

PENGUATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI PENDEKATAN INTERDISIPLINER DALAM MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM

Nurul Masruni

Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin, Indonesia

Email: nurulmasruni1006@gmail.com

Abstrak

Isu kesehatan mental remaja semakin menjadi perhatian utama di tingkat nasional dan global, terutama dengan tingginya prevalensi gangguan seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan akademis, pergaulan, perkembangan teknologi, serta budaya digital. Artikel ini membahas pentingnya pendekatan interdisipliner dalam manajemen pendidikan Islam yang mengintegrasikan ilmu psikologi, sosiologi, serta pendidikan Islam dalam pengembangan kebijakan, kurikulum, dan strategi pembelajaran. Pendekatan ini diharapkan mampu mencegah, mendeteksi, dan menangani masalah kesehatan mental remaja secara holistik dan kontekstual. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital dalam edukasi kesehatan mental turut menjadi strategi penting dalam mendukung kesejahteraan psikis dan spiritual peserta didik. Implementasi pendekatan ini bertujuan membentuk generasi muda yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kuat secara mental, emosional, dan spiritual. Peran vital manajemen pendidikan Islam diperlukan dalam membangun ekosistem pendidikan yang inklusif, adaptif, dan berkelanjutan demi kesejahteraan mental remaja di tengah tantangan zaman modern.

Kata Kunci: *kesehatan mental remaja, pendekatan interdisipliner, manajemen pendidikan Islam*

Abstract

Adolescent mental health issues are increasingly becoming major concerns at both national and global levels, particularly due to the high prevalence of disorders such as stress, anxiety, and depression that stem from academic pressure, social interactions, technological advancement, and digital culture. This article discusses the importance of an interdisciplinary approach in Islamic education management that integrates psychology, sociology, and Islamic education itself into the development of policies, curricula, and learning strategies. Such an approach is expected to prevent, detect, and address adolescent mental health problems in a holistic and contextual manner. Additionally, the use of digital technology in mental health education has become an important strategy in supporting students' psychological and spiritual well-being. The implementation of this approach aims to cultivate a young generation that is not only academically competent but also mentally, emotionally, and spiritually resilient. The vital role of Islamic educational management is essential in building an inclusive, adaptive, and sustainable educational ecosystem for adolescent mental well-being amid the challenges of the modern era.

Keywords: *adolescent mental health, interdisciplinary approach, Islamic education management*

A. Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental remaja semakin menjadi perhatian utama baik di tingkat nasional maupun global (Sejati dkk.: 2025). Remaja menghadapi berbagai tekanan sosial, seperti tuntutan akademis, pergaulan, perkembangan teknologi, serta pengaruh budaya digital yang dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Survei kesehatan mental nasional (I-NAMHS) tahun 2023 melaporkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (34,9%) memiliki setidaknya satu masalah

kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres pascatrauma, ataupun masalah perilaku—angka ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja (“Dinas Kesehatan DIY”: n.d.).

Faktor pemicu utama masalah mental remaja adalah tekanan akademik, perubahan teknologi dan budaya digital, serta masalah dalam hubungan sosial—64,7% remaja dilaporkan mengalami gangguan hubungan keluarga, 41,1% mengalami masalah dengan teman sebaya, dan 39,3% dengan lingkungan sekolah (GoodStats: n.d.).

Data-data di atas menegaskan urgensi penanganan kesehatan mental remaja secara sistematis dan interdisipliner dalam institusi pendidikan Islam maupun lingkungan sosial yang mendukung. Situasi ini menuntut peran aktif institusi pendidikan dalam memberikan pendampingan serta solusi komprehensif.

Manajemen pendidikan Islam, seperti halnya lembaga pendidikan lainnya, memiliki tanggung jawab tidak hanya membentuk kompetensi akademik dan religius, tetapi juga memperkuat fondasi mental peserta didik. Namun, penyelesaian permasalahan kesehatan mental remaja tidak dapat dilakukan hanya dengan pendekatan tunggal atau parsial—ia membutuhkan kolaborasi antar berbagai disiplin ilmu, terutama psikologi, sosiologi, dan pendidikan Islam itu sendiri (Sejati dkk.: 2025).

Pendekatan interdisipliner menjadi sangat relevan dalam konteks ini dengan cara mengintegrasikan pengetahuan dan metode dari berbagai bidang keilmuan. Dengan demikian, manajemen pendidikan Islam dapat mengembangkan kebijakan, kurikulum, serta strategi pembelajaran yang mampu mencegah, mendeteksi, dan menangani masalah mental health remaja secara holistik, inovatif, dan kontekstual.

Di samping itu, nilai-nilai Islam—seperti keimanan, keikhlasan, sabar, dan solidaritas sosial—bisa diangkat sebagai fondasi pembangunan karakter dan resiliensi mental remaja jika dikemas bersama pendekatan psikologi dan konseling modern. Hal ini diharapkan membentuk generasi muda Islam yang tidak hanya cerdas secara pengetahuan, tetapi juga tangguh menghadapi tantangan kehidupan (Rahmawati dan Imam Fauji: 2025).

Berdasarkan landasan inilah, penerapan pendekatan interdisipliner dalam manajemen pendidikan Islam menjadi semakin penting karena situasi pendidikan di era modern sangat kompleks dan dinamis. Tantangan kesehatan mental remaja—seperti stres, kecemasan, gangguan perilaku, dan masalah identitas—memerlukan intervensi yang tidak hanya bersifat akademik atau religius, tetapi juga melibatkan ilmu psikologi, sosial, teknologi pendidikan, dan konseling melalui integrasi nilai keislaman.

Penerapan pendekatan interdisipliner dalam manajemen pendidikan Islam akan mendorong terciptanya sistem pendidikan yang responsif terhadap krisis kesehatan mental remaja, membangun generasi muda yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga kukuh secara spiritual, mental, dan emosional, menciptakan sekolah dan madrasah yang adaptif terhadap perubahan, sekaligus inklusif terhadap kebutuhan peserta didik di tengah arus perkembangan zaman dan budaya digital.

B. Pembahasan

1. Urgensi Kesehatan Mental Remaja

Isu kesehatan mental remaja semakin mendesak ditangani secara serius karena tingginya prevalensi gangguan seperti stres, kecemasan, dan depresi yang dialami oleh

remaja di Indonesia—sebagaimana data menunjukkan sekitar satu dari tiga remaja menghadapi masalah kesehatan mental. Tekanan sosial, tuntutan akademis, dan pengaruh budaya digital menjadi penyebab utama yang tidak hanya mengganggu proses belajar namun juga perkembangan kepribadian dan spiritual mereka.

Kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan setiap individu, karena dengan kondisi mental yang sehat, seseorang dapat menjalankan aktivitasnya secara optimal sebagai makhluk hidup. Kondisi mental yang baik juga berkontribusi pada perkembangan pribadi yang positif di masa depan (Larissa: 2020). Menurut WHO (2022), kesehatan mental adalah suatu keadaan di mana seseorang mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, masalah kesehatan mental didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk beradaptasi dengan tuntutan dan kondisi lingkungan, yang menyebabkan berbagai ketidakmampuan.

Salah satu masalah kesehatan mental yang umum dialami remaja adalah kesulitan dalam menjalin hubungan pertemanan. Menurut Rohman dan Heru (2016), masalah pertemanan ini merupakan ketidakmampuan remaja dalam membangun relasi sosial yang baik dengan teman sebaya. Penelitian oleh Hightower sebagaimana dikutip oleh Dewi (2012) menunjukkan bahwa hubungan yang harmonis dengan teman sebaya selama masa remaja berkorelasi dengan kesehatan mental yang positif di masa dewasa. Sebaliknya, kegagalan dalam bersosialisasi dapat membuat remaja menjadi pemalu, menyendirikan, kurang percaya diri, atau bahkan menunjukkan perilaku negatif seperti kesombongan, kekerasan kepala, dan kebingungan dalam situasi sosial (Rohman dan Heru: 2016).

Lebih lanjut, menurut Banitez dan Justici, kelompok teman sebaya yang bermasalah di sekolah memberikan dampak negatif pada lingkungan sekolah, seperti munculnya perilaku kekerasan, sering membolos, dan kurangnya rasa hormat terhadap teman dan guru (Yusmansyah dan Mayasari: 2018). Oleh karena itu, pembangunan hubungan sosial yang sehat dan harmonis antar remaja sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif bagi perkembangan mereka.

Urgensi kesehatan mental pada remaja sangat penting karena berperan besar dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal, baik dari segi emosional, sosial, maupun fisik. Data terbaru dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 34,9% atau sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. WHO juga mencatat bahwa satu dari tujuh anak berusia 10-19 tahun memiliki masalah kesehatan mental, dengan gangguan seperti depresi, kecemasan, dan perilaku yang memengaruhi kesejahteraan mereka (“Dinas Kesehatan DIY”: n.d.).

Kesehatan mental yang baik membantu remaja menghadapi tekanan hidup, membangun hubungan sosial yang sehat, dan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya, masalah kesehatan mental yang tidak tertangani dapat berujung pada dampak negatif seperti sulit mengendalikan emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, penurunan prestasi sekolah, hingga risiko melakukan tindakan menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.

Tekanan sosial, akses media digital, serta tuntutan akademis yang tinggi menjadikan remaja rentan terhadap gangguan mental tersebut.

Selain itu, dampak buruk kesehatan mental yang terganggu juga terasa pada kinerja akademik dan pola hubungan sosial remaja, bahkan berpotensi mengakibatkan perilaku negatif dan gangguan pada fungsi keluarga maupun masyarakat yang lebih luas. Maka dari itu, penanganan kesehatan mental remaja menjadi prioritas yang harus melibatkan dukungan keluarga, sekolah, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan mampu memberikan intervensi yang tepat dan tepat waktu.

Keberhasilan penanganan kesehatan mental pada fase remaja sangat menentukan kualitas sumber daya manusia masa depan. Oleh karena itu, manajemen pendidikan Islam harus mengambil peran strategis untuk mengintegrasikan pemahaman dan program kesehatan mental dalam kurikulum dan manajemen pembelajaran secara interdisipliner sebagai upaya preventif dan promotif yang komprehensif.

2. Integrasi Ilmu Psikologi, Sosiologi dan Pendidikan Islam

Integrasi ilmu psikologi, sosiologi, dan pendidikan Islam membentuk pendekatan holistik yang sangat penting dalam menciptakan pendidikan yang menyeluruh dan kontekstual. Psikologi pendidikan memberi fokus pada kebutuhan emosional, motivasi, dan perkembangan individu sehingga mendukung proses pembelajaran yang adaptif dan efektif. Sementara itu, sosiologi membantu memahami interaksi sosial dan dinamika kelompok dalam masyarakat yang memengaruhi internalisasi nilai-nilai Islam dan pembentukan karakter peserta didik secara sosial (Aldi dan Khairanis: 2025).

Pendekatan sosiologis dalam pendidikan Islam memberikan pandangan makro tentang bagaimana nilai-nilai keagamaan dapat diinternalisasi dan diaplikasikan dalam konteks masyarakat yang beragam. Dengan memahami struktur sosial, norma, dan budaya dalam masyarakat, pendidikan Islam dapat mengembangkan strategi yang lebih inklusif dan relevan sesuai dengan kebutuhan sosial peserta didik (Jawaz dan Ningsih: 2024).

Integrasi tiga disiplin ini secara sinergis memperkaya proses pendidikan Islam sehingga tidak hanya berfokus pada aspek spiritual dan kognitif, tetapi juga mampu membentuk karakter yang matang secara sosial dan emosional. Hal ini akan mendorong tumbuhnya peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga mampu beradaptasi, berempati, dan berkontribusi positif dalam masyarakat yang dinamis (Komariah dkk.: 2025).

Singkatnya, sinergi psikologi, sosiologi, dan pendidikan Islam membangun kerangka pendidikan yang holistik dan komprehensif, sangat relevan untuk menerapkan pendekatan interdisipliner yang mampu menjawab tantangan kompleks dalam pendidikan modern dan perkembangan mental remaja. Pendekatan ini memberikan peluang besar untuk meningkatkan kualitas pendidikan Islam yang adaptif, inklusif, dan berorientasi pada pembentukan karakter unggul dan masyarakat harmonis.

Pembahasan integrasi teori pendidikan Islam dengan psikologi pendidikan menunjukkan perpaduan yang esensial dalam menciptakan pendekatan pembelajaran yang menyeluruh dan holistik. Pendidikan Islam yang berlandaskan prinsip tauhid

menekankan pembentukan karakter dan spiritualitas sebagai fondasi utama, sementara psikologi pendidikan, khususnya teori motivasi Maslow dan pembelajaran konstruktivis, menawarkan pemahaman mendalam tentang kebutuhan psikososial dan cara belajar siswa secara efektif (Aldi dan Khairanis: 2025).

Integrasi kedua pendekatan ini memberikan kerangka kerja yang memfasilitasi pemahaman pembelajaran tidak hanya dari aspek kognitif, tetapi juga emosional dan spiritual. Nilai-nilai Islam yang diajarkan secara konsisten dalam lingkungan pendidikan dapat membentuk karakter moral yang kuat pada peserta didik, sementara psikologi pendidikan membantu memenuhi kebutuhan emosional agar proses pembelajaran berjalan sukses dan menyenangkan (Adzkia dkk.: 2025).

Penelitian yang menggabungkan secara eksplisit kedua pendekatan lintas disiplin ini masih terbatas, sehingga penggunaan pendekatan interdisipliner menjadi inovasi penting dalam menghadapi tantangan pendidikan di era globalisasi yang kompleks. Pendekatan ini memungkinkan pendidik Islam untuk memanfaatkan teori psikologi agar pengajaran lebih relevan, adaptif, dan mampu menjawab kebutuhan unik setiap siswa sambil tetap mempertahankan nilai-nilai keislaman yang integral dalam pembentukan karakter dan spiritualitas (Hamidah, Mu'alimin, dan Mukffan: 2025).

Dengan demikian, integrasi pendidikan Islam dan psikologi pendidikan bukan hanya memperkaya teori, tetapi juga memberikan strategi praktis untuk meningkatkan kualitas pendidikan, yang berorientasi pada pembangunan karakter, spiritualitas, serta kesejahteraan mental dan emosional peserta didik—sebuah solusi yang sangat dibutuhkan dalam konteks global saat ini.

Meskipun integrasi antara Pendidikan Islam dan Psikologi Pendidikan menawarkan potensi besar untuk memperkaya dan memperkuat praktik pendidikan, ada pandangan skeptis yang mempertanyakan relevansi pendekatan Islam dalam konteks tantangan pendidikan modern. Skeptisme ini terutama muncul karena perbedaan paradigma antara psikologi modern, yang lebih sekuler dan empiris, dengan pendidikan Islam yang berakar pada prinsip spiritual dan moral tauhid (Aldi dan Khairanis: 2025).

Kontroversi tersebut menegaskan pentingnya melakukan penelitian lebih lanjut yang mampu membangun landasan konseptual dan empiris yang kuat bagi pendekatan integratif ini. Landasan ini penting agar model integrasi tidak hanya menjadi wacana teoretis semata, tetapi juga bisa diaplikasikan secara efektif dalam konteks pendidikan yang terus berkembang dan berhadapan dengan berbagai tantangan seperti globalisasi, digitalisasi, krisis identitas, dan kesehatan mental remaja (Moch. Gufron Fajar Rezki: 2025).

Penelitian yang ada saat ini menunjukkan perlunya pengembangan model integrasi yang menghubungkan epistemologi Islam dengan teori psikologi modern secara harmonis. Model ini harus mampu mengakomodasi nilai-nilai spiritual Islam sekaligus mengoptimalkan pendekatan ilmiah psikologi untuk memenuhi kebutuhan perkembangan peserta didik secara holistik. Pelatihan bagi pendidik juga menjadi faktor kunci agar mereka mampu menerapkan integrasi ini dalam proses pembelajaran secara operasional dan efektif.

Dengan kata lain, tantangan ini bukan hanya sebuah hambatan, melainkan peluang strategis untuk membangun pendidikan Islam yang lebih inklusif, adaptif, dan kontekstual terhadap realitas zaman modern. Integrasi ini diharapkan tidak menghilangkan identitas Islam, melainkan memperkuat relevansi pendidikan Islam di era global melalui metode dan paradigma yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik sekarang.

3. Strategi Manajemen Pendidikan untuk Penguatan Mental

Strategi manajemen pendidikan untuk penguatan kesehatan mental remaja dalam konteks manajemen pendidikan Islam harus melibatkan pengembangan kebijakan, kurikulum, dan strategi pembelajaran yang holistik dan interdisipliner.

Kebijakan pendidikan memiliki peran strategis dalam menempatkan kesehatan mental sebagai prioritas utama dalam manajemen pendidikan Islam. Hal ini diwujudkan dengan menetapkan standar pelayanan konseling guna memberikan dukungan psikologis yang memadai kepada peserta didik. Selain itu, pelatihan bagi guru sangat penting untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali dan menangani masalah kesehatan mental siswa secara tepat dan responsif. Pengembangan lingkungan sekolah yang kondusif secara psikologis dan spiritual juga menjadi bagian tidak terpisahkan dari kebijakan ini, sehingga sekolah bisa menjadi ruang aman dan supportif bagi remaja untuk mengembangkan kesejahteraan mental dan spiritual secara optimal.

Implementasi kebijakan tersebut dalam pendidikan Islam menekankan integrasi nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, empati, dan saling menghargai sebagai fondasi penguatan mental. Selain itu, kurikulum diupayakan memuat pengembangan keterampilan *coping* dan pengelolaan stres berbasis nilai Islam yang adaptif terhadap kebutuhan remaja masa kini. Lingkungan sekolah harus mendukung aktivitas spiritual dan sosial yang memperkuat ketahanan mental siswa, seperti pembiasaan ibadah, dzikir, konseling agama, dan program kesehatan mental berbasis agama. Dengan demikian, kebijakan ini tidak hanya mendukung pencapaian akademik tetapi juga kesejahteraan emosional dan psikologis secara menyeluruh (Lintang dan Ainun: 2024).

Lebih jauh, penguatan kebijakan yang mengintegrasikan kesehatan mental dalam pendidikan agama Islam perlu disertai monitoring dan evaluasi secara berkelanjutan serta kolaborasi antara pihak sekolah, keluarga, dan komunitas agar program yang dijalankan memiliki dampak positif nyata bagi kualitas hidup dan perkembangan mental remaja secara holistik (Rahmawati dan Imam Fauji: 2025).

Dalam hal kurikulum, harus diintegrasikan materi pembelajaran yang menggabungkan nilai-nilai Islam dengan prinsip psikologi pendidikan, seperti pengembangan karakter, ketahanan mental, kecerdasan emosional, dan literasi kesehatan mental. Materi keislaman yang mengajarkan kesabaran, tawakal, ikhlas, dan kedekatan dengan Allah menjadi fondasi spiritual yang kuat, sedangkan materi psikologi mendukung pemahaman dan pengelolaan stres serta pengembangan potensi psikososial siswa. Kurikulum ini tidak hanya bersifat teoritis, namun juga diimplementasikan melalui praktik ibadah dan kegiatan sosial keagamaan yang membangun jiwa yang sehat dan resilient.

Pembahasan mengenai kurikulum yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan prinsip psikologi pendidikan menunjukkan betapa pentingnya kerangka pembelajaran yang menyeluruh untuk mendukung perkembangan peserta didik secara holistik. Kurikulum semacam ini tidak hanya berfokus pada penguatan aspek kognitif dan spiritual saja, tetapi juga memperhatikan ketahanan mental, kecerdasan emosional, dan literasi kesehatan mental siswa sehingga mereka mampu menghadapi tekanan dan tantangan masa kini dengan lebih siap.

Nilai-nilai Islam seperti kesabaran, tawakal, ikhlas, serta kedekatan dengan Allah menjadi fondasi spiritual yang memperkuat jiwa dan karakter siswa. Nilai-nilai tersebut diimplementasikan melalui kegiatan ibadah, dzikir, dan refleksi diri, yang secara nyata membangun keseimbangan emosional dan mental peserta didik. Pendekatan ini dipadukan dengan prinsip-prinsip psikologi pendidikan yang mendukung pemahaman tentang bagaimana mengelola stres, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mengembangkan potensi psikososial anak.

Lebih dari itu, pengembangan kurikulum ini diiringi dengan pelatihan guru agar mampu mengadaptasi metode pembelajaran yang ramah psikologis, seperti pembelajaran konstruktivis, diskusi kelompok, dan penguatan hubungan interpersonal. Integrasi ilmu ini juga memungkinkan penggunaan media dan teknologi pendidikan secara efektif untuk mendukung pembelajaran karakter dan mental health dengan pendekatan yang kontekstual dan relevan dengan kondisi peserta didik saat ini.

Hasil dari penerapan kurikulum integratif ini adalah terciptanya lingkungan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada hasil akademik tapi juga pembentukan individu yang resilient, empatik, dan berakhhlak mulia. Kurikulum ini memberikan kontribusi penting bagi pembentukan generasi yang mampu menjalani kehidupan secara seimbang antara aspek duniawi dan spiritual, sekaligus siap menghadapi tantangan sosial dan psikologis dalam masyarakat modern.

Strategi pembelajaran harus menekankan pendekatan holistik dan partisipatif yang mendorong siswa aktif dalam proses pembelajaran dan pengembangan dirinya. Metode seperti diskusi kelompok, konseling berbasis kelompok, pembelajaran konstruktivis, serta penggunaan teknologi digital untuk edukasi kesehatan mental sangat relevan. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kemampuan akademik, tetapi juga membentuk karakter kuat, empati, dan kesiapan mental siswa menghadapi tantangan sosial dan psikologis masa kini.

Pendekatan holistik dan partisipatif dalam strategi pembelajaran sangat relevan untuk mendukung kesehatan mental remaja di era digital saat ini. Metode seperti diskusi kelompok, konseling berbasis kelompok, dan pembelajaran konstruktivis memberikan ruang bagi siswa untuk aktif berpartisipasi, berbagi pengalaman, dan mengembangkan pemahaman emosional serta sosial yang lebih dalam. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan akademik, tetapi juga membentuk karakter yang kuat, empati, dan kesiapan mental dalam menghadapi berbagai tantangan sosial dan psikologis modern.

Selain itu, pemanfaatan teknologi digital dalam edukasi kesehatan mental menjadi salah satu solusi strategis yang semakin berkembang. Teknologi memungkinkan akses mudah ke informasi kesehatan mental, modul edukasi interaktif, serta layanan konseling

berbasis aplikasi yang dapat memberikan dukungan kapan saja dan di mana saja. Literasi digital yang diajarkan dalam pembelajaran membantu siswa memahami cara menggunakan teknologi dengan bijak, mengenali dampak negatif seperti perbandingan sosial berlebihan, *cyberbullying*, serta kecanduan media sosial yang dapat berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental (Nurkhurairokh, Abdullah, dan Mujayapura: 2025).

Program edukasi kesehatan mental berbasis teknologi digital ini juga memfasilitasi deteksi dini masalah psikologis dengan cara yang lebih personal dan responsif, misalnya melalui aplikasi berbasis kecerdasan buatan yang bisa menganalisis pola perilaku dan memberikan saran yang disesuaikan dengan kebutuhan individu remaja. Dukungan semacam ini sangat penting terutama mengingat rendahnya akses layanan kesehatan mental profesional secara langsung di berbagai daerah (*Aplikasi Edukasi Dan Konseling Kesehatan Mental Berbasis AI Untuk Remaja – UNIKOM*: 2025).

Langkah preventif melalui edukasi dan literasi digital, yang dikombinasikan dengan pendekatan penguatan nilai-nilai spiritual dan sosial dari pendidikan Islam, akan menghasilkan generasi remaja yang tidak hanya cerdas dan berkarakter, tetapi juga tangguh secara mental dan emosional dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

Manajemen harus memastikan pelaksanaan strategi ini dengan koordinasi antar stakeholder terkait, termasuk guru, konselor, psikolog, orang tua, dan tokoh agama, untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung kesehatan mental remaja secara menyeluruh. Monitoring dan evaluasi perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan program penguatan mental di sekolah (Lutfi: 2020).

Dengan demikian, strategi kebijakan, kurikulum, dan pembelajaran yang holistik dan interdisipliner dalam manajemen pendidikan Islam akan sangat berkontribusi dalam membangun generasi muda yang tidak hanya cerdas dan berakhhlak mulia, tetapi juga memiliki mental yang kuat dan sehat menghadapi dinamika kehidupan modern.

4. Penutup

Penguatan kesehatan mental remaja melalui pendekatan interdisipliner dalam manajemen pendidikan Islam menjadi suatu kebutuhan yang mendesak di era modern ini. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dan ilmu psikologi serta sosiologi, pendidikan Islam dapat menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga menumbuhkan ketahanan mental, kecerdasan emosional, dan kesehatan jiwa peserta didik secara menyeluruh.scribd+1

Kebijakan pendidikan yang menempatkan kesehatan mental sebagai prioritas utama, pengembangan kurikulum yang menggabungkan nilai-nilai Islam dan prinsip psikologi pendidikan, serta strategi pembelajaran yang holistik dan partisipatif, akan memberikan kontribusi besar dalam membentuk karakter kuat, beriman, dan resilien. Melalui praktik ibadah dan aktivitas sosial keagamaan, siswa diajak untuk menginternalisasi nilai keislaman sebagai fondasi spiritual yang membimbing mereka menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana.repository.undaris+1

Penggunaan teknologi digital sebagai bagian dari strategi pembelajaran juga sangat relevan untuk memberikan edukasi kesehatan mental yang mudah diakses dan sesuai dengan gaya hidup remaja masa kini. Dengan dukungan konseling berbasis teknologi dan layanan interaktif, remaja dapat mengelola stres dan masalah psikologis secara lebih efektif dan adaptif, sehingga menjaga keseimbangan antara aktivitas duniaawi dan spiritualitasnya.syariah.uinsaid+1

Akhirnya, peran seluruh pemangku kepentingan, mulai dari guru, orang tua, tokoh agama, hingga masyarakat luas sangat penting untuk memastikan keberhasilan implementasi pendekatan ini. Dengan sinergi dan komitmen bersama, pendidikan Islam dapat menjadi fondasi yang solid untuk menciptakan generasi muda yang sehat secara mental, kuat secara spiritual, serta siap memberi kontribusi positif dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, Adinda Syika, Windi Surya Nirwani, Durrotul Yatima, Armai Arief, and Nana Meily Nurdiansyah. 2025. "Integrasi Psikologi Islam dan Pendidikan Islam dalam Menghadapi Krisis Akhlak di Era Digitalisasi." *Kreatif: Jurnal Pemikiran Pendidikan Agama Islam* 23 (2): 314–23.
- Aldi, Muhammad, and Retisfa Khairanis. 2025. "Integrasi Ilmu Pendidikan Islam Dan Psikologi Pendidikan Dalam Membentuk Karakter Dan Kecerdasan Spritual Siswa." *Akhlaq: Journal of Education Behavior and Religious Ethics* 1 (1).
- Aplikasi Edukasi Dan Konseling Kesehatan Mental Berbasis AI Untuk Remaja – UNIKOM.* 2025. August 11, 2025. <https://web.unikom.ac.id/aplikasi-edukasi-dan-konseling-kesehatan-mental-berbasis-ai-untuk-remaja/>.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. *Buku Ajar Kesehatan Mental.* 2012.
- "Dinas Kesehatan DIY." n.d. Accessed November 8, 2025. <https://dinkes.jogjaprov.go.id/artikel/detail/hari-kesehatan-jiwa-sedunia-hkjs-2025-sehat-jiwa-dalam-segala-situasi>.
- GoodStats. n.d. "15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental." GoodStats. Accessed November 8, 2025. <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>.
- Hamidah Hamidah, Mu'alimin Mu'alimin, and Mukffan Mukffan. 2025. "Integrasi Psikologi Barat Dan Islam: Sebuah Literature Review Tentang Epistemologi, Pendidikan, Dan Konseling." *Jurnal Cakrawala Pendidikan Dan Biologi* 2 (3): 232–41. <https://doi.org/10.61132/jucapenbi.v2i3.681>.
- Jawaz, Yazid Abdul Qadir, and Tutuk Ningsih. 2024. "Perspektif Psikologi Dan Sosiologi Dalam Implementasi Pendidikan Islam." *At-Tadris: Journal of Islamic Education* 3 (1): 30–41.
- Komariah, Ririt, Shalahudin Ismail, Enden Siti Nur Fathonah, and Sahudi Sahudi. 2025. "Integrasi Psikologi Sosial dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam: Upaya Pembentukan Karakter Siswa di MA Al-Falah Nagreg." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10 (03): 242–54.
- Larissa, V. 2020. "Kesehatan Mental Pada Anak Dan Remaja." *Universitas Persada Indonesia. Fakultas Psikologi*, 2020.
- Lintang, Daud, and Rahmi Ainun. 2024. "Peran Pendidikan Dan Kesehatan Mental Terhadap Aktualisasi Sumber Daya Manusia (SDM) Yang Unggul." *Al Ashriyyah* 10 (1): 51–60.
- Lutfi, Mutiara Dewi. 2020. *Konsep Kesehatan Mental Remaja Dalam Pendidikan Islam (Telaah Pemikiran Zakiah Daradjat)*. 2020.

- Moch. Gufron Fajar Rezki¹, Muhammad Mas Davit Herman Rudiyansah². 2025. *Melawan Gelap Di Usia Muda Terhadap Analisis Faktor Penyebab Dan Solusi Pencegahan Kenakalan Remaja Akibat Narkoba Dan Miras.* June 29, 2025. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.15769636>.
- Nurkhurairokh, Azzahra, Mirna Nur Alia Abdullah, and Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura. 2025. "Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital: Sebuah Tinjauan Literatur." *Jurnal SOMASI (Sosial Humaniora Komunikasi)* 6 (1): 14–21.
- Rahmawati, Umi Habibah, and Lc M. Pd Dr. Imam Fauji. 2025. "Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Generasi-Z." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10 (02): 240–45. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.27090>.
- Rohman, Yusuf Noor, and Heru Mugiarso. 2016. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kemampuan Menjalin Relasi Pertemanan." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 5 (1).
- Sejati, Anggun Anugrah, Miftahul Jannah, Putri Audira, and Sheila Hariy. 2025. "Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16-21 Tahun." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4 (02): 548–56. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/juperan/article/view/936>.
- World Health Organization. 2022. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All.* World Health Organization.
- Yusmansyah, Sri Lestari, and Shinta Mayasari. 2018. "Bentuk Dan Faktor Penyebab Perilaku Bullying Forms and Factors Causing Bullying Behavior." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 3 (1): 22–36.