiwa yang baik memberikan dampak positif dalam bergaul dan menentukan sikap untuk mengambil tindakan yang terukur. Kesehatan jiwa perlu dilatih sejak dini. Pembelajaran mata pelajaran Aqidah Akhlak disekolah merupakan matapelajaran yang berkaitan dengan pembentukan kesadaran guna melatih kesehatan jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh pembelajaran matapelajaran aqidah akhlak dengan kesehatan jiwa siswi kelas 7 di MTs KHA Wahid Hasyim bangil.

Kata kunci: mental health, pembelajran aqidah akhlak,

Abstract

Mental Health or in Indonesian terms mental health is the most important thing in forming a person's character. A good mental health condition has a positive impact on socializing and determines the attitude to take measurable action. Mental health needs to be trained from an early age. Learning the Aqidah akhlak subject at school is a subject related to the formation of awareness in order to train mental health. This research aims to analyze the influence of learning aqidah akhlak subjects on the mental health of grade 7 female students at MTs KHA Wahid Hasyim Bangil.

Keyword: mental Health, learning aqidah akhlak

PENDAHULUAN

Kasus perundungan atau bullying semakin marak diberitakan dan disebar luaskan melalui media sosial. Menurut data dari badan pusat statistis (BPS) dalam laporan berjudul *Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Indonesia 2022* kasus bullying tidak hanya terjadi pada siswa laki-laki saja. Bahkan mencapai angka 21.64% bagi siswi SD, 19,97% siswi SMP dan 11,26% siswi SMA. Ini menunjukkan bahwa telah banyak terjadi perundungan disemua jenjang pendidikan.

Kasus perundungan ini berbanding searah dan terkadang meningkat setiap tahunnya. Hal ini bisa dipengaruhi dari penggunaan sosial media yang negatif. Masa remaja tentunya juga mempunyai pengaruh penting dalam kasus ini, karena masa remaja merupakan masa dimana mencari jati diri dan kritis perkembangan karakter. Dimana akan banyak terjadi perubahan dalam dirinya. Baik perubahan secara psikologis, biologis maupun sosial. Dalam keadaan ini sering kali menimbulkan masalah yang tidak jarang tanpa bisa menyelesaikannya dengan benar, sehingga menimbulkan kecemasan dan tekanan secara serius dan terus menerus. Hal tersebut tentunya berdampak pula pada perkembangan karakter seseorang yang dapat memicu gangguan mental.

Kondisi ini ternyata sangat kondusif bagi perkembangan masalah-masalah pribadi dan sosial yang terekspresikan dalam suasana psikologis kurang nyaman, semisal: kecemasan, stres, dan merasa terasing, serta penyimpangan moral atau sistem nilai (Yusuf, 2004: 79). Ada tiga hal yang menyebabkan kekalutan seperti ini, yaitu: (1) predisposisi; struktur jasmani yang lemah, (2) pemasakan dalam batin yang keliru; pengalaman atau pencernaan pengalaman dalam diri subjek yang serba salah, 3) faktor sosio-kultural; budaya yang tidak ramah, penuh dengan persaingan dan berpotensi untuk memperbanyak titik-titik kepatahan mental (neurotic nucleus) seperti kecemasan, ketakutan, kebingungan, frustasi dan sebagainya (Kartono, 1989: 83-86).

Agama hadir menjadi solusi bagi umat manusia. Agama menjadi pedoman dalam mewujudkan kehidupan yang lebih baik. Pendidikan agama islam diharap mampu menjadi landasan penguatan kesehatan jiwa atau mental health bagi perkembangan karakter siswa terutama melalui mata pelajaran Aqidah Akhlak. Pembelajaran aqidah Akhlak disekolah menjadi pondasi untuk menumbuhkan aqidah islam. Hal ini berkaitan dengan perkembangan siswa dalam membentuk pribadi yang kuat secara spiritual. Supaya tidak mudah untuk melakukan tindakan yang bisa merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji bagaimana pembelajaran Aqidah Akhlak di kelas 7 Madrasah Tsanawiyah KHA. Wahid Hasyim Bangil serta efektifitasnya dalam menumbuh kembangkan mental health atau kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *field research*, yang berlokasi di kelas 7 Mts KHA Wahid Hasyim Bangil. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu melakukan observasi langsung ke lapangan untuk memperoleh data dan informasi, serta melakukan wawancara mendalam (*depth-interview*) dengan 1 orang guru Aqidah Akhlah,dan 26 siwa kelas 7 Mts KHA Wahid Hasyim Bangil, serta melakukan analisis dokumen berupa nilai raport mata pelajaran aqidah Akhlak. Data yang telah terkumpul dianalisis secara kualitatif melalui beberapa tahap, yaitu reduksi

data, *display* data, verifikasi data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil depth interview kepada guru mata pelajaran aqidah Akhlak atas nama Anisah Rusydiyah, S.Pd kelas 7 Mts KHA Wahid Hasyim Bangil didapatkan data sebagai berikut :

1. **Bagaimana proses pembelajaran matapelajaran aqidah akhlak dikelas ?**

   ” proses pembelajaran akidah akhlak dikelas dimulai dengan guru mengucapkan salam terlebih dahulu setelah itu menyiapkan siswa untuk berdoa dan selanjutnya melakukan presensi kehadiran siswa serta kemudian menyampaikan materi sesuai urutannya. 5 menit sebelum jam berkahir bisanya saya buat review singkat. Setelah itu untuk mengakhiri pembelajaran saya ucapkan ” semoga apa yang kita pelajari bermanfaat” ”

   Pembiasaan melakukan doa setiap memulai pelajaran gunanya adalah untuk mendidik siswa agar lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ini dilakukan setiap kali akan memulai pelajaran. Siswa diharapkan mampu menjadikan dirinya lebih beriman dan religius. Pintu masuk awal setelah melakukan doa adalah dengan presensi kehadiran. Disamping mengetahui siapa saja siswa yang tidak hadir pada waktu jam pelajaran, juga untuk mencairkan suasana sebelum memulai materi pelajaran. Terkadang diselipkan candaan ringan seperti ” ini siti apa soto ” dalam memanggil nama siswa.

   Penyampaian materi yang diberikan dikelas selalu diawali dengan groundbreaking terlebih dahulu supaya memberikan gambaran yang sesuai dengan realita aktifitas sehari-hari siswa. Ini berguna untuk lebih memahamkan kepada siswa agar apa yang dipelajari dalam materi tersebut bisa secara langsung ditangkap dengan mudah sesuai pemahaman siswa. Selanjutnya Proses penyampaian materi dilakukan dengan guru menerangkan isi materi sambil memberikan pertanyan-pertanyan guna membuat kondisi kelas tidak pasif, menjadi lebih aktif. Setelah proses penyampain materi selesai dilakukan review singkat dari apa yang sudah dijelaskna diawal. Review singkat ini guna menarik kesimpulan dan pemahaman siswa.

   Sebelum mengakhiri pelajaran dikakukan guru menyampaikan sepatah dua patah kata ” semoga apa yang qita pelajari bermafaat ”. Ini bermaksud untuk memberikan gambaran pada siswa tentang pentingnya harapan. Dan doa ini disandarkan kepada Allah SWT tentang pentingnya usaha, dan hasilnya diserahkan kepada-NYA.

2. **Bagaimana upaya guru dalam menguatkan kesehatan mental siswa melalui proses pembelajaran aqidah akhlak ?**

   ” yang saya lakukan untuk menguatkan kesehatan mental siswa adalah dengan menguatkan pondasi keimanan terlebih dahulu. Melalui contoh-contoh sederhana dalam kehidupan. Seperti materi tentang sifat wajib Allah SWT yang wujud, penjelasan materi ini lebih pada adanya alam semesta ini tentu ada yang menciptakan. Selain mengutkan pondasi keimanan yang saya lakukan juga memberikan contoh kalimat-

kalimat thoyyibah. Sepeti, ucapan Bismillahirrahmanirrohim saat akan memulai suatu pekerjaan. Dan ucapan Alhamdulillahirobbil ’Alamin saat mendapat kenikmatan berupa nilai yang bagus, dapat hadiah dan apapun kenikmatan yang kita terima ”.

Penguatan kesehatan mental melalui pembalajaran aqidah akhlak sudah sangat tepat. Kesadaran tentang keimanan dan sikap religius menjadi pondasi awal bagi guru aqidah akhlak untuk mendidik siswa lebih siap dalam menghadapi tantangan dan ujian kehidupan. Guru dituntut untuk lebih kreatif dalam proses pembelajaran. Hal ini sangat penting dalam proses pemberian materi suppaya lebih mudah dipahami oleh siswa.

Penyampaian materi yang disertai dengan contoh-contoh yang ada disekitar siswa membuat suasana pembelajaran lebih menarik dan faktual. Misalkan materi tentang sifat wajib 20 yang dimiliki Allah SWT adalah wujud, qidam, baqa’, mukhalafatu lilhawadisi, qiyamuhu binafsihi, wahdaniyah, qudrah, iradah, ilmu, hayyat, sama’ bashor, kalam, qodiron, muridan, ’aliman, hayyan, sami’an, bashiran dan mutakalliman. Guru memberikan contoh dari sifat wujud, yaitu adanya alam semesta dengan segala isinya ini tentu ada yang menciptakan. Karena ada yang menciptakan berarti Allah SWT mempunyai sifat wujud. Hal ini diharapkan bagi siswa mampu menyndarkan hati dan pikirannya kepada yang maha ada. Supaya terbentuk keimanan yang kuat dan kesehatan mentalnya selalu terjaga.

Pembiasaan lainnya yang dilakukan oleh guru adalah dengan mengajarkan kalimat-kalimat thoyyibah. Kalimat thoyyibah yang sederhana serta mudah dihafal diajarkan secara langsung. Seperti baca basmalah (bismillahirrohmanirrohim) saar akan memulai suatu pekerjaan. Baca hamdalah (alhamdulillahirobbil ’alamin) saat mengakhiri suatu pekerjaan, atau bisa juga ketika mendapatkan kenikmatan berupa pemberian hadiah serta mendapat nilai yang bagus.

Proses pembelajaran yang menarik dan faktual inilah yang diharapakan mampu menambah keyakinan atau keimanan serta memperkuat kesehatan mental siswa. dalam Undang-undang tentang kesehatan mental nomor 3 tahun 1966 bab 1 pasal 1 disebutkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intekektual, dan emosional seseorang. Dan perkembangan tersebut berjalan selaras dengan keadaan orang-orang lain. Makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis dan memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungan dengan orang lain.

3. **Apa faktor penghambat dan pendukung dalam menyelaraskan penguatan kesehatan mental dengan materi aqidah akhlak ?**

   ” mungkin faktor penghambatnya hanyalah arti kata dari bahasa arab ke bahasa indonesia saja. Supaya mudah biasanya saya artikan langsung. Kalau faktor pendukung cukup banyak seperti adanya media pembelajaran

yang memadai contohnya layanan internet dan proyektor yang sudah tersedia di kelas masing-masing. Ini memudahkan saya dalam mencari informasi dan menampilkannya secara langsung dalam setiap proses pembelajaran. Siswa lebih mudah dalam memahami dan dipraktek dalam kehidupan sehari-hari."

Faktor penghambat bagi guru tidak cukup berarti. Hanya berupa arti kata dari bahasa arab ke bahasa indonesia, yang itu mudah saja bagi untuk guru untuk mengartikannya secara langsung. Misalkan dari arti kata mukhalafatu lilhawaditsi, meskipun di buku sudah tertulis artinya kadang siswa masih bertanya. Baik menanyakan artinya maupun maksud dari sifat wajib Allah SWT tersebut.

Faktor pendukung dalam proses penyampaian materi cukup banyak ditemukan. diantaranya adalah tersedianya jaringan internet yang lancar. Sehingga memudahkan guru dalam mencari referensi pembelajaran. Baik berupa audio visual maupun gambar. Faktor pendukung lainnya adalah adanya LCD Proyektor yang tersedia permanen didalam kelas. Ini memudahkan guru untuk secara langsung bisa menampilkan gambar dan video.

Adanya media pembelajaran yang memadai dan pemanfaatannya yang sesuai tentu memberikan banyak pengalaman belajar bagi siswa. Banyaknya pengalaman belajar inilah yang diharapkan mampu mewujudkan tujuan pembelajaran dengan maksimal. Yaitu secara kognitif siswa mampu memahami materi dan aktif menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap Selanjutnya hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa proses pembelajaran aqidah akhlak dikelas mampu dipahami dengan baik dan mudah dimengerti. Hasil wawancara dari siswa Afika Alifia marwah dan Aisyah Maulidiyah Nurprastyo menguatkan hal tersebut.

Afika Alifia marwah menjelaskan bahwa materi aqidah akhlak tentang penghayatan nilai-nilai aqidah islam menjadi materi yang paling mudah dipahami karena berkaitan dengan sikap-sikap yang baik seperti jujur, amanah dan suka menolong. Aisyah Maulidiyah Nurprastyo juga menjelaskan bahwa materi tentang sifat wajib Allah SWT mampu menambah rasa keimanan. Dan cara menyampaikan yang mudah dimengerti.

Mata pelajaran aqidah akhlak dianggap sebagai bentuk memperkaya pengalaman keyakinan. Aisatuzzahra Fimaidinah Muqid, sebagai siswa kelas tujuh yang lulusan dari SD Negeri mendapat wawasan baru tentang materi kisah keteladanan nabi Sulaiman AS. Menurutnya dari pemaparan yang disampaikan guru bisa mendidiknya untuk bisa lebih ikhlas dan tidak sombong. Demikian pula dengan siswa lain, Alifiyatus Syafaah juga menjelaskan bahwa "Dari segi suasana menerima materi pelajaran, materi tentang ikhlas, taat dan khauf menjadi materi yang pernah di ajarkan dan dicontohkan oleh kedua orang tuanya".

Berbagai bentuk materi akidah akhlah selalu mampu mengispirasi kehidupan siswa sehari-hari. Karena, guru tidak hanya menyajikan materi secara tektual saja. Akan tetapi, gur mampu menyambungkan materi akidah akhlak dengan kehidupan keseharian siswa. Penyampaikan materi yang kontekstual inilah

yang dirasakan siswa menjadi lebih menarik, dan mudah dipahami. Sebagaimana yang diungkapkan oleh salah satu siswa, Callysta Balqis Dzakiroh, bahwa pengalaman belajar yang dirasakan sangat berkesan dan penyampaian materi juga mudah dipahami, karena bu guru sering menggunakan proyektor untuk menjelaskan materinya". Demikian juga hasil wawancara dengan siswa lainnya, Indira Syifa Azzahra, yang menjelaskan bahwa "Materi tentang adab-adab sholat dan dzikir ini sangat cocok bagi saya yang masih kelas tujuh, karena bisa membuat sholat lebih khusyuk". Pengalaman oleh sebagian besar siswa menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan oleh guru akidah akhlak ini siswa mampu menghayati dan mengamalkannya secara langsung dalam kehidupan sehari-harinya.

Sebagian besar siswa menyatakan hal yang sama, Manda Fatimatuz Zahrah, Amalia Fitria, Najwa Aulia Safitri, Naylatul Izzah dan Qalesya Syazwan Azalea. Mereka berpendapat " mungkin hanya pembelajaran Aqidah akhlak saja yang mampu memberikan pelajaran sekaligus bimbingan kehidupan ".

Data kognitif didapat dari hasil belajar siswa berupa nilai raport. Sebagaimana tabel dibawah ini

Tabel 1 nilai raport aqidah akhlak

No.	Nama	Nilai
1.	AFIKA ALIFIA MARWAH	85
2.	AISYAH MAULIDYA NURPRASTYO	87
3.	AISYATUZZAHRA FIMAIDINA MUQID	88
4.	ALFIYATUS SYAFAAH	87
5.	AMALIA FITRIA	86
6.	ASHILA ZAHIRAH	87
7.	ASYIFA AULIA RAHMA	88
8.	CALLYSTA BALQIS DZAKIROH	86
9.	DZURROTUN NAFISAH	89
10.	FAIRUZAH CHARISMA 'AISY GHIYATS	86
11.	FINA WIDAD AL-AZRA	86
12.	INDIRA SYIFA AZ ZAHRA	87
13.	KAYLA AISYAH ASY-SYIFA'	84
14.	KHANSA NABILA SHOFA	85
15.	MANDA FATIMATUZ ZAHRO	87
16.	NADHIFAH LIYAN SALSABILA	89
17.	NAJWA AULIA SAFITRI	86
18.	NAJWA ZAINU UMAROH	88
19.	NAYLATUL IZZAH	86
20.	PUTRI NURIMA AZ ZAHRA	86
21.	QALESYA SYAZWAN AZALEA	87
22.	SYIFA RANIA MAS'UD	88
23.	WIHDA NURUL FATHIYAH	88
24.	YASMIN ROYCHATUL ASHFA	87
25.	YASMIN WARDINA	85
26.	NAIRA KYNITA PUTRI	86

Data tabel diatas menunjukan adanya pencapain nilai yang baik. Dengan perolehan nilai rata-rata 86,6. Ini semakin menunjukkan bahwa pembelajaran aqidah akhlak dikelas memberikan dampak yang baik bagi nilai kognitif siswa. Karena ini juga berhubungan dengan kesehatan mental siswa.

PEMBAHASAN

Kesehatan jiwa atau biasa juga disebut kesehatan mental menjadi penggerak utama dalam menjalankan aktifitas. Semakin sehat mental siswa, maka akan semakin baik perilakunya. Untuk meningkatkan kesehatan mental siswa tentunya tidaklah mudah. Peran serta pendidikan terutama pendidikan agama sangat diperlukan. Pembelajaran

aqidah akhlak diharapkan mampu mebina kesehatan mental siswa sejak dini. Proses pembelajran yang menarik dan kontekstual memberikan gambaran secara utuh kepada siswa dalam memahami materi.

Proses pembelajaran yang dilakukan secara teratur memberikan efek positif terhadap siswa. Dimulai dengan guru mengucapkan salam. Bahwasanya ucapan salam dibiasakan setiap kali bertemu yang bertujuan untuk saling menyapa dengan ucapan sapaan yang baik. Selanjutnya berdoa supaya diberikan ilmu yang bermanfaat dan diberikan kemudahan dalam menuntut ilmu. Hal ini bertujuan untuk menanamkan sikap semangat dalam belajar dan tentunya memotivasi siswa untuk bisa memperoleh ilmu yang bermanfaat. Kemudian guru menanyakan kehadiran siswa. Ini dilakukan supaya kedekatan emosional dapat terjalin antara guru dan siswa. Dengan mengetahui nama masing-masing siswa mengurangi jarak atau rasa canggung siswa.

Penyampaian materi dilakukan setelah mengetahui kabar kehadiran siswa di kelas. Materi disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi. Metode ini dirasa sesuai dengan kebutuhan siswa yang masih duduk dibangku kela 7. Sesekali guru melempar pertanyaan dan contoh-contoh dalam materi yang diajarkan. Contoh-contoh materi yang disampaikan juga dikontekskan dengan keadaan dan mungkin pengalaman siswa. Hal ini bermanfaat untuk lebih menimbulkan kesadaran siswa, dan materi menjadi lebih mudah untuk dipahami.

Materi akidah akhlak sering kali melibatkan situasi atau konsep yang menantang. Pembelajaran ini bisa menjadi platform untuk mengajarkan siswa cara menghadapi kesulitan, membangun ketahanan mental, dan tetap teguh pada nilai-nilai moral dalam menghadapi cobaan.

Review singkat tentang materi yang baru saja diajarkan perlu dilakukan. Supaya ingatan siswa akan materi tersebut menancap kuat dalam ingatannya. Review singkat ini berupa pertanyaan-pertanyaan sederhana. Setelah itu, guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan ”semoga yang kita pelajari ada manfaatnya ” ini dilakukan supaya siswa selalu ingat bahwa yang bisa memberikan kemanfaatan adalah Allah SWT. Dan kita sebagai manusia hanya berusaha. Ini dilakukan sebelum guru mengucapkan salam untuk meninggalkan kelas.

Mental healt dalam proses pembelajaran akidah akhlak sangatlah penting karena pembelajaran ini tidak hanya berkaitan dengan aspek kognitif, tetapi juga emosional dan spiritual. Berikut adalah beberapa hal yang relevan dalam pembahasan mengenai kesehatan mental dalam proses pembelajaran akidah akhlak:

1. Pentingnya keseimbangan emosional
   Pembelajaran akidah akhlak dapat menimbulkan beragam emosi pada siswa. Materi yang dibahas, seperti akhlak mulia, kebajikan, dosa, dan pahala, dapat memengaruhi emosi seseorang. Guru perlu memahami dan membantu siswa dalam mengelola emosi yang muncul agar mereka tetap sehat secara mental.
2. Membangun resiliensi dan ketahanan mental
3. Pengembangan Empati dan keterampilan sosial
   Pembelajaran akidah akhlak dapat menjadi kesempatan yang baik untuk mengembangkan empati dan keterampilan sosial. Siswa bisa belajar untuk memahami pandangan dan perasaan orang lain serta belajar bekerja sama, membantu, dan berkomunikasi secara efektif.

4. Menghadapi konflik dan etika komunikasi
   Pembelajaran akidah akhlak dapat membantu siswa dalam memahami cara mengelola konflik secara konstruktif dan mengkomunikasikan gagasan atau keyakinan dengan hormat. Ini membentuk dasar etika komunikasi yang penting dalam interaksi sosial yang sehat.
5. Menyediakan dukungan mental
   Penting bagi sekolah dan guru untuk memberikan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Membuka ruang diskusi terbuka, menyediakan layanan konseling, dan memfasilitasi kelompok diskusi yang mempromosikan dukungan sosial dan pertumbuhan emosional dapat sangat bermanfaat.
6. Keterlibatan keluarga dan komunitas
   Melibatkan keluarga dan komunitas dalam pembelajaran akidah akhlak juga krusial. Kolaborasi antara sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan siswa secara holistik, termasuk aspek kesehatan mental.
7. Pentingnya pemahaman dan kesadaran diri
   Mempelajari akidah akhlak juga melibatkan introspeksi diri, pemahaman nilai-nilai, dan pemantapan keyakinan. Ini memerlukan kesadaran diri yang kuat, memungkinkan siswa untuk memahami tujuan hidup dan nilai-nilai yang mereka anut.

Dalam mngintegrasikan kesehatan mental dalam pembelajaran akidah akhlak, perlu perhatian pada keseimbangan aspek kognitif, emosional dan spiritual. Pendidikan semacam ini tidak hanya mengajarkan prinsip-prinsip moral, tetapi juga membantu siswa dalam tumbuh secara holistik, termasuk dalam kesehatan mental mereka.

Pada proses pembelajaran yang berlangsung tidak banyak ditemukan faktor penghambat. Pembelajaran akidah akhlak mengalir tanpa banyak ditemukan kesushan bagi guru. Hanya ada beberapa siswa yang terkadang tidak mengetahui arti kata dalam bahasa arab. Dan ini cukup mudah bagi guru untuk menjawab dan menjelaskan ulang kepada siswa. Faktor pendukung seperti adanya fasilitas jaringan internet dan LCD Proyektor yang permanen memang sangat penting. Bagi guru mampu mencari referensi digital yang sesuai dan relevan. Siswa menjadi lebih bersemangat dalm belajar. Karena guru tidak hanya berceramah dan diskusi saja, melainkan juga bisa secara langsung menampilkan contoh-contoh secara audio visual, baik berupa gambar saja atau bahkan video. Inilah yang kemudian proses pembelajaran aqidah akhlak menjadi lebih efisien dan mampu dipahami secara menyeluruh.

Aspek kognitif siswa yang tertera dalam nilai raport juga menjadi perhatian serius. Karena bagaimanapun juga proses pembelajaran akidah akhlak yang mampu meningkatkan pengetahuan harus bisa dibuktikan dengan angka-angka. Nilai rata-rata yang diperoleh dalam raport semester adalah 86,6. Ini menunjukkan adanya keseimbangan antara pengetahuan emosional, spiritual dan intellegen.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasn diatas dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran mulai awal guru menyampaikan salam pembuka sampai salam penutup diharapkan tidak hanya sekedap rutinitas biasa saja, akan tetapi mampu menjadi kebiasaan yang ditiru dan diamalkan dalam kehidupan

sehari-hari. Seperti hal yang sangat sederhana yaitu mengucapkan kalimat thoyyibah basmalah (bismillahirrohmanirrohim) sebelum memulai suatu pekerjaan. Dan mengucapkan hamdalah (alhamdulillahirobbil 'alamin) saat akan mengakhiri suatu pekerjaan.

Proses mengintegrasikan pembelajaran akidah akhlak dengan kesehatan mental ini perlu mempertimbangkan keseimbangan emosional, spriritual dan kognitif. Keseimbangan emosional adalah bagaimana siswa mampu mengenali, memahami, mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik. Ini melibatkan kesadaran terhadap emosi sendiri dan orang lain. Keseimbangan spiritual tidak selalu terkait pada praktik keagamaan saja. Ini terkait dengan pengembangan nilai-nilai belas kasih, dan kebijaksanaan yang berpusat pada kesadaran spiritual yang lebih besar. Keseimbangan kognitif adalah kapasitas seseorang untuk memahami, belajar, memproses informasi, menyelesaikan masalah, dan menggunakan pengetahuan secara efektif. Ini melibatkan kemampuan intelektual, seperti pemikiran analitis, kreatif, dan kritis. Keseimbangan kognitif siswa dilihat dari nilai rata-rata raport 86,6.

Saran yang disampaikan oleh peneliti adalah proses integrasi kesehatan mental dalam pembelajaran bisa dilakukan oleh semua mata pelajaran tidak hanya matapelajaran aqidah akhlak saja. Melihat pentingnya kesehatan mental bagi siswa. Supaya tidak hanya cerdas dalam ilmu pengetahuan dan emosi, akan tetapi juga cerdas secara spiritual.

Daftar Pustaka

Burhanudin, Yusak, (1999). *Kesehatan Mental*, Bandung: CV. Pustaka Setia,.

Djumhana Bastaman, Hanna, (2011). *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami,* Yogyakarta: Pustaka Pelajar,

Fuad, Ikhwan, (2016). "*Menjaga Kesehatan Mental Prespektif Al-Qur'an dan Hadits*", Jurnal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi, Vol. 1, No. 1, tahun

Hidayat, Nur, (2015). *Akidah Akhlak dan Pembelajarannya*,Yogyakarta: Penerbit Ombak,

Langgulung, Hasan, (1992). *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna,

Mahfud, Dawam, dkk, (2015). "*Pengaruh Ketaatan Beribadah terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang*", Jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 35, No. 1.

Notosoedirjo, Moeljono, (2002). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan,* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang,

Nurdin, Ali, dkk., (2015). *Pendidikan Agama Islam,* Tangerang Selatan: Universitas Terbuka,

Sarwono, Jonathan, (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif,* Yogyakarta: Graha Ilmu,

Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: CV. Alfabeta,

Wahab, Rochmat, (2011). *Memahami Pendidikan & Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: CV. Aswaja Persindo,