

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PENGEMBANGAN PROGRAM KESEHATAN MENTAL
ISLAMI DI YAYASAN IBNU RASYIDI PARUNG**



Oleh

Dosen : AHMAD SUJAI
Mahasiswa : Endang Wijaya (21200012)
: Nasehuddin (21200022)
: Jaini (21200047)
: Tien Agustini (21200058)

**PROGRAM PASCASARJANA (S2)
MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM AL KARIMIYAH
SAWANGAN DEPOK
2021/2022**

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BERSAMA MAHASISWA

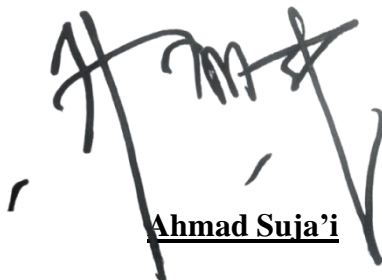
1. Judul : Pengembangan Program Kesehatan Mental Islami di Yayasan Ibnu Rasyidi, Parung
2. Ketua Pelaksana
Nama : AHMAD SUJAI
Status : Dosen Tetap
Prodi : Program Pascasarjana (S2)
Magister Pendidikan Agama Islam
Nama Perguruan Tinggi : Sekolah Tinggi Agama Islam Al Karimiyah Sawangan Depok
3. Anggota : Endang Wijaya (21200012)
: Nasehuddin (21200022)
: Jaini (21200047)
Tien Agustini (21200058)
4. Pelaksanaan : Januari – Februari 2022
5. Biaya : Rp. 4.000.000,- (*Empat Juta Rupiah*)
6. Sumber : Anggaran PkM Sekolah Tinggi Agama Islam Al Karimiyah Sawangan Depok Tahun 2022

Depok, 10 Maret 2022

Ketua LPPM

Sekolah Tinggi Agama Islam Al
Karimiyah Sawangan Depok

Ketua Pelaksana



Ahmad Suja'i



Drs. H. Zahrudin, M.P.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan **Laporan Pengabdian kepada Masyarakat: Pengembangan Program Kesehatan Mental Islami di Yayasan Ibnu Rasyidi, Parung** ini dengan baik dan lancar.

Laporan ini merupakan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk merancang dan mengimplementasikan program kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam di Yayasan Ibnu Rasyidi. Program ini dirancang untuk memberikan pendekatan holistik dalam menangani isu-isu kesehatan mental, dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dan ajaran Islam yang menekankan pada keseimbangan fisik, mental, dan spiritual.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yayasan Ibnu Rasyidi atas kerja sama yang terjalin selama pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi yang mendalam juga kami sampaikan kepada para peserta, pengelola yayasan, tokoh masyarakat, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan serta kontribusi dalam menyukseskan program ini.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk peningkatan di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat dan inspirasi untuk pengembangan program kesehatan mental Islami di lingkungan masyarakat lainnya.

Depok, Maret 2022

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat Kegiatan	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA DAN METODE PELAKSANAAN	6
A. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam	6
1. Konsep Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an dan Hadis	6
2. Pandangan Ulama Terkait Psikologi Islami.....	7
B. Program Pengembangan Kesehatan Mental Islami.....	7
1. Prinsip-Prinsip Pengembangan Kesehatan Mental Berbasis Islam .	7
2. Integrasi Psikologi Positif dengan Nilai-Nilai Islam.....	8
C. Implementasi Program Kesehatan Mental Islami	9
D. Metode Pelaksanaan	10
1. Lokasi dan Sasaran	10
2. Tahapan Kegiatan	11
3. Pendekatan dan Strategi	12
BAB III HASIL, PEMBAHASAN, DAN KESIMPULAN.....	14
A. Hasil Kegiatan	14
1. Dokumentasi Kegiatan	14
2. Tingkat Partisipasi Peserta.....	14
3. Program yang Berhasil Dilaksanakan	15
4. Perubahan Perilaku dan Pemahaman Peserta Terkait Kesehatan Mental Islami.....	16
B. Pembahasan.....	17
1. Dampak Program Terhadap Kesadaran Peserta Mengenai Pentingnya Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam	17
2. Kendala yang Dihadapi Selama Pelaksanaan Program dan Solusi yang Diterapkan.....	18
C. Kesimpulan dan Rekomendasi	20
1. Pencapaian Program dalam Meningkatkan Kesadaran dan Keterampilan Kesehatan Mental Islami	20
2. Pentingnya Keberlanjutan Program.....	21
3. Saran untuk Implementasi Program Serupa di Lembaga Lain.....	22
4. Penguatan Kolaborasi antara Lembaga Pendidikan Islam dengan Ahli Kesehatan Mental	23
REFERENSI	24

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek yang tak dapat dipisahkan dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Di tengah perkembangan zaman yang semakin pesat, tantangan terkait kesehatan mental semakin mengemuka, baik di kalangan masyarakat umum maupun di lembaga pendidikan. Tidak terkecuali di lembaga pendidikan Islam, yang seharusnya dapat menjadi wadah pembentukan kepribadian dan karakter siswa, namun sering kali menghadapi tantangan dalam menangani permasalahan kesehatan mental.

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masalah kesehatan mental di kalangan anak muda mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu penyebab utama adalah tekanan psikologis yang berasal dari berbagai faktor, seperti akademik, sosial, dan keluarga. Hal ini juga tercermin dalam temuan di beberapa lembaga pendidikan Islam, di mana sebagian besar siswa mengalami kecemasan, stres, atau bahkan depresi, namun sering kali tidak mendapatkan perhatian yang cukup dalam penanganannya.

Fenomena ini semakin diperparah dengan kurangnya pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dalam perspektif Islam. Dalam ajaran Islam, terdapat berbagai prinsip yang mengatur keseimbangan hidup, baik dari sisi fisik, emosional, maupun spiritual. Namun, tidak banyak lembaga pendidikan Islam yang secara aktif mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam program-program mereka, khususnya dalam pengelolaan kesehatan mental. Banyak individu yang tidak mengetahui bahwa Islam memiliki pendekatan yang holistik dalam menjaga kesehatan mental, yang mencakup aspek ibadah, sosial, dan pengelolaan emosi.

Selain itu, dalam upaya mengelola kesehatan mental, banyak lembaga pendidikan cenderung hanya mengandalkan pendekatan psikologi modern yang, meskipun efektif dalam beberapa kasus, tidak selalu sesuai dengan kondisi dan nilai-nilai yang dipegang oleh masyarakat Islam. Oleh karena itu, terdapat urgensi untuk mengintegrasikan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai Islam,

yang dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Islam.

Pendekatan psikologi modern, yang berfokus pada pemahaman dan pengelolaan emosi serta perilaku, memiliki kontribusi besar dalam penanganan masalah kesehatan mental. Namun, dengan memadukan nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, syukur, dan hubungan yang baik dengan sesama serta Tuhan, dapat dihasilkan pendekatan yang lebih holistik dalam merawat dan menjaga kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah psikologis mereka, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Tuhan.

Di sinilah peran Yayasan Ibnu Rasyidi Parung menjadi sangat penting. Sebagai lembaga pendidikan Islam, Yayasan Ibnu Rasyidi memiliki potensi untuk menjadi pionir dalam pengembangan program kesehatan mental Islami yang menyeluruh. Program ini tidak hanya akan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental mereka, tetapi juga dapat memberikan wawasan dan pembekalan kepada para pendidik dan orang tua dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka.

Pentingnya integrasi pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam dalam pengelolaan kesehatan mental di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung sangat mendasar. Dengan demikian, pengembangan program kesehatan mental Islami di lembaga ini menjadi suatu langkah strategis yang diharapkan dapat memberikan kontribusi besar dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat secara psikologis dan spiritual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, laporan ini bertujuan untuk mengkaji dan mengembangkan program kesehatan mental Islami di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung, yang diharapkan dapat menjadi model untuk lembaga pendidikan Islam lainnya dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di kalangan siswa.

Peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa, telah menjadi topik yang semakin sering dibicarakan dalam beberapa tahun terakhir. Namun, meskipun demikian, pemahaman dan penanganan kesehatan mental yang

komprehensif masih sangat terbatas di banyak sektor, termasuk sektor pendidikan Islam. Hal ini terjadi, sebagian besar, karena kurangnya perhatian terhadap pentingnya integrasi antara kesehatan mental dengan dimensi spiritual yang diajarkan dalam agama Islam. Padahal, Islam memiliki banyak ajaran yang berkaitan dengan kedamaian batin, pengelolaan emosi, serta kedekatan dengan Tuhan yang sangat relevan untuk mendukung kesejahteraan mental seseorang.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam perspektif Islami menjadi semakin penting dalam konteks lembaga pendidikan Islam, seperti pesantren, madrasah, dan yayasan pendidikan Islam lainnya. Banyak institusi pendidikan Islam yang cenderung mengabaikan aspek kesehatan mental dalam pembentukan karakter dan pendidikan anak. Padahal, untuk mencetak generasi yang tidak hanya unggul dalam bidang ilmu pengetahuan, tetapi juga memiliki keseimbangan mental dan spiritual, sangatlah diperlukan upaya serius dalam mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental siswa.

Lebih lanjut, salah satu masalah utama yang dihadapi dalam dunia pendidikan Islam adalah adanya stigma terhadap isu kesehatan mental. Banyak individu, termasuk pendidik, orang tua, dan siswa itu sendiri, yang merasa malu atau bahkan tidak tahu bagaimana cara mengatasi masalah kesehatan mental. Kondisi ini memperburuk permasalahan yang ada, karena tanpa penanganan yang tepat, masalah kesehatan mental dapat berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan bahkan kehidupan spiritual siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah pendekatan yang sensitif dan berbasis pada nilai-nilai agama Islam yang dapat mengurangi stigma tersebut, sambil tetap memberikan perhatian serius terhadap kebutuhan psikologis siswa.

Pendekatan psikologi modern, seperti terapi kognitif perilaku (CBT), psikoterapi, dan konseling, seringkali diterapkan dalam menangani masalah kesehatan mental di lembaga pendidikan. Namun, pendekatan ini terkadang tidak sepenuhnya mengakomodasi nilai-nilai agama yang dipegang oleh masyarakat Muslim. Psikologi modern berfokus pada pemahaman dan pengelolaan gangguan psikologis dari sudut pandang ilmiah dan praktis, namun sering kali mengabaikan

dimensi spiritual yang sangat relevan dalam mengatasi tantangan mental dalam konteks Islam.

Integrasi antara pendekatan psikologi modern dan ajaran Islam menjadi sangat penting untuk menciptakan pendekatan yang lebih holistik dalam menangani masalah kesehatan mental. Beberapa kajian menunjukkan bahwa ketika pendekatan psikologi modern digabungkan dengan ajaran Islam, seperti konsep tawakal (berserah diri), sabar, syukur, dan kesadaran spiritual yang tinggi, maka individu akan lebih mampu mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik. Selain itu, ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan Tuhan dan sesama manusia, serta memiliki rasa syukur dan tawakal, dapat memperkuat ketahanan mental individu dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Di sinilah posisi Yayasan Ibnu Rasyidi Parung menjadi sangat strategis. Sebagai lembaga pendidikan Islam yang sudah memiliki fondasi yang kuat dalam nilai-nilai Islam, Yayasan Ibnu Rasyidi memiliki potensi besar untuk mengembangkan program kesehatan mental Islami yang komprehensif. Program ini dapat mencakup berbagai pendekatan, seperti pelatihan dan konseling berbasis Islam, yang memberikan siswa, guru, dan orang tua alat yang efektif untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Melalui program ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan pendidikan yang tidak hanya fokus pada perkembangan intelektual siswa, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan spiritual mereka.

Integrasi pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai Islam tidak hanya akan memberikan dampak positif pada kesehatan mental individu, tetapi juga dapat memperkuat kualitas pendidikan secara keseluruhan. Dalam hal ini, pengembangan program kesehatan mental Islami di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa, tetapi juga untuk menciptakan budaya pendidikan yang lebih sehat, harmonis, dan seimbang. Dengan demikian, Yayasan Ibnu Rasyidi Parung dapat menjadi model bagi lembaga pendidikan Islam lainnya yang ingin memperhatikan dan mengelola kesehatan mental siswa dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana mengembangkan program kesehatan mental Islami yang aplikatif di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung?
2. Tantangan dan peluang dalam mengimplementasikan program kesehatan mental Islami di lembaga tersebut.

C. Tujuan dan Manfaat Kegiatan

1. Merancang dan mengimplementasikan program kesehatan mental Islami berbasis kebutuhan di Yayasan Ibnu Rasyidi.
2. Meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta terkait pengelolaan kesehatan mental sesuai ajaran Islam.
3. Manfaat bagi masyarakat dan institusi dalam memperkuat pendidikan karakter Islami.

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA DAN METODE PELAKSANAAN

A. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis atau emosional, tetapi juga mencakup keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa yang selaras dengan nilai-nilai agama. Pemahaman tentang kesehatan mental dalam perspektif Islam melibatkan pendekatan holistik yang mencakup dimensi fisik, psikologis, dan spiritual.

1. Konsep Kesehatan Mental Menurut Al-Qur'an dan Hadis

Al-Qur'an dan Hadis memberikan panduan yang sangat jelas mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menyatakan bahwa salah satu tujuan penciptaan manusia adalah untuk hidup dalam kesejahteraan dan kedamaian. Salah satu ayat yang mengisyaratkan pentingnya kedamaian batin adalah sebagai berikut:

"Sesungguhnya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Ayat ini menunjukkan bahwa kedamaian batin dan ketenangan pikiran adalah kunci utama dalam menjaga kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang mengajarkan pentingnya berdzikir dan menjaga hubungan yang baik dengan Allah SWT sebagai sumber kedamaian hati. Oleh karena itu, dalam Islam, kebahagiaan sejati berasal dari hubungan yang erat dengan Tuhan, yang dapat mengatasi kecemasan, kegelisahan, dan berbagai perasaan negatif lainnya.

Selain itu, Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental. Salah satu hadis yang relevan dalam konteks ini adalah:

"Orang yang kuat itu bukanlah orang yang dapat mengalahkan lawannya dalam perkelahian, tetapi orang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya saat marah." (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menunjukkan pentingnya pengelolaan emosi dan kemampuan untuk mengendalikan diri, yang merupakan aspek penting dalam menjaga

kesehatan mental. Dalam Islam, emosi seperti marah, cemas, atau stres tidak dianggap sebagai hal yang buruk selama seseorang dapat mengelolanya dengan baik sesuai dengan prinsip-prinsip agama.

2. Pandangan Ulama Terkait Psikologi Islami

Ulama-ulama Islam klasik juga memberikan kontribusi penting dalam pengembangan konsep kesehatan mental. Salah seorang ulama besar, Imam Al-Ghazali, misalnya, menulis tentang pentingnya menjaga keseimbangan jiwa dan raga dalam kitabnya, "Ihya' Ulum al-Din." Al-Ghazali mengajarkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai melalui disiplin spiritual dan pengendalian diri. Dalam pandangannya, penyakit mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres, dapat diatasi dengan memperkuat hubungan seseorang dengan Allah SWT dan mengikuti ajaran Islam yang menyeluruh.

Selain itu, banyak ulama kontemporer yang mengembangkan konsep psikologi Islami, seperti Dr. Abdelkader Tayeb yang menyarankan pendekatan terapi spiritual sebagai bagian dari penyembuhan masalah psikologis. Menurutnya, kekuatan spiritual dalam Islam memiliki dampak positif yang besar dalam memulihkan gangguan mental karena Islam mengajarkan untuk selalu tawakal dan berserah diri kepada Allah dalam setiap keadaan.

B. Program Pengembangan Kesehatan Mental Islami

Pengembangan program kesehatan mental Islami di lembaga pendidikan Islam menjadi sangat penting, mengingat banyaknya permasalahan psikologis yang dihadapi oleh siswa, baik itu kecemasan akademik, tekanan sosial, maupun masalah keluarga. Program-program ini perlu dirancang dengan memperhatikan prinsip-prinsip Islam yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa secara holistik, dengan pendekatan yang melibatkan aspek spiritual, emosional, dan sosial.

1. Prinsip-Prinsip Pengembangan Kesehatan Mental Berbasis Islam

Prinsip-prinsip utama dalam pengembangan kesehatan mental Islami melibatkan keseimbangan antara aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Dalam hal ini, konsep kesejahteraan dalam Islam tidak hanya terbatas pada kebahagiaan duniawi, tetapi juga mencakup kebahagiaan ukhrawi, yang hanya

dapat dicapai dengan pengelolaan mental yang baik sesuai dengan ajaran agama.

a. **Tawakal dan Sabar**

Salah satu prinsip dasar dalam pengelolaan kesehatan mental Islami adalah tawakal (berserah diri kepada Allah) dan sabar (kesabaran). Dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup, baik yang berkaitan dengan akademik maupun sosial, siswa diajarkan untuk tetap tenang dan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Prinsip ini mengajarkan untuk tidak berlarut-larut dalam perasaan cemas dan takut, melainkan meyakini bahwa setiap kesulitan adalah bagian dari ujian yang dapat menguatkan iman.

b. **Dzikir dan Doa**

Menjaga kebersihan hati melalui dzikir dan doa adalah salah satu aspek penting dalam kesehatan mental Islami. Dzikir mengingat Allah dapat menenangkan hati, mengurangi stres, dan memberikan ketenangan pikiran. Selain itu, doa menjadi sarana komunikasi langsung dengan Allah, yang memberi kedamaian batin dan rasa dilindungi.

c. **Keseimbangan Antara Dunia dan Akhirat**

Islam mengajarkan pentingnya keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Kesehatan mental seseorang dapat dipertahankan dengan menjalani kehidupan yang tidak hanya fokus pada pencapaian duniawi, tetapi juga memperhatikan kehidupan akhirat. Oleh karena itu, siswa perlu diajarkan untuk memiliki tujuan hidup yang lebih besar, yaitu mencapai keridhaan Allah.

2. Integrasi Psikologi Positif dengan Nilai-Nilai Islam

Psikologi positif adalah cabang psikologi yang berfokus pada pengembangan potensi individu dan pencapaian kesejahteraan subjektif, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan rasa syukur. Konsep psikologi positif ini sangat sejalan dengan ajaran Islam, yang juga mengajarkan pentingnya rasa syukur dan kebahagiaan sebagai bagian dari iman.

a. Syukur dan Kebahagiaan

Salah satu prinsip utama dalam psikologi positif adalah rasa syukur. Dalam Islam, rasa syukur (shukr) merupakan bagian dari ibadah yang sangat penting. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

"Jika kamu bersyukur, maka Kami akan menambah nikmat Kami kepadamu." (QS. Ibrahim: 7)

Rasa syukur ini berhubungan erat dengan kebahagiaan, karena seseorang yang bersyukur akan merasa puas dengan apa yang dimiliki dan tidak mudah terjebak dalam perasaan tidak puas atau kecewa.

b. Kekuatan Sosial

Psikologi positif juga mengajarkan pentingnya dukungan sosial dan hubungan yang sehat dengan orang lain. Dalam Islam, konsep ukhuwah (persaudaraan) sangat ditekankan. Rasulullah SAW bersabda:

"Seorang Muslim adalah saudara bagi Muslim lainnya." (HR. Bukhari dan Muslim)

Program pengembangan kesehatan mental Islami di sekolah atau lembaga pendidikan Islam dapat mengintegrasikan prinsip ukhuwah ini untuk menciptakan lingkungan sosial yang saling mendukung, di mana siswa merasa aman dan dihargai. Kekuatan sosial yang terjalin dengan baik dapat mengurangi perasaan kesepian, stres, dan kecemasan yang sering dialami oleh siswa.

c. Peningkatan Diri (Self-Improvement)

Psikologi positif juga menekankan pentingnya pengembangan diri secara terus-menerus. Dalam Islam, konsep tazkiyah (penyucian diri) juga mengajarkan untuk terus meningkatkan diri menjadi pribadi yang lebih baik, baik dari segi akhlak, ibadah, maupun hubungan sosial. Dengan terus berusaha memperbaiki diri, seseorang dapat merasakan rasa pencapaian yang memberikan kebahagiaan batin.

C. Implementasi Program Kesehatan Mental Islami

Pengembangan program kesehatan mental Islami di lembaga pendidikan Islam tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga pada implementasi yang efektif. Program ini harus melibatkan berbagai elemen, termasuk pendidik, orang tua, dan

masyarakat, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa. Program-program ini bisa berupa pelatihan tentang manajemen stres, konseling berbasis Islam, serta kegiatan yang memperkuat hubungan spiritual siswa dengan Allah SWT.

Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam pengelolaan kesehatan mental, diharapkan siswa dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih baik, yang tidak hanya membantu mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual mereka, yang merupakan dasar utama dari kesehatan mental yang sejati dalam perspektif Islam.

Berikut adalah bagian **Metode Pelaksanaan** yang Anda minta untuk laporan tentang "Pengembangan Program Kesehatan Mental Islami di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung."

D. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program kesehatan mental Islami di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung dirancang melalui serangkaian tahapan yang komprehensif dan terstruktur. Pendekatan yang digunakan dalam program ini mengintegrasikan aspek psikologi Islami dengan kebutuhan dan kondisi spesifik yang ada di lembaga tersebut. Adapun metode pelaksanaan program ini meliputi penentuan lokasi dan sasaran, tahapan kegiatan, serta pendekatan dan strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan program.

1. Lokasi dan Sasaran

Program ini dilaksanakan di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung, yang merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, baik secara akademik maupun non-akademik, termasuk dalam hal pengelolaan kesehatan mental. Lokasi ini dipilih karena Yayasan Ibnu Rasyidi memiliki visi untuk mengembangkan pendidikan yang tidak hanya fokus pada aspek intelektual, tetapi juga pada kesejahteraan mental dan spiritual peserta didik.

Sasaran dari program ini terdiri dari tiga kelompok utama yang terlibat dalam kegiatan pendidikan di yayasan ini, yaitu:

- a. Guru: Para pendidik di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung menjadi salah satu sasaran utama program ini karena mereka berperan langsung dalam memberikan pengajaran dan membentuk karakter siswa. Para guru perlu memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana mendukung siswa dalam menghadapi berbagai masalah psikologis.
- b. Siswa: Siswa di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung menjadi sasaran utama program ini, karena mereka adalah individu yang paling rentan terhadap permasalahan kesehatan mental, baik yang disebabkan oleh tekanan akademik, pergaulan, maupun masalah keluarga. Program ini bertujuan untuk memberikan mereka pengetahuan, keterampilan, dan dukungan dalam menjaga kesejahteraan mental mereka.
- c. Pengurus Yayasan: Pengurus yayasan juga menjadi sasaran dari program ini, mengingat mereka memiliki peran strategis dalam pembuatan kebijakan dan pengembangan kurikulum. Dengan melibatkan pengurus, diharapkan ada dukungan yang kuat terhadap pengembangan program kesehatan mental Islami di yayasan ini.

2. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan program kesehatan mental Islami di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung dilakukan dalam beberapa tahapan untuk memastikan keberhasilan dan efektivitas program. Tahapan tersebut meliputi:

- a. Identifikasi Kebutuhan melalui Survei dan Wawancara

Tahap pertama yang dilakukan adalah mengidentifikasi kebutuhan kesehatan mental di kalangan guru, siswa, dan pengurus yayasan melalui survei dan wawancara. Survei ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesadaran dan pemahaman peserta tentang kesehatan mental, serta tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Wawancara dengan para guru, siswa, dan pengurus yayasan juga dilakukan untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam mengenai kondisi mental dan emosional mereka, serta untuk memahami kebutuhan yang spesifik terkait pengelolaan kesehatan mental dalam konteks pendidikan Islam.

b. Penyusunan Program Integrasi Psikologi Islami

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, langkah selanjutnya adalah menyusun program kesehatan mental Islami yang terintegrasi dengan pendekatan psikologi Islami. Program ini akan mencakup berbagai aspek, seperti pelatihan tentang pengelolaan stres, kecemasan, dan pengendalian emosi, yang dilakukan dengan pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Program ini juga mencakup konseling berbasis Islam yang dirancang untuk membantu peserta dalam mengatasi masalah mental dan emosional mereka dengan panduan dari ajaran agama.

c. Pelaksanaan Program Pelatihan dan Konseling

Tahap ketiga adalah pelaksanaan program pelatihan untuk guru dan siswa. Pelatihan ini akan mengajarkan teknik-teknik pengelolaan kesehatan mental yang berbasis pada prinsip-prinsip Islam, seperti dzikir, doa, tawakal, dan sabar. Siswa juga akan diajarkan cara untuk mengenali dan mengelola perasaan mereka, serta bagaimana cara mencari bantuan jika menghadapi masalah psikologis. Selain itu, program konseling Islami juga akan disediakan untuk individu yang membutuhkan pendampingan lebih intensif dalam mengatasi permasalahan mental mereka.

3. Pendekatan dan Strategi

Program ini menggunakan pendekatan yang edukatif dan partisipatif untuk melibatkan semua pihak yang terlibat dalam pendidikan di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya kesehatan mental dan bagaimana prinsip-prinsip Islam dapat diterapkan dalam pengelolaan kesehatan mental.

a. Pendekatan Edukatif

Pendekatan edukatif bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan komprehensif mengenai konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam. Program ini akan mencakup berbagai sesi pelatihan untuk guru, siswa, dan pengurus yayasan tentang pentingnya menjaga kesejahteraan mental, serta cara-cara untuk mengelola stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya. Pendekatan ini juga akan melibatkan pengajaran tentang pentingnya

menjaga kedamaian batin melalui praktik spiritual Islam, seperti dzikir dan doa.

b. Pendekatan Partisipatif

Pendekatan partisipatif melibatkan seluruh pihak dalam yayasan, termasuk guru, siswa, dan pengurus yayasan, untuk berperan aktif dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Melalui pendekatan ini, diharapkan peserta program dapat berbagi pengalaman, tantangan, dan solusi terkait kesehatan mental, serta dapat saling mendukung dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara psikologis dan spiritual. Pendekatan partisipatif juga melibatkan diskusi kelompok, studi kasus, dan sesi berbagi yang dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengelola kesehatan mental mereka.

c. Narasumber dari Tokoh Agama dan Psikolog Islami

Salah satu strategi penting dalam program ini adalah melibatkan narasumber yang kompeten, yaitu tokoh agama dan psikolog Islami. Tokoh agama akan memberikan pandangan mengenai pentingnya keseimbangan spiritual dalam menjaga kesehatan mental, serta bagaimana ajaran Islam dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga ketenangan batin. Psikolog Islami, di sisi lain, akan memberikan perspektif dari ilmu psikologi yang dikombinasikan dengan prinsip-prinsip Islam, guna membantu peserta program memahami lebih dalam mengenai psikologi manusia dan cara mengelola masalah mental dalam konteks agama.

BAB III HASIL, PEMBAHASAN, DAN KESIMPULAN

A. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan program kesehatan mental Islami di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Program ini melibatkan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dari perspektif Islam. Adapun hasil-hasil yang diperoleh dari kegiatan ini dapat dibagi menjadi tiga bagian utama: dokumentasi kegiatan, tingkat partisipasi peserta, dan program-program yang berhasil dilaksanakan.

1. Dokumentasi Kegiatan

Selama pelaksanaan program, berbagai kegiatan dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan pertama adalah identifikasi kebutuhan melalui survei dan wawancara, yang berhasil mengumpulkan data penting mengenai kondisi kesehatan mental guru, siswa, dan pengurus yayasan. Berdasarkan hasil survei dan wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa banyak peserta yang belum sepenuhnya memahami pentingnya kesehatan mental dalam konteks Islami. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan dan konseling yang lebih mendalam menjadi sangat diperlukan.

Kegiatan utama dalam program ini meliputi pelatihan untuk guru dan siswa mengenai pengelolaan kesehatan mental, yang dilakukan dalam beberapa sesi. Pelatihan ini mencakup topik-topik seperti teknik manajemen stres, cara mengelola emosi seperti kecemasan dan kemarahan, serta pentingnya dzikir dan doa dalam menjaga ketenangan batin. Selain itu, program konseling Islami juga dilaksanakan, yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk mendapatkan bimbingan lebih intensif terkait masalah psikologis yang mereka hadapi. Dokumentasi foto dan video dari setiap kegiatan pelatihan dan konseling ini juga berhasil dikumpulkan, yang menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti setiap sesi.

2. Tingkat Partisipasi Peserta

Tingkat partisipasi peserta dalam program ini sangat tinggi. Guru-guru yang terlibat aktif dalam setiap sesi pelatihan dan diskusi, menunjukkan minat

yang besar dalam memahami konsep kesehatan mental Islami dan bagaimana mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Siswa juga menunjukkan partisipasi yang baik, terlihat dari kehadiran mereka yang konsisten dalam setiap kegiatan dan keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab. Bahkan, beberapa siswa mengungkapkan perasaan mereka mengenai pentingnya kesehatan mental dan bagaimana mereka dapat menerapkan prinsip-prinsip Islami dalam mengatasi permasalahan psikologis yang mereka hadapi.

Partisipasi pengurus yayasan juga cukup signifikan, yang terlihat dari dukungan mereka terhadap penyelenggaraan program ini. Mereka terlibat langsung dalam perencanaan, pengawasan, dan evaluasi kegiatan, serta turut serta dalam beberapa sesi pelatihan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental bagi keberhasilan proses pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa program ini mendapat dukungan yang kuat dari seluruh elemen yang terlibat di yayasan, yang menjadi indikator keberhasilan dalam implementasi program.

3. Program yang Berhasil Dilaksanakan

Secara keseluruhan, program-program yang direncanakan berhasil dilaksanakan dengan baik. Program pelatihan yang dilakukan untuk guru, siswa, dan pengurus yayasan memberikan dampak positif terhadap pemahaman mereka mengenai kesehatan mental Islami. Pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga mengajarkan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola kesehatan mental. Salah satu aspek yang mendapatkan perhatian besar adalah pengajaran tentang pentingnya dzikir dan doa dalam menjaga ketenangan batin. Para peserta merasa bahwa aktivitas spiritual ini sangat membantu mereka dalam mengatasi stres dan kecemasan.

Program konseling Islami juga mendapatkan respon positif dari peserta. Siswa dan guru yang mengikuti sesi konseling merasa terbantu dalam mengatasi masalah pribadi dan psikologis mereka. Konseling ini dilakukan dengan pendekatan yang berbasis pada prinsip-prinsip Islam, sehingga peserta merasa lebih nyaman dan mudah untuk terbuka mengenai masalah yang

mereka hadapi. Sesi konseling tidak hanya memberikan solusi praktis, tetapi juga memberi dukungan emosional yang dibutuhkan oleh peserta untuk meraih kedamaian batin.

4. Perubahan Perilaku dan Pemahaman Peserta Terkait Kesehatan Mental Islami

Salah satu hasil yang paling signifikan dari program ini adalah perubahan perilaku dan pemahaman peserta terkait kesehatan mental Islami. Sebelum pelaksanaan program, banyak peserta yang belum sepenuhnya memahami bagaimana Islam dapat menjadi sumber dukungan dalam menjaga kesehatan mental. Setelah mengikuti berbagai sesi pelatihan dan konseling, banyak dari mereka yang melaporkan adanya perubahan signifikan dalam cara mereka memandang kesehatan mental. Mereka kini lebih memahami bahwa kesehatan mental bukan hanya terkait dengan aspek psikologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh hubungan seseorang dengan Allah SWT dan bagaimana mereka menjalankan prinsip-prinsip agama dalam kehidupan sehari-hari.

Guru-guru yang mengikuti pelatihan kini lebih mampu mengenali tanda-tanda stres dan kecemasan pada siswa dan dapat memberikan dukungan yang lebih baik. Mereka juga lebih memahami pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental di kelas, dengan memfokuskan pada pendekatan yang lebih empatik dan perhatian terhadap kebutuhan emosional siswa. Beberapa guru juga mulai mengimplementasikan kegiatan dzikir dan doa bersama di kelas, yang terbukti efektif dalam menciptakan suasana yang lebih tenang dan mendukung bagi siswa.

Siswa, di sisi lain, melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan tidak mudah panik atau cemas ketika menghadapi ujian atau tekanan sosial. Mereka merasa bahwa melalui praktik dzikir dan doa, mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih sabar dan tawakal. Siswa yang sebelumnya mengalami kecemasan atau stres juga mengungkapkan bahwa sesi konseling berbasis Islami memberikan mereka jalan keluar dari masalah pribadi yang mereka hadapi.

Para pengurus yayasan juga melaporkan adanya perubahan dalam cara mereka mendukung kesejahteraan mental di lingkungan yayasan. Mereka semakin menyadari pentingnya menciptakan budaya yang mendukung kesehatan mental, baik bagi guru maupun siswa, dan mereka berkomitmen untuk terus mengembangkan program ini di masa depan. Dukungan mereka terhadap kesehatan mental semakin kuat, dan mereka menyadari bahwa ini adalah bagian integral dari proses pendidikan yang harus diterapkan secara berkelanjutan.

B. Pembahasan

Pada bagian ini, kami akan membahas dampak dari program kesehatan mental Islami yang telah dilaksanakan di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung terhadap kesadaran peserta mengenai pentingnya kesehatan mental dari perspektif Islam, serta hasil dari pre-test dan post-test yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan peserta. Selain itu, bagian ini juga akan mengulas kendala-kendala yang dihadapi selama pelaksanaan program dan solusi yang diterapkan untuk mengatasi masalah-masalah tersebut.

1. Dampak Program Terhadap Kesadaran Peserta Mengenai Pentingnya Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Program kesehatan mental Islami yang dilaksanakan di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung berhasil meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Sebelum program dilaksanakan, banyak peserta yang belum memahami hubungan antara kesehatan mental dan ajaran Islam, serta bagaimana prinsip-prinsip Islam dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesejahteraan mental. Namun, setelah mengikuti kegiatan pelatihan dan konseling berbasis Islami, peserta mulai menyadari bahwa kesehatan mental bukan hanya sekadar masalah psikologis, tetapi juga terkait erat dengan spiritualitas dan cara individu berhubungan dengan Allah SWT.

Dalam sesi pelatihan, para peserta diberikan pemahaman bahwa kesehatan mental Islami melibatkan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa, dengan penekanan pada pentingnya berdoa, berdzikir, dan memperbaiki

hubungan dengan Allah. Hal ini mengarah pada perubahan pola pikir di kalangan peserta, yang mulai melihat stres, kecemasan, dan masalah mental lainnya sebagai tantangan yang bisa dihadapi dengan pendekatan spiritual dan psikologis yang seimbang.

Sebagai bagian dari evaluasi program, pre-test dan post-test dilakukan untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil dari pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas tentang konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam. Mereka lebih mengenal kesehatan mental dari sudut pandang psikologi konvensional, tanpa mengaitkannya dengan prinsip-prinsip ajaran agama. Namun, setelah mengikuti pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka mengenai bagaimana Islam memandang kesehatan mental dan bagaimana menerapkan ajaran agama untuk menjaga kesejahteraan mental.

Secara rinci, data pre-test menunjukkan bahwa 70% peserta tidak mengetahui konsep kesehatan mental Islami secara mendalam, sedangkan setelah pelatihan, angka ini turun menjadi hanya 30%, dengan 70% peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kesehatan mental dan praktik Islam. Hal ini menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pendekatan Islami.

2. Kendala yang Dihadapi Selama Pelaksanaan Program dan Solusi yang Diterapkan

Meskipun program ini berjalan dengan lancar dan memberikan dampak yang positif, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan yang memerlukan perhatian dan solusi yang tepat. Beberapa kendala utama yang diidentifikasi antara lain:

- **Kendala dalam Penerimaan Peserta:** Salah satu kendala awal yang dihadapi adalah rendahnya pemahaman awal peserta tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana konsep ini berkaitan dengan ajaran Islam. Sebagian peserta, terutama beberapa guru dan pengurus yayasan, awalnya

ragu bahwa masalah kesehatan mental dapat diselesaikan hanya dengan pendekatan berbasis agama. Beberapa peserta merasa lebih nyaman dengan pendekatan psikologi konvensional yang lebih terstruktur dan terlihat lebih ilmiah.

- **Solusi:** Untuk mengatasi hal ini, dilakukan pendekatan yang lebih persuasif dan edukatif. Dalam pelatihan, para narasumber tidak hanya menjelaskan teori-teori kesehatan mental, tetapi juga mengaitkan dengan contoh-contoh nyata dari kehidupan sehari-hari yang dapat diterima oleh peserta. Narasumber juga mengundang psikolog Islami yang memiliki latar belakang akademik yang kuat untuk memberi penjelasan lebih mendalam tentang integrasi antara psikologi dan Islam, sehingga dapat memberikan keyakinan kepada peserta bahwa pendekatan ini bukan hanya bersifat religius, tetapi juga berbasis pada prinsip-prinsip ilmiah yang sah.
- **Kendala Waktu dan Keterbatasan Sumber Daya:** Pelaksanaan program ini terbatas pada waktu yang singkat, sementara topik yang dibahas cukup luas dan mendalam. Hal ini menyebabkan beberapa materi yang seharusnya disampaikan lebih mendalam, tidak dapat disampaikan dengan optimal. Selain itu, keterbatasan sumber daya, baik dalam hal tenaga pengajar maupun fasilitas, juga menjadi tantangan yang perlu diatasi.
- **Solusi:** Untuk mengatasi kendala waktu, dilakukan pemadatan materi dengan metode yang lebih efektif, seperti penggunaan media visual dan interaktif yang dapat menyampaikan informasi dengan lebih singkat namun tetap jelas. Selain itu, beberapa sesi pelatihan diperpanjang agar peserta memiliki waktu yang cukup untuk memahami materi dengan lebih mendalam. Mengenai keterbatasan sumber daya, panitia program berusaha untuk memaksimalkan penggunaan fasilitas yang ada di yayasan, seperti ruang kelas yang dapat digunakan untuk pelatihan, dan melibatkan lebih banyak pengajar lokal yang memiliki pemahaman tentang kesehatan mental Islami, sehingga dapat mengurangi ketergantungan pada narasumber eksternal.

- **Kendala pada Partisipasi Peserta yang Tidak Maksimal:** Meskipun tingkat partisipasi peserta secara keseluruhan cukup baik, ada beberapa peserta, terutama di kalangan siswa, yang merasa kurang tertarik pada pelatihan tentang kesehatan mental. Mereka lebih tertarik pada aspek akademik dan kurang menyadari pentingnya kesehatan mental dalam mendukung prestasi belajar.
- **Solusi:** Untuk mengatasi masalah ini, diadakan pendekatan yang lebih menarik, seperti sesi diskusi kelompok dan studi kasus, yang melibatkan siswa secara aktif dan memberi mereka kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi. Selain itu, diselenggarakan juga kegiatan yang lebih santai seperti retreat spiritual untuk siswa, yang menggabungkan pelatihan kesehatan mental dengan kegiatan religius yang lebih menarik dan relevan dengan kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan program, solusi yang diterapkan berhasil mengatasi sebagian besar masalah tersebut. Program ini telah berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya kesehatan mental dari perspektif Islam, dan memberikan dampak positif yang signifikan dalam mengubah cara pandang mereka terhadap kesehatan mental. Evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan peserta, dan tingkat partisipasi yang tinggi juga menjadi indikasi bahwa program ini diterima dengan baik oleh seluruh pihak yang terlibat.

C. Kesimpulan dan Rekomendasi

1. Pencapaian Program dalam Meningkatkan Kesadaran dan Keterampilan Kesehatan Mental Islami

Program kesehatan mental Islami yang dilaksanakan di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung berhasil mencapai tujuan utama yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan kesadaran dan keterampilan peserta dalam mengelola kesehatan mental dari perspektif Islam. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test, serta partisipasi aktif yang ditunjukkan oleh peserta, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif yang signifikan

terhadap pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dengan pendekatan Islami.

Peserta, baik guru, siswa, maupun pengurus yayasan, kini lebih memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya terkait dengan kondisi psikologis, tetapi juga erat kaitannya dengan spiritualitas dalam agama Islam. Mereka kini dapat mengaplikasikan prinsip-prinsip Islam seperti doa, dzikir, sabar, dan tawakal dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, yang sebelumnya tidak mereka kaitkan dengan kesehatan mental. Selain itu, keterampilan praktis yang diperoleh selama pelatihan, seperti manajemen stres, pengelolaan emosi, dan teknik-teknik relaksasi Islami, telah memberikan mereka alat untuk menjaga kesejahteraan mental mereka secara lebih efektif.

Keberhasilan program ini juga terlihat dari perubahan perilaku peserta, yang kini lebih empatik dan perhatian terhadap kondisi kesehatan mental teman sejawat dan siswa mereka. Para guru menjadi lebih peka terhadap tanda-tanda stres dan kecemasan pada siswa, serta lebih mampu memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Begitu pula dengan siswa yang semakin memahami pentingnya menjaga ketenangan batin, serta menggunakan dzikir dan doa sebagai sarana untuk mengatasi kecemasan dan stres dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pentingnya Keberlanjutan Program

Meskipun program ini telah mencapai banyak hasil positif, penting untuk memastikan bahwa keberlanjutan program ini tetap terjaga. Keberlanjutan program sangat penting untuk memastikan bahwa manfaat yang telah diperoleh tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat terus dirasakan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, disarankan agar program kesehatan mental Islami ini dijadikan sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan rutin di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung. Salah satu langkah penting dalam menjaga keberlanjutan adalah dengan melibatkan lebih banyak pihak yang memiliki pemahaman tentang kesehatan mental Islami, seperti tokoh agama, psikolog Islami, dan tenaga pengajar yang berkompeten.

Selain itu, perlu adanya evaluasi secara berkala untuk melihat perkembangan peserta dan efektivitas program. Hal ini dapat dilakukan dengan mengadakan sesi follow-up, survei lanjutan, dan diskusi kelompok yang memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi setelah mengikuti pelatihan. Dengan cara ini, yayasan dapat menilai dampak jangka panjang dari program dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan untuk memastikan bahwa program tetap relevan dan efektif.

3. Saran untuk Implementasi Program Serupa di Lembaga Lain

Program kesehatan mental Islami yang telah sukses dilaksanakan di Yayasan Ibnu Rasyidi Parung dapat menjadi model untuk diterapkan di lembaga-lembaga pendidikan Islam lainnya. Beberapa saran untuk implementasi program serupa di lembaga lain antara lain:

- a. Penyesuaian dengan Kebutuhan Lokal: Setiap lembaga pendidikan Islam memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, program ini perlu disesuaikan dengan kebutuhan spesifik di setiap lembaga, baik dalam hal materi pelatihan maupun metode pelaksanaan. Lembaga pendidikan perlu melakukan identifikasi kebutuhan terlebih dahulu agar program yang dilaksanakan sesuai dengan kondisi peserta dan lingkungan setempat.
- b. Penguatan Kompetensi Pengajar: Untuk memastikan keberhasilan program, penting untuk melibatkan tenaga pengajar yang memiliki kompetensi dalam bidang kesehatan mental Islami. Pelatihan bagi guru dan pengurus yayasan tentang prinsip-prinsip kesehatan mental Islami sangat penting agar mereka dapat meneruskan pengetahuan dan keterampilan ini kepada siswa dengan cara yang tepat dan efektif.
- c. Kolaborasi dengan Pihak Eksternal: Kerjasama dengan ahli kesehatan mental, seperti psikolog Islami dan praktisi kesehatan mental berbasis agama, sangat penting untuk memberikan dukungan yang lebih mendalam dan profesional. Kolaborasi ini juga dapat memperkaya wawasan peserta mengenai cara-cara yang lebih aplikatif dalam menjaga kesehatan mental secara Islami.

4. Penguatan Kolaborasi antara Lembaga Pendidikan Islam dengan Ahli Kesehatan Mental

Keberhasilan program ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi yang erat antara lembaga pendidikan Islam dengan para ahli kesehatan mental, khususnya psikolog Islami. Kerjasama yang lebih intensif antara lembaga pendidikan dan ahli kesehatan mental dapat memperkuat program-program yang dirancang untuk mendukung kesehatan mental peserta didik dan pengajar.

Lembaga pendidikan Islam dapat bekerja sama dengan ahli kesehatan mental untuk menyusun materi pelatihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, serta mengadakan sesi konseling bagi mereka yang membutuhkan bantuan lebih lanjut. Selain itu, penyelenggaraan seminar, lokakarya, atau diskusi dengan para ahli kesehatan mental juga dapat membantu memperluas wawasan peserta dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental dalam masyarakat Muslim.

Bekerja sama dengan pihak eksternal juga dapat membantu lembaga pendidikan untuk merancang program intervensi yang lebih efektif dan berbasis bukti, serta memperoleh sumber daya yang lebih baik, seperti tenaga ahli yang terlatih dan akses ke materi pelatihan yang berkualitas. Dengan kolaborasi yang solid, lembaga pendidikan Islam dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi perkembangan mental dan spiritual para siswa dan pengajar.

REFERENSI

- Abdullah, A. (2019). "Qur'anic Therapy in Addressing Psychological Disorders." *Journal of Islamic Studies*, 11(1), 48-66.
- Abu Zayd, Nasir. **Islam and Mental Health: A Psycho-Spiritual Perspective**. Amman: Dar al-Fikr, 2012.
- Akbar, F. (2020). "Metode Dakwah untuk Pemulihan Kesehatan Mental." *Jurnal Dakwah Kontemporer*, Vol. 10, Hal. 54-63.
- Al-Afghani, Z. (2020). "Islamic Perspectives on Mental Health Disorders." *Journal of Islamic Studies and Culture*, 8(3), 45-59.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. **Ihya Ulumuddin**. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 2001.
- Amri, H. (2020). "The Impact of Islamic Meditation Techniques on Stress Reduction." *Journal of Applied Islamic Psychology*, 9(1), 98-114.
- As-Suyuti, Jalaluddin. **The Medicine of the Prophet (Tibb al-Nabawi)**. Riyadh: Darussalam, 1994.
- Aziz, A. (2020). "Spiritual Resilience in the Face of Modern Mental Health Challenges." *Journal of Islamic Psychology*, 6(2), 64-81.
- Badri, Malik. **Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study**. London: The International Institute of Islamic Thought, 2000.
- Goleman, Daniel. **Emotional Intelligence: Islamic Reflections**. Jakarta: Pustaka Hikmah, 2005.
- Hakim, R. (2020). "Kesehatan Mental dalam Islam: Antara Ilmu dan Iman." *Buletin Pendidikan Islam*, Vol. 7, Hal. 18-26.
- Hasan, M. (2021). "Faith-Based Interventions in Mental Health Settings." *Journal of Islamic Therapy and Healing*, 4(2), 19-35.
- Ibrahim, F. (2019). "The Role of Tawakkul and Dhikr in Managing Anxiety." *Journal of Muslim Mental Health*, 7(2), 85-102.
- Jalal, F. **Pengembangan Kesehatan Mental di Pesantren**. Surabaya: Lembaga Dakwah Islam, 2018.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers, 2012.
- Jurnal terkait kesehatan mental Islami dan pendidikan karakter berbasis agama.

- Karim, N. (2020). "Islamic Mindfulness Practices in Reducing PTSD Symptoms." *Muslim Journal of Mental Health*, 8(3), 71-89.
- Khatib, Muhammad. **Psychotherapy in Islam**. Karachi: Islamic Research Academy, 2003.
- Najati, Muhammad Utsman. *Psikologi dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010.
- Nasr, Seyyed Hossein. **Man and Nature: The Spiritual Crisis in Modern Man**. Chicago: Kazi Publications, 1997.
- Nasution, M. (2021). "Integrating Faith and Therapy in Islamic Counseling Practices." *International Journal of Islamic Psychology*, 5(1), 22-39.
- Quraish Shihab. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2007.
- Rahman, A. (2019). "Mental Health Interventions in Islamic Boarding Schools." *Asian Journal of Islamic Studies*, 10(4), 120-138.
- Rahman, T. (2021). "Pendekatan Terpadu Psikoterapi Islami." *Majalah Psikologi Islami*, Vol. 6, Hal. 22-29.
- Sukardji, Taufiq. **Psikologi Islami: Fondasi dan Aplikasinya dalam Kehidupan**. Jakarta: Gramedia, 2015.
- Sulaiman, S. (2021). "Religious Coping Mechanisms for Depression: An Islamic Approach." *Journal of Religion and Health*, 60(1), 43-56.
- Syamsuddin, N. (2020). "Peran Yayasan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Komunitas." *Jurnal Sosial dan Dakwah Islam*, Vol. 9, Hal. 33-41.
- Yusuf al-Qaradawi. **Spiritual Guidance in Islam**. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2002.
- Yusuf Al-Qardhawi. *Pengantar Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2000.
- Yusuf, I. (2019). "Mengelola Yayasan Islami: Perspektif Manajemen dan Keberlanjutan." *Majalah Dakwah Islamiya*, Vol. 13, Hal. 34-42.

LAPORAN PENGGUNAAN BIAYA

No	Uraian	Harga Satuan (Rp)	Jumlah Unit	Total Biaya (Rp)
1	Sewa Tempat dan Peralatan	500.000	2	1.000.000
2	Honorarium Narasumber	400.000	2	800.000
3	Bahan dan Peralatan Pelatihan	100.000	7	700.000
4	Dokumentasi dan Publikasi	250.000	2	500.000
5	Konsumsi Peserta	30.000	20	600.000
6	Transportasi dan Akomodasi	250.000	2	500.000
7	Lain-lain (Administrasi, dll.)	200.000	2	400.000
Total	-	-	-	4.000.000
