

STRATEGI MITIGASI KERENTANAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI MTS

MUHAMMADIYAH 02 PURBALINGGA

Yanuar Abdillah Setiadi¹, Muh. Hanif²

^{1,2} UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Email: [1abdillahsetiadiyanuar@gmail.com](mailto:abdillahsetiadiyanuar@gmail.com), [2muh.hanif@uinsaizu.ac.id](mailto:muh.hanif@uinsaizu.ac.id)

Abstract

This study examines mitigation strategies addressing students' mental-health vulnerabilities at MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga using a qualitative field-research approach through interviews, observations, and document analysis. The findings show that more than six hours of daily social-media use, online-game addiction, and generational as well as communication gaps between teachers and students undermine learning focus, mental resilience, and classroom relationships. The school has responded by strengthening Islamic values, limiting gadget use, enhancing character education, and providing counseling services, although the effectiveness of these efforts requires further improvement. The study recommends innovative Islamic educational management that is more adaptive to digital developments, the integration of healthy digital-literacy programs, and more dialogic and empathetic teacher–student communication.

Keyword: guidance counseling, mental health, students, digital literacy

Abstrak

Penelitian ini mengkaji strategi mitigasi kesehatan mental siswa di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga melalui pendekatan kualitatif berbasis wawancara, observasi, dan dokumentasi. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari enam jam per hari, kecanduan game online, serta kesenjangan usia dan komunikasi kaku antara guru dan siswa memperburuk fokus belajar, ketahanan mental, dan relasi pedagogis. Sekolah merespons dengan penguatan nilai Islam, pembatasan gadget, pendidikan karakter, dan layanan konseling, namun efektivitasnya masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini merekomendasikan inovasi manajemen pendidikan Islam yang lebih adaptif terhadap perkembangan digital, penguatan literasi digital sehat, serta pola komunikasi guru–siswa yang lebih dialogis dan empatik.

Kata kunci: bimbingan konseling, kesehatan mental, siswa, literasi digital

A. PENDAHULUAN

Di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga, fenomena sosial di kalangan siswa menunjukkan adanya kecenderungan mudah tersinggung ketika menerima teguran dari guru, meskipun teguran tersebut bersifat membangun. Selain itu, sikap menghargai guru mulai menurun, terlihat dari kurangnya kedisiplinan, rendahnya rasa hormat, serta sikap acuh dalam proses pembelajaran. Tidak jarang pula siswa mudah mengeluh dan menunjukkan ketidaknyamanan ketika diberikan tugas-tugas akademik, mencerminkan lemahnya daya juang dan kurangnya rasa tanggung jawab terhadap proses pendidikan mereka sendiri. Kondisi ini menjadi tantangan nyata yang harus dihadapi oleh manajemen pendidikan Islam di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga untuk membina karakter siswa yang lebih kuat, tangguh, serta menghormati nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, melainkan mencakup keseimbangan emosi, psikologis,

dan sosial seseorang.¹ Gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi pada remaja semakin meningkat, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, ketidakstabilan keluarga, pengaruh media sosial.² Kondisi ini diperparah dengan kurangnya kesadaran diri terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta minimnya dukungan lingkungan, baik di rumah maupun di sekolah. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental yang terganggu berdampak langsung pada motivasi belajar, hubungan sosial, serta prestasi akademik siswa.³ Sehingga hal ini menjadi aspek penting yang harus diperhatikan dalam proses manajemen pendidikan, termasuk di lembaga berbasis Islam seperti MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji dan menawarkan strategi manajemen pendidikan Islam dalam mengatasi kerentanan kesehatan mental siswa di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga, dengan fokus pada upaya pembentukan karakter, penguatan nilai-nilai

¹ Benedicta Audrey Putri Trisnadewi, "Mental Health 101: Edukasi Isu Kesehatan Mental Dan Pencegahannya Bagi Siswa SMA," *Surya Abdimas* 8, no. 3 (2024): 414–19, <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i3.5028>.

² Arini Sabrina, "EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies EduInovasi: Journal of Basic

Educational Studies," *Journal of Basic Educational Studies* 2, no. 1 (2022): 85–97.

³ Ulfah, "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 2023, 23–28.

keislaman, serta penciptaan lingkungan pendidikan yang suportif. Artikel ini bertujuan memberikan pemahaman kepada para pendidik, pengelola sekolah, dan pihak terkait tentang pentingnya pendekatan manajerial berbasis nilai-nilai Islam dalam menangani berbagai persoalan mental yang dihadapi siswa, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka serta menunjang prestasi akademik dan perkembangan kepribadian yang seimbang.

Tiga temuan utama dalam penelitian ini mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kerentanan kesehatan mental siswa di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga. Pertama, penggunaan media sosial yang semakin marak di kalangan siswa telah menciptakan pola pikir yang menginginkan segala sesuatu serba instan, termasuk dalam mencapai tujuan akademik dan pribadi. Hal ini menyebabkan siswa cenderung menghindari usaha keras, lebih memilih cara cepat untuk memperoleh hasil, dan kurang menghargai proses yang membutuhkan waktu dan dedikasi. Kedua, jarak umur antara pendidik dan siswa menjadi tantangan tersendiri dalam

membangun hubungan yang efektif, di mana perbedaan generasi sering kali menyebabkan kesenjangan dalam pemahaman antara guru dan siswa, serta kesulitan dalam menciptakan komunikasi yang terbuka dan saling memahami. Ketiga, pola komunikasi yang digunakan guru juga berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan mental siswa. Banyak guru yang masih menerapkan metode komunikasi yang otoriter dan kurang mendengarkan kebutuhan serta perasaan siswa, yang dapat menambah stres dan rasa tidak nyaman di kalangan siswa. Ketiga faktor ini saling berkaitan dan mempengaruhi bagaimana siswa mengelola stres dan tantangan dalam kehidupan mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental mereka.

Artikel “A Bibliometric Analysis of Mental Health Among High School Students” menjadi landasan awal penting dalam mengkaji kerentanan kesehatan mental siswa MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga. Studi ini menunjukkan bahwa isu seperti depresi, kecemasan, ide bunuh diri, bullying, dan dampak pandemi COVID-19 merupakan masalah utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja.⁴ Temuan ini memperkuat

⁴ Shilong Song et al., “A Bibliometric Analysis of Mental Health among High School Students,”

Frontiers in Psychiatry 15, no. November (2024): 1–13, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1433897>.

urgensi perlunya strategi mitigasi berbasis kontekstual dan nilai-nilai lokal untuk mencegah dan menangani gangguan psikologis di kalangan siswa madrasah.

Artikel “Improving Mental Health in High School Students Shortly Before Their Final Exams – A Pilot Study of a Stress Management Intervention” oleh Kortsch sangat relevan sebagai riset pendahuluan bagi studi “Strategi Mitigasi Kerentanan Kesehatan Mental Siswa di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga”.⁵ Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres berbasis pendekatan Study Demands–Resources efektif meningkatkan keterlibatan belajar, pengetahuan tentang stres, dan efikasi diri siswa menjelang ujian akhir.

Artikel berjudul “Kesehatan Mental Siswa Kelas V Sekolah Dasar: Upaya dan Tantangan Menuju Generasi yang Sejahtera” (Jurnal Pendidikan Tambusai, 2024) sangat relevan sebagai riset pendahuluan untuk mendukung studi. Penelitian ini menyoroti bahwa tantangan utama dalam kesehatan

mental siswa adalah rendahnya kepercayaan diri, kendala dalam pengendalian emosi, dan kasus bullying. Artikel ini menegaskan pentingnya intervensi dini, pelatihan guru, keterlibatan orang tua, dan program kesehatan mental berbasis sekolah. Temuan tersebut memperkuat urgensi implementasi strategi sistematis di madrasah untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis dan sosial.⁶

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian lapangan yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman langsung dan mendalam mengenai strategi mitigasi kerentanan kesehatan mental siswa di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengamati fenomena secara nyata di lingkungan sekolah dan memahami secara utuh bagaimana berbagai pihak terlibat dalam merancang, mengimplementasikan, serta mengevaluasi upaya peningkatan kesehatan mental siswa.⁷ Penelitian ini tidak hanya mengkaji secara deskriptif, tetapi juga mengeksplorasi dinamika sosial, budaya, dan

⁵ Timo Kortsch, Nico Wegener, and Manon Elisa Schwake, “Improving Mental Health in High School Students Shortly before Their Final Exams — a Pilot Study of a Stress Management Intervention,” *Frontiers in Education* 10, no. March (2025), <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1548425>.

⁶ Manda Safitri et al., “Kesehatan Mental Siswa Kelas V Sekolah Dasar: Upaya Dan Tantangan Menuju Generasi Yang Sejahtera,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 3 (2024): 50002.

⁷ Samsu, *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mix Method Serta Research and Development*, Jambi: Pusaka, 2017.

religius yang memengaruhi kondisi psikososial siswa di madrasah. Sebagai bagian dari adaptasi nilai-nilai Islam terhadap tantangan digital, guru BK di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga tidak hanya mengajarkan cara menggunakan media sosial secara bijak, tetapi juga memberikan pendidikan mengenai isu-isu sensitif seperti SARA, ujaran kebencian, dan potensi konflik digital yang sering menjadi jebakan bagi generasi Z. Nilai tabayyun, amanah, dan menjaga martabat dipraktikkan melalui ajakan “saring sebelum sharing,” menghindari provokasi, serta memahami konsekuensi etis setiap unggahan. Edukasi ini disampaikan melalui dialog terbuka, konseling tematik, dan pendampingan personal, sehingga siswa mampu melihat bahwa etika bermedia sosial bukan sekadar aturan teknis, melainkan bagian dari tanggung jawab moral dan spiritual dalam menjaga harmoni di ruang digital.

Dalam penelitian ini, data primer diperoleh langsung melalui interaksi dengan sumber-sumber utama di lapangan.⁸ Teknik pengumpulan data melibatkan wawancara,

observasi partisipatif, dan dokumentasi, yang dilakukan terhadap kepala sekolah, guru, staf, dan siswa.⁹ Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, pemahaman, dan strategi yang telah diterapkan oleh pihak sekolah dalam menangani masalah kesehatan mental. Sementara itu, observasi dilakukan untuk mengamati perilaku siswa, interaksi sosial di lingkungan kelas, serta atmosfer pembelajaran yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional siswa. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan informasi dari arsip sekolah, seperti kebijakan internal, laporan kegiatan, serta panduan pelaksanaan program kesehatan mental. Data ini membantu peneliti untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai praktik dan kebijakan sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Teknik analisis data dalam penelitian ini mengikuti tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.¹⁰ Reduksi data dilakukan dengan menyaring dan mengelompokkan data berdasarkan relevansi terhadap fokus penelitian, seperti intervensi sekolah, peran guru, dan partisipasi siswa

⁸ Dessy Fitria Berlianti, Ashfa Al Abid, and Arcivid Chorynia Ruby, “Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data,” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 1861–64.

⁹ Yasri Rifa’i, “Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Pengumpulan Data Di Penelitian Ilmiah Pada Penyusunan Mini Riset,” *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya* 1, no. 1 (2023): 31–37, <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>.

¹⁰ Rifa’i.

dalam program kesehatan mental.¹¹ Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif yang menggambarkan temuan-temuan utama dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis untuk menemukan pola dan keterkaitan antara variabel yang diteliti. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan yang merumuskan efektivitas strategi mitigasi yang telah diterapkan di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga, serta rekomendasi praktis untuk peningkatan kebijakan dan praktik pendidikan Islam yang mendukung kesehatan mental siswa. Dengan pendekatan penelitian lapangan ini, diharapkan hasil penelitian mampu memberikan kontribusi nyata dalam penguatan sistem pendidikan yang responsif terhadap tantangan psikososial siswa.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Faktor Risiko Kerentanan Kesehatan Mental Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media social yaitu lebih dari enam jam per hari yang membuat siswa di MTs Muhammadiyah

02 Purbalingga mudah kehilangan fokus, gelisah tanpa gawai, dan cepat bosan dengan metode belajar konvensional; ketergantungan pada konten singkat membentuk pola pikir instan, menurunkan daya tahan atensi, dan menuntut sekolah menyesuaikan pendekatan pembelajarannya.

Dalam konteks ini, teori ketidakseimbangan digital (digital imbalance) relevan untuk menggambarkan bagaimana ekses digital tanpa kontrol menyebabkan disfungsi sosial, akademik, dan emosional pada remaja.¹² Penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan digital—melalui penggunaan media sosial berlebihan dan kecanduan game online—menyebabkan kelelahan, penurunan prestasi, kecemasan, dan turunnya kepercayaan diri siswa, sehingga diperlukan penguatan nilai kesederhanaan dan qana'ah dalam pendidikan Islam. Kesenjangan usia dan gaya komunikasi guru yang masih otoritatif juga melemahkan relasi belajar, sehingga dibutuhkan

¹¹ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif," *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (2019): 81, <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.

¹² Mursalim Z N Tadon et al., "Dampak Internet Terhadap Perilaku Sosial Remaja (Studi Kasus:

Lingkungan Kost)," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 32131–35.

komunikasi yang lebih dialogis dan sesuai karakter generasi Z.

Kerentanan kesehatan mental siswa di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga dipengaruhi oleh kombinasi faktor digital, kultural, dan relasional. Penggunaan media sosial yang intens menjadi salah satu faktor paling dominan. Rata-rata siswa memiliki tiga akun media sosial dan menghabiskan lebih dari enam jam per hari untuk mengakses platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Snack Video. Kebiasaan ini mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan daya tahan atensi, serta membiasakan siswa pada pola pikir instan akibat dominasi konten singkat. Selain media sosial, kecanduan game online seperti Mobile Legends, Free Fire, dan PES memperburuk kelelahan, mengganggu pola tidur, dan berdampak pada prestasi akademik.

Selain faktor digital, paparan media sosial juga meningkatkan perbandingan sosial yang merugikan kesehatan mental. Banyak siswa merasa minder karena

tidak mampu mengikuti tren gaya hidup teman-teman di dunia maya. Hal ini memicu kecemasan, stres, dan penurunan kepercayaan diri. Sementara itu, kesenjangan usia antara guru dan siswa memperlemah relasi pedagogis. Guru yang berusia di atas 45 tahun cenderung menggunakan metode ceramah dan pola komunikasi formal, sementara generasi Z menginginkan interaksi yang dialogis dan empatik. Pola komunikasi satu arah ini menyebabkan siswa pasif, enggan menyampaikan pendapat, dan tidak nyaman membuka diri tentang masalah pribadi.

Kesenjangan usia antara guru dan siswa juga teridentifikasi sebagai faktor yang memperlemah relasi pedagogis di sekolah.¹³ Selain itu, juga dalam hal pola komunikasi, ditemukan bahwa gaya komunikasi formal yang diterapkan oleh sebagian besar guru tidak sesuai dengan ekspektasi siswa.¹⁴

Kesenjangan usia antara guru dan siswa terbukti memperlemah relasi pedagogis di MTs Muhammadiyah 02

¹³ Hani Ayu Rahmatiah and Nur Asiyah, "Kesenjangan Generasi Antara Guru Dan Murid Sebagai Tantangan Digitalisasi Pendidikan," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 2019, 308.

¹⁴ Mahmud Mahmud, Fatmawati Fatmawati, and Syahril Syawal, "Gaya Komunikasi Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SD Negeri 165 Asanae Soppeng," *Jurnal Manajemen Bisnis Digital Terkini* 1, no. 1 (2024): 01–14, <https://doi.org/10.61132/jumbidter.v1i1.277>.

Purbalingga, terutama karena pola komunikasi guru yang masih formal, kaku, dan berorientasi pada hierarki. Siswa merasa gaya komunikasi tersebut tidak responsif terhadap kebutuhan mereka, terutama ketika menghadapi masalah akademik maupun psikologis. Data observasi menunjukkan bahwa komunikasi satu arah membuat siswa pasif, enggan berdiskusi, dan tidak nyaman mengemukakan pendapat, sehingga iklim kelas menjadi kurang suportif. Hal ini menegaskan bahwa empati, dialog, dan keterbukaan sebagaimana dijelaskan dalam teori komunikasi efektif perlu diperkuat agar hubungan guru–siswa lebih humanis dan adaptif terhadap karakter generasi Z.

Di sisi lain, nilai-nilai Islam—seperti sabar, syukur, tawakal, qana’ah—belum terintegrasi secara aplikatif dalam pembinaan kesehatan mental. Pendidikan karakter masih terfokus pada pembelajaran agama, belum diterapkan sebagai panduan dalam kehidupan digital siswa. Faktor keluarga juga memperkuat risiko: rendahnya kontrol orang tua terhadap penggunaan gawai dan minimnya komunikasi membuat siswa menggunakan perangkat digital secara bebas hingga larut malam. Semua

faktor ini berkontribusi pada rendahnya kesadaran siswa mengenai kesehatan mental dan membuat gejala seperti cemas, mudah marah, atau sulit tidur dianggap hal biasa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi sekolah dalam menangani ketidakseimbangan digital dan lemahnya relasi pedagogis masih normatif dan belum berbasis data, sehingga efektivitasnya sulit diukur. Diperlukan evaluasi yang lebih sistematis melalui metrik pre–post, seperti perubahan tingkat kecemasan, kelelahan digital, kepercayaan diri, intensitas penggunaan gawai, partisipasi kelas, serta persepsi siswa terhadap komunikasi guru setelah intervensi dilakukan. Implementasi strategi juga menghadapi sejumlah kendala, antara lain resistensi guru terhadap perubahan gaya komunikasi, kebiasaan digital siswa yang sudah mengakar, belum tersedianya instrumen evaluasi baku, serta keterbatasan waktu dan beban kerja guru. Dengan mengatasi hambatan ini dan menerapkan pemantauan berbasis data, sekolah dapat meningkatkan efektivitas program secara lebih terarah dan berdampak.

2. Strategi Mitigasi di Mts Muhammadiyah 02 Purbalingga

Kegiatan komunitas belajar yang membahas tema seperti disiplin positif, pembelajaran berdiferensiasi, refleksi pembelajaran, dan aksi nyata menjadi salah satu instrumen yang mendukung guru dalam memahami kompleksitas dinamika siswa di kelas, terutama dalam menghadapi tantangan emosi, keterbatasan sarana, serta kurangnya dukungan keluarga.¹⁵

Pendidikan karakter berbasis nilai Islam dijadikan fondasi penting untuk memperkuat ketahanan mental siswa. Nilai sabar, syukur, tawakal, dan qana'ah diintegrasikan dalam pembelajaran dan pembiasaan harian. Di sisi lain, guru BK memberikan edukasi tentang etika digital, termasuk penggunaan media sosial yang bijak, isu SARA, ujaran kebencian, dan pesan "saring sebelum sharing" sebagai bentuk implementasi nilai tabayyun dan amanah. Sekolah juga mulai menerapkan pembatasan penggunaan gawai selama jam pelajaran, mendesain pembelajaran berbasis teknologi sehat, serta mempromosikan layanan BK

secara lebih terbuka agar siswa merasa aman untuk berkonsultasi.

Sinergi dengan orang tua dilakukan melalui kegiatan parenting dan komunikasi rutin, mengingat pendidikan Islam memandang tarbiyah sebagai tanggung jawab bersama antara sekolah dan keluarga (tarbiyah syamilah). Sekolah mendorong orang tua untuk mengawasi pola tidur, penggunaan gawai, dan interaksi digital siswa di rumah. Melalui pendekatan yang holistik, strategi mitigasi diarahkan pada pembentukan kebiasaan digital sehat yang relevan dengan karakter generasi Z.

3. Evaluasi Efektivitas Strategi Mitigasi

Meskipun sejumlah strategi telah diterapkan, efektivitasnya belum optimal. Penguatan kapasitas guru melalui komunitas belajar terbukti meningkatkan pemahaman guru mengenai dinamika siswa, namun belum sepenuhnya mengubah pola komunikasi guru di kelas. Banyak guru yang masih mengandalkan metode ceramah dan komunikasi satu arah, sehingga suasana kelas belum sepenuhnya berubah menjadi dialogis dan partisipatif.

¹⁵ Joko Arifin and Muh Hanif, "Manajemen Program Komunitas Belajar Sekolah Untuk

Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru," *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 9, no. 3 (2024): 1421–32, <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1112>.

Edukasi literasi digital dan bimbingan etika bermedsos dari guru BK mulai memberikan dampak positif: beberapa siswa mengaku lebih berhati-hati sebelum membagikan informasi dan sedikit mengurangi konsumsi konten berlebihan. Namun, karena belum ada program literasi digital yang terstruktur dan masif, perubahan perilaku siswa masih belum merata. Upaya pembatasan gawai pada jam sekolah juga efektif dalam mencegah gangguan belajar, tetapi tidak cukup untuk mengatasi kecanduan digital karena perangkat tetap digunakan secara bebas di rumah.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam pembinaan karakter berdampak pada meningkatnya kesadaran spiritual siswa, namun belum spesifik diarahkan untuk menghadapi tantangan kesehatan mental era digital. Sementara itu, layanan konseling masih kurang dimanfaatkan karena siswa belum familiar dengan fungsinya dan belum melihat BK sebagai ruang aman. Koordinasi dengan orang tua juga menunjukkan hasil yang beragam: sebagian orang tua aktif, tetapi banyak yang masih pasif dan tidak mengontrol penggunaan gawai anak di rumah.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sekolah sudah berada di jalur yang tepat, tetapi pendekatan mitigasi perlu diperkuat melalui sistem yang lebih terencana, partisipatif, dan terintegrasi.

4. Rekomendasi Praktis untuk Penguatan Mitigasi

Rekomendasi praktis yang dapat diterapkan sekolah untuk memperkuat mitigasi kerentanan kesehatan mental siswa mencakup beberapa langkah strategis yang saling melengkapi. Sekolah perlu membangun program literasi digital Islami yang terstruktur dengan menekankan nilai tabayyun, amanah, iffah, dan tanggung jawab digital sehingga siswa memahami etika bermedia sosial tidak hanya sebagai aturan, tetapi sebagai bagian dari akhlak.

Guru juga perlu mendapatkan pelatihan komunikasi dialogis dan pedagogi generasi Z agar pembelajaran lebih interaktif, empatik, dan selaras dengan gaya belajar digital. Integrasi pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum harus diperkuat melalui aktivitas pembelajaran, mentoring, serta kegiatan ekstrakurikuler berbasis nilai Islami seperti refleksi diri, manajemen emosi, dan latihan syukur.

Maka penanaman nilai-nilai luhur melalui proses pendidikan adalah jalan menuju pengembangan potensi peserta didik agar mampu bertahan dan berkembang di tengah zaman yang terus berubah.¹⁶ Oleh sebab itu, pendidikan harus menjadi sarana penyadaran yang menggugah siswa dari kesadaran naif menjadi kesadaran kritis dan transformatif, agar mereka memiliki kemampuan berpikir reflektif terhadap permasalahan yang dihadapi.¹⁷

Selain itu, Layanan Bimbingan Konseling perlu dioptimalkan melalui pendekatan proaktif dengan hadir langsung di kelas, membuka sesi konseling tematik, serta mengampanyekan isu anti-SARA, anti-bullying, dan etika bermedia sosial. Selain itu, sinergi sekolah-orang tua perlu diperkuat melalui program parenting dan pendampingan penggunaan gawai di rumah. Sekolah juga disarankan menyusun regulasi

edukatif mengenai penggunaan gawai, serta membangun budaya sekolah yang empatik agar siswa merasa aman, diterima, dan nyaman untuk menyampaikan masalah psikologis yang mereka hadapi.

Dalam konteks era digital, Generasi Z—yang hidup dalam limpaan informasi namun sering kehilangan kedalaman makna spiritual—menuntut pendekatan pendidikan Islam yang lebih adaptif dan integratif.¹⁸ Dengan karakter mereka yang multitasking, visual, dan kritis, maka pembelajaran yang bersifat dialogis, berbasis teknologi, serta terhubung dengan realitas sehari-hari menjadi sangat mendesak untuk diimplementasikan sebagai bagian dari upaya pendidikan Islam dalam memitigasi kerentanan mental mereka secara kontekstual dan berkelanjutan.¹⁹

Untuk memperkuat mitigasi kesehatan mental, sekolah perlu menerapkan program konseling yang

¹⁶ Ermit Three and Muh. Hanif, "Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga," *Journal on Education* 6, no. 4 (2024): 20711–21, <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6178>.

¹⁷ Muh Hanif, U I N Prof, and K H Saifuddin Zuhri, "Peran Faktor Emosional Dan Kognitif Dalam Membentuk Dinamika Kepribadian Religius" 13, no. 1 (2025): 1–22, <https://doi.org/10.18592/jsi.v13i1.15532>.

¹⁸ Muh. Hanif, "Islamic Education Design for Generation Z," *Asian Journal of Natural Sciences* 4, no. 2 (2025): 77–92, <https://doi.org/10.55927/ajns.v4i2.31>.

¹⁹ Rusmanto Rusmanto and Muh. Hanif, "Pendidikan Holistik Untuk Pengembangan Karakter Di SD Islam Bustan El Firdaus," *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 8 (2024): 9100–9110, <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.5261>.

lebih terstruktur, seperti pelatihan guru dan konselor bulanan (komunikasi dialogis, asesmen emosional, dan literasi digital Islami) serta kelas kunjung konselor dua mingguan. Indikator keberhasilan meliputi penurunan kasus kecemasan dan masalah disiplin, meningkatnya penggunaan layanan BK, serta perbaikan pola komunikasi guru-siswa berdasarkan observasi dan survei pre-post. Evaluasi pre-post juga dapat mengukur perubahan fokus belajar, pola penggunaan gadget, dan kesejahteraan emosional. Penelitian lanjutan disarankan menilai efektivitas model konseling berbasis nilai Islam dan dampaknya terhadap kesehatan mental generasi Z secara jangka panjang.

C. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab persoalan tentang bagaimana strategi mitigasi terhadap kerentanan kesehatan mental siswa diterapkan di MTs Muhammadiyah 02 Purbalingga dalam konteks pendidikan Islam. Berdasarkan hasil penelitian lapangan, ditemukan bahwa kerentanan mental siswa dipengaruhi oleh dominasi penggunaan media sosial dan game online, kesenjangan usia antara guru dan

siswa, serta pola komunikasi yang kurang adaptif. Kondisi ini menyebabkan siswa mengalami penurunan fokus belajar, tekanan emosional, kecemasan sosial, serta berkurangnya motivasi akademik. Dalam konteks pendidikan Islam, hal ini menjadi tantangan serius karena dapat menghambat pembentukan karakter, nilai-nilai spiritual, dan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

Strategi yang selama ini diterapkan di sekolah belum sepenuhnya menjawab kompleksitas masalah yang dihadapi siswa. Pendekatan pembinaan nilai keislaman masih cenderung normatif dan belum menyentuh aspek keseharian siswa dalam menghadapi tekanan digital maupun relasional. Selain itu, komunikasi guru yang kurang empatik dan belum responsif terhadap dinamika generasi muda menyebabkan siswa merasa kurang mendapatkan dukungan emosional di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan Islam perlu dikembangkan secara lebih kontekstual dan relevan dengan zaman, agar mampu menjadi ruang yang tidak hanya membentuk akhlak, tetapi juga melindungi kesehatan mental siswa melalui pendekatan spiritual, sosial, dan emosional yang terintegrasi.

Sebagai implikasi, pendidikan Islam di era digital perlu dirancang dengan mengedepankan pendekatan yang menyentuh realitas psikososial peserta didik. Sekolah perlu menginternalisasi nilai-nilai Islam seperti adab, empati, dan pengendalian diri ke dalam praktik pembelajaran dan interaksi sehari-hari. Dibutuhkan pula penguatan peran guru sebagai pendidik sekaligus pendamping emosional yang memahami kebutuhan generasi digital. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan pengembangan dan pengujian model pendidikan Islam yang responsif terhadap tantangan kesehatan mental, serta penyusunan indikator keberhasilan yang mencakup dimensi spiritual, sosial, dan akademik siswa. Dengan demikian, pendidikan Islam akan tetap relevan, kontekstual, dan mampu menjawab persoalan-persoalan kontemporer secara solutif dan transformatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Joko, and Muh Hanif. "Manajemen Program Komunitas Belajar Sekolah Untuk Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru." *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 9, no. 3 (2024): 1421–32.
<https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1112>.
- Berlianti, Dessy Fitria, Ashfa Al Abid, and Arcivid Chorynia Ruby. "Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 1861–64.
- Hanif, Muh. "Islamic Education Design for Generation Z." *Asian Journal of Natural Sciences* 4, no. 2 (2025): 77–92.
<https://doi.org/10.55927/ajns.v4i2.31>.
- Hanif, Muh, U I N Prof, and K H Saifuddin Zuhri. "Peran Faktor Emosional Dan Kognitif Dalam Membentuk Dinamika Kepribadian Religius" 13, no. 1 (2025): 1–22.
<https://doi.org/10.18592/jsi.v13i1.15532>.
- Kortsch, Timo, Nico Wegener, and Manon Elisa Schwake. "Improving Mental Health in High School Students Shortly before Their Final Exams — a Pilot Study of a Stress Management Intervention." *Frontiers in Education* 10, no. March (2025).
<https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1548425>.
- Mahmud Mahmud, Fatmawati Fatmawati, and Syahril Syawal. "Gaya Komunikasi Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SD Negeri 165 Asanae Soppeng." *Jurnal Manajemen Bisnis Digital Terkini* 1, no. 1 (2024): 01–14.
<https://doi.org/10.61132/jumbidter.v1i1>

- .277.
- Rifa'i, Yasri. "Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Pengumpulan Data Di Penelitian Ilmiah Pada Penyusunan Mini Riset." *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya* 1, no. 1 (2023): 31–37. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>.
- Rijali, Ahmad. "Analisis Data Kualitatif." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (2019): 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.
- Rusmanto, Rusmanto, and Muh. Hanif. "Pendidikan Holistik Untuk Pengembangan Karakter Di SD Islam Bustan El Firdaus." *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 8 (2024): 9100–9110. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.5261>.
- Song, Shilong, Wenbing Yu, Shuoqi Li, Wenze Sun, Jiannan Fu, and Qi Cheng. "A Bibliometric Analysis of Mental Health among High School Students." *Frontiers in Psychiatry* 15, no. November (2024): 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1433897>.
- Tadon, Mursalim Z N, Gregorius G Rendo, Alfrikardo B T Loli, Pankratus Tanggel, Yohanis M Salmay, and Yohanes Pemandi Lian. "Dampak Internet Terhadap Perilaku Sosial Remaja (Studi Kasus: Lingkungan Kost)." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 32131–35.
- Three, Ermit, and Muh. Hanif. "Manajemen Stress Guru Sekolah Luar Biasa Untuk Membimbing Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Purba Adhi Suta Purbalingga." *Journal on Education* 6, no. 4 (2024): 20711–21. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6178>.
- Trisnadewi, Benedicta Audrey Putri. "Mental Health 101: Edukasi Isu Kesehatan Mental Dan Pencegahannya Bagi Siswa SMA." *Surya Abdimas* 8, no. 3 (2024): 414–19. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i3.5028>.