

Zakiah Daradjat's Concept of Islamic Education Based on Mental Konsep Pendidikan Islam Zakiah Daradjat Berbasis Kesehatan Mental

Fairuz Rahmania Zakkiya¹⁾ Moch. Bahak Udin By Arifin ^{*2)}

^{1) 2)}Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: bahak.udin@umsida.ac.id

Abstract. *Education plays a crucial role in optimizing individual potential as a whole, covering intellectual, moral, social, and spiritual aspects, in order to form competitive and strong-characterized human beings. In the context of Islamic education, the concept developed by Zakiah Daradjat emphasizes the importance of balance between academic aspects, character building, and mental health of students. This study aims to examine the concept of Islamic education based on mental health according to Zakiah Daradjat and its relevance in facing the psychological challenges of the younger generation. The method used in this study is a literature study (library research) with a qualitative descriptive approach, analyzing various literature and thoughts of related figures. The results of the study are expected to contribute to the development of a more holistic Islamic education model, by integrating spiritual and psychological aspects in order to create balanced and resilient individuals in facing the dynamics of modern life.*

Keywords - *Islamic Education, Mental Health, Zakiah Daradjat, Educational Psychology*

Abstrak. *Pendidikan memegang peranan krusial dalam mengoptimalkan potensi individu secara menyeluruh, mencakup aspek intelektual, moral, sosial, dan spiritual, guna membentuk manusia yang berdaya saing serta berkarakter kuat. Dalam konteks pendidikan Islam, konsep yang dikembangkan Zakiah Daradjat menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek akademik, pembentukan karakter, dan kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep pendidikan Islam berbasis kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat serta relevansinya dalam menghadapi tantangan psikologis generasi muda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif, menganalisis berbagai literatur dan pemikiran tokoh terkait. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan model pendidikan Islam yang lebih holistik, dengan mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis guna menciptakan individu yang seimbang dan tangguh dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.*

Kata kunci - *Pendidikan Islam, Kesehatan Mental, Zakiah Daradjat, Psikologi Pendidikan*

I. Pendahuluan

Pendidikan memegang peranan krusial dalam mengoptimalkan potensi individu secara menyeluruh, meliputi aspek intelektual, moral, sosial, dan spiritual, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif [1]. Dalam konteks Indonesia, pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing di era globalisasi, namun tetap menjunjung tinggi nilai-nilai dasar yang berakar pada budaya dan agama [2]. Oleh karena itu, pendidikan yang efektif tidak hanya berfokus pada aspek akademik semata, melainkan juga pada pembentukan karakter peserta didik agar memiliki etika dan moral yang kuat. Dengan demikian, pendidikan di Indonesia perlu bersifat holistik, mengintegrasikan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai pendidikan Islam sebagai fondasi dalam membangun individu yang berkualitas [3]. Dalam kerangka pendidikan Islam, konsep pendidikan melampaui sekadar transfer ilmu pengetahuan, melainkan bertujuan membentuk insan yang berakhlak mulia serta mencapai keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Pendidikan Islam memiliki karakteristik unik karena berbasis pada nilai-nilai tauhid, yang menekankan bahwa seluruh aspek kehidupan harus berlandaskan pada ajaran Islam [4]. Dengan tetap berpegang pada prinsip-prinsip dasar yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadis, pendidikan Islam diharapkan mampu menjawab tantangan zaman yang semakin kompleks [5]. Ini menunjukkan bahwa pendidikan Islam memainkan peran krusial dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kesadaran spiritual yang mendalam sebagai bekal dalam menavigasi dinamika kehidupan.

Pendidikan Islam adalah sebuah proses yang dirancang untuk menumbuhkan individu yang berwawasan luas dengan menyelaraskan dimensi intelektual, spiritual, dan moral kehidupan. Berbagai tokoh cendekiawan Muslim telah berkontribusi dalam merumuskan konsep pendidikan Islam yang ideal. Zakiah Daradjat menekankan pentingnya pengembangan individu yang komprehensif, mencakup semua aspek kehidupan: fisik, intelektual, spiritual, dan

emosional. Ia berpendapat bahwa pendidikan bukan hanya transfer pengetahuan, tetapi juga pembentukan karakter dan kesejahteraan mental. Imam Al-Ghazali menekankan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) sebagai tujuan utama pendidikan Islam untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat [6]. Hasan Langgulung menekankan internalisasi nilai-nilai keislaman dalam kehidupan individu dan masyarakat. Sementara itu, Ahmad Tafsir dan M. Yusuf Al-Qardawi menekankan pembangunan manusia yang memiliki ketahanan moral dan intelektual dalam menghadapi tantangan kehidupan [7]. Konsep-konsep ini menggarisbawahi bahwa pendidikan Islam tidak hanya sekadar transfer ilmu, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan kesehatan mental yang kuat agar individu dapat hidup sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Kesehatan mental telah menjadi isu global yang semakin krusial di era modern. Sebagai kondisi psikologis yang memengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku seseorang, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Generasi muda menghadapi tekanan hidup yang besar akibat tuntutan sosial, akademik, serta perubahan lingkungan yang cepat. Dalam era Society 5.0, kemajuan teknologi dan kehadiran media sosial berperan penting dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga menimbulkan dampak negatif seperti *cyberbullying* dan perbandingan sosial yang tidak sehat [8]. Kondisi ini dapat memicu kecemasan, depresi, serta gangguan mental lainnya. Oleh karena itu, memahami serta menangani tantangan kesehatan mental generasi muda secara menyeluruh menjadi hal yang sangat penting. Di Indonesia sendiri, masalah kesehatan mental pada anak-anak muda semakin meningkat dengan prevalensi gangguan jiwa berat meningkat dari 0,15% menjadi 0,18% antara tahun-tahun belakangan [9]. Selain itu, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk masalah mereka. Ketergantungan pada teknologi juga menjadi faktor utama dalam menurunkan interaksi sosial langsung sehingga memperburuk kondisi keseimbangan emosional individu [10].

Dalam konteks ini konsep pendidikan Islam menurut Zakiah Daradjat memberikan solusi potensial untuk mengatasi tantangan tersebut. Ia menekankan bahwa pendidikan Islam harus tidak hanya fokus pada transfer ilmu pengetahuan tetapi juga sebagai instrumen pembentukan karakter serta penguatan aspek spiritual dan emosional peserta didik. Konsep Zakiah Daradjat lebih lanjut menekankan pentingnya praktik keagamaan seperti dzikir sebagai sarana penguatan spiritual guna menjaga stabilitas mental individu. Dengan integrasi nilai-nilai agama seperti sabar (sabar), syukur (syukur), tawakal (tawakkal), ikhlas (ikhlas) dalam proses pembelajaran dapat membantu siswa mengembangkan ketahanan psikologis mereka. Melalui penerapan ajaran agama secara efektif dalam kehidupannya sehari-hari seseorang dapat mencapai ketenangan batin fundamental saat menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan demikian konsep pendidikan Islam berbasis kesehatan mental dari Zakiah Daradjat memberi harapan besar bagi pengembangan kurikulum lebih holistik guna mendukung perkembangan generasi muda secara menyeluruh.

Keluarga dan masyarakat memiliki peran yang sangat krusial dalam mendukung kesehatan mental remaja. Pendidikan agama yang diterapkan di lingkungan keluarga dan institusi pendidikan harus selaras dengan upaya pembentukan karakter yang kuat pada remaja. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai keagamaan sejak usia dini menjadi aspek fundamental dalam membentuk individu yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang optimal. Dengan demikian, pendidikan Islam dapat berperan sebagai instrumen preventif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental di masa yang akan datang [11]. Didalam permasalahan kesehatan mental generasi muda yang telah dijabarkan tentunya yang paling utama aspek psikologis yang perlu fokus untuk dibenahi. Urgensi pendidikan Islam berbasis kesehatan mental semakin relevan dalam era modern, di mana tekanan hidup semakin meningkat dan mempengaruhi kondisi psikologis banyak individu termasuk generasi muda zaman sekarang. Ibn Khaldun dalam Muqaddimah-nya menekankan bahwa pendidikan memiliki peran besar dalam membentuk peradaban yang kuat melalui individu-individu yang stabil secara mental dan emosional [12]. Konsep ini sejalan dengan pemikiran Zakiah Daradjat yang menyatakan bahwa pendidikan Islam harus mampu membentuk individu yang memiliki ketahanan psikologis agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih produktif dan selaras dengan nilai-nilai Islam. Pendidikan Islam tidak boleh terpisah dari aspek psikologis karena mental yang sehat merupakan faktor utama dalam keberhasilan proses pembelajaran.

Dalam perspektif psikologi, pemikiran Zakiah Daradjat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori pendidikan yang lebih holistik. Ia menghubungkan kesehatan mental dengan konsep fitrah manusia yang sehat, yaitu kondisi di mana individu mampu berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, pendidikan Islam harus dirancang untuk membimbing individu dalam mencapai keseimbangan yang harmonis antara

aspek spiritual, emosional, dan intelektual guna mendukung perkembangan pribadi yang utuh dan berkelanjutan [13]. Dengan demikian, konsep pendidikan Islam Zakiah Daradjat berbasis kesehatan mental menawarkan pendekatan holistik terhadap pendidikan yang tidak hanya fokus pada aspek akademis tetapi juga pada pembinaan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa [14]. Pemikiran ini menjadi landasan bagi pengembangan kurikulum pendidikan yang lebih kontekstual dan sesuai dengan dinamika zaman serta tantangan kehidupan modern. Sebagai kesimpulan, gagasan Zakiah Daradjat mengenai pendidikan Islam berbasis kesehatan mental memiliki relevansi yang tinggi dalam konteks kontemporer. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam sistem pendidikan, dapat membentuk generasi muda yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa depan [15].

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas pentingnya pendidikan Islam dalam membentuk karakter dan kesehatan mental peserta didik. Zakiah Daradjat menekankan bahwa pendidikan Islam tidak hanya berperan dalam pengembangan intelektual, tetapi juga dalam membangun keseimbangan emosional dan spiritual individu, yang menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian oleh Hasan Langgulung juga menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam sistem pendidikan dapat membantu peserta didik mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan. Selain itu, studi dari Yusuf Al-Qardawi menyoroti bahwa pendidikan Islam yang berbasis pada nilai-nilai tauhid mampu memberikan ketenangan batin dan mengurangi tingkat stres pada individu [16]. Dalam kajian lain, penelitian yang dilakukan oleh Amini menunjukkan bahwa penerapan metode pendidikan Islam berbasis kesehatan mental dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik dan membantu mereka dalam mengembangkan mekanisme koping yang lebih baik [17]. Dengan demikian, penelitian-penelitian terdahulu ini menjadi landasan penting dalam memahami relevansi pendidikan Islam dalam membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki keseimbangan mental dan spiritual yang kuat.

Oleh karena itu, pendekatan Zakiah Daradjat yang menghubungkan pendidikan Islam dengan kesehatan mental menjadi solusi yang sangat dibutuhkan dalam membangun individu yang unggul dan seimbang. Zakiah Daradjat menawarkan pendekatan yang lebih luas dengan mengintegrasikan psikologi dalam pendidikan Islam sebagai langkah untuk mencegah dan mengatasi berbagai permasalahan kesehatan mental yang menghambat perkembangan individu. Konsep ini sejalan dengan pemikiran Fazlur Rahman yang menekankan pentingnya keseimbangan antara intelektual dan emosional dalam pendidikan Islam. Sebab, penerapan pendidikan Islam berbasis kesehatan mental sangat penting untuk membangun generasi yang kuat secara spiritual, emosional, dan intelektual. Berdasarkan latar belakang tersebut alasan peneliti menghubungkan konsep pendidikan Islam Zakiah Daradjat berbasis kesehatan mental dengan aspek psikologi sebagai langkah solutif kedepannya untuk menghadapi tantangan problematika kesehatan mental pada generasi muda zaman sekarang [18].

II. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Jenis penelitian ini yakni metode penelitian kepustakaan, Metode penelitian kepustakaan adalah penelitian yang identik dengan kegiatan analisis teks atau wacana yang menyelidiki suatu peristiwa, baik berupa perbuatan atau tulisan yang diteliti untuk mendapatkan fakta-fakta yang tepat (menemukan asal-usul, sebab penyebab sebenarnya, dan sebagainya) [19]. Jenis penelitian kepustakaan yang peneliti tulis ini tergolong pada jenis penelitian kajian pemikiran tokoh dan penelitian deskriptif. Penelitian tentang pemikiran tokoh adalah usaha menggali pemikiran tokoh-tokoh tertentu yang memiliki karya-karya fenomenal. Karya tersebut dapat berbentuk buku, surat pesan atau dokumen lain yang berisikan tentang pemikiran Tokoh tersebut [20]. Selain itu, untuk menggali pemikiran Zakiah Daradjat terkait kesehatan mental dalam ranah pendidikan Islam. Penelitian ini mengutamakan analisis literatur yang ada, dengan menggali konsep-konsep yang diajukan oleh Zakiah Daradjat melalui sumber-sumber primer seperti buku-buku karya beliau, serta referensi sekunder yang relevan dengan tema kajian.

Metode utama yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (*library research*). Dalam proses ini, peneliti mengumpulkan data dari berbagai literatur, seperti buku, artikel, dan dokumen yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Selain itu penelitian ini menggunakan pendekatan analisis buku teks, yaitu buku-buku dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Analisis buku teks pada tingkat perguruan tinggi lebih bersifat pengembangan atau implementasi teori yang telah ada dengan perkembangan sosial budaya masyarakat [21]. Pada dunia pendidikan, analisis isi ditujukan untuk

memahami pesan dan muatan nilai kependidikan yang terdapat dalam dokumen-dokumen penelitian. Disisi lain, Amir Hamzah menambah bahwa pengumpulan data didefinisikan sebagai usaha yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan topik atau pembahasan yang akan atau sedang diteliti. Informasi tersebut dapat diambil dari buku-buku ilmiah, penelitian, karangan-karangan ilmiah tesis, disertasi, dan sumber-sumber tertulis yang lain [22]. Pada pendekatan inilah memungkinkan peneliti untuk menganalisis dan memahami lebih dalam pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental dalam konteks pendidikan Islam.

Untuk analisis data, peneliti menerapkan metode analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengumpulkan, menyusun, dan menganalisis data yang diperoleh dari literatur yang relevan. Analisis ini akan menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana konsep-konsep pendidikan Islam menurut Zakiah Daradjat dapat berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental individu pada generasi muda zaman sekarang. Selanjutnya, penelitian ini akan memberikan rekomendasi terkait penerapan konsep-konsep tersebut dalam praktik pendidikan sehari-hari.

III. Hasil Dan Pembahasan

Zakiah Daradjat adalah pelopor psikologi Islam Indonesia yang menekankan pentingnya kesehatan mental dalam pendidikan Islam. Beliau melihat bahwa pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu, tetapi sebagai alat pembinaan kepribadian yang utuh, seimbang antara akal, hati, dan spiritualitas. Dalam pemikirannya, kesehatan mental memiliki korelasi kuat dengan kualitas iman dan akhlak seseorang [23]. Penelitian ini menggali gagasan-gagasan utama Zakiah Daradjat dari karya-karya beliau seperti Ilmu Jiwa Agama, Pendidikan Agama dalam Keluarga dan Sekolah, dan Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, serta didukung literatur kontemporer dari tahun 2020-an.

Zakiah mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan seseorang untuk menerima diri secara positif, mengontrol emosi dengan baik, memiliki ketenangan batin, bersikap sosial secara harmonis, serta beriman kepada Allah secara konsisten. Zakiah memandang bahwa kesehatan mental adalah produk dari iman yang kuat, pemikiran yang seimbang, serta hubungan sosial dan keluarga yang sehat. Pada suatu penelitian ditemukan terdapat tiga pilar utama dalam pendidikan Islam versi Zakiah yang mendukung kesehatan mental:

1. Spiritualitas (tauhid) – Melalui ibadah dan dzikir sebagai bentuk pelatihan diri dan penguatan batin.
2. Pendidikan Akhlak dan Emosi – Seperti sabar, syukur, dan ikhlas yang terbukti menstabilkan emosi.
3. Keluarga sebagai fondasi – Pendidikan Islam dimulai di rumah sebagai lingkungan utama pembentukan kepribadian [24].

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemikiran Zakiah Daradjat sangat relevan menghadapi tantangan mental generasi muda, yang kini banyak mengalami: kecemasan sosial, krisis identitas, gangguan fokus akibat media sosial, serta kesepian dan ketergantungan digital. Hal ini Zakiah Daradjat mengintegrasikan psikologi modern dengan nilai-nilai keislaman. Sehingga pada penelitian ini menguatkan bahwa pendekatan beliau berkaitan dengan psikologi positif (*positive psychology*), yang menekankan pengembangan potensi diri melalui nilai dan makna hidup, serta prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang secara prinsip mengajak individu mengontrol pikiran negatif sangat mirip dengan konsep husnuzan dan tawakal dalam Islam [25].

Implikasi terhadap pendidikan Islam kontemporer antara lain: kurikulum perlu memuat nilai spiritual-emosional, bimbingan konseling sekolah berbasis nilai Islam, dan pelatihan guru dalam psikologi Islam agar mampu menjadi fasilitator pembentukan kesehatan mental siswa.

1. Pemikiran Zakiah Daradjat meletakkan kesehatan mental sebagai pusat dalam proses pendidikan Islam.
2. Kesehatan mental dalam Islam mencakup keseimbangan iman, akal, emosi, dan sosial.
3. Konsep ini sangat relevan menjawab tantangan psikologis generasi muda di era digital.
4. Diperlukan integrasi konsep Zakiah dalam kurikulum, peran guru, keluarga, dan institusi [26].

Pembahasan dalam penelitian ini difokuskan pada analisis dan interpretasi terhadap konsep pendidikan Islam berbasis kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat, serta keterkaitannya dengan dinamika psikologis generasi muda saat ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep-konsep yang digagas Zakiah tidak hanya relevan secara normatif dalam

konteks pendidikan Islam, tetapi juga memiliki nilai praktis yang dapat diterapkan untuk memperkuat ketahanan mental peserta didik di era modern [27]. Zakiah Daradjat memandang bahwa nilai-nilai Islam memiliki fungsi terapeutik dalam menstabilkan emosi dan memperkuat kejiwaan. Praktik keagamaan seperti shalat, dzikir, sabar, syukur, dan tawakal tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berperan sebagai mekanisme pengendalian diri yang memperkuat psikologis individu [28]. Ini sejalan dengan hasil penelitian Imam (2024) yang menyatakan bahwa remaja yang aktif menjalankan ibadah dan memperoleh pendidikan agama yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan ketahanan emosi yang lebih baik [29].

Pemikiran Zakiah Daradjat sangat progresif karena menggabungkan konsep-konsep dalam psikologi Barat dengan nilai-nilai keislaman. Konsep keseimbangan antara akal, perasaan, dan keimanan yang dikembangkan oleh Zakiah Daradjat sangat sejalan dengan pendekatan humanistik dan psikologi positif yang menekankan aktualisasi diri dan kesejahteraan batin. Teori Abraham Maslow tentang kebutuhan hierarkis manusia dan Carl Rogers tentang *self-concept* memiliki kesamaan dengan gagasan Zakiah mengenai fitrah manusia yang membutuhkan stabilitas spiritual dan sosial. Sehingga generasi muda saat ini menghadapi suatu tantangan psikologis yang kompleks, seperti tekanan akademik, pengaruh media sosial, *cyberbullying*, dan krisis identitas. Data dari Kompasiana juga menunjukkan bahwa meningkatnya interaksi digital berbanding lurus dengan menurunnya interaksi sosial nyata, yang memicu kecemasan sosial dan gangguan fokus [30].

Zakiah Daradjat menawarkan pendidikan Islam yang memperhatikan kebutuhan emosional dan spiritual sebagai jawaban atas persoalan tersebut. Gagasan beliau seperti: pendidikan akhlak melalui pengalaman emosional, pendidikan agama berbasis kasih sayang, dan bimbingan psikologis Islami di sekolah menjadi jawaban konkret terhadap tekanan psikososial yang dihadapi pelajar saat ini. Berdasarkan temuan literatur, implementasi konsep Zakiah dapat dilakukan melalui: 1) Kurikulum berbasis karakter dan kesehatan mental Islami; 2) Peningkatan kapasitas guru dan konselor; 3) Keterlibatan keluarga dan komunitas; 4) Pelayanan konseling berbasis nilai-nilai Islam. Semua ini berkontribusi dalam membentuk peserta didik yang kuat secara spiritual, emosional, dan sosial.

V. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep pendidikan Islam berbasis kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat serta relevansinya dalam menghadapi tantangan psikologis generasi muda. Berdasarkan kajian literatur dan analisis mendalam, dapat disimpulkan bahwa konsep pendidikan Islam menurut Zakiah Daradjat menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan intelektual. Pendidikan Islam harus mampu membentuk insan kamil yang sehat secara mental, kuat secara spiritual, dan tangguh menghadapi dinamika kehidupan modern. Pemikiran Zakiah sangat relevan dengan kebutuhan generasi muda saat ini yang menghadapi tekanan sosial, media digital, dan krisis identitas.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat diajukan antara lain:

1. Lembaga pendidikan Islam perlu mengintegrasikan nilai-nilai kesehatan mental dalam kurikulum pembelajaran secara eksplisit.
2. Guru dan tenaga pendidik harus mendapatkan pelatihan khusus mengenai psikologi Islam untuk membimbing peserta didik secara holistik.
3. Keluarga perlu memperkuat peranannya dalam menanamkan nilai-nilai spiritual dan pembentukan karakter sejak dini.
4. Perlu pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai Islam yang mampu memberikan dukungan psikologis bagi siswa.
5. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi implementasi praktis konsep Zakiah Daradjat di berbagai lembaga pendidikan formal dan nonformal.

Referensi

- [1] S. Ulfah Fauziah, Siti Qomariyah And N. N. Babullah, Rubi Jimatul Rizki, "Konsep Pendidikan Holistik Di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Assajidin Sukabumi," Bersatu J. Pendidik. Bhinneka Tunggal

- Ika, Vol. 1, NO. 5, Pp. 33–44, 2023, [Online]. Available: <https://Journal.Politeknik-Pratama.Ac.Id/Index.Php/Bersatu/Article/View/315>
- [2] A. Pare And H. Sihotang, “Pendidikan Holistik Untuk Mengembangkan Keterampilan Abad 21 Dalam Menghadapi Tantangan Era Digital,” J. Pendidik. Tambusai, Vol. 7, No. 3, Pp. 27778–27787, 2023.
 - [3] Herawati, Pendidikan Holistik Dalam Pembentukan Karakter Multikultural Pada Pesantren Modern Dan Tradisional. 2023. [Online]. Available: http://Repository.Iainbengkulu.Ac.Id/11416/1/Disertasi_Herawati_2023.Pdf
 - [4] A. History, “Pendidikan Islam Sebagai Sebuah Sistem Dalam Pendidikan Di Indonesia,” Vol. 5, No. 6, Pp. 7954–7965, 2024.
 - [5] R. Hidayat, S. Ag, And M. Pd, Buku Ilmu Pendidikan Rahmat Hidayat & Abdillah. 2019.
 - [6] K. Nisa, “Al-Ghazali: Ihya’ Ulum Al-Din Dan Pembacanya,” J. Ummul Qura, Vol. 8, No. 2, P. 15, 2016.
 - [7] A. R. Hamzah, “Konsep Pendidikan Dalam Islam Perspektif Ahmad Tafsir,” At-Tajdid J. Pendidik. Dan Pemikir. Islam, Vol. 1, No. 01, Pp. 73–89, 2017, Doi: 10.24127/Att.V1I01.336.
 - [8] Jennifer, “Kesehatan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0,” Kompasiana, 2024. <https://www.kompasiana.com/Jennifer041/662622c514709311887c1d52/Kesehatan-Mental-Generasi-Z-Di-Era-Society-5-0> (Accessed Apr. 22, 2025).
 - [9] Wiwin, “Menjawab Tantangan Kesehatan Mental Di Era Milenial,” Fk-Kmk Ugm, 2020. <https://fkkmk.ugm.ac.id/Menjawab-Tantangan-Kesehatan-Mental-Di-Era-Milenial/> (Accessed Jan. 14, 2025).
 - [10] Imam, “Mengelola Kesehatan Mental Di Era Digital: Tantangan Dan Solusi,” Fakultas Psikologi Univ Medan Area, 2024. <https://psikologi.uma.ac.id/Mengelola-Kesehatan-Mental-Di-Era-Digital-Tantangan-Dan-Solusi/> (Accessed Nov. 04, 2025).
 - [11] Muhammad Zulham Hidayah Saragih, “Pemikiran Pendidikan Islam Tentang Kesehatan Mental (Studi Komparatif Pemikiran Zakiah Daradjat Dan Hasan Langgung),” Uin Sunan Kalijaga, Vol. 6, No. 1, Pp. 1–7, 2018, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.1016/J.Gde.2016.09.008%0ahttp://dx.doi.org/10.1007/S00412-015-05438%0ahttp://dx.doi.org/10.1038/Nature08473%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/J.Jmb.2009.01.007%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/J.Jmb.2012.10.008%0ahttp://dx.doi.org/10.1038/S4159>
 - [12] Q. N. Dzulhadi, “Konsep Pendidikan Ibn Khaldun Qosim Nursheha Dzulhadi,” J. At-Tab’dib, Vol. 9, No. 1, 2014.
 - [13] M. Mawangir, “Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental,” Muh. Mawangir Intizar, Vol. 21, No. 1, Pp. 83–94, 2015.
 - [14] T. Travelancya Dp And M. Pd, “Analisis Interaksi Sosial Siswa Tuna Rungu Di Sekolah ’Aisyiyah Bustanul Athfal,” No. 2, Pp. 9–14, 2022.
 - [15] U. Maulana, Spiritual Sebagai Terapi Kesehatan Mental, No. 2. 2019. [Online]. Available: www.ptiq.ac.id
 - [16] Al-Qardhawi, Y. (1995). *Pendidikan Islam Dan Tantangan Zaman*. Gema Insani.
 - [17] Amini, D. (2022). *Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Untuk Siswa Sma*. Jurnal Pendidikan Islam Modern, 6(3), 213–230.
 - [18] Assegaf, A. R. (2021). *Relevansi Pendidikan Islam Dengan Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Edukasi Islami, 10(2), 235–247.
 - [19] Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research), (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), Hlm. 7
 - [20] Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research), (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), Hlm. 24
 - [21] Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research), Hlm. 25
 - [22] Amir Hamzah, Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research), (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), Hlm. 59
 - [23] Daradjat, Z. (1985). Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental. Bulan Bintang.
 - [24] Daradjat, Z. (2004). Ilmu Jiwa Agama. Bumi Aksara.

- [25] Fauziah, S. U., Et Al. (2023). *Konsep Pendidikan Holistik Di Sdit Assajidin Sukabumi*. Bersatu Jurnal Pendidikan, 1(5), 33–44.
- [26] Fitria, A. N. (2022). Kurikulum Pendidikan Islam Dan Kesehatan Mental. Jurnal Al-Tarbawi, 8(1), 99–113.
- [27] Hamzah, A. R. (2017). *Konsep Pendidikan Dalam Islam Perspektif Ahmad Tafsir*. At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Islam, 1(1), 73–89.
- [28] Hidayat, R., & Abdillah. (2019). Ilmu Pendidikan. Kencana.
- [29] Imam. (2024). Mengelola Kesehatan Mental Di Era Digital. Psikologi Uma.
<https://Psikologi.Uma.Ac.Id/Mengelola-Kesehatan-Mental-Di-Era-Digital-Tantangan-Dan-Solusi/>
- [30] Jennifer. (2024). *Kesehatan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0*. Kompasiana.
<https://www.kompasiana.com/Jennifer041/662622c514709311887c1d52/Kesehatan-Mental-Generasi-Z>