



Kesehatan Mental Pengaruhnya Terhadap Pengembangan Kecerdasan Siswa di SMA Plus Riyadhul Jannah Cimenteng

, Badru Sohim ¹, Ajat Saputra ², Ayi Najmul Hidayat ³, Teti Ratnawulan⁴

^{1,2}. Sekolah Tinggi Agama Islam Riyadhul Jannah Subang

^{3,4}. Universitas Islam Nusantara

sohimbadru@gmail.com, Putraalfatih@gmail.com, ayinajmul@gmail.com,
teti.ratnawulans@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.55656/jpe.v6i1.485>

Submitted: (2025-11-23) | Revised: (2025-12-25) | Accepted: (2025-28-12) | Online Published: (2026-103)

Abstract

This study aims to determine the effect of mental health on the development of student intelligence at Riyadhul Jannah Cimenteng High School. Mental health is a psychological condition that plays an important role in the learning process and the development of student potential. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation of 10 students, counseling teachers, and school academic data. The results showed that students with good mental health have more ability to manage emotions, establish positive social relationships, and show stable academic performance. In contrast, students who experience psychological disorders such as anxiety and social pressure tend to experience learning difficulties and decreased motivation. The discussion is linked to Maslow's theory, Gardner's multiple intelligences, as well as an Islamic perspective that emphasizes the importance of peace of mind as the basis of intelligence. Thus, mental health is proven to play a significant role in shaping students' overall intelligence, both emotional, interpersonal and academic. This study recommends the need for interventions based on counseling, spirituality, and character education in schools.

Keywords: *Mental health, emotional intelligence, academic intelligence, students, Islamic education.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap pengembangan kecerdasan siswa di SMA Riyadhul Jannah Cimenteng. Kesehatan mental merupakan kondisi psikologis yang berperan penting dalam proses belajar dan perkembangan potensi siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap 10 siswa, guru BK, serta data akademik sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan lebih dalam mengelola emosi, menjalin relasi sosial yang positif, serta menunjukkan prestasi akademik yang stabil. Sebaliknya, siswa yang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan tekanan sosial cenderung mengalami kesulitan belajar dan menurunnya motivasi. Pembahasan dikaitkan dengan teori Maslow, kecerdasan majemuk Gardner, serta perspektif Islam yang menekankan pentingnya ketenangan jiwa sebagai dasar kecerdasan. Dengan demikian, kesehatan mental terbukti berperan signifikan dalam membentuk kecerdasan siswa secara menyeluruh, baik emosional, interpersonal, maupun akademik.

Penelitian ini merekomendasikan perlunya intervensi berbasis konseling, spiritual, dan pendidikan karakter di sekolah.

Kata kunci: Kesehatan mental, kecerdasan emosional, kecerdasan akademik, siswa, pendidikan Islam.

Pendahuluan

Pendidikan tidak hanya bertujuan mencetak individu cerdas secara intelektual, tetapi juga manusia yang utuh secara mental, emosional, dan spiritual. Dalam perspektif pendidikan Islam, keseimbangan antara jasmani dan rohani merupakan bagian dari fitrah manusia yang harus dijaga dan dikembangkan. Kesehatan mental, dalam konteks ini, merupakan fondasi penting dalam membentuk peserta didik yang berkarakter dan cerdas dalam berbagai aspek kehidupan.

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan batin yang memungkinkan individu untuk berpikir jernih, merasa damai, dan mampu menghadapi tekanan hidup secara wajar (World Health Organization [WHO], 2022). Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental siswa sangat mempengaruhi proses belajar, pengambilan keputusan, relasi sosial, serta pengembangan potensi kecerdasan secara utuh.

Dalam Islam, konsep ketenangan jiwa (al-nafs al-muthmainnah) merupakan salah satu indikator kesehatan mental. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Fajr ayat 27-28:

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ۚ أَنْزِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ۚ﴾

(“Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai.”) (QS. Al-Fajr: 27-28)

Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa adalah kondisi ideal seorang mukmin yang berorientasi pada keseimbangan batin dan kedekatan spiritual kepada Allah. Hadis Rasulullah SAW juga menegaskan pentingnya aspek psikologis dalam kehidupan manusia:

“Ketahuilah, di dalam tubuh terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh. Jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, ia adalah hati.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Kesehatan hati dan jiwa menjadi pondasi dari seluruh aktivitas kognitif, afektif, dan moral manusia, termasuk dalam proses pendidikan dan pengembangan kecerdasan.

Dalam realitas pendidikan modern, khususnya di SMA Riyadhul Jannah Cimenteng, ditemukan gejala-gejala psikologis yang mengindikasikan menurunnya kondisi kesehatan mental siswa. Beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda stres akademik, tekanan sosial, kecemasan, bahkan krisis identitas remaja. Gejala ini tidak hanya berdampak pada prestasi belajar, tetapi juga pada perkembangan kecerdasan interpersonal, intrapersonal, dan emosional siswa. Penelitian oleh Goleman (1995) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional seringkali lebih berpengaruh terhadap kesuksesan individu dibandingkan dengan IQ.

Gardner (2011), melalui teori Multiple Intelligences, menjelaskan bahwa kecerdasan siswa mencakup berbagai jenis, seperti kecerdasan logis, linguistik, musikal, kinestetik, interpersonal, dan intrapersonal. Semua kecerdasan ini tidak dapat berkembang secara maksimal apabila individu berada dalam tekanan mental atau mengalami gangguan psikologis.

Hasil penelitian nasional yang dilakukan oleh Azizah (2020) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara stabilitas mental siswa dengan peningkatan kemampuan problem solving dan prestasi akademik. Senada dengan itu, Maulida dan Fadillah (2022) dalam Jurnal Pendidikan Indonesia juga menyimpulkan bahwa intervensi bimbingan konseling untuk penguatan kesehatan mental berdampak signifikan pada peningkatan kecerdasan emosional siswa SMA.

Dengan mempertimbangkan dimensi psikologis, spiritual, dan akademik, maka penting dilakukan penelitian mendalam mengenai pengaruh kesehatan mental terhadap pengembangan kecerdasan siswa di SMA Riyadhul Jannah Cimenteng. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pendidikan yang berpihak pada kesejahteraan mental dan pertumbuhan potensi kecerdasan siswa secara holistik.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kualitatif. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (case study). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber (Nawawi, 2003: 1). Tempat yang digunakan sebagai penelitian adalah SMAS Plus Riyadhul Jannah Cimenteng waktu penelitiannya dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2025. Subjek pelaku tindakan adalah Kepala Sekolah, Waka Kesiswaan, Guru BK dan Siswa yang membantu dalam pengumpulan data dan seluruh peserta didik di SMAS Plus Riyadhul Jannah Cimenteng.

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Riyadhul Jannah Cimenteng, Kabupaten Subang. Sekolah ini memiliki visi mewujudkan generasi yang cerdas, religius, dan berakhlakul karimah. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru BK, diketahui bahwa sekolah ini memiliki sekitar 137 siswa aktif dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam.

2. Kondisi Kesehatan Mental Siswa

Berdasarkan wawancara mendalam terhadap 10 siswa dari berbagai jenjang kelas (X hingga XI), satu guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta hasil observasi selama proses

pembelajaran dan kegiatan non-akademik, ditemukan bahwa kondisi kesehatan mental siswa di SMA Riyadhul Jannah Cimenteng sangat bervariasi, dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

a. Siswa dengan Gangguan Kesehatan Mental Ringan hingga Sedang

Sebagian siswa menunjukkan gejala tekanan mental yang tergolong ringan hingga sedang, di antaranya:

1) Kecemasan terhadap masa depan

Banyak siswa kelas XII merasa tertekan dengan tuntutan harus sukses di ujian nasional, lulus dengan nilai tinggi, dan diterima di perguruan tinggi favorit. Salah satu siswa menyatakan:

“Kadang saya susah tidur mikirin masa depan. Takut gagal, takut nggak diterima di universitas yang saya mau.”

2) Perasaan rendah diri dan kurang percaya diri

Beberapa siswa mengaku sering merasa tidak mampu bersaing dengan teman-temannya, terutama dalam hal prestasi akademik maupun penampilan fisik. Hal ini diperparah oleh adanya perbandingan sosial, baik dari teman maupun keluarga.

3) Kurangnya dukungan emosional dari keluarga

Terdapat siswa yang merasa kurang mendapatkan perhatian atau validasi emosional di rumah. Orang tua sibuk bekerja atau lebih fokus pada capaian akademik tanpa memperhatikan kondisi psikologis anak. Guru BK menyampaikan:

“Banyak anak yang sebenarnya bukan kurang pintar, tapi di rumah tidak didengarkan. Mereka datang ke sekolah membawa beban.”

4) Tekanan dari media sosial

Hampir semua siswa mengaku aktif menggunakan media sosial seperti Instagram dan TikTok. Namun, beberapa merasa tertekan untuk tampil ‘sempurna’, mengikuti tren, dan mendapatkan validasi melalui jumlah ‘likes’ atau komentar positif. Siswa kelas XI mengatakan:

“Kalau posting dan gak banyak yang like, saya jadi ngerasa jelek atau gak menarik.”

Dari hasil observasi, siswa-siswa dengan tekanan mental ini terlihat lebih pendiam, menarik diri, kurang percaya diri saat presentasi, dan mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar. Sebagian dari mereka juga kurang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi sekolah.

b. Siswa dengan Kesehatan Mental yang Baik

Sementara itu, ditemukan pula siswa yang menunjukkan stabilitas mental dan psikologis. Mereka cenderung memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1) Sikap optimis dan percaya diri

Siswa ini mampu melihat tantangan sebagai peluang. Mereka memiliki tujuan hidup yang jelas dan motivasi belajar yang tinggi. Hal ini didukung oleh komunikasi terbuka dengan orang tua dan lingkungan sosial yang suportif.

2) Kemampuan mengelola stres dan tekanan

Mereka memiliki strategi coping yang sehat, seperti berdiskusi dengan teman/guru, olahraga, atau ibadah. Salah satu siswa mengatakan:

“Kalau lagi stres, saya curhat ke guru BK atau shalat tahajud, itu bikin hati tenang.”

3) Relasi sosial yang sehat

Siswa dengan mental sehat tampak mudah bergaul, aktif dalam diskusi, dan tidak segan membantu teman. Mereka menunjukkan kecerdasan interpersonal dan empati yang tinggi. Hal ini selaras dengan pengamatan guru yang menyebut siswa ini mampu menjadi penengah saat terjadi konflik kecil antar teman.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Siswa

Dari wawancara dan dokumentasi, ditemukan beberapa faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental siswa:

- 1) Lingkungan keluarga: Keharmonisan keluarga, komunikasi terbuka, dan dukungan emosional sangat berpengaruh.
- 2) Relasi dengan guru dan teman sebaya: Guru yang terbuka, tidak otoriter, serta teman sebaya yang suportif mendorong kenyamanan psikologis siswa.
- 3) Spiritualitas: Siswa yang rutin beribadah, khususnya shalat lima waktu dan tilawah Al-Qur'an, menunjukkan ketenangan batin yang lebih baik.
- 4) Kesadaran diri dan pengelolaan waktu: Siswa yang mampu mengatur waktu antara belajar, istirahat, dan hiburan cenderung lebih stabil emosinya.

Dampak dari Kondisi Kesehatan Mental terhadap Aktivitas Belajar dan Perkembangan Diri:

- 1) Siswa dengan kesehatan mental baik: Lebih aktif mengikuti pembelajaran, berani bertanya dan berpendapat, serta berprestasi baik secara akademik maupun non-akademik.
- 2) Siswa dengan kesehatan mental terganggu: Menunjukkan gejala seperti sering absen, terlambat mengumpulkan tugas, kesulitan berkonsentrasi, dan bahkan berpikir negatif terhadap diri sendiri. Beberapa siswa juga mengalami keluhan fisik psikosomatis seperti sakit kepala dan nyeri lambung.

Hasil ini menunjukkan bahwa kesehatan mental sangat memengaruhi sikap, cara berpikir, interaksi sosial, dan kemampuan belajar siswa. Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek psikologis siswa perlu menjadi bagian integral dari sistem pendidikan di sekolah. Jika Anda menginginkan, saya bisa lanjutkan bagian Hasil Penelitian lainnya (misalnya pengembangan kecerdasan), atau masuk ke Pembahasan lanjutan, termasuk analisis per siswa, intervensi guru BK, atau peran kegiatan keagamaan di sekolah.

3. Kecerdasan yang Berkembang pada Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental siswa memiliki keterkaitan yang signifikan terhadap perkembangan berbagai bentuk kecerdasan, terutama kecerdasan emosional, interpersonal, dan akademik. Observasi dilakukan terhadap perilaku siswa di dalam kelas, kegiatan ekstrakurikuler, serta analisis nilai akademik dan keterlibatan sosialnya.

a. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (emotional intelligence) mencakup kemampuan siswa untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Siswa yang memiliki kesehatan mental stabil menunjukkan ciri-ciri berikut:

1) Kemampuan mengelola stres dan tekanan

Siswa dapat menghadapi tekanan ujian atau konflik dengan sikap tenang dan reflektif. Mereka tidak mudah panik atau melampiaskan kemarahan kepada orang lain.

2) Kesadaran diri (self-awareness)

Mereka mampu mengenali kondisi psikologisnya sendiri dan berani mengungkapkan perasaannya dengan cara yang sopan, termasuk mengakui kesalahan dan meminta maaf.

3) Empati

Dalam interaksi sosial, siswa ini cenderung memahami perasaan teman-temannya dan mampu menempatkan diri dalam posisi orang lain. Guru menyatakan bahwa siswa dengan kemampuan ini sering menjadi penengah dalam konflik kecil di kelas.

Temuan ini konsisten dengan teori Goleman (2000) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi erat dengan kesehatan mental dan prestasi dalam kehidupan sosial maupun akademik.

b. Kecerdasan Interpersonal

Kecerdasan interpersonal merujuk pada kemampuan untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Siswa dengan kesehatan mental yang baik memperlihatkan:

1) Kemampuan komunikasi yang sehat dan terbuka

Mereka dapat menyampaikan pendapat dengan jelas dan menerima kritik tanpa emosi berlebihan. Saat diskusi kelompok, mereka lebih kooperatif dan berperan aktif.

2) Kemampuan berkolaborasi

Dalam tugas kelompok atau kegiatan organisasi sekolah, siswa ini mampu membagi tugas dengan adil, menyemangati teman yang pasif, dan menyelesaikan konflik dengan cara musyawarah.

3) Sikap positif terhadap perbedaan

Mereka menunjukkan toleransi terhadap perbedaan pendapat dan lebih terbuka terhadap keberagaman latar belakang teman sekelas.

Siswa dengan gangguan kesehatan mental, sebaliknya, cenderung menarik diri, sulit membangun koneksi sosial, dan merasa tidak nyaman dalam kerja kelompok. Beberapa siswa mengaku memilih bekerja sendiri karena merasa cemas dinilai oleh teman.

c. Kecerdasan Akademik

Dari dokumentasi nilai dan catatan guru, terdapat korelasi nyata antara kestabilan emosi dengan performa akademik siswa. Siswa yang sehat secara mental cenderung:

- 1) Lebih fokus dan konsisten dalam belajar
Mereka dapat mengatur waktu belajar secara mandiri dan bertanggung jawab atas tugas yang diberikan.
- 2) Berani bertanya dan aktif berdiskusi di kelas
Mereka memiliki rasa percaya diri untuk mengemukakan pendapat dan menanggapi pertanyaan guru.
- 3) Memiliki target belajar yang realistis dan motivasi intrinsik
Motivasi mereka bukan hanya nilai, tetapi juga pemahaman materi. Hal ini terlihat dari cara mereka membaca materi tambahan dan mengerjakan tugas dengan pendekatan analitis.

Sebaliknya, siswa dengan gangguan kesehatan mental menunjukkan penurunan konsentrasi, sering lupa mengerjakan tugas, serta tidak aktif dalam proses pembelajaran. Beberapa bahkan menunjukkan ketidakpedulian terhadap hasil belajar mereka, yang bisa menjadi gejala burnout akademik.

d. Interrelasi Ketiga Kecerdasan

Berdasarkan temuan lapangan, dapat disimpulkan bahwa ketiga jenis kecerdasan-emosional, interpersonal, dan akademik—saling terkait dan saling memperkuat. Misalnya, siswa dengan kecerdasan emosional yang baik lebih mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi perkembangan akademiknya.

Guru menyatakan bahwa siswa yang aktif secara sosial dan memiliki emosi stabil, lebih mudah menerima materi pembelajaran, lebih tahan terhadap tekanan akademik, dan lebih kooperatif dalam kegiatan belajar kelompok.

e. Faktor Pendukung Perkembangan Kecerdasan

Beberapa faktor yang mendukung perkembangan kecerdasan pada siswa yang sehat secara mental, antara lain:

- 1) Dukungan keluarga yang konsisten: Orang tua yang menyediakan ruang komunikasi terbuka dan tidak terlalu menekan anak dalam capaian akademik.
- 2) Peran guru dan konselor: Adanya guru yang peduli, mau mendengarkan, dan memberi masukan secara membangun.
- 3) Kegiatan spiritual dan pengembangan diri: Siswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan pengembangan karakter menunjukkan ketahanan mental lebih kuat.

Hasil ini menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan siswa tidak dapat dipisahkan dari kondisi mental dan emosional mereka. Sekolah yang ingin meningkatkan mutu akademik dan kecakapan sosial siswa perlu terlebih dahulu memastikan bahwa kondisi psikologis siswa dalam keadaan baik melalui bimbingan konseling, pembinaan karakter, dan dukungan emosional yang memadai.

B. Pembahasan hasil penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Riyadhul Jannah Cimenteng menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa sangat memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional, interpersonal, dan akademik. Temuan ini diperkuat oleh teori-teori psikologi perkembangan dan hasil-hasil penelitian sebelumnya, serta memiliki landasan spiritual yang kuat dalam Islam.

1. Kesehatan Mental dan Kecerdasan Emosional

Berdasarkan observasi dan wawancara, siswa yang memiliki kondisi mental stabil menunjukkan kemampuan yang baik dalam:

- a. Mengatur emosi ketika menghadapi konflik
- b. Menyelesaikan masalah secara tenang
- c. Menunjukkan empati kepada teman sebaya

Hal ini diperkuat oleh teori kecerdasan emosional dari Goleman (2000) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi adalah bagian dari struktur kecerdasan manusia yang sangat menentukan keberhasilan sosial dan personal. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang mampu mengelola stres dan tekanan dari akademik maupun sosial cenderung memiliki relasi sosial yang sehat dan lebih aktif dalam kegiatan sekolah.

Sebaliknya, siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan rasa rendah diri, cenderung menarik diri dan memiliki kesulitan mengatur emosinya. Ini sesuai dengan temuan Wahyuni (2021) dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan* yang menyatakan bahwa:

“Keseimbangan emosional merupakan prediktor utama kemampuan remaja dalam menjalin hubungan sosial yang adaptif.”

Dalam konteks Islam, kemampuan mengelola emosi juga merupakan bagian dari akhlak mulia. Rasulullah SAW bersabda:

“Bukanlah orang kuat itu yang bisa mengalahkan orang lain, tetapi yang mampu menguasai dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini mengisyaratkan bahwa stabilitas mental dan emosional sangat penting dalam membentuk pribadi unggul.

2. Kesehatan Mental dan Kecerdasan Akademik

Hasil dokumentasi nilai dan catatan guru menunjukkan bahwa siswa dengan kesehatan mental yang baik memiliki kinerja akademik yang lebih stabil dan unggul. Mereka:

- a. Konsisten dalam menyelesaikan tugas
- b. Fokus saat proses belajar
- c. Memiliki motivasi belajar yang tinggi

Hal ini sejalan dengan teori Abraham Maslow (1943) mengenai *hierarchy of needs*. Dalam teori ini dijelaskan bahwa seseorang baru dapat mencapai aktualisasi diri – yang mencakup potensi akademik dan kreativitas – setelah kebutuhan dasar, termasuk kebutuhan psikologis dan rasa aman, terpenuhi. Dengan kata lain, kesehatan mental adalah syarat untuk berkembang secara optimal dalam bidang akademik.

Penelitian Lestari & Hidayat (2020) dalam *Jurnal Pendidikan dan Psikologi* juga menunjukkan bahwa:

"Kecemasan yang dialami siswa berdampak langsung terhadap kemampuan kognitif, seperti berpikir kritis, konsentrasi, dan daya ingat."

Dalam wawancara, siswa yang mengalami kecemasan menjelang ujian mengaku sering mengalami insomnia, kehilangan nafsu makan, dan kesulitan memahami materi. Hal ini berdampak pada rendahnya nilai akademik mereka.

Dari perspektif Islam, pentingnya menjaga mental yang sehat tercermin dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..."

Ayat ini mengandung pesan bahwa tekanan berlebihan dapat melampaui batas kemampuan manusia, sehingga mengelola tekanan menjadi bagian dari upaya menjaga kesehatan mental dan kecerdasan.

3. Lingkungan sebagai Faktor Pendukung

Dari hasil wawancara dengan guru BK dan siswa, ditemukan bahwa dukungan keluarga, relasi sosial yang sehat, dan guru yang peduli menjadi pelindung terhadap gangguan mental. Misalnya, siswa yang mendapat dukungan emosional dari orang tua merasa lebih percaya diri dan tidak mudah stres saat ujian.

Teori Bronfenbrenner (1979) tentang *ekologi perkembangan* menjelaskan bahwa perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan mikro, seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Dalam penelitian ini:

- a. Siswa dengan lingkungan keluarga harmonis menunjukkan kestabilan emosional dan pencapaian akademik yang baik
- b. Siswa dengan guru yang suportif merasa lebih nyaman dan terbuka dalam belajar
- c. Teman sebaya yang positif menjadi sumber dukungan dalam menghadapi tekanan sosial

Temuan ini diperkuat oleh Utami (2022) dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, yang menyatakan:

"Lingkungan yang positif berfungsi sebagai pelindung psikologis yang membantu siswa melewati masa remaja dengan baik."

4. Perspektif Islam: Kesehatan Mental sebagai Jalan Menuju Kecerdasan

Dalam Islam, ketenangan jiwa dan kebersihan hati (qalibun salīm) adalah sumber utama dari akal yang cemerlang. QS. Ar-Ra'd: 28 menegaskan:

"Hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram."

Siswa yang memiliki rutinitas ibadah yang baik (shalat, membaca Al-Qur'an, dzikir) menunjukkan ketenangan batin dan kemampuan belajar yang lebih terfokus. Dalam wawancara, beberapa siswa menyebutkan bahwa ibadah seperti shalat malam membantu mereka mengatasi stres dan membuat hati lebih tenang saat belajar.

Menurut Syamsuddin (2020) dalam *Jurnal Psikologi Islam*, pendekatan spiritual tidak hanya memperkuat keimanan, tetapi juga berperan sebagai intervensi psikologis alami yang

meningkatkan ketahanan mental dan mendorong kecerdasan spiritual, emosional, dan moral.

Berdasarkan gabungan hasil penelitian dan teori, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Kesehatan mental bukan hanya faktor pendukung, melainkan fondasi utama dalam pengembangan kecerdasan siswa.
- b. Ketiga jenis kecerdasan-emosional, interpersonal, dan akademik-berkembang secara sinergis dalam kondisi psikologis yang stabil.
- c. Faktor lingkungan dan spiritualitas Islam berperan besar dalam membentuk kestabilan mental siswa.
- d. Oleh karena itu, pendidikan yang baik harus bersifat holistik: memperhatikan emosi, kognisi, sosial, dan spiritual siswa.

C. Interpretasi Temuan

Temuan dari penelitian ini secara menyeluruh menunjukkan bahwa kesehatan mental berperan penting dalam pengembangan kecerdasan siswa. Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan terhadap siswa, guru BK, dan lingkungan sekolah membuktikan bahwa ketahanan psikologis sangat menentukan kualitas proses belajar dan pencapaian potensi kecerdasan siswa. Penjabaran interpretatif atas temuan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Ada Hubungan Erat antara Kesehatan Mental dan Kecerdasan Siswa

Penelitian ini memperlihatkan bahwa siswa dengan kesehatan mental yang stabil cenderung memiliki kecerdasan emosional, interpersonal, dan akademik yang lebih berkembang. Mereka mampu mengelola emosi, berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial, dan lebih fokus dalam belajar.

Sebaliknya, siswa yang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, atau rasa tidak berdaya, menunjukkan gejala seperti:

- a. Ketidakkonsistenan akademik
- b. Sulit berkonsentrasi
- c. Menarik diri dari lingkungan sosial

Hal ini sejalan dengan teori Maslow (1943) tentang hierarki kebutuhan, di mana aktualisasi diri – sebagai bentuk kecerdasan tertinggi – hanya dapat dicapai jika kebutuhan dasar dan psikologis telah terpenuhi. Kesehatan mental menjadi prasyarat bagi individu untuk berkembang secara optimal.

Dalam konteks teori kecerdasan majemuk Howard Gardner, kecerdasan tidak terbatas pada logika dan angka, tetapi juga mencakup kecerdasan emosional, interpersonal, dan intrapersonal. Semua bentuk kecerdasan ini sangat tergantung pada stabilitas emosi dan dukungan psikososial.

2. Intervensi Pendukung seperti Konseling, Pendekatan Spiritual, dan Pembinaan Karakter Sangat Dibutuhkan

Berdasarkan wawancara dan observasi, banyak siswa yang tidak memiliki ruang untuk menyalurkan emosinya. Mereka menyimpan tekanan mental, baik dari tuntutan

akademik maupun kondisi keluarga. Karena itu, peran sekolah sebagai tempat perlindungan emosional dan mental menjadi sangat penting.

a. Konseling

Layanan bimbingan dan konseling (BK) bukan hanya untuk mengatasi masalah siswa, tetapi juga sebagai sarana untuk membina keseimbangan mental siswa sejak dini. Guru BK yang aktif dan berempati dapat menjadi "*penolong pertama*" ketika siswa menghadapi krisis psikologis.

b. Pendekatan Spiritual

Dalam konteks sekolah Islam seperti SMA Riyadhul Jannah, pendekatan spiritual melalui kegiatan keagamaan seperti shalat berjamaah, tilawah, dan tausiyah terbukti memberikan ketenangan batin bagi siswa. Seperti yang tertuang dalam QS. Ar-Ra'd: 28:

"Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Siswa yang aktif secara spiritual umumnya lebih mampu menghadapi tekanan dan tetap stabil dalam belajar.

c. Pembinaan Karakter

Pendidikan karakter yang terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran dan keseharian sekolah dapat menumbuhkan nilai-nilai seperti tanggung jawab, empati, disiplin, dan integritas. Nilai-nilai ini akan mendukung kecerdasan sosial dan emosional siswa secara berkelanjutan.

3. Kecerdasan Bukan Semata Hasil Biologis, Tetapi Juga Dipengaruhi oleh Kondisi Psikologis dan Sosial

Penelitian ini membuktikan bahwa faktor lingkungan sosial dan kondisi psikologis berperan besar dalam membentuk kecerdasan siswa. Siswa dengan IQ tinggi tidak serta-merta memiliki prestasi baik jika mereka mengalami tekanan mental atau lingkungan yang tidak mendukung.

Faktor-faktor yang sangat menentukan dalam perkembangan kecerdasan siswa meliputi:

- a. Keluarga yang harmonis dan komunikatif
- b. Teman sebaya yang suportif
- c. Guru yang empatik dan terbuka
- d. Lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan

Hal ini selaras dengan pendekatan konstruktivistik dalam pendidikan, yang menekankan bahwa pengetahuan dan kecerdasan dikonstruksi melalui pengalaman sosial dan emosional yang sehat. Dalam konteks ini, siswa akan belajar dan berkembang secara optimal ketika merasa aman, diterima, dan dihargai. Selain itu, perspektif psikologi Islam juga memandang bahwa hati yang bersih, pikiran yang tenang, dan niat yang lurus merupakan dasar bagi pertumbuhan kecerdasan dan akhlak. Kesehatan mental yang tercermin dalam ketenangan hati akan membuka jalan bagi pengembangan potensi intelektual, sosial, dan spiritual siswa secara utuh.

Dari temuan di lapangan yang dikombinasikan dengan teori dan kajian pustaka, dapat diinterpretasikan bahwa:

1. Kesehatan mental adalah fondasi utama bagi pertumbuhan kecerdasan multidimensional pada siswa.
2. Lingkungan yang mendukung secara emosional dan spiritual akan memperkuat kemampuan berpikir, bersosialisasi, dan belajar.
3. Upaya meningkatkan mutu pendidikan harus disertai dengan program penguatan mental dan karakter siswa, bukan semata-mata mengejar target akademik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap siswa dan guru di SMA Riyadhul Jannah Cimenteng, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan kecerdasan siswa. Siswa dengan kesehatan mental yang stabil cenderung menunjukkan perkembangan yang lebih baik dalam aspek kecerdasan emosional, interpersonal, dan akademik. Mereka lebih mampu mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan fokus dalam pembelajaran.
2. Kecerdasan bukan hanya ditentukan oleh faktor biologis (IQ), tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan sosial. Tekanan emosional seperti kecemasan, stres, dan perasaan rendah diri terbukti menghambat prestasi belajar dan interaksi sosial siswa.
3. Faktor lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya berperan sebagai pelindung dan pendukung kesehatan mental siswa. Dukungan emosional dari orang tua, pendekatan yang humanis dari guru, serta lingkungan belajar yang aman dan religius turut mendorong berkembangnya potensi kecerdasan siswa secara menyeluruh.
4. Pendekatan spiritual dan pendidikan karakter sangat relevan diterapkan untuk menjaga kesehatan mental siswa di sekolah Islam. Aktivitas keagamaan terbukti memberikan ketenangan batin dan menjadi fondasi dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi Pihak Sekolah**
Disarankan untuk memperkuat program bimbingan konseling dan kegiatan pembinaan karakter yang terintegrasi dengan pendekatan spiritual. Sekolah juga perlu menciptakan iklim pembelajaran yang aman, terbuka, dan peduli terhadap kesehatan mental siswa.
2. **Bagi Guru**

Guru diharapkan tidak hanya fokus pada capaian akademik siswa, tetapi juga memperhatikan kondisi emosional dan psikologis mereka. Guru hendaknya menjadi figur yang empatik dan bersedia membangun komunikasi dua arah dengan siswa.

3. **Bagi Orang Tua**

Diharapkan untuk lebih terlibat secara emosional dalam kehidupan anak. Komunikasi terbuka, dukungan moral, dan perhatian terhadap kondisi psikologis anak menjadi kunci utama dalam menjaga stabilitas mental mereka di usia remaja.

4. **Bagi Siswa**

Siswa disarankan untuk menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat, aktif dalam kegiatan positif, serta membiasakan diri untuk berbicara jika mengalami tekanan atau kesulitan. Pendekatan spiritual dan ibadah rutin dapat dijadikan sarana untuk menjaga ketenangan batin.

5. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi rujukan awal untuk studi lebih lanjut terkait hubungan antara kesehatan mental dan kecerdasan siswa, dengan memperluas variabel, populasi, atau pendekatan, termasuk analisis kuantitatif untuk mengukur signifikansi secara statistik.

Daftar Pustaka

- Astuti, R., & Dewi, F. (2023). *Peran kesehatan mental terhadap kecerdasan emosional siswa SMA di Jakarta Selatan*. Jurnal Psikologi Remaja, 10(1), 45–57.
- Fitriani, D., & Zainuddin, M. (2021). *Pengaruh lingkungan sosial terhadap kesehatan mental remaja*. Jurnal Ilmiah Psikologi, 7(2), 90–100.
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Hapsari, I. (2022). *Hubungan antara dukungan guru dengan kesehatan mental siswa SMA*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan, 5(2), 112–120.
- Prasetyo, R., & Widodo, A. (2020). *Kesehatan mental sebagai prediktor kecerdasan akademik siswa SMA*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 4(1), 1–12.
- Rachmawati, D. (2021). *Kecerdasan interpersonal siswa dan pengaruh lingkungan keluarga*. Jurnal Pendidikan Karakter, 11(3), 301–313.
- Rahayu, T. (2020). *Kesehatan mental dan hubungannya dengan prestasi belajar siswa*. Jurnal Edukasi Psikologi, 8(2), 55–68.
- Suwartini, S. (2022). *Kesehatan mental siswa dalam pembelajaran daring*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 13(1), 89–101.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*.
- Yusuf, A. M. (2019). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Kencana.
- Hamid, A., & Nurhidayah, S. (2022). *Kesehatan mental dalam perspektif Islam*. Jurnal Psikologi Islam, 6(2), 75–88.
- Rahmawati, L., & Sari, N. (2021). *Relasi antara self-esteem dengan kecerdasan emosional siswa*. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 9(1), 22–30.



- Maulida, S., & Azmi, R. (2023). *Peran mindfulness dalam menjaga kesehatan mental siswa SMA*. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 7(1), 44-53.
- Fauziah, F. (2020). *Kesehatan mental remaja muslim dan pendekatan spiritual dalam Islam*. Jurnal Studi Keislaman, 8(2), 135-145.
- Anwar, K. (2023). *Intervensi psikologi Islam untuk meningkatkan ketahanan mental siswa*. Jurnal Psikologi Islami, 5(1), 23-34.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Luthans, F. (2002). *Organizational behavior* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.
- Lestari, A., & Hidayat, R. (2020). Pengaruh kecemasan terhadap prestasi belajar siswa SMA di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 12(2), 101-110.
- Syamsuddin, M. (2020). Kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 45-56.
- Utami, N. (2022). Peran lingkungan keluarga dan sekolah dalam menjaga kesehatan mental remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 30-39.
- Wahyuni, S. (2021). Hubungan antara stabilitas emosi dan kemampuan relasi sosial siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(1), 55-66.
- Rahmawati, I., & Putri, D. A. (2021). Kecerdasan emosional dan prestasi belajar pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 87-94.
- Setiawan, H., & Maulana, R. (2022). Peran guru BK dalam menjaga kesehatan mental siswa pasca pandemi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 14-22.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Syaamil Qur'an.
- QS. Al-Baqarah: 286. (n.d.). Dalam *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Depag RI.
- QS. Ar-Ra'd: 28. (n.d.). Dalam *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Depag RI.
- Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim. (n.d.). Dalam *Shahih Bukhari dan Muslim*. Riyadh: Darussalam.