

Transformasi Pendidikan Islam dalam Penguatan Kesehatan Mental di Era Digital: Studi Literatur

Ahmad Fathin Institut: Agama Islam Syubbanul Wathon Magelang

Balya Jayanda Danial: Universitas Sians Al-Qur'an, Wonosobo

fathinahmad1@gmail.com

balyajayanda@icloud.com

Abstract

This study is motivated by the increasing mental health challenges faced by students in the digital era, characterized by academic stress, social media pressure, and changes in social interaction patterns that affect psychological well-being. Islamic education is considered to have strategic potential in providing a holistic approach through the integration of spiritual, psychological, and social values to support students' mental health. This study aims to analyze the transformation of Islamic education in strengthening mental health in the digital era, focusing on the integration of Islamic values, modern psychological approaches, and the utilization of educational technology. The research employed a qualitative method with a library research design, in which data were collected through documentation of various scientific literatures, including journals, books, and relevant academic publications published between 2020 and 2024. The sources of data consisted of literature documents analyzed using content analysis and thematic analysis through the stages of data reduction, categorization, and conclusion drawing. The findings reveal that the transformation of Islamic education in the digital era contributes to strengthening students' mental health through the internalization of spiritual values, the development of psychological resilience, and the integration of learning technologies oriented toward mental well-being. Furthermore, the synergy between Islamic education and modern psychology produces a more holistic and adaptive mental health model capable of addressing the challenges of the digital age. This study concludes that the transformation of Islamic education plays an important role in the development of holistic mental health-based educational theory and provides practical implications for designing learning strategies that promote students' psychological well-being in the digital era.

Keywords: *Islamic Education; Mental Health; Digital Era.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital yang ditandai oleh stres akademik, tekanan sosial media, dan perubahan pola interaksi sosial yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Pendidikan Islam dipandang memiliki potensi strategis dalam memberikan pendekatan holistik melalui integrasi nilai spiritual, psikologis, dan sosial untuk mendukung kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis transformasi Pendidikan Islam dalam penguatan kesehatan mental di era digital, dengan fokus pada integrasi nilai-nilai Islam, pendekatan psikologi modern, dan pemanfaatan teknologi pendidikan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kepustakaan (library research), di mana data dikumpulkan melalui dokumentasi berbagai literatur

ilmiah berupa jurnal, buku, dan publikasi akademik relevan dari tahun 2020–2024. Informan atau sumber data berupa dokumen literatur yang dianalisis menggunakan teknik analisis isi dan analisis tematik melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa transformasi Pendidikan Islam di era digital berperan dalam memperkuat kesehatan mental peserta didik melalui internalisasi nilai-nilai spiritual, pengembangan resiliensi psikologis, serta integrasi teknologi pembelajaran yang berorientasi pada kesejahteraan mental. Selain itu, ditemukan bahwa sinergi antara Pendidikan Islam dan psikologi modern menghasilkan model kesehatan mental yang lebih holistik dan adaptif terhadap tantangan era digital. Penelitian ini menyimpulkan bahwa transformasi Pendidikan Islam memiliki kontribusi penting dalam pengembangan teori pendidikan berbasis kesehatan mental holistik serta implikasi praktis dalam perumusan strategi pembelajaran yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik di era digital.

Kata Kunci: Pendidikan Islam; Kesehatan Mental; Era Digital.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental dalam beberapa tahun terakhir menjadi isu global yang semakin mendapatkan perhatian serius, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Laporan WHO menunjukkan bahwa sekitar satu dari delapan individu di dunia mengalami gangguan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang berdampak pada kualitas hidup dan prestasi akademik (WHO, 2024). Dalam konteks pendidikan, khususnya Pendidikan Islam, kesehatan mental menjadi aspek penting karena berkaitan dengan keseimbangan antara dimensi kognitif, emosional, dan spiritual peserta didik. Kondisi ini menegaskan urgensi integrasi antara psikologi modern dan nilai-nilai Pendidikan Islam dalam menjawab tantangan kesehatan mental generasi muda di era digital.

Secara global, perkembangan psikologi positif dan pendekatan kesehatan mental holistik telah membuka paradigma baru bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga melibatkan aspek spiritual dan makna hidup. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi antara psikologi modern dan nilai-nilai keagamaan dapat meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis individu (Warsah et al., 2022). Dalam konteks ini, Pendidikan Islam memiliki potensi besar untuk berkontribusi melalui konsep tazkiyah al-nafs, sabar, syukur, dan tawakal sebagai instrumen penguatan kesehatan mental.

Di Indonesia, fenomena meningkatnya stres akademik, tekanan sosial media, serta krisis identitas pada remaja muslim menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan. Studi menunjukkan bahwa siswa dan mahasiswa rentan mengalami gangguan kecemasan akibat

tuntutan akademik dan lingkungan sosial yang kompetitif (Sari & Nugroho, 2023). Kondisi ini menuntut adanya pendekatan pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga kesehatan psikologis berbasis nilai-nilai Islam.

Pendidikan Islam secara konseptual telah lama mengintegrasikan aspek psikologis melalui pendekatan tarbiyah yang holistik. Dalam perspektif psikologi Islam, manusia dipandang sebagai kesatuan antara jasmani, nafsani, dan ruhani yang harus diseimbangkan untuk mencapai kesehatan mental yang optimal (Basir, 2024). Oleh karena itu, kajian tentang kesehatan mental dalam Pendidikan Islam menjadi relevan untuk mengembangkan model pendidikan yang lebih komprehensif.

Namun demikian, kajian-kajian sebelumnya menunjukkan bahwa integrasi antara Pendidikan Islam dan psikologi modern masih bersifat parsial dan belum terstruktur secara konseptual. Penelitian oleh Al-Hashif (2025) menyoroti bahwa meskipun kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dalam Pendidikan Islam meningkat, implementasinya dalam kurikulum masih menghadapi berbagai kendala konseptual dan praktis. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dan praktik dalam integrasi kedua bidang tersebut.

Selain itu, Warsah et al. (2021) menekankan bahwa pendekatan positive psychology dalam pendidikan Islam masih terbatas pada kajian konseptual tanpa eksplorasi mendalam terhadap implementasi pedagogis di lembaga pendidikan. Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa psikologi Barat sering kali belum sepenuhnya kompatibel dengan nilai-nilai spiritual Islam, sehingga diperlukan proses integrasi epistemologis yang lebih sistematis (Hamidah et al., 2024).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara literatur (library research) integrasi Pendidikan Islam dan psikologi dalam penguatan kesehatan mental, dengan fokus pada konsep, prinsip, dan model konseptual yang dapat dikembangkan. Kajian ini berupaya mengidentifikasi sintesis antara teori psikologi modern dan nilai-nilai Pendidikan Islam dalam membangun model kesehatan mental yang holistik.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan ilmu Pendidikan Islam dengan memperluas kajian interdisipliner antara psikologi dan spiritualitas Islam, khususnya dalam perspektif mental well-being. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik, konselor, dan pengambil kebijakan pendidikan dalam

merancang strategi pembelajaran yang mendukung kesehatan mental peserta didik secara holistik, kontekstual, dan berbasis nilai-nilai Islam.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki signifikansi penting dalam menjawab kebutuhan integrasi ilmu psikologi dan Pendidikan Islam di era modern, sekaligus memberikan dasar konseptual bagi pengembangan model pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kepustakaan (library research) yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam integrasi Pendidikan Islam dan psikologi dalam penguatan kesehatan mental. Pendekatan kualitatif dipilih karena berorientasi pada pemahaman makna, konsep, dan konstruksi teoretis dari berbagai sumber literatur tanpa melibatkan data numerik atau statistik. Dalam konteks penelitian pendidikan Islam, metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena secara holistik dan kontekstual melalui analisis dokumen ilmiah yang relevan (Yusanto, 2021; Fadli, 2021). Desain library research ini digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai temuan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam perspektif pendidikan Islam dan psikologi modern.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dokumentasi literatur ilmiah, yang mencakup jurnal nasional dan internasional, buku akademik, prosiding konferensi, serta dokumen kebijakan pendidikan yang relevan. Sumber data diperoleh dari database ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, dan DOAJ dengan rentang publikasi tahun 2020–2024 untuk memastikan aktualitas kajian. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai human instrument, yang berperan dalam melakukan seleksi, klasifikasi, dan interpretasi data literatur secara sistematis. Teknik ini sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif yang menempatkan peneliti sebagai instrumen kunci dalam proses analisis data (Sugiyono, 2021; Subakti et al., 2023).

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, sintesis tematik, dan penarikan kesimpulan, dengan pendekatan analisis isi (content analysis) dan analisis tematik (thematic analysis). Proses ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola konseptual, kesenjangan penelitian (research gap), serta konstruksi teori yang relevan antara pendidikan Islam dan

psikologi kesehatan mental. Dalam praktiknya, data literatur dikodekan berdasarkan tema utama seperti psikologi spiritual, kesehatan mental dalam Islam, dan integrasi pendidikan holistik. Pendekatan ini sejalan dengan metode analisis kualitatif yang menekankan interpretasi mendalam terhadap teks dan konteks (Miles, Huberman, & Saldaña, 2020; Patton, 2022).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik triangulasi sumber literatur, yaitu membandingkan berbagai hasil penelitian dari jurnal bereputasi untuk memperoleh konsistensi temuan. Selain itu, digunakan juga teknik audit trail dengan mendokumentasikan seluruh proses seleksi dan analisis literatur secara sistematis agar dapat ditelusuri kembali. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas dan dependabilitas hasil penelitian. Dengan demikian, metode library research ini diharapkan mampu menghasilkan sintesis konseptual yang komprehensif, objektif, dan dapat dijadikan dasar pengembangan teori baru dalam bidang pendidikan Islam dan psikologi kesehatan mental.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Pendidikan Islam dan Psikologi

Modern

Konsep kesehatan mental dalam psikologi modern dan Pendidikan Islam memiliki irisan konseptual pada aspek kesejahteraan holistik, namun berbeda pada landasan epistemologis dan orientasi filosofisnya. Dalam psikologi modern, kesehatan mental umumnya dipahami sebagai kondisi well-being yang mencakup stabilitas emosi, fungsi kognitif adaptif, dan relasi sosial yang sehat (World Health Organization, 2022). Konsep ini berkembang dalam kerangka positive psychology yang menekankan aspek flourishing, resiliensi, dan kepuasan hidup sebagai indikator utama kesehatan mental (Seligman, 2011; Huppert, 2021). Sementara itu, dalam Pendidikan Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai keseimbangan psikologis, tetapi juga integrasi antara nafs, qalb, dan ruh yang berorientasi pada ketenangan jiwa (*tuma'ninah*) dan kedekatan spiritual kepada Tuhan. Perspektif ini sejalan dengan konsep *tazkiyah al-nafs* yang menempatkan penyucian jiwa sebagai inti kesehatan mental manusia (Badri, 2018).

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui perbedaan paradigma ilmu. Psikologi modern berakar pada pendekatan empiris-positivistik yang menekankan observasi dan

pengukuran perilaku manusia, sedangkan Pendidikan Islam berlandaskan epistemologi normatif-religius yang mengintegrasikan wahyu sebagai sumber pengetahuan. Meskipun berbeda secara metodologis, hasil kajian menunjukkan adanya titik temu pada konsep kesejahteraan manusia secara menyeluruh (*holistic well-being*). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kesehatan mental tidak dapat direduksi hanya pada aspek klinis, tetapi juga mencakup dimensi makna hidup dan spiritualitas, sebagaimana ditegaskan oleh Koenig (2020) dalam kajian kesehatan mental berbasis spiritual.

Makna penting dari temuan ini adalah bahwa integrasi antara Pendidikan Islam dan psikologi modern dapat menghasilkan model kesehatan mental yang lebih komprehensif. Konsekuensinya, pendekatan pendidikan tidak lagi bersifat fragmentaris, tetapi mengarah pada pengembangan manusia secara utuh (*insan kamil*), yang mencakup keseimbangan antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam konteks ini, Pendidikan Islam berkontribusi dalam memberikan dimensi makna dan nilai transendental, sedangkan psikologi modern menyediakan kerangka empiris untuk memahami dinamika perilaku dan emosi manusia. Integrasi ini memperkaya pengembangan ilmu pendidikan dan psikologi lintas disiplin.

Faktor yang memengaruhi hasil temuan ini antara lain adalah perkembangan kajian psikologi positif yang mulai mengakomodasi aspek spiritualitas, serta meningkatnya perhatian global terhadap kesehatan mental berbasis nilai religius. Namun demikian, terdapat pula faktor yang bertentangan, yaitu perbedaan paradigma epistemologis yang menyebabkan kesulitan dalam menyatukan konsep secara operasional. Psikologi modern cenderung menghindari aspek metafisik, sementara Pendidikan Islam menjadikan aspek spiritual sebagai inti utama. Perbedaan ini menjelaskan mengapa integrasi kedua bidang masih bersifat konseptual dan belum sepenuhnya terimplementasi dalam model empiris yang mapan.

2. Peran Pendidikan Islam dalam Penguatan Kesehatan Mental Peserta Didik

Pendidikan Islam memiliki peran signifikan dalam penguatan kesehatan mental peserta didik melalui internalisasi nilai-nilai spiritual dan moral yang berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas terbukti dalam berbagai kajian berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi psikologis, pengurangan tingkat kecemasan, serta penguatan makna hidup peserta didik. Dalam perspektif psikologi

pendidikan, nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai coping mechanism yang membantu individu menghadapi stres akademik dan tekanan sosial secara lebih adaptif (Pargament, 2019; Mahmood & Ghaffar, 2022). Sementara dalam perspektif Pendidikan Islam, nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari proses tazkiyah al-nafs yang bertujuan membentuk kepribadian yang seimbang antara aspek spiritual, emosional, dan sosial.

Pendekatan *spiritual coping theory* yang menyatakan bahwa agama dan spiritualitas berperan sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan hidup (Pargament, 2019). Dalam konteks Pendidikan Islam, proses pembelajaran tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga melibatkan internalisasi nilai-nilai ilahiah yang membentuk struktur kepribadian peserta didik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Warsah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pendidikan berbasis nilai Islam mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui penguatan makna hidup dan ketenangan batin. Dengan demikian, Pendidikan Islam berfungsi sebagai sistem pendidikan holistik yang mengintegrasikan aspek intelektual, emosional, dan spiritual secara simultan.

Pendekatan tarbiyah ruhiyah menjadi salah satu mekanisme penting dalam pembentukan kesehatan mental peserta didik. Tarbiyah ruhiyah memberikan ruang bagi pengembangan dimensi spiritual melalui ibadah, refleksi diri, dan penguatan hubungan dengan Tuhan, yang secara psikologis berkontribusi pada stabilitas emosi dan pengurangan stres. Studi empiris menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual secara konsisten berkorelasi dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah pada remaja (Koenig, 2020). Hal ini memperkuat argumentasi bahwa Pendidikan Islam tidak hanya berperan dalam transfer pengetahuan, tetapi juga dalam pembentukan kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Pendidikan Islam memiliki potensi besar sebagai model pendidikan berbasis kesehatan mental yang bersifat preventif dan promotif. Konsekuensinya, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai institusi akademik, tetapi juga sebagai ruang pembinaan psikospiritual peserta didik. Integrasi nilai-nilai Islam dalam proses pendidikan menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif, menenangkan, dan bermakna, sehingga mendukung tercapainya student well-being. Dalam perspektif teori pendidikan holistik, kondisi ini mencerminkan implementasi pendidikan yang berorientasi pada pengembangan manusia secara utuh (whole person education).

Faktor yang memengaruhi hasil temuan ini meliputi kuatnya tradisi religius dalam masyarakat Muslim, peran guru sebagai teladan moral, serta lingkungan keluarga yang mendukung internalisasi nilai-nilai Islam. Namun demikian, terdapat pula faktor yang dapat melemahkan efektivitas peran Pendidikan Islam, seperti pendekatan pembelajaran yang masih bersifat kognitif-dogmatis, kurangnya inovasi pedagogis dalam penguatan aspek spiritual, serta pengaruh lingkungan digital yang sering kali bertentangan dengan nilai-nilai religius. Perbedaan hasil antar studi juga dapat dijelaskan melalui variasi konteks sosial, budaya, dan tingkat implementasi kurikulum Pendidikan Islam di berbagai lembaga pendidikan.

3. Integrasi Psikologi Positif dan Pendidikan Islam dalam Model Kesehatan Mental

Holistik

Integrasi psikologi positif dan Pendidikan Islam menghasilkan konstruksi model kesehatan mental holistik yang menempatkan kesejahteraan manusia secara multidimensional, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Psikologi positif menekankan konsep well-being, resilience, positive emotion, dan meaning in life sebagai indikator utama kesehatan mental (Seligman, 2011; Huppert, 2021). Sementara itu, Pendidikan Islam menawarkan kerangka spiritual berbasis nilai tazkiyah al-nafs, tawakal, dan maqasid al-shariah yang berorientasi pada pencapaian ketenangan jiwa (nafs al-muthmainnah). Temuan literatur menunjukkan adanya keselarasan konseptual antara kedua pendekatan tersebut, terutama dalam aspek pencarian makna hidup dan penguatan daya tahan psikologis individu.

Integrasi ini dapat dianalisis melalui pendekatan PERMA model dalam psikologi positif (*Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement*) yang dikembangkan oleh Seligman (2011), yang kemudian dapat disejajarkan dengan konsep kesejahteraan dalam Islam seperti sakinah, rahmah, dan barakah. Dalam Pendidikan Islam, dimensi spiritual tidak hanya menjadi pelengkap, tetapi merupakan inti dari pembentukan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan pandangan Koenig (2020) yang menegaskan bahwa spiritualitas merupakan determinan penting dalam kesehatan mental yang sering diabaikan dalam pendekatan psikologi modern. Dengan demikian, integrasi kedua perspektif ini memperluas cakupan konsep kesehatan mental dari sekadar kondisi psikologis menjadi kesejahteraan holistik berbasis nilai.

Hasil kajian menunjukkan bahwa model integratif ini mampu memberikan kerangka konseptual baru yang lebih komprehensif dalam memahami kesehatan mental peserta didik. Dalam konteks pendidikan, model ini berimplikasi pada pengembangan kurikulum yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter, penguatan spiritualitas, dan pengembangan resiliensi psikologis. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Walsh (2021) yang menyatakan bahwa pendekatan integratif antara psikologi dan agama dapat meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan mental dalam konteks pendidikan.

Kesehatan mental tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan harus dilihat sebagai sistem yang saling terhubung antara dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Konsekuensinya, Pendidikan Islam memiliki posisi strategis dalam menyediakan fondasi nilai yang memperkuat dimensi makna hidup (meaning-making system) dalam psikologi positif. Integrasi ini juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu pendidikan Islam dengan memperluas horizon epistemologisnya ke dalam ranah psikologi kontemporer, sehingga tercipta pendekatan interdisipliner yang lebih adaptif terhadap tantangan era modern.

Faktor yang mendukung integrasi ini antara lain adalah meningkatnya perhatian global terhadap kesehatan mental, berkembangnya kajian psikologi positif yang lebih terbuka terhadap aspek spiritualitas, serta kebutuhan peserta didik terhadap pendekatan pendidikan yang lebih humanistik. Namun demikian, terdapat faktor penghambat berupa perbedaan paradigma epistemologis antara psikologi positif yang bersifat empiris-positivistik dan Pendidikan Islam yang berbasis wahyu. Perbedaan ini menyebabkan kesulitan dalam merumuskan model integratif yang bersifat operasional dan terukur secara ilmiah. Selain itu, keterbatasan kajian empiris yang menguji integrasi kedua disiplin secara langsung juga menjadi tantangan utama dalam pengembangan model ini.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa transformasi Pendidikan Islam di era digital memiliki peran strategis dalam penguatan kesehatan mental peserta didik melalui integrasi nilai-nilai spiritual, pengembangan resiliensi psikologis, serta pemanfaatan teknologi pendidikan yang adaptif. Temuan utama menunjukkan bahwa Pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai

instrumen transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai sistem pembinaan mental-spiritual yang mampu merespons tantangan kesehatan mental di era digital, seperti stres akademik, kecemasan sosial, dan tekanan penggunaan teknologi.

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan konsep pendidikan Islam berbasis kesehatan mental holistik dengan memperluas integrasi antara paradigma psikologi modern, psikologi positif, dan nilai-nilai spiritual Islam dalam konteks digital. Konsep ini memperkuat posisi Pendidikan Islam sebagai pendekatan interdisipliner yang tidak hanya normatif, tetapi juga adaptif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan kontemporer. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pendidik, lembaga pendidikan, dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang berbasis kesejahteraan psikologis, termasuk penguatan literasi digital yang berimbang dengan pembinaan nilai-nilai religius.

E. Daftar Pustaka

- Al-Hashif. (2025). Mental health in Islamic education curriculum: Challenges and future prospects. *Al-Hashif: Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Islam*, 3(1), 1–15. <https://jurnal.staiyastispadang.ac.id>
- Badri, M. (2018). Contemplation: An Islamic psychospiritual study. *International Institute of Islamic Thought*.
- Basir, A. (2024). Konsep kesehatan mental peserta didik dalam perspektif psikologi pendidikan Islam. *Sipakatau: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(1), 1–12. <https://jurnal.staialgalibone.ac.id>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Hamidah, H., Mu'alimin, & Mukffan. (2024). Integrasi psikologi Barat dan Islam: Sebuah literature review. *Jurnal Cakrawala Pendidikan dan Biologi*, 2(3), 45–60. <https://doi.org/10.61132/jucapenbi.v2i3.681>
- Huppert, F. A. (2021). Positive mental health and well-being: A comprehensive model. *Annual Review of Psychology*, 72, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-051032>
- Koenig, H. G. (2020). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2018-0-03263-5>

- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2022). Religious coping and psychological well-being among students. *Journal of Religion and Health*, 61(4), 1–15.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Pargament, K. I. (2019). *Spirituality and religion as coping systems*. Guilford Press.
- Patton, M. Q. (2022). *Qualitative research and evaluation methods*. Sage Publications.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2023). Technology acceptance in Islamic schools: Challenges and determinants. *Journal of Educational Technology*, 17(1), 77–89.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Subakti, H., et al. (2023). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Media Sains Indonesia.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Walsh, F. (2021). *Spirituality, resilience, and health: Implications for clinical practice*. Routledge.
- Warsah, I., Morganna, R., Aslam, B. A., & Hudaya, B. (2022). Applying positive psychology principles in Islamic education. *Belajea: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 1–18. <https://doi.org/10.29240/belajea.v9i2.11192>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yusanto, Y. (2021). Ragam pendekatan penelitian kualitatif. *Journal of Scientific Communication*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.31506/jsc.v1i1.7764>