

Penerapan Bimbingan Konseling Islam sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa SMA

Haning Tyas Pratiwi *¹
Mega Kusuma Pratiwi ²
Mahasri Shobabiya ³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

*e-mail : G000210024@student.ums.ac.id, g000210015@student.ums.ac.id, Ms635@ums.ac.id

Abstrak

Bimbingan Konseling merupakan kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia. Karena dalam kehidupan, manusia selalu mengalami masalah yang bermacam-macam. Sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Bimbingan Konseling merupakan rangkaian program layanan yang diberikan kepada peserta didik agar mereka mampu berkembang. Peserta didik juga perlu penanganan yang baik. Seperti halnya anak tunarungu yang tidak bisa mendengar dengan jelas dan berkomunikasi dengan baik. Terutama dalam hal bimbingan konseling agama, yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu dalam kehidupan agamanya agar sejalan dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga mendapatkan kebahagiaan di duni dan akhirat. Baru-baru ini, terdapat kekhawatiran yang signifikan mengenai kesehatan mental remaja karena meningkatnya prevalensi gangguan mental di kalangan mereka, sehingga menjadikan kelompok ini sangat rentan. Pemahaman remaja tentang kesehatan mental dapat ditingkatkan melalui inisiatif pendidikan yang tepat dengan menggunakan media yang sesuai. Di antara berbagai media, konten audiovisual, khususnya video, telah menunjukkan efektivitas yang unggul dalam menambah pengetahuan remaja. Upaya guru bk bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan mental dengan memanfaatkan metode konseling untuk penanganannya.

Kata kunci: Bimbingan Konseling Islam, Kesehatan Mental, Peserta didik.

Abstract

Guidance Counseling is an activity that originates from human life. Because in life, humans always experience various problems. So you need help from other people to solve the problem. Guidance Counseling is a series of service programs provided to students so that they are able to develop. Students also need good handling. Like deaf children who cannot hear clearly and communicate well. Especially in terms of religious counseling guidance, which aims to provide assistance to individuals in their religious life so that it is in line with the provisions and instructions of Allah SWT so that they obtain happiness in this world and the hereafter. Recently, there has been significant concern regarding the mental health of adolescents due to the increasing prevalence of mental disorders among them, making this group particularly vulnerable. Adolescents' understanding of mental health can be improved through appropriate educational initiatives using appropriate media. Among various media, audiovisual content, especially video, has shown superior effectiveness in increasing teenagers' knowledge. The guidance and counseling teacher's efforts aim to increase teenagers' awareness of mental health by utilizing counseling methods for handling it.

Keywords: Islamic Counseling Guidance, Mental Health, Students.

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling Islami bertujuan agar peserta didik dapat mengenali dan menerima diri serta lingkungan mereka secara positif dan dinamis. Ini bertujuan untuk membantu mereka dalam pengambilan keputusan, menerapkan apa yang dipelajari, dan mencapai potensi diri secara efektif dan produktif (Faqih, 2001: 36-44).

Di hampir semua sekolah, khususnya SMA, terdapat guru bimbingan konseling (BK). Tidak semua dari mereka lulus dari program studi bimbingan konseling, padahal tugas mereka sebanding dengan guru-guru di bidang studi lainnya, yaitu meningkatkan standar pendidikan. Tujuan BK sejalan dengan tujuan nasional dalam pendidikan, mencakup pemahaman lingkungan, peningkatan standar pendidikan, dan membantu siswa merencanakan masa depan agar mereka dapat hidup bahagia, baik di dunia maupun di akhirat (Faqih, 2001: 35).

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan seseorang di mana individu tersebut mampu menyadari kemampuannya, mengelola stres, bekerja produktif, serta memberikan kontribusi kepada lingkungannya. Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti harga diri, ketahanan, keyakinan pribadi, hubungan sosial yang harmonis, dan lingkungan di sekitarnya (Mann, dkk, 2004, hlm 357). Harga diri sangat mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang karena keyakinan dan penilaian yang dibuat individu tentang diri mereka memengaruhi identitas, perilaku, dan kontribusi mereka dalam masyarakat (Mann, dkk, 2004, hlm 357). Bagi remaja, harga diri adalah faktor penting dalam pertumbuhan dan kemampuan mereka mengatasi tantangan yang dihadapi (Yadav & Iqbal, 2009, hlm 64).

kesehatan mental juga bisa diartikan sebagai kondisi emosional yang stabil dan tenang secara batiniah, dengan menyesuaikan diri secara positif. Fokusnya pada memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga kesehatan mental dalam aktivitas sehari-hari. Kemudian, ada penjelasan mengenai prevalensi depresi di Indonesia dan dampaknya, serta gejala dan efek yang mungkin terjadi pada individu yang mengalami depresi. WHO juga menyoroti bahwa depresi merupakan penyakit yang signifikan di dunia. Selain depresi, ada penjelasan tentang gangguan mental lainnya seperti skizofrenia, gangguan bipolar, dan lainnya. Disebutkan juga bahwa pandangan masyarakat tentang gangguan jiwa bisa membuat stigma negatif yang menghambat akses perawatan yang tepat. Terkait Islam, disebutkan bahwa konsepnya sejalan dengan pandangan umum tentang stigma terhadap gangguan jiwa. Adanya penekanan pada stigma yang mungkin timbul karena keyakinan akan pengaruh supranatural. Terkait faktor penyebab gangguan jiwa, ada pembagian antara faktor biologis, psikologis, dan sosio-kultural. Misalnya, faktor genetik, pengalaman masa lalu, serta faktor budaya yang mempengaruhi pertumbuhan individu.

Pada akhirnya, disebutkan bahwa Indonesia memiliki rencana untuk meningkatkan kesehatan mental dengan strategi promosi, prevensi, kurasi, dan rehabilitasi. Dijelaskan juga beberapa metode penanganan depresi seperti terapi dan perubahan gaya hidup yang dapat membantu mengurangi gejala. Dalam kehidupan manusia, kesehatan memiliki peran penting sebagai pendukung dalam segala kegiatan. Baik fisik maupun mental, keduanya sama-sama penting. Kesehatan mental menjadi fokus utama karena memengaruhi kualitas hidup seseorang. Sebagai contoh, Al-Quran dan ajaran Nabi Muhammad SAW menjadi panduan penting bagi umat Muslim dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual. Begitu juga, berbagai penafsiran dalam bidang tafsir memberikan sudut pandang yang berbeda terkait kesehatan mental dalam Islam. Namun, tiap pendekatan tersebut memiliki karakteristik dan fokus penekanan yang unik dalam penafsirannya.

Kesehatan mental adalah jaminan bagi kebahagiaan dan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Ketika kesehatan mental terganggu, dampaknya dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan, bahkan mengarah pada tindakan yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Menjaga kesehatan mental adalah sebuah perjuangan yang terus menerus dan membutuhkan perhatian bersama dari seluruh lapisan masyarakat. Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang menyadari kemampuannya mengatasi masalah, tekanan, dan tetap produktif, memberikan kontribusi pada masyarakat. kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Fokus pada pembelajaran PAI serta peran agama dalam menjaga kesehatan mental menarik untuk dieksplorasi.

Dalam penelitian ini, akan berguna memperdalam aspek spesifik tentang bagaimana penerapan konsep-konsep kesehatan mental dapat secara langsung memengaruhi dan meningkatkan motivasi belajar siswa, terutama dalam konteks pembelajaran agama. Pada dasarnya, studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik berdampak positif pada motivasi belajar siswa. Memahami nuansa spesifik dari penerapan kesehatan mental dalam pembelajaran PAI bisa memberikan wawasan yang bernilai, terutama dalam menghadapi tantangan psikologis remaja selama masa transisi mereka. Remaja adalah masa yang kritis dalam meningkatkan kesehatan mental, seringkali dimulai di sini dan dapat berlanjut hingga dewasa. Kesehatan mental mereka sangat penting dalam perkembangan sosial-psikologis, menjadi aset penting bagi suatu negara. Kesehatan mental remaja mempengaruhi kemampuan hidup mereka dan cara mereka menangani masalah. Masa remaja adalah periode unik dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat membuat mereka rentan terhadap masalah kesehatan mental.

Melindungi mereka dari kesulitan, mempromosikan kesejahteraan psikologis, dan memastikan akses ke perawatan kesehatan mental sangat penting bagi kesejahteraan mereka. Banyak remaja mengalami kondisi kesehatan mental tetapi tidak diakui atau diobati, yang bisa berdampak pada banyak aspek kehidupan mereka seperti pendidikan, kesehatan fisik, dan hak asasi manusia. Rencana Aksi Kesehatan Jiwa mencakup konsep promosi kesehatan jiwa, pencegahan, pengobatan penyakit jiwa, dan rehabilitasi, dengan penekanan pada aspek perkembangan anak dan remaja. Screening kesehatan mental dapat mengidentifikasi anak dan remaja yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, dan sekolah dianggap sebagai tempat ideal untuk mengidentifikasi mereka. Layanan kesehatan mental di sekolah dapat menjadi intervensi utama bagi anak dan remaja dengan masalah kesehatan mental. Identifikasi dini dan intervensi di sekolah juga sangat penting dari perspektif pendidikan, membantu meningkatkan pembelajaran dan mencegah dampak negatif dari masalah kesehatan mental yang tidak ditangani.

METODE

Penelitian ini menggunakan Metode Kualitatif. Metode Kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian ilmiah yang bertujuan untuk mendalami pemahaman terhadap suatu fenomena dalam konteks sosial secara alami. Pendekatan ini menekankan pada proses interaksi komunikasi yang lebih mendalam antara peneliti dengan fenomena yang menjadi fokus penelitian. Metode Kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara holistik dan mendalam, serta untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena individu atau peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan, dan persepsi. Dalam penelitian ini, metode kualitatif digunakan untuk memahami bagaimana penerapan bimbingan konseling Islam pada siswa dan apakah efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui wawancara dan library reserch. Saat wawancara peneliti berkomunikasi secara langsung dengan guru bimbingan konseling yang ada di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta untuk mendapatkan informasi yang diinginkan. Metode penelitian Library Research adalah suatu pendekatan penelitian yang menggunakan literatur atau kepustakaan sebagai sumber data. Metode Library Research dapat digunakan untuk memperoleh informasi yang relevan dan terbaru mengenai topik penelitian, serta untuk memperdalam pemahaman terhadap suatu fenomena dalam konteks sosial secara alami. Teknik pengumpulan data dalam metode Library Research dilakukan dengan cara membaca buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah, dan sumber data lainnya dalam perpustakaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan bimbingan konseling islam dalam meningkatkan kesehatan mental siswa

Penerapan bimbingan dan konseling Islam merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pemberian panduan, pengajaran, dan arahan kepada peserta didik, dengan tujuan untuk mengembangkan potensi akal, pikiran, kejiwaan, keimanan, dan keyakinan mereka. Selain itu, pendekatan ini juga bertujuan untuk mengatasi masalah yang muncul di dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara efektif dan sesuai dengan prinsip-prinsip agama. Konselor menggunakan teknik-teknik khusus, baik yang terkait dengan aspek fisik maupun spiritual, untuk memberikan bimbingan ini dalam konteks sekolah atau madrasah (Nurhidayah, 2019).

Beberapa penelitian proyek telah dilaksanakan untuk menguji sejauh mana penerapan itu dilakukan untuk siswa seperti yang terjadi di UPT SMAN 8 Luwu Utara. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penerapan bimbingan konseling Islam, siswa dapat dibantu dalam mengembangkan kesehatan mental dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Bimbingan dan konseling Islami, seperti yang dijelaskan oleh Faqih (Wicaksono, 2019), merujuk pada upaya memberikan bantuan kepada siswa dengan menyampaikan dan menerapkan nilai-nilai ajaran Islam, dengan tujuan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian yang membawa kebahagiaan di kehidupan dunia dan akhirat.

Dalam konteks pendidikan, penerapan bimbingan konseling Islam dapat dilakukan melalui metode seperti ceramah, ibadah, dan pendidikan jasmani. Metode ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kesehatan mental melalui penerapan bimbingan konseling Islam dan pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai kesehatan mental yang luar biasa tanpa obat dan tanpa alat jadi memudahkan untuk guru yang menanganinya.

Kesehatan mental siswa berpengaruh pada pembelajaran, sehingga ketika siswa stres atau banyak tekanan mengakibatkan materi yang dipahami hanya sedikit yang diserap dikarenakan siswa tidak fokus dan akan berimbas pada nilai dan prestasi di sekolahnya. Di sini guru berperan dalam mengatasi permasalahan tersebut, maka dari itu guru bk memiliki tahapan-tahapan dalam mengatasi hal tersebut.

Sebelum guru melakukan tindakan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, guru melakukan tahap observasi pendekatan terhadap siswa seperti, guru mengajak untuk bercerita dan guru sebagai pendengar, kemudian guru juga membantu siswa untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesehatan mental mereka, guru juga menganjurkan bahkan mendorong untuk siswa tersebut melakukan aktivitas fisik agar selalu sehat badannya, dan yang terakhir yaitu guru mulai perlahan menerapkan tahap-tahap dalam bimbingan konseling. Dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, perlu adanya kerja sama antara pihak sekolah, orang tua, dan siswa itu sendiri. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, seperti tekanan akademik, tekanan sosial, dan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Setelah guru melakukan pendekatan kepada siswa, kemudian guru menerapkan bimbingan konseling Islam di sekolah. Menurut Mahmudi (2016) langkah-langkah yang terlibat dalam proses bimbingan dan konseling Islami sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman kepada individu sesuai dengan kebutuhan permasalahannya, yaitu meyakinkan mereka mengenai hakikat manusia berdasarkan ajaran Islam, kekuasaan Allah, dan pentingnya menjalankan ibadah dengan baik.

2. Mendorong individu untuk mengamalkan nilai-nilai iman, Islam, dan ihsan.

Dapat disimpulkan bahwa tahapan umum penerapan bimbingan konseling sebagai berikut:

1. pengarahan periodik oleh guru. Penting bagi anak-anak sejak usia dini untuk menerima panduan positif yang sesuai dengan nilai-nilai Islam agar mereka dapat berkembang menjadi individu yang cerdas dalam aspek kognitif, spiritual, afektif, dan emosional.
2. Pelaksanaan oleh guru BK yaitu, Mencapai kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa dapat ditingkatkan melalui penekanan pada pelaksanaan bimbingan konseling Islami oleh guru bimbingan konseling (BK) secara optimal.
3. upaya pencapaian keseimbangan emosi, Intelektual, dan Spiritual. Bimbingan konseling Islam berfokus pada pembangunan keseimbangan antara aspek emosional, intelektual, dan spiritual siswa.
4. Strategi Berbasis Islam yaitu, Ketika menerapkan bimbingan konseling Islam di lingkungan sekolah, penting untuk menekankan pemahaman terhadap nilai-nilai Islam dalam membimbing siswa, serta membantu mereka menyadari peran mereka sebagai individu yang bergantung pada keberadaan Tuhan.

Dengan demikian, penerapan bimbingan konseling Islam di sekolah melibatkan pendekatan holistik yang mencakup tidak hanya aspek mental, tetapi juga dimensi spiritual dan emosional siswa.

Efektifitas penerapan bimbingan konseling islam dalam meningkatkan kesehatan mental siswa

Bimbingan dan konseling islami sudah diterapkan pada beberapa sekolah, dan juga sudah diteliti oleh beberapa peneliti sebelumnya secara kuantitatif maupun kualitatif. Berikut hasil penelitian terdahulu terkait efektifitas bimbingan dan konseling islami dalam meningkatkan kesehatan mental siswa.

Siti Fatimatuazzahroh (2021) meneliti tentang efektivitas penerapan bimbingan konseling islami mengatasi permasalahan siswa dalam proses belajar. hasilnya menunjukkan bahwa penerapan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan siswa efektif diterapkan di sekolah terutama pada siswa yang mengalami Kesehatan mental terganggu, bisa menggunakan penerapan.

Keberhasilan penerapan bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dapat diukur melalui sejumlah factor dan hasil. Evaluasi efektivitas tersebut dapat mencakup peningkatan keseimbangan emosional, perkembangan kecerdasan spiritual, peningkatan rasa kebersyukuran, serta kemampuan siswa mengatasi berbagai masalah kejiwaan. Efektivitas juga dapat tercermin melalui peningkatan kepercayaan diri, motivasi belajar, dan peningkatan kualitas hubungan interpersonal siswa.

Studi empiris dan pengukuran dapat digunakan untuk menilai dampak positif penerapan bimbingan konseling Islam pada kesehatan mental siswa. Penelitian dapat mencakup pemantauan perubahan perilaku, penilaian tingkat stres, dan penerapan instrumen evaluasi psikologis. Selain itu, feedback dari siswa, orang tua, dan pihak sekolah juga dapat memberikan indikasi efektivitas bimbingan konseling Islam.

Keefektivan penerapan bimbingan konseling ini sangat penting untuk diketahui bahwa kemaksimalan dari bimbingan dan konseling islami ini juga tergantung dari guru BK sebagai

pendorong siswa, dan juga fasilitator yang merancang serta mendampingi siswa dalam tiap tahapannya.

Adapula faktor yang mempengaruhi efektivitas bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan kesehatan mental siswa yaitu,

1. Pendekatan Psikologis: Pendekatan psikologis, seperti psikoterapi dan bimbingan konseling, merupakan faktor yang mempengaruhi efektivitas bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan kesehatan mental siswa.
2. Peran Kecerdasan Spiritual: Bimbingan konseling Islam memiliki peran penting dalam meningkatkan kecerdasan spiritual siswa, yang juga berkontribusi pada kesehatan mental mereka.
3. Nilai Kebersyukuran: Kebersyukuran, sebagai nilai dalam konseling Islam, juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Dengan bersyukur siswa lebih menerima keadaan yang dialami.
4. pendekatan keagamaan: pendekatan agama ini bisa digunakan dengan metode al quran seperti, jika sedang mentalnya terganggu bisa membaca al quran atau mentadaburinya. Guru juga bisa mengarahkan untuk istiqomah dalam membaca alquran.
5. Penerapan Bimbingan Konseling Islam di Sekolah: Penerapan bimbingan konseling Islam di sekolah juga dianggap efektif dalam membangun keseimbangan antara aspek emosional, intelektual, dan spiritual siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesehatan mental mereka.

Dengan demikian, efektivitas penerapan bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dapat diukur melalui perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan mental dan emosional mereka.

KESIMPULAN

Penerapan bimbingan konseling Islam di sekolah memiliki dampak positif pada kesehatan mental siswa. Melalui berbagai metode, seperti ibadah, dan pendidikan jasmani, siswa dibantu untuk mengembangkan kesehatan mental mereka dengan mengintegrasikan nilai-nilai ajaran Islam. Penelitian empiris menunjukkan bahwa penerapan ini efektif dalam mengatasi masalah siswa dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Upaya ini tidak hanya mencakup aspek mental, tetapi juga dimensi spiritual dan emosional siswa. Pendekatan holistik ini bertujuan untuk membentuk kepribadian yang membawa kebahagiaan di dunia dan akhirat, sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam. Faktor-faktor seperti pendekatan psikologis, peran kecerdasan spiritual, nilai kebersyukuran, pendekatan keagamaan dan penerapan bimbingan konseling Islam di sekolah berkontribusi pada keberhasilan ini.

Keefektifan penerapan bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan kesehatan mental siswa juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pendekatan keagamaan sebagai metode alternatif. Kerjasama antara guru, orang tua, dan siswa sangat penting, sementara perhatian terhadap tekanan akademik, tekanan sosial, dan penggunaan media sosial yang berlebihan juga diperlukan. Sebagai tahap awal, guru melakukan observasi pendekatan terhadap siswa untuk mengidentifikasi masalah dan memberikan bimbingan konseling Islam. Guru berperan sebagai pendengar, pemberi panduan, dan motivator. Proses ini melibatkan pembinaan keseimbangan emosional, intelektual, dan spiritual siswa. Selanjutnya, penerapan bimbingan konseling Islam

dilakukan melalui langkah-langkah seperti memberikan pemahaman, mendorong pengamalan nilai-nilai Islam, dan menjalankan proses bimbingan konseling.

Dengan demikian, kesimpulan utama adalah bahwa penerapan bimbingan konseling Islam di sekolah memiliki dampak positif pada kesehatan mental siswa melalui pendekatan holistik, integrasi nilai-nilai Islam, dan kerjasama lintas pihak. Penerapan ini memberikan landasan untuk pembentukan individu yang sehat secara mental, spiritual, dan emosional. Dan penerapan bimbingan konseling ini efektif dilakukan bagi siswa di sekolah untuk meningkatkan Kesehatan mental dari masalah-masalah yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrayani. 2022. Efektivitas konseing dengan Teknik modelling dalam meningkatkan self awareness siswa kelas 1 smp negeri 2 Bua Ponrang. Skripsi, Palopo: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
- Bulu, Taqwa, Rajab, M., & Bulu, R. M. (2021). Sikap Peserta Didik pada Pembinaan Kesehatan Mental Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Konsepsi*, 10(3), 174–186.
- Fatimatuazzahroh, S. A. M. (2021). Efektivitas Penerapan Bimbingan Konseling Islami Mengatasi Permasalahan Siswa Dalam Proses Belajar : Literature Review. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2021 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY EFEKTIVITAS*, 27–33.
- Habibah, P. N., & Makhshun, T. (2023). Penerapan Mental Health terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran PAI. *JURNAL ILMIAH SULTAN AGUNG*, 125–135.
- Kurniawan, K., Yosep, I., Khoirunnisa, K., & Nugraha, P. (2023). UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 1–6.
- Lestari, & Rista, N. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Efektivitas Belajar Siswa Kelas Viii Pada Mata Pelajaran Ips Di Smp Negeri 20 Bekasi. *Research and Development Journal Of Education*, 9(2), 881–888.
- Lubis, L. T, Dkk (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Lubis, S. A. (2010). *Konseling Islami : Rumusan Konseptual*. Miqot, XXXIV(1), 91–106. Nurhidayah.
2019. *Bimbingan Konseling Dalam Perspektif Islam*. Skripsi, Palopo: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
- Muzaki, M., & Saputra, A. (2019). *Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental. Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>
- Oktaviani, R. N., & Uyun, Q. (2023). Efektivitas Kebersyukuran dalam Meningkatkan Kesehatan Mental : Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 302–309. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12371>

- Perdana, A. H., & Daulay, A. A. (2023). Efektivitas Bimbingan Konseling Islam dalam Membentuk Karakter Siswa dengan Menggunakan Teknik Hypnotherapy. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 2902–2909. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.1959>
- Sari, M. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *NATURAL SCIENCE: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.
- Sarmini., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154–161.
- Suranata, K., Dharsana, I. K., Paramartha, W. E., Dwiawati, K. A., & Ifdil, I. (2021). Pengaruh model Strength-based Counseling dalam LMS Schoology untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 137–146. <https://doi.org/10.29210/020211142>.
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Yuliyatun. (2013). Peranan Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah. *Konseling Religi : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 343–370.