

Pendidikan Kesehatan Mental Melalui Bacaan Al-Qur'an (Studi Kasus Pada SD Negeri Mbarung)

Rosi Dipayanti

SD Negeri Mbarung

Email : rosidipayanti17@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the role of reading the Qur'an in daily life at Mbarung Kutacane Public Elementary School in Aceh Tenggara, as well as to explore how to build mental health based on the teachings of the Qur'an at the school. The study also seeks to investigate the function of reading the Qur'an as a means to improve mental health. The method employed is a qualitative approach with descriptive exposition, which aims to describe the phenomenon occurring among students in grades I-VI at Mbarung Public Elementary School, with a total of 193 students for the 2023-2024 academic year. The informants of this research are 33 students from grade VI. Based on the analysis, it can be concluded that reading the Qur'an regularly at Mbarung Kutacane Public Elementary School has a positive impact on students' lives. Some of the benefits of reading the Qur'an daily include: (1) obtaining abundant rewards, (2) enhancing one's rank and dignity, (3) receiving mercy and protection from angels, (4) gaining intercession on the Day of Judgment, and (5) being protected from misguidance and calamities. Furthermore, building mental health based on the Qur'an at Mbarung Kutacane Public Elementary School provides benefits such as: (1) reducing stress and anxiety, (2) providing tranquility and peace of mind, (3) stabilizing blood pressure and heart rate, and (4) improving focus and concentration.

Keywords: Mental Health, Reading the Qur'an

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran membaca Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari di Sekolah Dasar (SD) Negeri Mbarung Kutacane, Aceh Tenggara, serta untuk mengetahui bagaimana cara membangun kesehatan mental berdasarkan ajaran Al-Qur'an di sekolah tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk menggali fungsi membaca Al-Qur'an sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan paparan deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi pada siswa kelas I-VI di SD Negeri Mbarung, dengan total jumlah siswa sebanyak 193 orang pada Tahun Ajaran 2023-2024. Informan penelitian ini adalah 33 siswa kelas VI. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an secara rutin di SD Negeri Mbarung Kutacane memberikan dampak positif terhadap kehidupan siswa. Beberapa manfaat membaca Al-Qur'an setiap hari antara lain: (1) memperoleh pahala yang berlimpah, (2) meningkatkan derajat dan martabat, (3) mendapatkan rahmat dan perlindungan dari malaikat, (4) memperoleh syafaat pada hari kiamat, serta (5) terhindar dari kesesatan dan bencana. Selain itu, membangun kesehatan mental berdasarkan Al-Qur'an di SD Negeri Mbarung Kutacane memberikan manfaat seperti: (1) mengurangi stres dan

kecemasan, (2) memberikan ketenangan dan kedamaian hati, (3) menstabilkan tekanan darah dan detak jantung, dan (4) meningkatkan fokus dan konsentrasi.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Membaca Al-Qur'an

Pendahuluan

Membaca adalah kegiatan yang sangat penting dalam proses perkembangan otak dan kehidupan manusia. Melalui membaca, otak kita dapat menyimpan berbagai informasi yang nantinya akan berguna ketika diperlukan. Membaca tidak hanya terbatas pada buku, tetapi juga pada setiap kejadian alam yang terjadi di sekitar kita. Mata kita berfungsi sebagai kunci untuk melihat dan memahami apa yang ada di sekitar. Namun, bagaimana halnya dengan membaca Al-Qur'an? Apa manfaat yang kita peroleh dari membaca kitab suci ini?

Perintah untuk membaca, baik itu terhadap ayat-ayat Allah yang tersurat maupun yang tersirat, sudah diajarkan sejak lebih dari 14 abad yang lalu, tepatnya ketika Nabi Muhammad SAW menerima wahyu pertama yang sekaligus menegaskan kenabian dan kerasulannya. Wahyu pertama ini mengandung pesan untuk membaca sebagai bentuk kewajiban umat manusia. Untuk merealisasikan perintah tersebut, dibutuhkan berbagai instrumen yang melibatkan berbagai institusi sosial, karena membaca dan memahami ayat-ayat Allah merupakan bagian integral dari pendidikan Islam. Sebagaimana tercantum dalam Surat Al-Alaq ayat 1-5 yang menegaskan pentingnya membaca dan mempelajari ilmu yang diajarkan oleh Allah SWT melalui wahyu-Nya.

Al-Qur'an diturunkan oleh Allah SWT untuk mengeluarkan umat manusia dari kegelapan menuju cahaya yang menerangi kehidupan, menjadikan umat Islam sebagai umat terbaik yang pernah ada di muka bumi. Salah satu keistimewaan Al-Qur'an adalah memberikan syafaat bagi orang-orang yang membaca dan memahaminya di Hari Kiamat. Oleh karena itu, sebagai umat yang beriman, kita diharapkan untuk menunaikan kewajiban membaca, mempelajari, dan mengamalkan isi dari Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, membaca Al-Qur'an bukan hanya sekadar aktivitas ritual, melainkan juga sebagai sarana untuk memperoleh banyak manfaat, baik dari sisi spiritual maupun psikologis.

Beberapa manfaat dari membaca Al-Qur'an antara lain adalah memberi efek menenangkan pada tubuh, meningkatkan kreativitas, memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf, serta membantu mengatasi kecemasan dan rasa takut. Al-Qur'an memiliki banyak fungsi, di antaranya sebagai petunjuk hidup (hudan), sumber informasi dan penjelasan (bayan), pembeda antara yang benar dan salah (al-furqan), penyembuh (syifa'), rahmat, dan nasehat (mau'idzah). Lebih jauh lagi, Al-Qur'an memberikan petunjuk tidak hanya mengenai hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga terkait dengan kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan. Penderita penyakit kronis, misalnya, sering kali mengalami depresi dan kecemasan yang berat. Hal ini bisa memicu mereka untuk berpikir tentang jalan pintas yang tidak diridhai Allah SWT, seperti tindakan bunuh diri. Islam mengajarkan bahwa setiap cobaan, termasuk penyakit, adalah bagian dari ujian hidup yang harus diterima dengan sabar dan tawakal. Sebagaimana tercantum dalam Surat Asy-Syu'araa ayat 80 yang menyatakan bahwa Allah-lah yang menyembuhkan kita dari penyakit. Islam juga mengajarkan bahwa obat dan terapi hanyalah sarana, sedangkan penyembuhan sejati hanya datang dari Allah SWT.

Al-Qur'an memberikan banyak petunjuk dalam membangun kesehatan mental yang baik. Dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28, Allah SWT menegaskan bahwa "hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram." Hal ini menunjukkan bahwa dengan mendekatkan diri kepada Allah, termasuk melalui pembacaan Al-Qur'an, seseorang dapat memperoleh ketenangan batin dan mengurangi stres, kecemasan, serta penyakit hati lainnya.

Meskipun kemarahan, kekecewaan, dan kecemasan adalah bagian dari karakter manusia, Islam mengajarkan kita untuk mengelola perasaan ini agar tidak merusak kesehatan mental dan fisik. Dalam hal ini, Al-Qur'an menjadi sarana yang sangat efektif dalam menyembuhkan hati yang gelisah. Dengan membaca Al-Qur'an, seseorang tidak hanya mendekatkan dirinya kepada Allah, tetapi juga dapat mencapai kedamaian jiwa, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesehatan mental dan fisik.

Berdasarkan pemikiran di atas, penelitian ini akan mengkaji bagaimana membaca Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental, khususnya di lingkungan pendidikan dasar, seperti yang terjadi di SD Negeri Mbarung Kutacane. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pembacaan Al-Qur'an dapat dijadikan metode dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa, serta memahami manfaatnya bagi perkembangan psikologis mereka.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif naturalistik, yang bertujuan untuk menggambarkan realitas sosial yang kompleks dan konkrit. Penelitian ini mengutamakan pengumpulan data dalam bentuk kata-kata, gambar, dan bukan angka. Menurut Bogdan dan Biklen (1982), penelitian kualitatif memiliki beberapa ciri, di antaranya menggunakan latar alamiah sebagai sumber data, di mana keadaan atau situasi penelitian harus alami tanpa manipulasi. Peneliti berperan sebagai instrumen kunci dalam penelitian ini, lebih memfokuskan pada proses daripada hasil, dan menganalisis data secara induktif untuk menemukan makna yang mendasari tindakan para pelaku (kepala sekolah, guru, staf).

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Mbarung, yang berlokasi di Kecamatan Babussalam, Kabupaten Aceh Tenggara, dengan waktu penelitian pada bulan Juli hingga

Agustus 2025. Sumber data utama adalah siswa kelas 6 SD, kepala sekolah, guru-guru, dan staf sekolah. Data sekunder diperoleh dari dokumen-dokumen terkait.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui observasi berperan serta untuk mengamati kegiatan membaca Al-Qur'an siswa, wawancara terbuka dengan subjek penelitian untuk menggali informasi lebih dalam, serta studi dokumentasi untuk memperoleh data pendukung seperti foto dan dokumen sekolah.

Analisis data dilakukan dengan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti mengorganisasikan data dalam kategori dan pola untuk menemukan tema yang relevan dengan tujuan penelitian. Keabsahan data dijaga melalui kredibilitas, keteralihan, kebergantungan, dan kepastian dengan menggunakan teknik triangulasi, diskusi sejawat, dan analisis kasus negatif.

Hasil dan Diskusi

1. Fungsi Membaca Al-Qur'an dalam Kehidupan Sehari-hari di Sekolah Dasar (SD) Negeri Mbarung Kutacane Aceh Tenggara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan berbagai pihak di SD Negeri Mbarung Kutacane, termasuk Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, guru bidang studi, dan staf tata usaha, ditemukan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Al-Qur'an, sebagai kitab suci yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril, merupakan pedoman hidup bagi umat Islam yang sangat relevan dalam pendidikan karakter dan kesehatan mental.

Dari perspektif pendidikan agama Islam, Al-Qur'an dianggap sebagai wahyu yang memuat petunjuk hidup yang tidak hanya untuk kehidupan spiritual, tetapi juga untuk kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pendidikan. Para guru menjelaskan bahwa membaca Al-Qur'an secara rutin memberikan berbagai manfaat, seperti memperoleh pahala, meningkatkan derajat dan wibawa, serta mendapatkan perlindungan malaikat dan syafaat di hari kiamat. Keutamaan-keutamaan ini tentunya dapat membentuk pribadi yang lebih baik, lebih sabar, dan lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan mental dan emosional siswa.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti peran penting Al-Qur'an dalam membentuk sikap positif dan produktif di kalangan siswa. Fungsi utama dari pembacaan Al-Qur'an di sekolah ini tidak hanya terbatas pada kewajiban agama, tetapi juga berperan sebagai sarana untuk menanamkan nilai-nilai positif seperti kedamaian, ketenangan, dan rasa syukur. Dengan cara ini, Al-Qur'an menjadi sarana yang efektif dalam membangun karakter siswa, serta membantu mereka mengelola emosi dan stres di kehidupan sehari-hari mereka.

2. Membangun Kesehatan Mental Berdasarkan Al-Qur'an di Sekolah Dasar (SD) Negeri Mbarung Kutacane Aceh Tenggara

Kesehatan mental merupakan salah satu isu penting yang harus diperhatikan dalam dunia pendidikan. Di SD Negeri Mbarung Kutacane, kesehatan mental tidak hanya dilihat dari segi fisik, tetapi juga dari kondisi emosional dan psikologis siswa. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental siswa, termasuk stres dan tekanan yang mereka alami, baik di sekolah maupun di rumah. Penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai alat yang sangat efektif dalam membangun kesehatan mental siswa.

Menurut guru pendidikan agama Islam, membaca dan merenungkan isi Al-Qur'an dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh siswa. Sebagai contoh, beberapa ayat dalam Al-Qur'an mengajarkan kesabaran, ketabahan, dan tawakkal (berserah diri kepada Allah), yang dapat membantu siswa untuk lebih tenang dalam menghadapi masalah. Selain itu, ayat-ayat yang menekankan pada kebersyukuran dan rasa syukur dapat mengalihkan fokus siswa dari masalah mereka kepada hal-hal positif dalam hidup, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.

Manfaat lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah bahwa membaca Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan jiwa dan ketenteraman hati. Proses membaca dan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menstabilkan tekanan darah dan detak jantung, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental siswa. Sebagai contoh, praktik rutin membaca Al-Qur'an dapat membuat siswa merasa lebih damai dan lebih siap menghadapi tantangan hidup, yang pada gilirannya membantu mereka menjaga keseimbangan emosional.

3. Fungsi Membaca Al-Qur'an sebagai Pembangun Kesehatan Mental di Sekolah Dasar (SD) Negeri Mbarung Kutacane Aceh Tenggara

Membaca Al-Qur'an tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kesehatan mental siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an dapat memberikan dampak positif dalam menenangkan hati dan pikiran siswa. Dengan berfokus pada Al-Qur'an, siswa diajak untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, yang pada gilirannya dapat membantu mereka meredakan stres dan kecemasan yang mereka alami.

Salah satu aspek penting yang ditemukan dalam penelitian ini adalah bahwa membaca Al-Qur'an dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi perasaan cemas dan gelisah. Ketika siswa merasa tertekan atau khawatir, mereka dapat merujuk pada ayat-ayat Al-Qur'an yang mengajarkan tentang kepercayaan kepada Allah, ketenangan, dan kesabaran. Dengan cara ini, Al-Qur'an memberikan jalan bagi siswa untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, serta memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi kesulitan hidup.

Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki dampak positif terhadap fungsi otak dan perkembangan kognitif siswa. Otak yang aktif dalam memproses informasi dari bacaan Al-Qur'an akan menyimpan banyak pengetahuan yang bermanfaat. Hal ini dapat memperkuat konsentrasi, fokus, dan kemampuan belajar siswa, yang berkontribusi pada perkembangan akademik mereka. Oleh karena itu, kebiasaan membaca Al-Qur'an tidak hanya bermanfaat secara emosional dan spiritual, tetapi juga secara kognitif.

4. Menjaga Kesehatan Mental dengan Prinsip-Prinsip yang Diajarkan oleh Al-Qur'an

Penting untuk dicatat bahwa menjaga kesehatan mental di kalangan siswa tidak hanya terkait dengan membaca Al-Qur'an saja, tetapi juga dengan pola hidup sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Guru pendidikan agama Islam di SD Negeri Mbarung Kutacane menyarankan beberapa langkah yang dapat diambil oleh siswa untuk menjaga kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Di antaranya adalah:

- a. **Berpikir Positif:** Mengajarkan siswa untuk berpikir positif tentang diri mereka sendiri dan kehidupan mereka sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Dengan memberikan afirmasi positif, siswa dapat membangun kepercayaan diri dan rasa optimis yang kuat.
- b. **Mengelola Stres:** Mengajarkan siswa bagaimana cara mengelola stres dengan bijak dapat membantu mereka menghindari dampak negatif dari tekanan hidup. Salah satu cara yang diajarkan adalah dengan berfokus pada bacaan Al-Qur'an ketika merasa cemas atau stres.
- c. **Berolahraga Rutin:** Kegiatan fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk tubuh, tetapi juga membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan mood siswa.
- d. **Menjaga Hubungan Sosial:** Memiliki hubungan baik dengan teman, keluarga, dan guru adalah hal yang penting untuk menjaga stabilitas emosional siswa. Dukungan sosial dapat menjadi faktor penting dalam pemulihan mental ketika siswa mengalami stres.
- e. **Tidur yang Cukup:** Istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosional. Tidur yang baik membantu mengembalikan energi dan memperbaiki mood siswa.

Bantuan Profesional: Jika diperlukan, siswa juga diajarkan untuk tidak ragu untuk mencari bantuan dari tenaga medis profesional dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Dari temuan-temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an tidak hanya sebagai kewajiban agama, tetapi juga memiliki manfaat

besar bagi kesehatan mental siswa di SD Negeri Mbarung Kutacane. Al-Qur'an berfungsi sebagai alat yang dapat membantu siswa mengelola stres, meningkatkan ketenangan hati, dan memperbaiki keseimbangan emosional mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk terus memfasilitasi kegiatan membaca Al-Qur'an secara rutin sebagai bagian dari kurikulum pendidikan.

Penting untuk mencatat bahwa, meskipun membaca Al-Qur'an memiliki banyak manfaat, ini harus didukung dengan penerapan pola hidup sehat yang seimbang. Oleh karena itu, pendidikan agama di sekolah perlu melibatkan pendekatan holistik yang tidak hanya mencakup dimensi spiritual tetapi juga emosional, sosial, dan fisik siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SD Negeri Mbarung Kutacane Aceh Tenggara, dapat disimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an tidak hanya memberikan manfaat spiritual bagi siswa, tetapi juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini menggali peran penting Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari siswa serta bagaimana kegiatan ini membantu dalam menjaga kestabilan emosi dan mental siswa.

Pertama-tama, fungsi membaca Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari di sekolah dasar terbukti memberikan dampak positif bagi siswa. Para guru dan pihak terkait di SD Negeri Mbarung Kutacane mengungkapkan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki berbagai keutamaan yang sangat bermanfaat. Keutamaan tersebut antara lain adalah mendapatkan pahala yang berlimpah, memperoleh derajat dan wibawa yang lebih tinggi, serta menerima rahmat dan perlindungan dari malaikat. Selain itu, membaca Al-Qur'an juga diyakini dapat memberikan syafaat di hari kiamat dan menghindarkan pembacanya dari kesesatan dan celaka. Hal ini menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an bukan hanya kegiatan spiritual, tetapi juga memiliki dimensi yang memperkaya kehidupan siswa, baik di dunia maupun di akhirat.

Selanjutnya, membangun kesehatan mental berdasarkan Al-Qur'an di SD Negeri Mbarung Kutacane juga memberikan dampak yang sangat positif bagi siswa. Kesehatan mental atau jiwa siswa sangat penting, terutama mengingat dampak dari peristiwa-peristiwa hidup yang dapat mempengaruhi kepribadian dan perilaku mereka. Guru Pendidikan Agama Islam di sekolah ini menjelaskan bahwa membaca Al-Qur'an dapat mengurangi stres dan kecemasan yang dialami siswa. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan ketenangan jiwa dan ketenteraman hati bagi siswa yang mengikutinya. Para siswa yang rutin membaca Al-Qur'an merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari, dan hal ini berkontribusi pada kestabilan emosi mereka.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa membaca Al-Qur'an sebagai pembangun kesehatan mental juga memberikan manfaat yang nyata bagi siswa. Dengan membaca Al-Qur'an, hati siswa menjadi lebih tenang dan damai. Aktivitas ini bukan hanya sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, tetapi juga memberikan efek

positif terhadap kesehatan mental siswa. Melalui bacaan Al-Qur'an, siswa dapat merasa lebih terhubung dengan aspek spiritualitas mereka, yang secara tidak langsung dapat membantu mengurangi kegelisahan dan kecemasan yang mereka rasakan. Sebagai hasilnya, kegiatan ini memberi manfaat bagi kestabilan emosi dan mental siswa, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus mereka dalam kegiatan belajar sehari-hari. Tidak hanya itu, membaca Al-Qur'an juga berfungsi sebagai salah satu cara untuk melatih otak dan menyimpan informasi yang dapat bermanfaat bagi perkembangan siswa di masa depan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa membaca Al-Qur'an di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam membangun kesehatan mental siswa. Dengan mengintegrasikan kegiatan ini dalam rutinitas harian siswa, SD Negeri Mbarung Kutacane tidak hanya berfokus pada perkembangan akademik, tetapi juga memberikan perhatian yang besar pada kesejahteraan mental dan emosional siswa. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk terus mendukung dan memperkuat kebiasaan membaca Al-Qur'an di sekolah-sekolah dasar sebagai salah satu upaya yang efektif dalam menjaga kesehatan mental siswa, serta sebagai bagian dari pembentukan karakter yang baik dan spiritual yang kuat.

Daftar Pustaka

- Depdikbud. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Faizah, F., & Amna. (2017). Bullying dan kesehatan mental pada remaja sekolah menengah di Banda Aceh. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*.
- Hamalik, O. (2002). *Pendidikan guru berdasarkan pendekatan kompetensi*. Bumi Aksara.
- Husaini, U. (2003). *Metodologi penelitian sosial*. Bumi Aksara.
- Isni, K., Qomariyah, N., & Nurfatona, W. Y. (2020). Pelatihan kesehatan mental remaja Kelurahan Warungboto, Yogyakarta. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Massuhartono, & Mulyant. (2018). Terapi religi melalui dzikir pada penderita gangguan jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*.
- Menteri Pendidikan Nasional. (2006). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen*. CV. Eka Jaya.
- Mitha, K., & Aditia, S. (2016). The faith community and mental health resilience amongst Australian Ismaili Muslim youth. *Mental Health, Religion and Culture*.
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-nuansa psikologi Islam*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Mulyasa, E. (2005). *Menjadi guru profesional*. Remaja Rosdakarya.

- Mustamu, A. C., Hasim, N. H., & Khansanah, F. (2020). Pola asuh orangtua, motivasi dan kedisiplinan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Najam, K. S., Khan, R. S., Waheed, A., & Hassan, R. (2019). Impact of Islamic practices on the mental health of Muslim. *International Dental and Medical Journal of Advanced Research*.
- Pangaribuan, P., dkk. (2004). *Profesi kependidikan*. LPTK Unimed.
- Rahman, T., dkk. (2006). *Moralitas pemimpin dalam perspektif Al-Qur'an*. Pustaka Setia.
- Replita, R. (2016). Pengaruh lingkungan sosial dan keadaan ekonomi keluarga terhadap kesehatan mental remaja di Kelurahan Aek Tampang. *Tazkir: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*.
- Sagala, S. (2004). *Manajemen berbasis sekolah & masyarakat: Strategi memenangkan persaingan mutu*. PT. Nimas Multima.
- Salim, & Syahrums. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Cipustaka Media.
- Surayya, H., Hayatussofiyyah, H. F. N., & R. (2017). Efektivitas terapi kognitif perilaku religius untuk menurunkan depresi pada remaja. *Jurnal Psikoislammedia*.
- Syafaruddin, dkk. (2006). *Ilmu pendidikan Islam: Melejitkan potensi budaya umat*. Hijri Pustaka Utama.
- Syafaruddin. (2005). *Manajemen lembaga pendidikan Islam*. Ciputat Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. (2003). *Sistem pendidikan nasional*. Sinar Grafika.
- Wahjosumidjo. (2001). *Kepemimpinan kepala sekolah*. Rajawali Pers.
- Wahjosumidjo. (2002). *Kepemimpinan kepala sekolah: Tinjauan teoretik dan permasalahannya*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*.
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlu kah kesehatan mental remaja? Menelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*.
- Yunitasari, P., Isnugroho, H., & Sulistyowati, E. T. (2021). Dampak bullying di sekolah terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan*.