

Mental Health dalam Perspektif Psikologi Positif Serta Korelasinya dalam Pendidikan Islam

Hadini^{1*}, M.Imamuddin², Masbur³, Mujiburrahman⁴

^{1,3,4}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

²Universitas Islam Negeri Syech M. Djamil Djambek Bukittinggi

*hadinimanik@ar-raniry.ac.id

Abstrak: Proses pelaksanaan pendidikan mengharuskan adanya kondisi *mental health* yang baik pada setiap peserta didik. Tanpanya maka akan sulit mengembangkan potensi-potensi yang lainnya. Mengingat ia merupakan prasyarat untuk mewujudkan pelaksanaan pendidikan maka tentu ia harus dikembangkan. Salah satu usaha untuk mengembangkan mental health adalah melalui peran Psikologi Positif. Dalam penelitian ini digunakan metode *library research* (penelitian pustaka). Di mana Peneliti melakukan identifikasi terhadap literatur-literatur berupa jurnal-jurnal, baik nasional maupun internasional, sumber buku-buku, hasil penelitian yang berkaitan dengan topik yang sedang diteliti, yaitu tentang bagaimana Psikologi Positif dapat mengembangkan kesehatan mental seseorang. Dalam studi literatur tersebut juga ditelusuri tentang berbagai studi yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Dari hasil kajian yang dilakukan maka ditemukan pandangan Psikologi dalam meningkatkan mental health manusia. Berdasarkan hasil penelitian maka ditemukan beberapa hal. *pertama*, *mental health* dan Psikologi Positif mempunyai keterkaitan yang kuat, di mana keduanya berupaya meningkatkan kebahagiaan manusia. *Kedua*, Psikologi positif berperan besar dalam membantu peningkatan tingkat *mental health* seseorang. *Ketiga*, peningkatan *mental health* melalui peran Psikologi Positif dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran PAI

Key Word, *Mental health, Psikologi Positif, Pendidikan Islam*

Abstract: *The educational process requires good mental health in every student. Without it, it will be difficult to develop other potentials. Given that it is a prerequisite for successful educational implementation, it must be developed with big effort seriously and intensive by teachers, especially Islamic Religious teachers who teach student in the school. One effort to develop mental health is through the role of Positive Psychology. Psychology positive is a new approach in Psychology and counselling to help human to develop their happiness and mental health. This study employed a library research method. The researcher identified literature in the form of national and international journals, books, and research findings related to the topic under study, namely how Positive Psychology can improve a person's mental health. The literature review also explored various studies conducted by previous researchers. The results of this study revealed a perspective on psychology in improving human mental health. Based on the research findings, several points were made. First, mental health and Positive Psychology are strongly linked, with both striving to increase human happiness. Second, Positive Psychology plays a significant role in helping improve a person's mental health. Third, improving mental health through the role of Positive Psychology can increase the effectiveness of Islamic Religious Education (PAI) learning.*

Keywords: *Mental Health, Positive Psychology, Islamic Education*

Pendahuluan

Memiliki kondisi *mental health* yang baik sebenarnya adalah sebuah keniscayaan yang harus diusahakan oleh setiap orang tanpa terkecuali. Ketika kesehatan mental seseorang terjaga dengan baik, hal itu menjadi indikator kuat bahwa kepribadiannya sedang berada dalam kondisi yang sangat positif. Situasi ideal ini tentu saja akan membuat mereka mampu mengoptimalkan seluruh potensi terpendam di dalam dirinya secara maksimal. Dampaknya, mereka bisa terus berjalan dalam ritme hidup yang produktif sekaligus kreatif yang pada akhirnya efektif melahirkan

kebahagiaan sejati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Hadini et al. (2025). Menjaga isi kepala dan hati tetap stabil bukan lagi sekadar pilihan bonus, melainkan sebuah kebutuhan dasar agar kita bisa menikmati dinamika kehidupan dengan cara yang jauh lebih indah.

Melihat dari sisi sosial, seseorang dengan *mental health* yang sehat jelas akan lebih mampu menjalankan peran sekaligus fungsi sejatinya di tengah masyarakat. Mereka tidak akan kesulitan untuk beradaptasi secara efektif dengan lingkungan sekitar, sehingga keberadaan mereka turut membantu mewujudkan sebuah komunitas yang kuat. Lingkungan yang suportif seperti ini pada gilirannya akan melahirkan berbagai kesepakatan positif demi kebaikan bersama di masa depan. Begitu pula jika kita membawanya ke dalam konteks dunia pendidikan (Hadini, 2022). Kondisi psikologis yang sehat wajib diciptakan di lingkungan sekolah karena hal tersebut menjadi kunci utama yang membantu para peserta didik untuk fokus, merasa aman, serta mampu menyerap seluruh materi pelajaran yang diberikan secara optimal tanpa beban pikiran yang mengganggu.

Sebaliknya, saat seseorang tidak memiliki kondisi *mental health* yang baik, maka seluruh roda kehidupannya otomatis akan menjadi sangat terganggu. Keadaan batin yang tidak sehat itu lambat laun akan membuatnya merasa menderita hingga kehilangan kemampuan untuk menjalani hari secara produktif. Efek buruknya bahkan tidak berhenti pada kerugian personal saja, melainkan bisa merembet dan berdampak negatif bagi lingkungan sosial terdekat, seperti memicu munculnya perilaku destruktif yang merugikan orang lain. Dalam ruang lingkup pendidikan, situasi penuh tekanan seperti ini jelas menjadi hal yang paling dihindari. Sebab, hilangnya kesehatan mental yang baik pada diri remaja dipastikan bakal menghambat proses belajar dan merusak masa depan optimalisasi perkembangan akademik para peserta didik tersebut.

Menyadari bahwa *mental health* yang baik adalah harga mati dalam berbagai lini kehidupan, khususnya dunia sekolah, maka upaya pengkondisiannya harus segera diwujudkan. Demi membangun kesehatan mental yang kokoh, ada satu disiplin ilmu yang dinilai sangat mampu mendukungnya, yaitu lewat pendekatan keilmuan Psikologi Positif. Ini merupakan sebuah paradigma baru dalam jagat psikologi yang fokus utamanya adalah mendongkrak kebahagiaan serta kesehatan mental manusia. Oleh karena itu, dunia pendidikan, khususnya model pendidikan Islam menurut Hadini dkk. (2025), sangat bisa memanfaatkan pendekatan ini. Psikologi Positif dapat diterapkan sebagai metode konseling alternatif yang sangat efektif guna mengawal sekaligus mendukung kelancaran tugas-tugas perkembangan belajar yang sedang dihadapi oleh seluruh peserta didik di madrasah.

Berpijak dari latar belakang yang telah diuraikan, maka terdapat beberapa rumusan masalah penting yang perlu dikaji secara mendalam. Pertama, bagaimana sebenarnya hakikat mendasar dari konsep Psikologi Positif tersebut jika dibedah secara teoritis?. Kedua, bagaimana sudut

pandang unik Psikologi Positif dalam upaya meningkatkan kualitas mental health manusia modern?. Ketiga, bagaimana korelasi nyata atau hubungan timbal baliknya jika diterapkan langsung dalam sistem pendidikan Islam saat ini?. Ketiga pertanyaan besar inilah yang nantinya akan menjadi arah utama dalam penelitian ini, guna menemukan jawaban ilmiah yang tepat demi membantu menciptakan generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara mental dan spiritual.

Metode Penelitian

Adapun penelitian ini dilakukan melalui pengumpulan berbagai sumber data dan informasi dari berbagai literatur. Hal ini dilakukan dalam rangka untuk menemukan bagaimana peranan Psikologi Positif dapat meningkatkan mental health peserta didik. Pada tahapan ini peneliti memilih menggunakan metode *library research* (penelitian pustaka). Adapun jenis penelitian Library Research yang digunakan adalah jenis penelitian eksplanasi, yaitu penelitian yang menjelaskan hubungan sebab akibat di dalam sebuah fenomena berdasarkan teori yang ada. Dalam hal ini peneliti melakukan identifikasi terhadap literatur-literatur berupa jurnal-jurnal, baik nasional maupun internasional, sumber buku-buku, hasil penelitian yang berkaitan dengan topik yang sedang diteliti, yaitu mengkaji teori-teori umum tentang peran Psikologi Positif dalam meningkatkan *mental health* seseorang serta korelasinya dalam Pendidikan Islam. Dalam studi literatur tersebut juga ditelusuri tentang berbagai studi yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya menyangkut topik yang akan diteliti.

Hasil Dan Pembahasan

Pengertian dan pandangan Ahli tentang *Mental Health*

Pengertian Mental health

Bila melihat definisi yang dipakai dalam melihat istilah kesehatan mental atau *mental health* dari berbagai pakar, terlihat semakin eratnya hubungan antara Psikologi Positif dan *mental health*. Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental health*) pada saat Kongres Kesehatan Mental tahun 1948 merumuskan *mental health* dari dua aspek, yaitu aspek individu dan aspek masyarakat. *Pertama*, Kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal, baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan orang lain. *Kedua*, sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya, selain pada saat yang sama menjamin dirinya sendiri berkembang dan toleran terhadap masyarakat lain. (Tristiadi Ardani dan Istiqamah, 2020) Dari pengertian yang dikemukakan di atas, maka kesehatan mental atau *mental health* ditandai

dengan adanya kedamaian dalam dirinya dan juga mampu mendamaikan kelompok orang di sekitarnya.

Senada dengan definisi di atas, WHO (*World Health Organization*) dalam rumusannya mengatakan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan berupa kesehatan fisik, mental dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata karena absennya atau keadaan lemah tertentu. (Tristiadi Ardani dan Istiqamah, 2020) Dari definisi di atas menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan sekedar tiadanya penyakit mental, akan tetapi kesehatan mental ditandai dengan tumbuhnya kondisi fisik, mental dan sosial yang kuat.

Adapun Karl Menninger mengatakan bahwa kesehatan mental adalah penyesuaian manusia terhadap dunia dan satu sama lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang maksimum. Ia bukan hanya efisiensi atau hanya perasaan puas atau keluwesan dalam mematuhi aturan permainan dengan riang hati, kesehatan mental mencakup semua kemampuan menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain dan sikap hidup yang bahagia. (Tristiadi Ardani dan Istiqamah, 2020) Definisi yang dikemukakan tersebut menggambarkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi di mana seseorang merasakan kebahagiaan yang disebabkan adanya perasaan yang baik serta perilaku yang baik pula. Sementara itu H.B English mendefinisikan kesehatan mental dengan memberikan rumusan: "kesehatan mental adalah keadaan yang relatif tetap di mana si pribadi menunjukkan penyesuaian atau mengalami aktualisasi diri atau realisasi diri. Kesehatan mental merupakan keadaan positif, bukan sekedar absennya gangguan mental." (Tristiadi Ardani dan Istiqamah, 2020) Definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan sekedar terbebas dari gangguan mental akan tetapi ia ditandai dengan tumbuh kembangnya mental yang dimiliki oleh seseorang.

Dimensi *Mental health* menurut Para Pemikir Konseling

Terdapat beberapa sudut pandang yang dikemukakan berbagai ahli Konseling. Berbagai sudut pandang tersebut sebagaimana tergambar dalam penjelasan berikut:

Dimensi *Mental health* Menurut Alder.

Alder mengatakan bahwa *mental health* yang positif berarti *Gemeinschaftsgeful* atau "*social interest and social feeling*" yang berarti *a feeling of an intimate relationship with humanity, empathy with the human condition and a sense of altruism*. (Compton, 2005) Ini berarti bahwa kesehatan mental terkait dengan pola hubungan kemanusiaan yang intim yang ditandai dengan adanya rasa simpati, rasa empati dan altruism dengan sesama. Ini berarti bahwa kesehatan mental yang tinggi adalah adanya kecerdasan sosial yang tinggi dari seseorang.

Dimensi *Mental health* Menurut Carl Gustav Jung

Adapun menurut Carl Gustav Jung mengatakan *optimal mental health was characterized by*

a balance between elements of the personality, an openness to message from a deeper level of the uncouncious, and a growing sense of spirituality (Compton, 2005) kesehatan mental merupakan keseimbangan berbagai unsur-unsur kepribadian, dapat menangkap pesan terdalam dari kesadaran dirinya serta tumbuhnya rasa spiritualitas.

Ini berarti bahwa menurut Jung, *mental health* yang baik adalah manakala seseorang mempunyai tingkat kecerdasan spiritualitas yang tinggi, di mana ia mempunyai keyakinan dan kesadaran yang tinggi terhadap sesuatu yang bersifat metafisika yang mempunyai pengaruh besar di balik alam fisik.

Dimensi *Mental health* Menurut Abraham Maslow

Sementara Abraham Maslow mengatakan bahwa *mental health* merupakan wujud dari "*self of actualization.*" secara definisi konsep tersebut dikatakan sebagai *described as the full use and exploitation of talents, capacities, potentialities.* (Compton, 2005) bahwa kesehatan mental merupakan penggunaan secara total berbagai talenta, kekuatan diri dan potensi yang dimiliki dirinya. (Compton, 2005) Ini berarti bahwa seseorang yang mempunyai *mental health* yang baik terlihat dari aspek kepribadiannya, di mana segala unsur potensi yang ada dalam diri seseorang dapat teraktualisasikan dengan baik.

Dimensi *Mental health* Menurut Carl Rogers

Carl Rogers yang dikutip Campton mengatakan bahwa *mental health* sebagai *exist when all the relevan experiences of the person can be integrated into a coherent and flexible concept. As people grow toward their fullest potential... Rogers chosed the term 'fully function person,'* (Compton, 2005) kesehatan mental merupakan adanya keseimbangan pengalaman seseorang yang terintegrasi secara serasi. Karena seseorang akan tumbuh menuju kesempurnaan potensinya. Dari ungkapan tersebut terlihat bahwa Rogers merangkum berbagai dimensi kesehatan mental dari para pemikir Konseling sebelumnya, di mana seseorang dikatakan mempunyai kesehatan mental yang baik manakala ia memiliki potensi sosial, spiritual dan kepribadian yang berjalan secara seimbang.

Berdasarkan pandangan yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental atau *mental health* adalah suatu keadaan yang tidak hanya sekedar lemah atau bahkan kondisi mental yang normal, akan tetapi kesehatan mental ditandai dengan adanya pencapaian kondisi kebahagiaan yang timbul dari tumbuh dan berkembangnya perasaan yang positif dan perilaku yang positif yang ditandai dengan optimalnya potensi kepribadian, sosial dan spiritual, sehingga mampu mendamaikan dirinya melalui adaptasi situasi mental dan mendamaikan orang lain melalui adaptasi lingkungannya

Hakikat Psikologi Positif

'Psikologi Positif' merupakan cabang ilmu baru Psikologi yang cukup besar mempengaruhi perkembangan ilmu Psikologi saat ini. Ia mempunyai pandangan bahwa kehidupan harus memiliki kebermaknaan (*meaningfulness*). Aliran ini lahir dari rasa ketidak puasan terhadap kajian Psikologi yang terlalu tenggelam pada sisi kenegatifan manusia. Tidak seharusnya Psikologi hanya sekedar mengembalikan berbagai keadaan negatif menjadi normal atau kembali ke titik nol. Namun hidup manusia juga harus dapat menikmati dan merasakan hal-hal yang Positif seperti prestasi, kebahagiaan dan berbagai kekuatan manusia lainnya untuk memperoleh kebahagiaan dan kondisi yang Positif. (Tristiadi Ardani dan Istiqamah, 2020)

Dengan demikian Psikologi Positif muncul dari ketidak puasan praktek Psikologi yang berorientasi pada tindakan pemuliham dari kondisi negatif ke kondisi normal. Dalam pandangan Psikologi Positif maka Psikologi tidak cukup hanya mengarahkan pandangannya hanya pada kondisi negatif menjadi kondisi normal, tetapi yang lebih penting sebenarnya adalah bagaimana Psikologi lebih banyak mengarahkan pandangannya dari kondisi normal ke kondisi yang lebih Positif.

Secara terminologis, para ahli seperti Mihaly Csikszentmihalyi mengatakan bahwa 'Psikologi Positif' merupakan studi ilmiah tentang fungsi manusia yang optimal, hal ini bertujuan untuk menemukan dan mempromosikan faktor yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang. (Tristiadi Ardani dan Istiqamah, 2020). Sementara Noeng Muhajir mengatakan Psikologi Positif merupakan ilmu Psikologi yang membawa misi *nurturant high talent*, mengasuh potensi *human strength* dan mengasah potensi *character strength*. (Noeng Muhajir, 2015). Definisi tersebut menjelaskan bahwa 'Psikologi Positif' mengorientasikan dirinya pada pengembangan dan optimalisasi sisi-sisi kekuatan yang dimiliki manusia seperti karakter, bakat dan dimensi kekuatan lainnya.

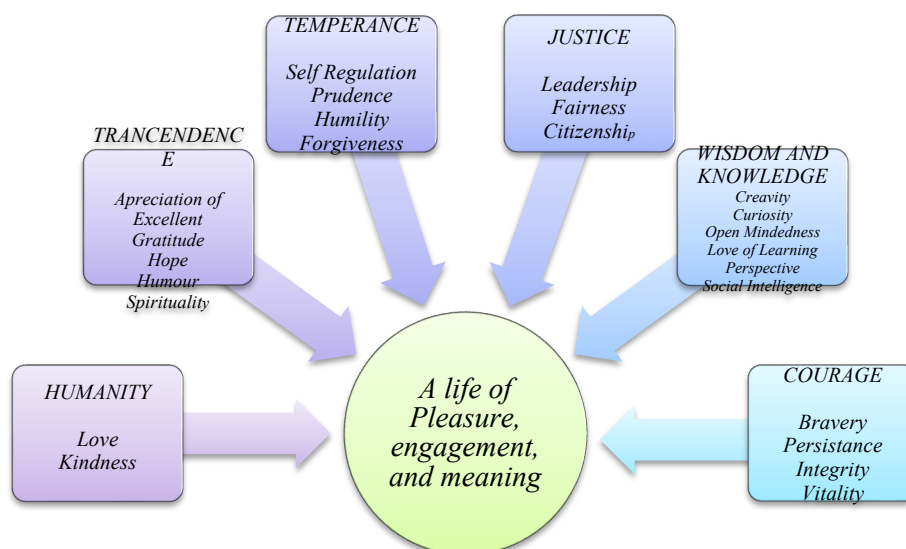
Adapun Imam Setiadi Arif yang mengutip dari *Positive Psychology Center University of Pennsylvania* mengatakan 'Psikologi Positif' dengan *the scientific study of the strength and virtues that enable individuals and communities to thrive. The field is founded on the believe that people want to lead meaningful and fulfilling lives to cultivate what is the best within themselves, and the enhance their experiences of love, work, and play* (Iman Setiadi Arif, 2018). Dari definisi yang dikemukakan tersebut terlihat ada 3 unsur yang menjadi kata kunci dalam 'Psikologi Positif' yaitu *pertama*, 'Psikologi Positif' menjadikan *sains* sebagai fondasi utamanya, artinya bahwa apa yang disampaikan 'Psikologi Positif' beranjak dari studi ilmiah sebagai identitasnya, *kedua*, menjadikan fokus 'Psikologi Positif' terletak pada *strength* dan *virtues* untuk merevitalisasi karakter dalam Psikologi, dan *ketiga*, kata *thrive*, yaitu mencapai kebahagiaan sebagai sasaran akhir 'Psikologi

Positif. Dalam Psikologi Positif konsep kebahagiaan diistilahkan juga dengan *Authentic Happiness* atau *flourishing*. (Martin Seligman, 2013). *Authentic happiness* merupakan istilah yang krusial, karena menurut falsafah yang mendasarinya, kebahagiaan merupakan tujuan akhir keberadaan manusia. (Iman Setiadi Arif, 2018).

Dari berbagai definisi di atas terlihat bahwa meski para ahli mempunyai definisi yang berbeda redaksinya, namun secara substansi mempunyai kesamaan, di mana Psikologi Positif mengarahkan kerjanya pada aspek dan dimensi mental yang Positif dari manusia. Dari definisi yang disebutkan maka bisa disimpulkan bahwa pendekatan 'Psikologi Positif' merupakan studi ilmiah Psikologi yang berorientasi pada bagaimana mengoptimalkan dimensi potensi kekuatan mental yang dimiliki manusia untuk menjadi pribadi yang berkembang dan berkarakter, ia memandang manusia sebagai sosok yang Positif.

Dari definisi tersebut, maka terlihat perbedaan dengan Psikologi yang berkembang selama ini yang memfokuskan dirinya pada Psikologi Abnormal dan penyembuhan gejala gangguan jiwa. 'Psikologi Positif' tidak berangkat dari orang yang mengalami stress dan mengalami frustrasi, tetapi ia berangkat dari kondisi normal menuju manusia yang berkarakter, hidup penuh makna dan bahagia. Dengan demikian 'Psikologi Positif' merupakan sebuah kutub lain dari kutub Psikologi Patologik, 'Psikologi Positif' tidak berangkat dari gangguan mental menuju normal, tetapi ia berangkat dari kondisi normal menuju mental yang sehat.

Menurut Martin Seligman, kebahagiaan atau *flourishing* adalah tujuan akhir dari segala konsep Psikologi Positif. Di mana dalam konsep tersebut diambil dari istilah yang digunakan Aristoteles yaitu *eudaimonia*, (Martin Seligman, 2013). Untuk memperoleh *eudaimonia* atau *flourish* maka diperlukan karakter untuk mewujudkannya, konsep tersebut diambil dari konsep yang berasal dari ajaran-ajaran agama besar seperti Al-Qur'an, Perjanjian Lama, Talmud, Confisius, Budha, Lao Tse, Bushido, juga dan para filosof besar seperti Aristoteles, Plato, Socrates, (Martin Seligman, 2013). Aquinas dan Agustinus, karya Benyamin Franklin dan Upanishat, yang diformulasikan dengan 6 *virtues* (kebajikan) dan 24 *strengths* (karakter) sebagai rute menuju *virtues* tersebut. (Martin Seligman, 2013). Untuk Memperoleh *virtues* maka ia memerlukan jalan untuk sampai kepadanya. Jalan-jalan yang diperlukan tersebut disebut juga dengan *strengths*, di mana ia merupakan pengejawantahan dari *virtues* itu sendiri. Dalam penelitiannya, Martin Seligman (Martin P Seligman, 2005) menemukan 24 *strengths* dan 6 *virtues*, sebagaimana terlihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 1. 24 Character Strengths & 6 Virtues

Virtues yang bersumber dari karakter tersebut mengindikasikan adanya moralitas yang membedakan antara yang baik dan yang buruk, di mana karakter tersebut mengkristalisasi diri seseorang yang menggambarkan identitas dirinya (*true self*). Identitas yang dimiliki tersebut pada akhirnya dapat melahirkan kebahagiaan pada diri seseorang.

Peranan Psikologi Positif dalam mengembangkan mental health

Konsep Psikologi Positif yang dikembangkan oleh Martin Seligman tentu saja mempunyai kaitan yang erat dengan *mental health*. Dalam konsep Psikologi Positif yang dikembangkan juga pada dasarnya mempunyai peranan kuat dalam memberikan pengaruh untuk mendukung dan mewujudkan terciptanya kebahagiaan dan ketenangan jiwa manusia sebagai sebuah ciri *mental health*-nya. Dengan demikian *mental health* sebenarnya merupakan sasaran dan tujuan yang hendak diwujudkan oleh Psikologi Positif, hal ini sebagaimana diketahui bahwa misi utama Psikologi Positif adalah untuk mewujudkan kebahagiaan atau kondisi *eudaimonia*, di mana ia merupakan wujud dari optimalnya *mental health* seorang individu sebagai akibat berkembangnya emosi positif yang mereka miliki.

Hal ini sebagaimana dikatakan oleh Zakiah Darajat yang mengatakan bahwa yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan manusia adalah kesehatan mental. (Iman Setiadi Arif, 2018). Dalam pernyataan lain ia mengatakan bahwa Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan-gangguan penyakit jiwa. (Saiful Akhyar Lubis, 2021)

Dari apa yang dikatakan oleh Zakiah Darajat tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara Psikologi Positif dengan *mental health*. Di mana *mental health* atau kesehatan mental yang ditandai dengan ketenangan dan kebahagiaan yang diperoleh dari optimalnya potensi yang dimilikinya merupakan fokus utama yang ingin dicapai dan dikembangkan oleh Psikologi Positif.

Dengan demikian Psikologi Positif dengan sendirinya merupakan sebuah *instrument* yang mampu memainkan perannya untuk membantu terwujudkan *mental health* pada diri manusia. Adanya definisi di atas yang mengatakan bahwa *mental health* adalah suatu keadaan yang tidak hanya sekedar lemah atau bahkan kondisi mental yang normal, akan tetapi kesehatan mental ditandai dengan adanya pencapaian kondisi kebahagiaan yang timbul dari tumbuh dan berkembangnya perasaan yang positif dan perilaku yang positif sehingga mampu mendamaikan dirinya melalui adaptasi situasi mental dan mendamaikan orang lain melalui adaptasi lingkungannya, maka berdasarkan definisi tersebut semakin terlihat benang merah antara Psikologi Positif dan *mental health*.

Benang merah antara keduanya terlihat jelas, di mana usaha untuk mewujudkan kondisi *mental health* seseorang merupakan bagian tugas dan tanggung jawab yang diusung oleh konsep Psikologi Positif. Sebagaimana diketahui bahwa tujuan dan misi besar Psikologi Positif merupakan untuk mewujudkan kebahagiaan atau *authentic happiness* melalui pengembangan mental positif yang dimiliki oleh manusia melalui *6 virtues dan 24 character strengths* atau kekuatan karakternya.

Implikasinya dalam Pendidikan Islam

Dalam konteks pendidikan maka kondisi *mental health* yang baik tentu saja harus diciptakan, karena dengan *mental health* yang sehat akan membantu peserta didik untuk bisa belajar secara optimal. Sebaliknya, jika seseorang tidak mempunyai *mental health* yang baik maka kehidupannya akan terganggu. Dalam kaitannya dengan pendidikan tentu saja kondisi tersebut tidak diinginkan, karena ketiadaan *mental health* yang baik maka akan dipastikan dapat menghambat optimalisasi pembelajaran bagi para peserta didik.

Berdasarkan kajian sebelumnya maka peran Psikologi Positif dalam mengembangkan *mental health* terbukti mampu melahirkan dampak yang besar bagi pengembangannya. Oleh karenanya dunia pendidikan Islam seyogyanya dapat melibatkan peran Psikologi Positif dalam rangka mendukung berkembangnya kesehatan mental peserta didik. Dengan berkembangnya *mental health* yang baik maka tentu saja peserta didik akan bahagia dalam belajar yang tentunya akan dapat meningkatkan motivasi serta efektifitas pembelajaran agama. Selain itu peserta didik yang mempunyai *mental health* yang baik akan mempunyai kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial secara harmonis, menemukan makna hidup (*meaningfull life*) (Alif Muarifah ,

dkk, 2020) dan mempunyai kemampuan untuk mengatasi sendiri permasalahan hidup yang dihadapinya (Syara Jayanti, 2020, Imron Musthofa, dkk, 2019, Nina Aminah, 2015) yang dilandasi oleh nilai-nilai keTuhanan., hal ini dikarenakan psikologi Positif juga terkait dengan dimensi spiritualitas (Hude, M Darwis dkk, 2010) yang menjadi bagian dari Islam

Oleh karenanya pembelajaran Agama Islam yang di dalamnya mencakup berbagai materi seperti Aqidah, Akhlak/karakter (Siti Hawa, 2024, Hayati, 2019).), Fikih dan lain sebagainya harus memanfaatkan peran penting Psikologi Positif dalam berbagai proses pembelajaran Agama Islam yang dilaksanakan.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil beberapa kesimpulan, di antaranya: *pertama*, Berdasarkan pandangan yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental atau *mental health* adalah suatu keadaan yang tidak hanya sekedar lemah atau bahkan kondisi mental yang normal, akan tetapi kesehatan mental ditandai dengan adanya pencapaian kondisi kebahagiaan yang timbul dari tumbuh dan berkembangnya perasaan yang positif dan perilaku yang positif yang ditandai dengan optimalnya potensi kepribadian, sosial dan spiritual, sehingga mampu mendamaikan dirinya melalui adaptasi situasi mental dan mendamaikan orang lain melalui adaptasi lingkungannya

Kedua, Benang merah antara keduanya terlihat jelas, di mana usaha untuk mewujudkan kondisi *mental health* seseorang merupakan bagian tugas dan tanggung jawab yang diusung oleh konsep Psikologi Positif. Sebagaimana diketahui bahwa tujuan dan misi besar Psikologi Positif merupakan untuk mewujudkan kebahagiaan atau *authentic happiness* melalui pengembangan mental positif yang dimiliki oleh manusia melalui *6 virtues dan 24 character strengths* atau kekuatan karakternya.

Ketiga, Psikologi Positif mempunyai korelasi yang kuat di dalam pembelajaran PAI. Pembelajaran Agama Islam yang di dalamnya mencakup berbagai materi seperti Aqidah, Akhlak, Fikih dan lain sebagainya harus memanfaatkan peran penting Psikologi Positif dalam berbagai proses pembelajaran Agama Islam yang dilaksanakan, karena dengan perannya akan dapat menciptakan mental health yang baik untuk mendukung efektifitas pembelajaran PAI

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, khususnya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, yang telah mendukung peneliti dalam menyelesaikan kajian penelitian ini melalui berbagai fasilitas maupun berbagai fasilitas yang digunakan. Rasa terimakasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu sehingga karya ini selesai dibuat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis juga mengucapkan rasa terimakasih kepada peneliti-peneliti terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini yang telah berperan memberikan pengetahuan awal sehingga membuat peneliti mudah dalam memahami berbagai aspek yang ada dalam berbagai variabel penelitian ini yaitu hubungan antara *mental health* dan Psikologi Positif

Referensi

- Compton, William C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. London: Thomson Wadworth
- Hadini, dkk. (2025). Characteristics of Islamic Educational Counseling, *.Al-Hashif: Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Islam*, 3(1)
- Hadini, (2022). [Teori Psikologi Positif Dalam Peta Aliran-Aliran Psikologi Pendidikan Serta Implikasinya Dalam Pendidikan Islam](#). *Azka: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*, 17(2).
- Hadini, M Imamuddin, Masbur, & Lukman Hakim, (2025). [Pengembangan Mental Health Dalam Perspektif Konseling Pendidikan Islam Di Sekolah Dasar Islam](#). *TA'DIBAN: Journal of Islamic Education*, 6(1), 63-71
- Hayati, Rita, (2019). Nilai-Nilai Pendidikan Islam untuk Meningkatkan Karakter dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(2)
- Hude, M Darwis dkk, (2010) Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths dan Virtues dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al Qur'an. *Jurnal Psikologi Islam, Al Qalb*, 11(2)
- Iman Setiadi Arif, (2018). *Psikologi Positif: Pendekatan Scientific Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Jayanti, Syara, dkk, (2020). Fitrah Guidance And Counseling In The Elimination Of Delinquency, Postgraduate School of Ibn Khaldun Bogor, Indonesia. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 1(1)
- Martin P Seligman, (2005). *Authentic Happiness, Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. Bandung: Kaifa
- Martin Seligman, (2013). *Beyond Authentic Happiness*, Bandung: Kaifa
- Muarifah, Alif, dkk, (2020). The Effect of Religiosity on Poor Adult Woman's Meaningfulness of Life, *Islamic Guidance and Counselling Journal*, 3(2)
- Nina, Aminah, (2015) The Role of Therapy Education of Islamic Meaning to Overcome Global Human Crisis Today, *International Journal of Nusantara Islam*, 3(2)
- Noeng Muhajir,(2015). *Analisis Psikologi Positif: Pengembangan Karakter dan Empowering the Society*. Yogyakarta: Rake Sarasen
- Saiful Akhyar Lubis, (202). *Konseling Pendidikan Islami: Perspektif Wahdatul 'Ulum*. Medan: Perdana Publishing
- Siti Hawa, (2024). Implementasi Pendidikan Akhlak di Sekolah Dasar Islam Terpadu. *Ta'diban: Journal of Islamic Education*, 5(1)
- Triyadi Ardani dan Istiqamah, (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Remaja Rosda