

Pengembangan *Mental Health* Dalam Perspektif Konseling Pendidikan Islam Di Sekolah Dasar Islam

Hadini¹, M. Imamuddin^{2*}, Masbur³, Lukman Hakim⁴, Zaharuddin M⁵

^{1,3,4}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

²Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

⁵Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

*E-mail Korespondensi : m.imamuddin76@yahoo.co.id

Info Artikel

Diterima : 14 Agust 2025
Direvisi : 10 Des 2025
Diterbitkan : 20 Des 2025

Kata Kunci:

*Mental Health, Konseling
Pendidikan Islam*

Abstrak

Mental health yang baik merupakan prasyarat terwujudnya pelaksanaan pendidikan, sehingga ia harus dikembangkan. Dalam penelitian ini digunakan metode *library research* (penelitian pustaka). Dengan mengidentifikasi terhadap literatur-literatur berupa jurnal-jurnal, baik nasional maupun internasional, sumber buku-buku, dan hasil penelitian menyangkut topik yang akan diteliti. Dari hasil kajian yang dilakukan ditemukan bentuk pengembangan *mental health* dalam Konseling Pendidikan Islam. : *pertama*, Terdapat beberapa sudut pandang yang dikemukakan berbagai ahli Konseling tentang *mental health* seperti Alder, Carl Gustav Jung, Abraham Maslow, dan Carl Rogers *kedua*, Dalam pandangan Konseling Pendidikan Islam, maka *mental health* merupakan bentuk dari jiwa yang sehat yang terwujud dalam bentuk *nafsu al muthmainnah*, *ketiga*, Dalam mengembangkan *mental health* manusia maka aspek *tahalli* merupakan aspek utama yang harus dikembangkan oleh Konseling Pendidikan Islami, yaitu dengan optimalisasi *character* manusia melalui aktualisasi nilai-nilai *asma'ul husna*.

Cara merujuk artikel ini:

Hadini, dkk.. (2025).
Pengembangan *Mental Health*
Dalam Perspektif Konseling
Pendidikan Islam Di Sekolah
Dasar Islam. *Ta'diban: Journal
of Islamic Education*, 6 (1), h.
63-71.

Abstract

Mental health condition must be developed. In this study, the library research method was used. The researcher identified literature in the form of journals, both national and international, book sources, research results related to the topic being studied, namely examining general theories as a basis for the mental health development model in Islamic Educational Counseling. In the literature study, various studies that have been conducted by previous researchers regarding the topic to be studied were also traced. From the results of the study, the form of mental health development in Islamic Educational Counseling was found. First, There are several perspectives put forward by various Counseling experts regarding mental health. Alder, Carl Gustav Jung, Abraham Maslow, and Carl Rogers focused. Second, in the view of Islamic Educational Counseling, mental health is a form of mental health or a healthy soul that is manifested in the form of the desire for al muthmainnah. Third, in developing human mental health, the tahalli aspect is the main aspect that must be developed by Islamic Educational Counseling, namely by optimizing human character through the actualization of the values of the Asma'ul Husana.

Keywords: *Mental Health, Islamic Educational Counseling*

PENDAHULUAN

Sebagaimana diketahui bahwa tujuan utama dari Pendidikan Islam adalah untuk mewujudkan optimalisasi potensi manusia. Potensi-potensi tersebut seperti potensi intelektual, sosial, fisik maupun spiritual. Potensi intelektual meliputi kemampuan berfikir kritis, kreatif, inovatif dan mampu memecahkan berbagai permasalahan. Potensi sosial meliputi kemampuan untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan berbagai lingkungan sosial yang, sementara potensi spiritual meliputi kemampuan seseorang untuk mampu secara tepat menjalin hubungan dengan Tuhannya serta mempunyai karakter pula. Hal ini sebagaimana dikatakan Muhammad Athiyah al Abrasyi yang mengatakan bahwa pendidikan budi pekerti dan akhlak mulia merupakan jiwa dari pendidikan Islam. (Muhammad Athiyah Al Abrasyi, 1974). Sehingga dalam perumusan pendidikannya, pembentukan karakter merupakan tujuan dari pendidikan Islam itu sendiri.

Potensi spiritual dan karakter sebagai salah satu aspek yang dikembangkan oleh Pendidikan di atas tentu saja menjadi bagian penting dalam pendidikan (Siti Hawa, 2024, Hayati, 2019). Sebab perkembangannya akan turut mempengaruhi berbagai potensi-potensi yang lainnya, baik intelektual, maupun sosial, hal ini dikarenakan aspek spiritual dan karakter yang menyandarkan dirinya pada Allah (Hadini: 2023) akan dapat menciptakan suasana tenang dan damai (Seyyed Hosein Nashr, 2003), di mana kondisi ini menjadi prasyarat berkembangnya aspek intelektual dan sosial peserta didik.

Dengan demikian terlihat jelas betapa peran spiritual dan karakter begitu vital dalam pendidikan. Ini berarti tentu saja ia harus dioptimalkan secara maksimal, untuk mengembangkannya tentu saja diperlukan peran penting Konseling Pendidikan Islami, karena keduanya mempunyai pertalian yang kuat (Rita Hayati, 2019). Perlunya kehadiran Konseling Pendidikan Islam terutama di lembaga

pendidikan Islam (Syaiful Akhyar Lubis, 2014) Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional) dikarenakan ia mampu mengembangkan dimensi emosional dan spiritual sebagai dimensi ruhiyah (Hadini, 2025) yang dimiliki manusia.

Peranan Konseling Pendidikan Islam melalui peran ulama (Nk Mahdi, 2020) dalam mengembangkan dimensi tersebut pada akhirnya berimplikasi pada semakin meningkatnya potensi intelektual dan sosial yang pada akhirnya bermuara pada terciptanya kondisi *mental health* yang maksimal. Kondisi *mental health* yang baik pada manusia amatlah penting (Rahmawati Syam, dkk, 2021). Tanpa *mental health* yang baik maka tentu saja dimensi intelektual sebagai salah satu aspek yang dikembangkan pendidikan menjadi terganggu, ini menunjukkan bahwa kondisi *mental health* yang positif menjadi prasyarat dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Ironisnya belum maksimalnya *mental health* peserta didik terlihat dari hasil survey di berbagai lembaga pendidikan Islam seperti Madrasah. (Survey terbatas, 2021 di MAN 4 Aceh Besar) Dari hasil survey yang dilakukan Oleh karenanya pengembangan *mental health* tentu harus dilakukan oleh dunia pendidikan Islam.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis mencoba menggali beberapa persoalan yang perlu untuk dijawab. Karenanya beberapa rumusan masalah perlu dijabarkan sebagai mana berikut ini: 1) Bagaimana Pandangan Konseling Pendidikan Islam tentang *Mental health*?; 2) Bagaimana Pandangan para ahli tentang *mental health*?; 3) Bagaimana model pengembangan *Mental health* menurut Konseling Pendidikan Islam.

METODE PENELITIAN

Adapun penelitian ini dilakukan melalui pengumpulan berbagai sumber data dan informasi dari berbagai literatur dan studi lapangan dalam rangka untuk menemukan bagaimana bentuk

pengembangan *mental health* dalam Konseling Pendidikan Islam. Pada tahapan ini peneliti memilih menggunakan metode *library research* (penelitian pustaka). Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mengkaji dan mensintesis berbagai literatur terkait konsep *mental health* dan model pengembangannya dari perspektif Konseling Pendidikan Islam. Dalam hal ini peneliti melakukan identifikasi terhadap literatur-literatur berupa jurnal-jurnal Konseling Pendidikan Islam, baik nasional maupun internasional terutama referensi 5 tahun terakhir, serta sumber buku-buku dari yang klasik maupun karya Konseling Islami terkini, hasil penelitian yang berkaitan dengan topik yang sedang diteliti, yaitu mengkaji teori-teori umum sebagai landasan dalam model pengembangan *mental health* dalam Konseling Pendidikan Islam. Dalam studi literatur tersebut juga ditelusuri tentang berbagai studi yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya menyangkut topik yang akan diteliti. Adapun teknis analisis data yang dilakukan melalui tiga tahap yaitu, *pertama* melakukan reduksi data dengan mengklasifikasi data yang sesuai dengan rumusan masalah, *kedua*, dengan penyajian data dengan menampilkan data objektif, *ketiga* verifikasi data dengan menyimpulkan atau memaknai data informasi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian *Mental health* dan Pandangan menurut Para Ahli

a. Pengertian *Mental health*

Bila melihat definisi yang dipakai dalam melihat istilah kesehatan mental atau *mental health* dari berbagai pakar, terlihat semakin eratnya hubungan antara Psikologi Positif dan *mental health*. Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental health*) pada saat Kongres Kesehatan Mental tahun 1948 merumuskan *mental health* dari dua aspek, yaitu aspek individu dan aspek masyarakat. *Pertama*, *Mental health* sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal, baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang

hal itu sesuai dengan orang lain. *Kedua*, sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya, selain pada saat yang sama menjamin dirinya sendiri berkembang dan toleran terhadap masyarakat lain.(Tristiadi, 2020). Dari pengertian yang dikemukakan di atas, maka kesehatan mental atau *mental health* ditandai dengan adanya kedamaian dalam dirinya dan juga mampu mendamaikan kelompok orang di sekitarnya.

Senada dengan definisi di atas, WHO (*World Health Organization*) dalam rumusannya mengatakan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan berupa kesehatan fisik, mental dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata karena absennya atau keadaan lemah tertentu.(Tristiadi, 2020). Dari definisi di atas menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan sekedar tiadanya penyakit mental, akan tetapi kesehatan mental ditandai dengan tumbuhnya kondisi fisik, mental dan sosial yang kuat.

Adapun Karl Menninger mengatakan bahwa *Mental health* adalah penyesuaian manusia terhadap dunia dan satu sama lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang maksimum. Ia bukan hanya efisiensi atau hanya perasaan puas atau keluwesan dalam mematuhi aturan permainan dengan riang hati, *Mental health* mencakup semua kemampuan menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain dan sikap hidup yang bahagia.(Tristiadi, 2020). Definisi yang dikemukakan tersebut menggambarkan bahwa *Mental health* merupakan kondisi di mana seseorang merasakan kebahagiaan yang disebabkan adanya perasaan yang baik serta perilaku yang baik pula. Sementara itu H.B English mendefinisikan *Mental health* dengan memberikan rumusan: "*Mental health* adalah keadaan yang relatif tetap di mana si pribadi menunjukkan penyesuaian atau mengalami aktualisasi diri atau realisasi diri. Kesehatan mental merupakan keadaan positif, bukan

sekedar absennya gangguan mental.”(Tristiadi, 2020) Defenisi ini menunjukkan bahwa *Mental health* bukan sekedar terbebas dari gangguan mental akan tetapi ia ditandai dengan tumbuh kembangnya mental yang dimiliki oleh seseorang.

b. Dimensi *Mental health* menurut Para Pemikir Konseling

Terdapat beberapa sudut pandang yang dikemukakan berbagai ahli Konseling. Berbagai sudut pandang tersebut tergambar dalam penjelasan berikut:

1) Dimensi *Mental health* menurut Alder

Alder mengatakan bahwa *mental health* yang positif berarti *Gemainschaftsgeful* atau “*social interest and social feeling* yang berarti *a feeling of an intimate relationship with humanity, empathy with the human condition and a sense of altruism* (Compton, 2020). Ini berarti bahwa *Mental health* terkait dengan pola hubungan kemanusiaan yang intim yang ditandai dengan adanya rasa simpati, rasa empati dan altruism dengan sesama. Ini berarti bahwa *Mental health* yang tinggi adalah adanya kecerdasan sosial yang tinggi dari seseorang.

2) Dimensi *Mental health* Menurut Carl Gustav Jung

Adapun menurut Carl Gustav Jung mengatakan *optimal mental health was characterized by a balance between elements of the personality, an openness to message from a deeper level of the uncouncious, and a growing sense of spirituality* (Compton, 2020). *Mental health* merupakan keseimbangan berbagai unsur-unsur kepribadian, dapat menangkap pesan terdalam dari kesadaran dirinya serta tumbuhnya rasa spiritualitas.

Ini berarti bahwa menurut Jung, *mental health* yang baik adalah manakala seseorang mempunyai tingkat kecerdasan spiritualitas yang tinggi, di mana ia mempunyai keyakinan dan kesadaran yang tinggi terhadap sesuatu yang bersifat metafisika yang mempunyai pengaruh besar di balik alam fisik.

3) Dimensi *Mental health* Menurut Abraham Maslow

Sementara Abraham Maslow

mengatakan bahwa *mental health* merupakan wujud dari “*self of actualization.*’ Secara defenisi konsep tersebut dikatakan sebagai *described as the full use and exploitation of talents, capacities, potentialities* (Compton, 2020). *Mental health* merupakan penggunaan secara total berbagai talenta, kekuatan diri dan potensi yang dimiliki dirinya (Compton, 2020). Ini berarti bahwa seseorang yang mempunyai *mental health* yang baik terlihat dari aspek kepribadiannya, di mana segala unsur potensi yang ada dalam diri seseorang dapat teraktualisasikan dengan baik.

4) Dimensi *Mental health* menurut Carl Rogers

Carl Rogers yang dikutip Campton mengatakan bahwa *mental health* sebagai *exist when all the relevan experiences of the person can be integrated into a coherent and flexible concept. As people grow toward their fullest potential... Rogers chosed the term ‘fully function person,* (Compton, 2020) *Mental health* merupakan adanya keseimbangan pengalaman seseorang yang terintegrasi secara serasi. Karena seseorang akan tumbuh menuju kesempurnaan potensinya. Dari ungkapan tersebut terlihat bahwa Rogers merangkum berbagai dimensi *Mental health* dari para pemikir Konseling sebelumnya, di mana seseorang dikatakan mempunyai *Mental health* yang baik manakala ia memiliki potensi sosial, spiritual dan kepribadian yang berjalan secara seimbang.

Tabel 1. Perbandingan *Mental Health* Menurut Pakar (Coompton, 2005)

Pakar	Pandangannya tentang <i>Mental Health</i>
Alder	Menekankan mental Health dari aspek Sosial
Carl Gustave Jung	Menekankan mental Health dari aspek Spiritual
Abraham H Maslow	Menekankan mental Health dari aspek Kepribadian
Carl Roger	Menekankan mental Health secara holistic (sosial, spiritual dan Kepribadian)

Berdasarkan pandangan yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Mental health* adalah suatu keadaan yang tidak hanya sekedar lemah atau bahkan kondisi mental yang normal, akan tetapi *Mental health* ditandai dengan adanya pencapaian kondisi kebahagiaan yang timbul dari tumbuh dan berkembangnya perasaan yang positif dan perilaku yang positif yang ditandai dengan optimalnya potensi kepribadian, sosial dan spiritual, sehingga mampu mendamaikan dirinya melalui adaptasi situasi mental dan mendamaikan orang lain melalui adaptasi lingkungannya.

2. *Mental health* dalam Konseling Pendidikan Islam

Mental health mempunyai kaitan yang erat dengan Konseling Pendidikan Islami. Hal ini dikarenakan Konseling Pendidikan Islam yang memiliki karakteristik tauhid yang berorientasi theosentris (M. Darwis Hude, 2010, Hadini, 2025, Syaiful Akhyar Lubis, 2020) mempunyai peranan yang besar dalam mewujudkan meningkatnya *mental health* peserta didik. Dalam perepektif Konseling Islami Duski Shamad menggunakan kata '*afiat* dalam menunjuk kondisi *Mental health*, kata '*afiat* sendiri digambarkan sebagai manusia yang dapat menjalankan keberfungsian potensi dirinya sesuai dengan tujuan penciptanya, yakni Allah Swt Duski Samad, *Konseling Sufistik* (Jakarta: Rajawali Pers, 2017). dan terhindar dari jiwa yang terganggu.

Sebagaimana diketahui bahwa keberfungsian potensi diri sebagai tanda dari *Mental health* sendiri merupakan sasaran yang akan diwujudkan melalui peran Konseling Pendidikan Islam, adapun upaya Konseling Pendidikan Islam dalam mewujudkan *Mental health* adalah dengan mengelola hati manusia secara optimal (Anas Rokhman, 2018,) agar tetap suci. Hal ini sebagaimana dinyatakan dalam al-Qur'an surat as Syu'ara, 26: 88-89 yang mengatakan:

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ

سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

Artinya: (yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, Kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.

Ayat di atas menjelaskan bahwa hanya dengan hati yang suci selama di dunia yang dapat menyelamatkan manusia di hari akhirat nanti. Hati yang *salim* tersebut adalah hati yang tetap suci dan selamat dari berbagai penyakit hati. Adanya hati yang *salim* dalam ayat ini dijelaskan lagi oleh Hadis Nabi yang mengatakan: *sesungguhnya di dalam jasad manusia terdapat mudhghah, jika mudhghah sehat, maka sehatlah seluruh jasadnya, dan jika mudhghah tersebut rusak, maka rusaklah seluruh jasad tersebut. Ketahuilah bahwa yang dimaksud dengan mudhghah adalah hati.* (HR Bukhari), hadits tersebut menjelaskan bahwa ada dua bentuk hati yaitu jiwa yang sehat dan hati yang sakit. (Abuddin Natta, 2019). Dengan demikian hadits tersebut menegaskan bahwa hati merupakan sentral yang menentukan *Mental health* manusia, jika ia terpelihara maka manusia memiliki mental yang sehat yang akan berdampak baik bagi kehidupan manusia, namun jika tidak dipelihara dan dirusak, maka manusia akan mengalami gangguan jiwa yang dapat menjadi sumber kerusakan pada manusia itu sendiri, karenanya ia harus dijaga, dipelihara dan dikembangkan serta dihindari dari penyakit-penyakit mental.

Dalam pandangan Konseling Pendidikan Islam, maka jiwa yang sehat merupakan bentuk dari *Mental health* atau jiwa yang sehat yang terwujud dalam bentuk *nafs al muthmainnah*, sementara hati yang sakit atau jiwa yang sakit terwujud dalam bentuk *nafs al lawwamah* dan *nafs al amarah*. *Nafs al muthmainnah* yaitu jiwa yang telah dihiasi kesempurnaan Ilahi dan menguasai kekuatan akal nya serta dapat mengendalikan nafsu. (Abuddin Natta, 2019). Kepribadian ini ditandai jiwa yang bersih dari segala kotoran hati yang terhindar dari gejala-gejala gangguan penyakit jiwa (*neurose*, seperti rendah diri, malas dan sebagainya) (Imam al Nawawi,

1987, Abuddin Natta, 2019) dan teroptimalkan potensinya sehingga dapat membawanya kepada ketenangan dan kebahagiaan yang hakiki, baik di dunia maupun di akhirat, sebagaimana diktatakan dalam al-Qur'an surat Al Fajr: 89: 27-28 yang mengatakan:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً
مَرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

Artinya: *Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.*

Dalam ayat tersebut mengisyaratkan bahwa kebahagiaan yang terwujud di akhirat merupakan wujud dari kebahagiaan dan ketenangan yang di peroleh dari manusia yang mempunyai *nafs al muthma'innah*. Seseorang yang mempunyai jiwa tersebut pada dirinya akan mampu mewujudkan keharmonisan akal, hati dan fisik secara seimbang, mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial secara harmonis, menemukan makna hidup (*meaningfull life*) (Alif Muarifah, dkk, 2020) dan mempunyai kemampuan untuk mengatasi sendiri permasalahan hidup yang dihadapinya (Syara Jayanti, 2020, Imron Musthofa, dkk, 2019, Nina Aminah, 2015) yang dilandasi oleh nilai-nilai keTuhanan.

Terwujudnya kondisi *Mental health* tersebut terlihat dari berbagai indikator-indikator yang tampak pada diri seseorang seperti rendah hati, sabar, optimis, bersyukur, berlomba-lomba dalam kebaikan dan prestasi, tawakkal, motivasi yang tinggi, kerja keras dan sebagainya. (Abuddin Natta, 2019) Oleh karenanya Konseling Pendidikan Islam mempunyai peranan yang besar dalam menciptakan kondisi jiwa tersebut melalui pengembangan potensi pada diri peserta didiknya (Abdurrahman, 2019, Hidayatullah, 2022, Nooraini Othman, 2019) terutama pengembangan karakternya (Hilyas Hibatullah, 2022), sehingga dengan *Mental health* yang baik mereka dapat

mengoptimalkan potensi dirinya secara optimal.

Selain berperan mengoptimalkan *Mental health* peserta didik, Konseling Pendidikan Islam juga berperan dalam memelihara dan menjaga *Mental health* dari berbagai hal yang dapat mengganggu yang dapat membawa peserta didik pada mental yang sakit atau *nafs al lawwamah* dan *nafs al amarah*. *Nafs al amarah* adalah jiwa yang semata-mata mengejar kenikmatan duniawi. (Abuddin Natta, 2019) sebagaimana terlihat dari sifat-sifat negatif manusia. Jiwa ini mendorong pada perbuatan yang rendah sehingga menjadi sumber kerusakan akhlak manusia. Dalam al-Qur'an surat Yusuf, 12: 53 kondisi *nafs al amarah* dikatakan:

﴿ وَمَا أَكْبَرُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

Artinya: *Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha penyayang.*

Ayat di atas menjelaskan bahwa sumber perilaku buruk manusia disebabkan oleh adanya *nafs al amarah*. Manusia yang dalam kondisi tersebut berada di bawah sadar manusia sehingga identitas dan sifat kemanusiaannya telah hilang, manusia yang demikian hanya diperdaya oleh kekuatan hawa nafsu yang terdiri dari syahwat dan *ghadhab*, kekuatan syahwat mengarahkannya untuk memenuhi birahi dan kesukaan diri dan kekuatan *ghadhab* mengarahkannya untuk tamak, serakah, bermusuhan, sombong dan sebagainya, artinya, *nafs al amarah* merupakan kepribadian yang mengarah pada sifat-sifat binatang.

Ia muncul disebabkan oleh adanya sistem kepribadian manusia yang dikuasai oleh natur *hayawaniyah*, menjadikan nafsu sebagai kiblatnya, berpaling dari Allah dan meninggalkan ibadah. (Abuddin Natta, 2019) Untuk itu, diperlukan peran Konseling Pendidikan Islam untuk mencegah dan

merubah kepribadian jiwa tersebut dengan cara mengorientasikan diri mereka pada nilai-nilai *Ilahiyah* dan kekuatan akal yang sehat.

Selain *nafs al amarah*, Konseling Pendidikan Islam juga harus menjaga dan menghindari peserta didik dari *nafs al lawwamah*. Jiwa tersebut adalah nafsu yang masih berada dalam kebimbangan, yaitu kebimbangan dalam mengakui sesuatu atau tidak, melakukan sesuatu atau tidak, seperti kebimbangan antara cinta atau benci, senang atau sedih, taubat atau durhaka, taat atau durhaka dan lain sebagainya. Jiwa ini merupakan kondisi antara *nafs al amarah* dan *nafs al muthmainnah*, di mana ia pada dasarnya sudah mulai cenderung ke arah yang positif, namun masih belum mampu mengendalikan perbuatan buruknya. Dalam al-Qur'an sifat ini telah diinformasikan dalam al-Qur'an Surat al-Qiyamah, 75: 2, sebagaimana berikut ini:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

Artinya: Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)

Dalam ayat tersebut digambarkan bahwa seseorang yang berbuat baik dan juga menyesal mengapa ia tidak berbuat lebih banyak, apalagi kalau ia berbuat kejahatan. Untuk itu, dalam usaha untuk terlepas dari kondisi *nafs al lawwamah*, maka Konseling Pendidikan Islam perlu membantu peserta didik sebagai solusi (Putri Widia, 2025) untuk kembali membawa mereka kepada keyakinan terhadap Allah Swt dan membantu mereka untuk dapat sampai pada kemampuan mengambil keputusan sendiri secara tepat.

Berdasarkan uraian di atas maka terlihat bahwa kondisi jiwa manusia terkadang mengalami perubahan. Perubahan tersebut bisa dari yang baik atau mental yang sehat (*qalibun salim*) kepada yang buruk atau mental yang sakit (*qalibun saqimi*), atau bisa juga sebaliknya.

Karenanya usaha nyata Konseling Pendidikan Islam dalam memelihara *Mental*

health harus dilakukan. Sehingga melalui perannya akan dapat merubah *nafsu al amarah* dan *lawwamah* menjadi *nafs al muthmainnah*, adapun bentuk kongkrit Konseling Pendidikan Islam dalam menyehatkan mental adalah melalui pendekatan sufistik sebagaimana yang diteladkan Imam al Ghazali melalui konsep *tazkiyah al nafs*, yang tahapannya dimulai dari *takhalli*, pada tahap *takhalli* dilakukan proses pengosongan diri dari perbuatan buruk, di sini Konseling Pendidikan Islam memainkan peran *curative*nya dengan mengobati dan menghilangkan segala bentuk penyakit jiwa seseorang.

Tahap selanjutnya yaitu *bertahalli*, yaitu mengisi diri dengan perbuatan baik. Dalam konteks yang dikemukakan oleh Al-Ghazali tersebut maka aspek *tahalli* merupakan aspek yang menjadi fokus utama yang harus dikembangkan oleh Konseling Pendidikan Islami melalui peran *development*nya dalam meningkatkan *mental health* melalui pembinaan dan optimalisasi *character* manusia dengan cara mengaktualkan nilai-nilai *asma'ul husna* dalam kehidupan manusia. Dengan demikian, jika dikaitkan dengan proses belajar mengajar, maka kondisi *mental health* yang dimiliki anak yang ditandai dengan berkembangnya perasaan positif dalam belajar sebagai akibat dari berkembangnya nilai-nilai karakter dalam *asma'ul husna* yang diaktualisasikannya merupakan sebuah kondisi yang berpotensi untuk dapat menciptakan suasana belajar yang optimal. Tentu saja kondisi tersebut memungkinkan peran Konseling Pendidikan Islami untuk memainkan perannya dalam rangka meningkatkan *mental health* siswa, karena usaha peningkatan *mental health* yang ditandai dengan kebahagiaan belajar siswa merupakan salah satu aspek yang hendak dicapainya.

Apabila pada tahap *tahalli* berhasil dilakukan maka seseorang akan sampai pada tahap *tajalli* (Abuddin Natta, 2019) yaitu melebur bersama Allah Swt merasakan kebahagiaan atas keridhaannya.

(Duski Samad, 2017). Usaha tersebut tentu saja dilakukan melalui usaha *riyadhah* dan *mujahadah* melalui peran utama Konseling Pendidikan Islam yang dilaksanakan secara konsisten.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan: *Pertama*, Terdapat beberapa sudut pandang yang dikemukakan Konseling Pendidikan Islam dan berbagai ahli Konseling tentang *mental Health*. Alder misalnya menekankan *mental health* dari aspek kecerdasan sosial. Carl Gustav Jung menekankan dari aspek kecerdasan spiritualitas, Abraham Maslow dari aspek kepribadiannya, dan Carl Rogers menekankan *mental health* dari aspek keseimbangan potensi diri.

Kedua, Dalam pandangan Konseling Pendidikan Islam, maka *mental health* terwujud dalam bentuk *nafs al muthmainnah*, sementara jiwa yang sakit terwujud dalam bentuk *nafs al lawwamah* dan *nafs al amarah*. *Nafs al muthmainnah* yaitu nafsu yang telah dihiasi kesempurnaan Ilahi yang akal nya dapat mengendalikan nafsu. Kepribadian ini ditandai jiwa yang bersih dari segala kotoran hati yang terhindar dari gejala-gejala gangguan penyakit jiwa (*neurose*) dan teroptimalkan potensinya sehingga dapat membawanya kepada ketenangan dan kebahagiaan yang hakiki.

Ketiga, Bentuk kongkrit Konseling Pendidikan Islam dalam menyehatkan mental adalah melalui konsep *tazkiyah al nafs*, yang tahapannya dimulai dari *takhalli*, *bertahalli* dan *bertajalli*. Dalam konteks ini maka *tahalli* merupakan fokus utama yang dikembangkan oleh Konseling Pendidikan Islami dalam meningkatkan *mental health*, yaitu melalui optimalisasi *character* dengan mengaktualkan nilai-nilai *asma'ul husna* dalam kehidupan manusia. Jika dikaitkan dengan proses belajar mengajar, maka kondisi *mental health* yang dimiliki anak yang ditandai dengan berkembangnya perasaan positif dalam belajar sebagai akibat dari berkembangnya nilai-nilai karakter dalam *asma'ul husna* yang

diaktualisasikannya merupakan sebuah kondisi yang berpotensi untuk dapat menciptakan suasana belajar yang optimal.

Implikasi dan saran

Berdasarkan hasil kajian di atas maka Model ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi praktisi konseling di lembaga pendidikan Islam untuk meningkatkan *mental health* peserta didiknya. Selain itu kajian ini juga diharapkan bisa dijadikan sebagai fondasi bagi peneliti selanjutnya untuk pengembangan model konseling Islam yang lebih holistik serta menjadi pertimbangan bagi pengambil kebijakan untuk mengambil keputusan

REFERENSI

- Abdurrahman, (2019), Fungsi dan Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan, *Jurnal Islamic Counseling*, Vol 3. No. 1.
- Abrasyi, M. A. A. (1974). *Dasar-Dasar Pokok Pendidikan Islam*, pen, Bustami A Gani. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ardani, T. dan Istiqamah, (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Remaja Rosda.
- Bustaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajawali.
- Compton, William C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. London: Thomson Wadwordth.
- Hadini, & Imamuddin, M. (2023). Empat Landasan Konseling Islam Dalam Al Quran, *Al Hashif, Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Islam*, Vol 1 No, 1.
- Hadini, Imamuddin, M., C Charles, N Nurbayani, M Mujiburrahman, (2025). Potensi Basyariyah dan Ruhiah Manusia Serta Implikasinya dalam Pelaksanaan Konseling Pendidikan Islam, *Jurnal Kariwari Smart: Journal of Education Based on Local Wisdom*, Vol 5, No 1.
- Hadini, dkk, (2025), Characteristic of islamic Educational Counselling, *Jurnal al hashif*, Vol 1, No 3.

- Hawa, S. (2024), Implementasi Pendidikan Akhlak di Sekolah Dasar Islam Terpadu, *Jurnal Ta'diban: Journal of Islamic Education*, Vol. 5 No. 1.
- Hayati, R (2019), Nilai-Nilai Pendidikan Islam untuk Meningkatkan Karakter dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 9. No. 2.
- Hibatullah, Hilyas, (2022), yang berjudul Implementasi Bimbingan Konseling dalam Pendidikan Islam, *Jurnal Al Tadbir*, Vol. 32. No 1.
- Hude, Darwis, M. dkk, (2010) Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths dan Virtues dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al Qur'an, *Jurnal Psikologi Islam, Al Qalb*, Vol 11, No. 2.
- Jayanti, Syara, dkk (2020). Fitrah Guidance And Counseling In The Elimination Of Delinquency, Postgraduate School of Ibn Khaldun Bogor, Indonesia. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 1. No. 1.
- Lubis, S. A. (2020), Konseling islami dan Pendidikan Mental, *Jurnal Miqot*, UIN SU, Vol. 34, No. 1.
- Lubis, S. A. (2014), Konseling Islami Layanan Pendidikan Mental Masyarakat, *Jumantik, Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Kesehatan*, Vol 3, No 1.
- Mahdi Nk, (2020) Peran Teungku Dalam Perspektif Konseling Islam, *Jurnal al Tarjih, Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.3 No.1.
- Muarifah, Alif, dkk, (2020), The Effect of Religiosity on Poor Adult Woman's Meaningfulness of Life, *Islamic Guidance and Counselling Journal*, Vol. 3 No. 2
- Najar, A. A. (2004). *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. Bandung: Hikmah.
- Nashr, S. H. (2003). *The Heart Of Islam: Pesan-Pesan Universal Islam untuk Kemanusiaan*. Bandung: Mizan.
- Nata, A. (2019). *Psikologi Pendidikan Islam*. Jakarta: Rajawali.
- Nawawi, I. A. (1987). *Riyadhusshalihin*, terj, Salim Bahreisj. Bandung: Al Ma'arif
- Nina, Aminah, (2015) The Role of Therapy Education of Islamic Meaning to Overcome Global Human Crisis Today, *International Journal of Nusantara Islam*, Vol. 3 No. 2.
- Othman, N. (2019), Islamic Counselling: An Integrated Approach in Promoting Psychological Well-Being, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, Vol. 9 , No. 3,
- Rokhman, Anas, (2018), Peran Bimbingan dan Konseling di Sekolah, *Jurnal Pendidikan Islam Universitas Wahid Hashim*, Vol. 4. No. 1.
- Samad, D. (2017). *Konseling Sufistik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syam, R. dkk, (2021) Program Kesehatan Mental "Taking Care of Your Mental Health and Those Around You" Berbasis Online sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Masyarakat, *Jurnal Pengabdian*, Vol. 2. No. 2.
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Viktor Frankel, (2006). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensial*, tej, Murtadho. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Widia, P., Menghadapi Tantangan Mental Health Gen Z Melalui Pendekatan Ayat-Ayat Al-Quran: Inovasi Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, *As-Sulthan Journal of Education*, Vol. 1 No. 3.