

INTEGRASI KESEHATAN MENTAL DAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN ISLAM: KAJIAN TEORETIS DAN IMPLIKASI PEDAGOGIS

Siti Hawa Lubis¹

Universitas Medan Area, Indonesia

Email: sitihawa@staff.uma.ac.id

Magdalena²

Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary (UIN Syahada)

Padangsidempuan, Indonesia

Email: magdalena@uinsyahada.ac.id

Salminawati³

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: salminawati@uinsu.ac.id

Wilda Afriani Batubara⁴

Universitas Medan Area, Indonesia

wildaafrianib@gmail.com

Wirda Auliya⁵

Universitas Medan Area, Indonesia

wirda.aulia2005@gmail.com

Abtrak

Kesehatan mental peserta didik menjadi isu penting dalam pendidikan karena tekanan akademik, paparan digital, dinamika relasi sosial, dan perubahan perkembangan dapat memengaruhi keterlibatan, kesejahteraan, serta kebermaknaan belajar. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konseptual antara kesehatan mental, kecerdasan emosional, dan Pendidikan Islam serta merumuskan implikasi pedagogis yang dapat diterapkan guru tanpa mengambil alih peran tenaga kesehatan mental profesional. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain tinjauan literatur integratif terhadap artikel jurnal, buku akademik, bab buku, dan laporan lembaga kredibel yang diterbitkan pada 2016–2026. Literatur ditelusuri melalui kata kunci kesehatan mental, kecerdasan emosional, pembelajaran sosial-emosional, psikologi Islam, kesejahteraan psikologis, dan Pendidikan Islam. Sumber diseleksi berdasarkan relevansi, kredibilitas, ketersediaan teks lengkap, serta keterkaitannya dengan peserta didik, pendidik, kurikulum, dan proses pembelajaran. Data dianalisis menggunakan analisis isi kualitatif dan analisis tematik melalui pengodean, pengelompokan kategori, penentuan tema, peninjauan tema, dan sintesis konseptual. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan, tetapi mencakup kemampuan mengenali



emosi, mengelola tekanan, membangun relasi sehat, belajar secara produktif, dan menemukan makna hidup. Kecerdasan emosional berfungsi sebagai mekanisme protektif dan pedagogis melalui kesadaran diri, pengaturan diri, empati, keterampilan relasional, dan pengambilan keputusan bertanggung jawab. Dalam Pendidikan Islam, kompetensi tersebut memperoleh orientasi etik-spiritual melalui muhasabah, sabar, rahmah, amanah, tawakal, dan adab. Penelitian ini menawarkan kerangka integratif berupa pemeriksaan emosi, refleksi nilai, latihan regulasi emosi, dialog empatik, pembelajaran kolaboratif, penciptaan kelas aman, dan sistem rujukan profesional. Integrasi ini mendukung pembelajaran yang humanis, religius, inklusif, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik serta memperkuat perkembangan intelektual, sosial, moral, dan spiritual mereka.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Kecerdasan Emosional; Pendidikan Islam; Pembelajaran; Pedagogi Humanis

Abstract

Students' mental health has become an educational concern because academic pressure, digital exposure, social relationships, and developmental transitions can affect engagement, well-being, and learning. This study aims to analyze the relationship between mental health, emotional intelligence, and Islamic education and to formulate pedagogical implications that teachers can apply without assuming the clinical role of mental health professionals. The study employs a qualitative approach using an integrative literature review of journal articles, academic books, book chapters, and reports published by institutions between 2016 and 2026. Literature was identified through keywords related to mental health, emotional intelligence, social-emotional learning, Islamic psychology, psychological well-being, and Islamic education. Sources were selected according to relevance, credibility, full-text availability, and their connection to students, teachers, curricula, and learning processes. Data were analyzed through content analysis and thematic analysis involving coding, category development, theme identification, theme review, and conceptual synthesis. The findings indicate that mental health in education should not be understood merely as the absence of disorders, but as the capacity to recognize emotions, manage pressure, establish healthy relationships, learn productively, and construct meaning. Emotional intelligence functions as a protective and pedagogical mechanism through self-awareness, self-regulation, empathy, relationship skills, and responsible decision-making. Within Islamic education, these competencies gain ethical and spiritual direction through muhasabah, patience, compassion, trustworthiness, reliance on God, and adab. The study proposes an integrative framework encompassing emotional check-ins, value reflection, emotion-regulation exercises, empathetic dialogue, collaborative learning, safe classrooms, and professional referral systems. This integration supports humanistic, religious, inclusive, and psychologically responsive Islamic education.

Keywords: Mental Health; Emotional Intelligence; Islamic Education; Learning; Humanistic Pedagogy

PENDAHULUAN

Pendidikan pada abad ke-21 menghadapi paradoks yang semakin nyata. Kemajuan teknologi memperluas akses pengetahuan, tetapi pada saat yang sama peserta didik berhadapan dengan tekanan akademik, perbandingan sosial di ruang digital, ketidakpastian masa depan, perundungan, konflik keluarga, dan kesepian. Organisasi Kesehatan



Dunia menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesehatan dan menegaskan bahwa masa remaja merupakan periode yang rentan karena banyak gangguan psikologis mulai muncul pada fase ini (WHO, 2022),(WHO, 2025),(UNICEF, 2021). Di Indonesia, profil kesehatan remaja yang merujuk pada *National Adolescent Mental Health Survey* menunjukkan bahwa kecemasan, perilaku menyakiti diri, dan kesulitan memperoleh pertolongan profesional merupakan persoalan yang perlu ditangani melalui dukungan lintas keluarga, sekolah, komunitas, dan layanan kesehatan (UNICEF, 2024). Sehingga perlunya pembelajaran Islam yang holistik menargetkan perkembangan kognitif, afektif, spiritual, moral, dan relasional sekaligus (Kadis et al., 2024),(Alkouatli, 2018),(Cai & Lin, 2025).

Kondisi tersebut berpengaruh langsung terhadap proses pendidikan. Peserta didik yang mengalami tekanan psikologis cenderung sulit memusatkan perhatian, kurang mampu mengendalikan impuls, menarik diri dari pergaulan, atau menunjukkan perilaku agresif. Sebaliknya, kelas yang aman secara psikologis, relasi guru-peserta didik yang suportif, serta kesempatan untuk mengekspresikan emosi secara wajar dapat memperkuat keterlibatan belajar. Karena itu, sekolah dan madrasah tidak cukup hanya mengembangkan kemampuan kognitif. Pendidikan juga perlu menumbuhkan kemampuan peserta didik untuk memahami diri, mengelola emosi, menghadapi kegagalan, berempati, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

Kecerdasan emosional menyediakan kerangka yang relevan untuk kebutuhan tersebut. Dalam penelitian pendidikan mutakhir, kecerdasan emosional dipahami sebagai kemampuan mengenali, memahami, menggunakan, dan mengatur emosi pada diri sendiri maupun orang lain. Meta-analisis menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkaitan dengan kesejahteraan subjektif, kesehatan psikologis, kualitas relasi, dan capaian akademik, meskipun kekuatan hubungan berbeda menurut model pengukuran dan konteks penelitian (Álvarez et al., 2016),(MacCann et al., 2020),(Sánchez-Álvarez et al., 2020). Temuan ini menempatkan emosi bukan sebagai gangguan terhadap belajar, melainkan sebagai bagian dari mekanisme belajar itu sendiri. Kecerdasan emosional dalam Islam adalah kemampuan mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang selaras dengan ajaran Islam. Dalam literatur ini, konsep itu paling sering dikaitkan dengan kualitas hati dan jiwa, pengendalian diri, empati, syukur, taqwa, serta kedekatan kepada Allah (Wijaya et al., 2024),(Rohman, 2024)

Bukti mengenai pembelajaran sosial emosional juga semakin kuat. Meta-analisis lintas negara menunjukkan bahwa program yang dirancang secara terstruktur dapat meningkatkan kompetensi sosial-emosional, sikap positif, perilaku prososial, kesehatan psikologis, dan prestasi



akademik (Blewitt et al., 2018),(Corcoran et al., 2018). Efek tersebut masih terlihat pada pengukuran tindak lanjut ketika program dilaksanakan secara sistematis dan sesuai konteks (Taylor et al., 2017),(Cipriano et al., 2023). Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan mental tidak harus selalu dimulai dari intervensi klinis. Sebagian kebutuhan dapat dilayani melalui pedagogi preventif dan promotif di kelas, sedangkan kasus yang membutuhkan diagnosis serta terapi tetap dirujuk kepada tenaga profesional.

Pembelajaran sosial emosional dalam pendidikan Islam umumnya diposisikan sebagai penguatan ranah afektif, relasional, dan moral di samping kognitif. Literatur yang tersedia cukup konsisten bahwa pendekatan ini selaras dengan tujuan pendidikan Islam yang holistik, tetapi bukti langsung tentang program SEL Islam yang terstandar masih lebih sedikit daripada studi konseptual, studi kasus, dan evaluasi lokal (Naumi et al., 2025),(Ma`arif et al., 2022).

Pendidikan Islam memiliki modal konseptual yang kuat untuk mengembangkan pedagogi tersebut. Tujuan pendidikan Islam tidak berhenti pada penguasaan pengetahuan agama, tetapi mencakup pembentukan manusia yang beriman, beradab, mampu mengendalikan diri, berhubungan baik dengan sesama, dan bertanggung jawab di hadapan Allah. Konsep fitrah, qalb, 'aql, nafs, ruh, tazkiyah al-nafs, muhasabah, sabar, syukur, tawakal, rahmah, dan amanah memberikan orientasi etis-spiritual bagi pengelolaan emosi. Dalam kerangka psikologi Islam kontemporer, manusia dipahami secara utuh sebagai makhluk jasmani, psikologis, sosial, moral, dan spiritual; kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pengurangan gejala, tetapi juga oleh keteraturan diri dan kedekatan pada tujuan hidup yang bermakna (Rothman & Coyle, 2018),(Rothman, 2021).

Meskipun demikian, integrasi kesehatan mental dan kecerdasan emosional dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam masih menghadapi beberapa masalah. Pertama, kesehatan mental sering dipersempit menjadi urusan konselor atau psikolog sehingga guru merasa tidak memiliki peran preventif. Kedua, kecerdasan emosional kerap disampaikan sebagai teori tambahan, bukan sebagai pengalaman belajar yang melekat pada materi, metode, interaksi, dan asesmen. Ketiga, praktik religius kadang digunakan secara reduktif, seolah-olah semua kesulitan psikologis cukup diselesaikan dengan nasihat ibadah, sehingga risiko menyalahkan korban dan menunda rujukan profesional menjadi lebih besar. Keempat, kajian pendidikan Islam dan kajian pembelajaran sosial-emosional masih sering berjalan terpisah.

Kajian terdahulu telah menunjukkan hubungan antara filosofi pendidikan Islam dan perkembangan kecerdasan emosional (Ali et al., 2023), pengaruh kecerdasan emosional terhadap hasil belajar PAI



(Aprianda, 2021), pendekatan pembelajaran PAI dengan pembentukan kecerdasan emosional di era digital (Mansir & Karim, 2020), serta pentingnya pendidikan mental Islam bagi remaja dalam penggunaan media digital (Rosmalina et al., 2023), (Lubis et al., 2023). Penelitian lain memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional guru PAI berkontribusi pada iklim kelas, motivasi, dan kualitas diri peserta didik (Yanuarti et al., 2025). Namun, kajian-kajian tersebut belum sepenuhnya menyatukan definisi kesehatan mental, mekanisme kecerdasan emosional, landasan antropologis Islam, batas etik peran guru, serta bentuk praktik pembelajaran yang operasional.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis landasan teoretis kesehatan mental dan kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan Islam. Merumuskan implikasi pedagogis yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan Islam. Kebaruan artikel terletak pada penyusunan kerangka integratif yang menghubungkan kompetensi emosional, nilai Islam, desain pembelajaran, iklim kelas, dan sistem rujukan dalam satu kesatuan pedagogis.

LANDASAN TEORI

Kesehatan Mental dalam Konteks Pendidikan Islam

Kesehatan mental merupakan keadaan dinamis yang memungkinkan individu menyadari kemampuan dirinya, mengelola tekanan kehidupan, belajar atau bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada lingkungan. Definisi ini menolak pandangan biner yang membagi peserta didik menjadi “sehat” dan “sakit”. Seseorang dapat tidak memiliki diagnosis klinis tetapi mengalami kelelahan emosional, kesepian, kecemasan akademik, atau kehilangan makna. Sebaliknya, seseorang yang memiliki kondisi psikologis tertentu tetap dapat berkembang ketika memperoleh dukungan, akomodasi, dan relasi sosial yang memadai (WHO, 2022).

Kesehatan mental dalam konteks pendidikan Islam dipahami sebagai kondisi seimbang yang memungkinkan individu mengenali kemampuan diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menjalani hidup sesuai nilai agama (Ibdalsyah et al., 2023). Pendidikan Islam menempatkan kesehatan mental secara holistik dengan mengaitkan dimensi psikologis, spiritual, sosial, dan moral (Mitha, 2020), (Mohd et al., 2024). Dalam kerangka ini, religiositas, khususnya Islam, iman, dan ihsan, berhubungan signifikan dengan kualitas hidup dan kesehatan mental positif mahasiswa (Khaiyom et al., 2022). Penguatan self-knowledge, spiritual well-being, dan self-compassion Islami juga tampak sebagai faktor protektif terhadap stres, kecemasan, dan depresi (Kazemi et al., 2026), (Maktar et al., 2026). Di lingkungan pendidikan, praktik seperti doa, zikir, membaca Al-Qur'an, dan mindfulness spiritual Islami mendukung



regulasi emosi dan penurunan stres (Mohd et al., 2024),(Munif et al., 2019). Namun, era digital juga menambah beban psikologis sehingga pendidikan Islam perlu memadukan literasi digital, dukungan institusional, dan layanan konseling yang peka budaya serta spiritual (Rozalina et al., 2025),(Kleib et al., 2024).

Kecerdasan Emosional dalam Konteks Pendidikan Islam

Kecerdasan emosional mempunyai beberapa tradisi konseptual. Model kemampuan memandangnya sebagai kapasitas memersepsi emosi, menggunakan emosi untuk membantu berpikir, memahami perubahan emosi, dan mengatur emosi. Model sifat melihatnya sebagai disposisi atau persepsi diri mengenai kemampuan emosional, sedangkan model campuran memasukkan motivasi, empati, keterampilan sosial, dan karakteristik kepribadian. Perbedaan ini penting karena instrumen pengukuran dan kesimpulan penelitian dapat berbeda. Artikel ini menggunakan kecerdasan emosional sebagai istilah payung untuk kompetensi yang dapat dipelajari: kesadaran diri, pengaturan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan bertanggung jawab, sebagaimana dirumuskan dalam kerangka pembelajaran sosial-emosional dan survei keterampilan sosial-emosional (Academic et al., 2020),(OECD, 2021).

Kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan Islam adalah kemampuan mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosi diri serta memahami emosi orang lain untuk membentuk perilaku yang bermoral, relasi sosial yang baik, dan pembelajaran yang bermakna (MacCann et al., 2020),(Alimni et al., 2022),(Wijaya et al., 2025). Dalam perspektif Islam, konsep ini terkait dengan pembinaan jiwa, pengendalian diri, empati, motivasi, dan keterampilan sosial yang ditanamkan melalui nilai Qur'ani, ibadah, dan keteladanan guru (Rohman, 2024),(Iskandar et al., 2024). Pendidikan Islam memandang aspek emosional tidak terpisah dari dimensi spiritual, karena kesadaran transendental, makna hidup, kesabaran, dan pemaafan berhubungan signifikan dengan kecerdasan emosional peserta didik (Md. A. Anwar et al., 2020),(Wahab, 2022). Di kelas, pengembangan kecerdasan emosional dilakukan melalui pembiasaan ibadah, diskusi empatik, kerja kelompok, refleksi, dan kegiatan sosial yang memperkuat pemahaman serta internalisasi nilai Islam (Alimni et al., 2022),(Naumi et al., 2025). Secara pendidikan, kecerdasan emosional cenderung terkait dengan motivasi, keterlibatan, performa akademik, dan penurunan stres, meski hubungannya dengan prestasi tidak selalu konsisten di semua konteks (Estrada et al., 2021),(Bey et al., 2024).



Antropologi Pendidikan Islam dan Keseimbangan Jiwa

Antropologi pendidikan Islam memandang pendidikan sebagai proses pembudayaan yang membentuk manusia melalui hubungan nilai, norma, tradisi, dan lingkungan sosial-keagamaan, bukan sekadar transfer pengetahuan (Sahin, 2018),(Islamic et al., 2023),(Agbaria, 2024). Dalam kerangka ini, tujuan pendidikan Islam ialah membina manusia utuh yang menyeimbangkan unsur jasmani, akal, emosi, moral, dan ruhani (Memon et al., 2024),(Sutiono, 2024). Keseimbangan jiwa dipahami sebagai harmoni antara peran manusia sebagai hamba, khalifah, makhluk sosial, dan makhluk budaya (S. Anwar et al., 2024). Secara kultural, pesantren, keluarga, sekolah, dan komunitas menjadi arena enkulturasi yang menanamkan spiritualitas, akhlak, dan tanggung jawab sosial. Pendidikan Islam yang ideal karena itu mengintegrasikan ilmu dan agama, ibadah dan amal sosial, refleksi diri, zikir, keteladanan, serta moderasi seperti tawazun dan tawasuth agar peserta didik memiliki ketangguhan spiritual dan karakter seimbang di tengah modernitas (Suyatno et al., 2022),(Umar et al., 2024),(Taufik, 2020),(Jenuri et al., 2025),(Haryanto et al., 2025).

Pendidikan Islam memandang manusia sebagai kesatuan jasad, akal, hati, nafs, dan ruh. Kesatuan ini menghindarkan dua reduksionisme: menganggap persoalan mental semata-mata sebagai kelemahan iman, atau sebaliknya mengabaikan dimensi spiritual ketika menjelaskan pengalaman manusia. Model jiwa dalam psikologi Islam menunjukkan bahwa nafs dapat bergerak antara kecenderungan rendah dan orientasi luhur, sementara qalb berfungsi sebagai pusat kesadaran moral-spiritual yang perlu dipelihara melalui pengetahuan, latihan, pertobatan, dan amal (Rothman & Coyle, 2018). Proses pendidikan karena itu merupakan pembentukan kemampuan memilih dan mengarahkan diri, bukan pemaksaan untuk meniadakan emosi.

Konsep muhasabah sejalan dengan kesadaran diri karena mendorong pemeriksaan niat, pikiran, emosi, dan tindakan. Sabar berkaitan dengan kemampuan bertahan, menunda respons, dan tetap berorientasi pada kebaikan ketika menghadapi kesulitan. Syukur mengarahkan perhatian pada sumber daya dan makna positif tanpa menolak penderitaan. Tawakal menggabungkan ikhtiar dengan penerimaan terhadap keterbatasan kontrol. Rahmah dan ihsan memperluas empati menjadi komitmen aktif untuk memperlakukan orang lain secara bermartabat. Amanah dan taqwa memberi kerangka bagi pengambilan keputusan bertanggung jawab.

Integrasi ini perlu dilakukan secara hati-hati. Nilai Islam tidak boleh hanya ditempelkan sebagai padanan terminologis terhadap teori psikologi. Nilai-nilai tersebut memiliki orientasi teologis dan moral yang khas, sedangkan kompetensi sosial-emosional menyediakan deskripsi proses psikologis yang dapat dilatih dan diamati. Dialog keduanya



menjadi produktif ketika pendidikan Islam menggunakan pengetahuan psikologi untuk memahami perkembangan, trauma, stres, dan regulasi emosi, sementara ajaran Islam memberi horizon tujuan, makna, adab, dan tanggung jawab transenden. Pendekatan ini sejalan dengan upaya psikoterapi terintegrasi Islam yang menempatkan keyakinan sebagai sumber makna tanpa mengabaikan kompetensi profesional (Rassool, 2016),(Al-Karam, 2018),(Keshavarzi et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain tinjauan literatur integratif. Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji, membandingkan, dan menyintesis berbagai pemikiran teoretis serta temuan empiris mengenai kesehatan mental, kecerdasan emosional, dan pembelajaran Pendidikan Islam. Tinjauan integratif memungkinkan peneliti menggabungkan sumber dari bidang psikologi, pendidikan, dan studi Islam guna menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai implikasi pedagogis kedua konsep tersebut (Toronto & Remington, 2020),(Creswell & Creswell, 2023). Data penelitian bersumber dari artikel jurnal ilmiah, buku akademik, bab buku, laporan penelitian, dan dokumen kebijakan yang relevan. Literatur ditelusuri melalui Scopus, Web of Science, ERIC, PsycINFO, PubMed, Google Scholar, dan Garuda dengan kata kunci seperti “kesehatan mental”, “kecerdasan emosional”, “Pendidikan Islam”, mental health, emotional intelligence, dan Islamic education. Sumber yang dipilih terutama terbit pada periode 2016–2026, sedangkan karya klasik digunakan secara terbatas apabila menjadi landasan penting bagi pembahasan.

Seleksi literatur dilakukan melalui tahap identifikasi, penghapusan duplikasi, pemeriksaan judul dan abstrak, pembacaan teks lengkap, serta penilaian relevansi dan kualitas sumber. Literatur dimasukkan apabila membahas kesehatan mental, kecerdasan emosional, atau Pendidikan Islam serta memiliki hubungan dengan peserta didik, guru, kurikulum, strategi, atau lingkungan pembelajaran. Data dari sumber terpilih kemudian dicatat dalam matriks yang memuat identitas publikasi, tujuan, metode, konsep utama, temuan, dan implikasi pedagogis.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi kualitatif dan analisis tematik melalui proses pengodean, pengelompokan kategori, penentuan tema, peninjauan tema, dan penyusunan sintesis konseptual (Braun & Clarke, 2022),(Mayring, 2021). Keabsahan kajian dijaga melalui perbandingan sumber, pencatatan proses seleksi, pemeriksaan konsistensi tema, dan penyimpanan jejak analisis. Hasil analisis diarahkan untuk merumuskan integrasi kesehatan mental dan kecerdasan emosional dalam tujuan, materi, strategi, hubungan guru-peserta didik, serta evaluasi pembelajaran Pendidikan Islam.



HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Penelitian****Hubungan Kesehatan Mental, Kecerdasan Emosional, dan Pembelajaran**

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa kesehatan mental dan proses pembelajaran memiliki hubungan yang bersifat timbal balik. Kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan peserta didik mengenali kondisi dirinya, mengelola tekanan, membangun relasi yang sehat, menjalankan aktivitas belajar secara produktif, dan menemukan makna dalam kehidupannya. Tekanan akademik, konflik sosial, perubahan perkembangan, paparan media digital, gangguan tidur, dan permasalahan keluarga dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, keterlibatan, kehadiran, dan kemampuan peserta didik mengambil keputusan. Sebaliknya, lingkungan belajar yang tidak aman, mempermalukan, diskriminatif, atau terlalu kompetitif dapat memperburuk kesejahteraan psikologis peserta didik (WHO, 2022),(UNICEF, 2021),(UNICEF, 2024).

Dalam konteks pendidikan Islam, penggunaan media sosial dan perubahan lingkungan digital juga menimbulkan tantangan terhadap kesehatan mental, pengendalian diri, dan kecerdasan spiritual peserta didik. Pendidikan Islam diperlukan untuk membantu peserta didik menggunakan media secara bertanggung jawab, mengelola tekanan sosial, serta membangun orientasi hidup yang lebih bermakna (Lubis et al., 2023),(Ibdalsyah et al., 2023). Penelitian pada mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam juga menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi prediktor penting dalam menghadapi stres akademik (Iskandar et al., 2024). Dengan demikian, kesehatan mental bukan unsur tambahan setelah tujuan akademik tercapai, melainkan salah satu kondisi yang memungkinkan peserta didik menggunakan kemampuan akademiknya secara optimal.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai mekanisme protektif sekaligus pedagogis. Kecerdasan emosional membantu peserta didik mengenali emosi, mengatur respons, memahami perspektif orang lain, membangun hubungan, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Sejumlah meta-analisis memperlihatkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional, kesejahteraan subjektif, keterlibatan belajar, dan prestasi akademik (Álvarez et al., 2016),MacCann et al., 2020),(Sánchez-Álvarez et al., 2020). Kecerdasan emosional tidak menggantikan kemampuan intelektual, tetapi membantu peserta didik mengelola kondisi psikologis yang memengaruhi penggunaan kemampuan intelektual tersebut.

Literatur pembelajaran sosial-emosional memperlihatkan bahwa kompetensi emosional dapat dikembangkan secara terencana melalui



kegiatan pembelajaran. Program pembelajaran sosial-emosional berbasis sekolah memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan, sikap, perilaku, hubungan sosial, dan performa akademik peserta didik. Manfaat tersebut juga dapat bertahan setelah program selesai apabila pembelajaran dilakukan secara aktif, berurutan, eksplisit, dan didukung oleh lingkungan sekolah (Taylor et al., 2017),(Corcoran et al., 2018),(Blewitt et al., 2018)Cipriano et al., 2023). Namun, keberhasilannya dipengaruhi oleh kesiapan guru, adaptasi budaya, konsistensi penerapan, dan dukungan organisasi sekolah (Mahoney et al., 2021).

Pemetaan Kompetensi Emosional dan Nilai Pendidikan Islam

Sintesis literatur menghasilkan pemetaan konseptual antara kompetensi kecerdasan emosional dan nilai-nilai Pendidikan Islam. Pemetaan ini tidak dimaksudkan untuk menyamakan konsep psikologi modern dan konsep Islam secara sederhana. Kompetensi emosional menjelaskan kemampuan psikologis yang perlu dikembangkan, sedangkan nilai Islam memberikan orientasi etik, spiritual, dan sosial terhadap penggunaan kemampuan tersebut.

Kompetensi emosional	Nilai atau konsep Islam	Makna pedagogis	Contoh praktik pembelajaran
Kesadaran diri	Muhasabah dan niat	Mengenali emosi, kebutuhan, kekuatan, keterbatasan, dan motif tindakan	Pemeriksaan emosi, jurnal refleksi, dan pertanyaan tentang perasaan serta penyebabnya
Pengaturan diri	Sabar, tawakal, dan zikir	Mengelola impuls, tekanan, frustrasi, dan kegagalan melalui ikhtiar serta penerimaan yang sehat	Jeda respons, pernapasan teratur, zikir singkat, dan pemecahan masalah
Kesadaran sosial	Rahmah, husnuzan, dan keadilan	Memahami perasaan dan perspektif orang lain tanpa mengabaikan kebenaran dan keselamatan	Mendengar aktif, analisis tokoh, diskusi pengalaman, dan pengambilan perspektif
Keterampilan relasi	Ukhuwah dan adab al-hiwar	Berkomunikasi, bekerja sama, menetapkan batas, dan menyelesaikan konflik	Kerja kelompok, dialog restoratif, dan latihan menyampaikan



		secara bermartabat	keberatan dengan santun
Keputusan bertanggung jawab	Amanah, masalah, takwa	Mempertimbangkan nilai, bukti, konsekuensi, hak, dan tanggung jawab	Studi kasus etika, peta konsekuensi, refleksi keputusan, dan komitmen tindakan

Pemetaan tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa Pendidikan Islam berperan dalam membentuk kecerdasan emosional, kontrol diri, kepribadian, dan tanggung jawab moral peserta didik (Mansir & Karim, 2020),(Alimni et al., 2022),(Ali et al., 2023)(Anwar et al., 2024). Perspektif Islam juga menempatkan kecerdasan spiritual sebagai dasar yang mengarahkan kecerdasan emosional agar tidak hanya digunakan untuk keberhasilan pribadi, tetapi juga untuk membangun hubungan yang adil, penuh kasih, dan bertanggung jawab (Anwar et al., 2020),(Wahab, 2022),(Wijaya et al., 2024),(Wijaya et al., 2025).

Hasil sintesis menegaskan bahwa pendidikan emosi dalam Islam bukan proses menekan atau menolak emosi negatif. Sedih, takut, marah, malu, dan kecewa merupakan bagian dari pengalaman manusia yang perlu dikenali dan dikelola. Sabar tidak berarti membiarkan ketidakadilan, tawakal tidak berarti berhenti berusaha, dan husnuzan tidak berarti mengabaikan kekerasan. Pendidikan Islam perlu membantu peserta didik memahami emosi secara jujur, mengujinya berdasarkan nilai, dan memilih respons yang tidak merusak diri sendiri maupun orang lain.

Kerangka Praktik Pembelajaran Integratif

Berdasarkan sintesis literatur, penelitian ini menghasilkan enam unsur praktik pembelajaran integratif. Pertama, pemeriksaan emosi singkat pada awal pembelajaran. Guru dapat menggunakan pilihan kata emosi, skala sederhana, atau kartu suasana hati untuk mengetahui kesiapan kelas. Kegiatan ini bukan alat diagnosis dan tidak boleh memaksa peserta didik mengungkapkan pengalaman pribadi. Tujuannya adalah membangun literasi emosi dan membantu guru menyesuaikan ritme pembelajaran.

Kedua, refleksi nilai dan makna. Materi akidah, akhlak, fikih, Al-Qur'an-Hadis, dan sejarah kebudayaan Islam dapat dihubungkan dengan pengalaman dan dilema yang dihadapi peserta didik. Pembahasan sabar, misalnya, perlu dikaitkan dengan kemampuan menghadapi frustrasi tanpa membenarkan perundungan. Tawakal perlu dipahami sebagai perpaduan ikhtiar, doa, evaluasi, dan penerimaan. Pembelajaran Pendidikan Islam yang kontekstual memungkinkan peserta didik



menghubungkan ajaran agama dengan kebutuhan emosional dan persoalan kehidupan digital (Mansir & Karim, 2020), (Lubis et al., 2023).

Ketiga, latihan regulasi emosi. Peserta didik dapat dilatih memberikan jeda sebelum merespons, menamai emosi, mengatur pernapasan, menata pikiran, melakukan pemecahan masalah, serta menggunakan zikir atau refleksi spiritual secara sadar. Praktik spiritual dapat menjadi sumber ketenangan dan makna, tetapi tidak ditempatkan sebagai pengganti pertolongan profesional. Penelitian tentang mindfulness spiritual Islam menunjukkan bahwa praktik spiritual yang terstruktur dapat membantu mengurangi tekanan, tetapi tetap perlu ditempatkan dalam batas pedagogis yang tepat (Munif et al., 2019).

Keempat, dialog empatik dan pembelajaran kolaboratif. Pembelajaran perlu memiliki aturan mendengar tanpa memotong, mengkritik gagasan tanpa merendahkan individu, membagi peran secara adil, dan menyelesaikan konflik melalui dialog. Guru menjadi teladan dengan menghindari penghinaan, mengakui kesalahan, dan memberikan umpan balik yang berfokus pada perilaku. Dengan cara ini, adab tidak hanya menjadi materi hafalan, tetapi diwujudkan sebagai budaya interaksi. Kelima, asesmen yang mendukung pertumbuhan. Penilaian dapat mencakup kemampuan melakukan refleksi, menyusun argumentasi etis, bekerja sama, memahami perspektif orang lain, dan memperbaiki kesalahan. Penilaian tersebut harus bersifat formatif dan tidak digunakan untuk memberi label terhadap kepribadian atau kondisi psikologis peserta didik.

Keenam, sistem dukungan dan rujukan. Guru bertanggung jawab menciptakan lingkungan aman, memberikan komunikasi suportif, mengenali tanda risiko, dan menghubungkan peserta didik dengan layanan yang tepat. Guru tidak bertugas mendiagnosis atau memberikan terapi. Peserta didik yang menunjukkan gangguan fungsi, kekerasan, perilaku menyakiti diri, penyalahgunaan zat, atau risiko bunuh diri memerlukan penanganan profesional. Sekolah perlu memiliki prosedur komunikasi, perlindungan privasi, dokumentasi terbatas, pelibatan keluarga, dan rujukan kepada konselor atau tenaga kesehatan.

Pembahasan

Dari Pengajaran Nilai Menuju Pengalaman Emosional-Etik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa integrasi kesehatan mental dan kecerdasan emosional dalam Pendidikan Islam menuntut perubahan dari pengajaran nilai yang bersifat deklaratif menuju pengalaman belajar emosional-etik. Peserta didik tidak otomatis memiliki kesabaran hanya dengan menghafal pengertiannya. Kesabaran perlu dipelajari melalui pengalaman mengenali frustrasi, mengatur respons, mencari bantuan, memilih strategi, dan mengevaluasi akibat tindakan. Demikian pula, empati tidak terbentuk hanya melalui perintah berbuat baik, tetapi



melalui latihan mendengar, mengambil perspektif, dan menyelesaikan konflik.

Temuan ini sejalan dengan kerangka pembelajaran sosial-emosional yang menempatkan kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan bertanggung jawab sebagai kompetensi yang dapat diajarkan. Program pembelajaran sosial-emosional yang dirancang secara aktif dan sistematis terbukti berkontribusi terhadap perkembangan akademik dan sosial peserta didik (CASEL, 2020), (Cipriano et al., 2023). Dalam Pendidikan Islam, kompetensi tersebut memperoleh orientasi etik dan transenden melalui amanah, keadilan, rahmah, takwa, dan kesadaran pertanggungjawaban kepada Allah.

Orientasi etik-spiritual diperlukan karena kecerdasan emosional tidak selalu digunakan untuk tujuan yang baik. Seseorang dapat memahami emosi orang lain, tetapi menggunakannya untuk manipulasi. Karena itu, kemampuan emosional perlu diarahkan oleh tujuan moral dan spiritual. Pendidikan Islam tidak hanya menekankan efektivitas pengelolaan emosi, tetapi juga menilai tujuan, cara, dan akibat penggunaannya (Wahab, 2022), (Ali et al., 2023), (Bey et al., 2024).

Di sisi lain, perspektif kesehatan mental mencegah Pendidikan Islam terjebak dalam moralisme yang mengabaikan kondisi perkembangan peserta didik. Kesulitan berkonsentrasi tidak selalu berarti malas, kemarahan tidak selalu menunjukkan buruknya akhlak, dan lemahnya motivasi tidak selalu berarti kurangnya iman. Faktor kelelahan, tekanan keluarga, perundungan, trauma, gangguan tidur, dan tekanan akademik harus dipertimbangkan. Penilaian moral yang tergesa-gesa dapat memperbesar rasa malu, stigma, dan keengganan untuk mencari bantuan.

Guru sebagai Pendidik Responsif, Bukan Terapis

Kerangka integratif memperluas sekaligus membatasi peran guru. Guru berkewajiban menciptakan rasa aman, mengajarkan literasi emosi, memberikan teladan regulasi diri, mendengar secara empatik, dan menghubungkan peserta didik dengan dukungan. Namun, guru tidak memiliki kewenangan melakukan diagnosis, menggali trauma secara mendalam, atau memberikan terapi tanpa kualifikasi profesional.

Kecerdasan emosional guru menjadi prasyarat bagi penerapan kerangka tersebut. Guru yang mampu mengenali dan mengatur emosinya cenderung lebih mampu membangun komunikasi suportif, memberikan umpan balik konstruktif, dan menghindari hukuman impulsif. Penelitian dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam menunjukkan bahwa kecerdasan emosional guru berhubungan dengan keterlibatan dan perkembangan kualitas peserta didik (Yanuarti et al., 2025). Alimni et al. (2022) juga menegaskan peran guru Pendidikan Islam dalam



mengembangkan kecerdasan emosional melalui keteladanan, pembiasaan, dan interaksi pembelajaran.

Meskipun demikian, peningkatan kompetensi guru harus disertai dukungan organisasi. Tanggung jawab terhadap kesehatan mental peserta didik tidak dapat dibebankan hanya pada ketahanan individu guru. Kesejahteraan guru, beban kerja, supervisi, akses konsultasi, dan iklim sekolah turut memengaruhi kualitas pembelajaran (Hascher & Waber, 2021). Pelatihan guru perlu mencakup literasi kesehatan mental dasar, komunikasi suportif, pengelolaan kelas restoratif, pengenalan tanda risiko, pengurangan stigma, dan prosedur rujukan.

Pendidikan guru Islam juga perlu mengintegrasikan kemampuan pedagogis, pengetahuan agama, kepekaan perkembangan, dan kemampuan merespons keragaman peserta didik. Hal ini sejalan dengan gagasan mengenai perlunya fondasi pendidikan guru Islam yang memadukan tradisi keilmuan, profesionalitas pedagogis, dan tuntutan pendidikan kontemporer (Memon et al., 2024).

Implikasi terhadap Kurikulum, Pembelajaran, dan Asesmen

Pada tingkat kurikulum, kesehatan mental dan kecerdasan emosional tidak harus ditempatkan sebagai mata pelajaran baru. Keduanya dapat diintegrasikan ke dalam capaian pembelajaran, materi, aktivitas, relasi, dan budaya sekolah. Materi akhlak dapat digunakan untuk mengembangkan literasi emosi dan keterampilan relasi. Fikih dapat menggunakan studi kasus pengambilan keputusan. Sejarah kebudayaan Islam dapat melatih pengambilan perspektif dan resiliensi. Al-Qur'an-Hadis dapat menjadi sumber refleksi mengenai harapan, kesedihan, konflik, kehilangan, dan pemulihan.

Pada tingkat pembelajaran, strategi yang relevan meliputi pembelajaran berbasis kasus, cerita, permainan peran, proyek pelayanan, diskusi restoratif, jurnal reflektif, dan pembelajaran kooperatif. Strategi tersebut memungkinkan peserta didik menghubungkan pengetahuan agama, pengalaman emosi, nilai moral, dan tindakan. Pendekatan emosional dalam Pendidikan Islam perlu ditempatkan sebagai bagian dari transformasi pembelajaran agar materi tidak berhenti sebagai pengetahuan verbal (Naumi et al., 2025).

Pada tingkat asesmen, penilaian dapat mencakup kemampuan mengenali emosi, menjelaskan alasan moral, mempertimbangkan perspektif, mengelola konflik, dan merancang tindakan perbaikan. Namun, penilaian harus diarahkan pada proses dan bukti pembelajaran, bukan memberi label terhadap karakter atau kondisi mental peserta didik. Instrumen yang lebih tepat adalah rubrik formatif, portofolio, refleksi diri, dan umpan balik deskriptif.

Pada tingkat organisasi, sekolah memerlukan kebijakan anti-perundungan, mekanisme pengaduan yang aman, perlindungan privasi,



serta kolaborasi antara guru Pendidikan Islam, wali kelas, konselor, pimpinan, keluarga, dan layanan kesehatan. Pembelajaran sosial-emosional akan lebih efektif apabila diterapkan sebagai bagian dari ekosistem sekolah, bukan hanya kegiatan sesaat atau program individual (Mahoney et al., 2021).

Batasan Integrasi dan Agenda Penelitian

Integrasi agama dan kesehatan mental dapat menimbulkan risiko apabila dilakukan secara reduktif. Nasihat sabar dapat berubah menjadi pembenaran terhadap kekerasan, ajakan bersyukur dapat meniadakan kesedihan, tawakal dapat digunakan untuk menunda pertolongan, dan pembahasan dosa dapat memperbesar rasa bersalah. Karena itu, nilai agama harus disampaikan dengan pemahaman perkembangan, bahasa yang tidak menyalahkan, dan orientasi keselamatan.

Literatur psikologi dan psikoterapi Islam menegaskan bahwa integrasi nilai agama dengan pelayanan kesehatan mental harus tetap menghormati kompetensi profesional, kompleksitas psikologis, dan perbedaan pengalaman individu (Al-Karam, 2018),(Keshavarzi et al., 2020),(Rothman, 2021). Praktik spiritual dapat menjadi sumber dukungan, tetapi tidak boleh ditempatkan sebagai satu-satunya penanganan terhadap gangguan psikologis.

Kajian ini juga memperlihatkan perlunya penelitian empiris yang menguji kerangka integratif dalam pembelajaran Pendidikan Islam. Penelitian berikutnya dapat mengembangkan modul, menguji validitas budaya instrumen, membandingkan jenjang pendidikan, serta mengevaluasi pengaruhnya terhadap regulasi emosi, keamanan psikologis, perilaku mencari bantuan, relasi sosial, dan hasil belajar. Penelitian juga perlu melibatkan suara peserta didik agar praktik pembelajaran tidak hanya dirumuskan berdasarkan perspektif orang dewasa.

KESIMPULAN

Kesehatan mental dan kecerdasan emosional merupakan bagian substantif dari tujuan Pendidikan Islam dalam membentuk manusia yang berilmu, beradab, mampu mengelola diri, dan membangun hubungan yang dilandasi rahmah. Kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan, tetapi mencakup kemampuan mengenali emosi, mengelola tekanan, belajar secara produktif, membangun relasi sehat, dan menemukan makna. Kecerdasan emosional menjembatani kondisi psikologis dan perilaku belajar melalui kesadaran diri, pengaturan diri, empati, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

Kontribusi teoretis kajian ini terletak pada integrasi pembelajaran sosial-emosional dengan nilai etik-spiritual Pendidikan Islam. Kompetensi



emosional memperoleh arah melalui muhasabah, sabar, tawakal, rahmah, ukhuwah, amanah, maslahat, dan takwa. Secara pedagogis, integrasi tersebut dapat diwujudkan melalui pemeriksaan emosi, refleksi nilai, latihan regulasi, dialog empatik, pembelajaran kolaboratif, asesmen formatif, penciptaan kelas yang aman, serta sistem dukungan dan rujukan. Guru berperan sebagai pendidik responsif dan penghubung bantuan, bukan sebagai terapis atau pemberi diagnosis.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan tinjauan literatur integratif yang belum menguji kerangka secara langsung dalam pembelajaran Pendidikan Islam. Penelitian selanjutnya perlu mengembangkan dan menguji modul pembelajaran pada berbagai jenjang dan konteks lembaga pendidikan. Evaluasi tidak hanya diarahkan pada capaian akademik, tetapi juga pada regulasi emosi, keamanan psikologis, relasi sosial, perilaku mencari bantuan, kesejahteraan guru, dan keberterimaan budaya. Dengan pendekatan berbasis bukti, berorientasi rahmah, dan didukung sistem rujukan profesional, pembelajaran Pendidikan Islam dapat menjadi ruang pertumbuhan intelektual, emosional, sosial, moral, dan spiritual secara seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Academic, C., Social, & Learning, E. (2020). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* CASEL.
- Agbaria, A. (2024). Education for Religion: An Islamic Perspective. *Religions*, 15(3), 309. <https://doi.org/10.3390/rel15030309>
- Ali, M. U., Wathoni, H., & Muslim, M. (2023). Exploring the impact of Islamic education philosophy on emotional intelligence development in Muslim students. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 17(1). <https://doi.org/10.21580/nw.2023.17.1.17066>
- Alimni, A., Amin, A., & Kurniawan, D. A. (2022). The role of Islamic education teachers in fostering students' emotional intelligence. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 11(4), 1881. <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i4.22116>
- Al-Karam, C. Y. (Ed.). (2018). *Islamically integrated psychotherapy: Uniting faith and professional practice*. Templeton Press.
- Alkoutatli, C. (2018). Pedagogies in Becoming Muslim: Contemporary Insights from Islamic Traditions on Teaching, Learning, and Developing. *Religions*, 9(11), 367. <https://doi.org/10.3390/rel9110367>
- Álvarez, S. N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1463–1481. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9649-0>
- Anwar, Md. A., Gani, Aa. M. O., & Rahman, M. S. (2020). Effects of spiritual intelligence from Islamic perspective on emotional intelligence. *Journal of*



- Islamic Accounting and Business Research*, 11(1), 216–232.
<https://doi.org/10.1108/JIABR-10-2016-0123>
- Anwar, S., Sukisno, S., Waston, W., Nirwana, A., Utami, Y., Reistanti, A. P., Nurhartanto, A., & Muthoifin, M. (2024). Development of the concept of Islamic education to build and improve the personality of school-age children. *Multidisciplinary Reviews*, 7(8), 2024139.
<https://doi.org/10.31893/multirev.2024139>
- Aprianda, A. (2021). The effect of emotional intelligence on students' Islamic education learning outcomes. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(1).
<https://doi.org/10.32939/tarbawi.v17i1.1000>
- Bey, A. Z., Fouad Bounama, & Popoola Kareem Hamed. (2024). QUR'ANIC EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS RELATIONSHIPS WITH ACADEMIC ACHIEVEMENT OF UNDERGRADUATE STUDENTS AT AL-MADINAH INTERNATIONAL UNIVERSITY IN MALAYSIA. *Hamdard Islamicus*, 47(2), 61–87. <https://doi.org/10.57144/hi.v47i2.648>
- Blewitt, C., Fuller-Tyszkiewicz, M., Nolan, A., Bergmeier, H., Vicary, D., Huang, T., McCabe, P., McKay, T., & Skouteris, H. (2018). Social and emotional learning associated with universal curriculum-based interventions in early childhood education and care centers: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 1(8), 185727.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.5727>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Cai, L., & Lin, M. (2025). Integrating Mental Health Education with Ideological and Moral Teaching: *International Journal of Healthcare Information Systems and Informatics*, 20(1), 1–23.
<https://doi.org/10.4018/IJHISI.384592>
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204.
<https://doi.org/10.1111/cdev.13968>
- Corcoran, R. P., Cheung, A. C. K., Kim, E., & Xie, C. (2018). Effective universal school-based social and emotional learning programs for improving academic achievement: A systematic review and meta-analysis of 50 years of research. *Educational Research Review*, 25, 56–72.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.12.001>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Estrada, M., Monferrer, D., Rodríguez, A., & Moliner, M. Á. (2021). Does Emotional Intelligence Influence Academic Performance? The Role of Compassion and Engagement in Education for Sustainable Development. *Sustainability*, 13(4), 1721.
<https://doi.org/10.3390/su13041721>



- Haryanto, S., Sukawi, S., & Muslih, M. (2025). Uniting Tradition and Modernity: Scientific Paradigms of Pesantren-Based Universities. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(3), 684–704. <https://doi.org/10.31538/nzh.v7i3.48>
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34, 100411. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>
- Ibdalsyah, I., Maemunah Sa'diyah, Abdu Rahmat Rosyadi, Putri Ria Angelina, & Naskiyah. (2023). Navigating the Digital Realm: The Impact of Social Media on Mental Health and Spiritual Intelligence in Islamic Educational Settings. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 97–109. <https://doi.org/10.14421/jpi.2023.121.97-109>
- Iskandar, I., Abu Bakar, A. Y., Defrianti, D., & Setiawan, M. E. (2024). Emotion regulation and gender as the key predictors of academic stress among STEM students in Islamic universities. *Cogent Psychology*, 11(1), 2406640. <https://doi.org/10.1080/23311908.2024.2406640>
- Islamic, G., Supriyono, Ishaq, M., & Dayati, U. (2023). Character education through philosophical values in traditional Islamic boarding schools. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 45(1). <https://doi.org/10.34044/j.kjss.2024.45.1.04>
- Jenuri, Faqihuddin, A., Suresman, E., Abdullah, M., & Fahrudin. (2025). Overcoming the spiritual emptiness of students in the modern era through the integration of Al-Ghazali's human concepts in the Islamic religious education learning model. *Cogent Education*, 12(1), 2497147. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2497147>
- Kadis, K., Imron, A., Mustiningsih, M., & Sumarsono, R. B. (2024). Trends and insights on multiple intelligences in Islamic schools: A bibliometric analysis. *Journal of Education*, (93), 89–119. <https://doi.org/10.17159/2520-9868/i93a05>
- Kazemi, S. M., Yaghoubimamaghani, N., & Mahamid, F. (2026). The association between self-knowledge from Islamic perspective and mental health among Iranian female students. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 25(2), 611–627. <https://doi.org/10.1080/15332640.2024.2394902>
- Keshavarzi, H., Khan, F., Ali, B., & Awaad, R. (2020). *Applying Islamic principles to clinical mental health care: Introducing traditional Islamically integrated psychotherapy*. Routledge.
- Khaiyom, A. J. H., Ariffin, T. A. H., & Rosli, M. A. N. (2022). Islam, Iman, and Ihsan: The Role of Religiosity on Quality of Life and Mental Health of Muslim Undergraduate Students in Islamic University. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 21(3). <https://doi.org/10.31436/imjm.v21i3.2047>
- Kleib, M., Arnaert, A., Nagle, L. M., Ali, S., Idrees, S., Costa, D. D., Kennedy, M., & Darko, E. M. (2024). Digital Health Education and Training for Undergraduate and Graduate Nursing Students: Scoping Review. *JMIR Nursing*, 7, e58170. <https://doi.org/10.2196/58170>
- Lubis, R. M., Suryani, I., Syahputra, A., & Sahila, W. (2023). The importance of Islamic education for the mental health of youth in using social media. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 88–103. <https://doi.org/10.31538/nzh.v6i1.2703>



- Ma`arif, M. A., Rofiq, M. H., & Sirojuddin, A. (2022). Implementing Learning Strategies for Moderate Islamic Religious Education in Islamic Higher Education. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 75–86. <https://doi.org/10.15575/jpi.v8i1.19037>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., Schlinger, M., Schlund, J., Shriver, T. P., VanAusdal, K., & Yoder, N. (2021). Systemic social and emotional learning: Promoting educational success for all preschool to high school students. *American Psychologist*, 76(7), 1128–1142. <https://doi.org/10.1037/amp0000701>
- Maktar, A., Mohamed Sidik, M. S., Yahya, F., & Awang, A. (2026). Self-compassion from an Islamic lens: Fostering mental well-being. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 28(1), 53–78. <https://doi.org/10.1080/19349637.2025.2473048>
- Mansir, F., & Karim, A. (2020). Islamic education learning approaches in shaping students' emotional intelligence in the digital age. *Hayula: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 4(1), 67–86. <https://doi.org/10.21009/004.01.04>
- Mayring, P. (2021). *Qualitative content analysis: A step-by-step guide*. SAGE Publications.
- Memon, N. A., Abdalla, M., & Chown, D. (2024). Laying Foundations for Islamic Teacher Education. *Education Sciences*, 14(10), 1046. <https://doi.org/10.3390/educsci14101046>
- Mitha, K. (2020). Conceptualising and addressing mental disorders amongst Muslim communities: Approaches from the Islamic Golden Age. *Transcultural Psychiatry*, 57(6), 763–774. <https://doi.org/10.1177/1363461520962603>
- Mohd, S. J., Mohaiyuddin, N., Nasir, M. B., Aziz, M. S. M. A., & Khairi, M. O. (2024). Adolescent Mental Health Interventions: A Review of Psychological and an Islamic Approach. *Global Journal Al-Thaqafah*, 14(1), 50–61. <https://doi.org/10.7187/GJAT072024-4>
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Naumi, R., Suriana, S., & Nazila, U. (2025). Transformation of Islamic Religious Education (PAI) Learning through an Emotional Approach. *ISTIFHAM: Journal Of Islamic Studies*, 28–38. <https://doi.org/10.71039/istifham.v3i1.96>
- OECD. (2021). *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills 2019*. OECD. <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>
- Rassool, G. H. (2016). *Islamic counselling: An introduction to theory and practice*. Routledge.



- Rohman, A. (2024). EMOTIONAL INTELLIGENCE EDUCATION VERSION OF THE QUR'AN. *An-Nahdlah: Journal of Islamic Studies*, 1(1), 24–36. <https://doi.org/10.62261/annahdlah.v1i1.1>
- Rosmalina, A., Elrahman, H., Handayani, H., & Affendi, H. (2023). Islamic mental health education for adolescents in the digital era. *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*, 2(1). <https://doi.org/10.58418/ijeqqr.v2i1.39>
- Rothman, A. (2021). *Developing a model of Islamic psychology and psychotherapy: Islamic theology and contemporary understandings of psychology*. Routledge.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>
- Rozalina, E. Y., Yudhi Munadi, Tutik Khoirunisa, Mohd Farhan Md. Ariffin, & Ibrahim Adham Mohd Rokhibi. (2025). Mental Health in the Digital Era: A Phenomenological Study of Islamic Religious Teachers in Indonesia. *Global Journal Al-Thaqafah*, 108–118. <https://doi.org/10.7187/GJATSI22025-8>
- Sahin, A. (2018). Critical Issues in Islamic Education Studies: Rethinking Islamic and Western Liberal Secular Values of Education. *Religions*, 9(11), 335. <https://doi.org/10.3390/rel9110335>
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P., & Extremera, N. (2020). A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance in secondary education: A multi-stream comparison. *Frontiers in Psychology*, 11, 1517. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Sutiono, S. (2024). HUMANBEINGS IN ISLAM AND THEIR IMPLICATIONS IN EDUCATION. *Al-Risalah*, 15(2), 606–620. <https://doi.org/10.34005/alrisalah.v15i2.3829>
- Suyatno, S., Wantini, W., Sukiman, S., & Rachmawati, Y. (2022). Progressive Islamic Education: Bridging the Gap of Islam, Indonesianness, and Modernity. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.4782>
- Taufik, M. (2020). STRATEGIC ROLE OF ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION IN STRENGTHENING CHARACTER EDUCATION IN THE ERA OF INDUSTRIAL REVOLUTION 4.0. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 20(1), 86. <https://doi.org/10.22373/jiif.v20i1.5797>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Toronto, C. E., & Remington, R. (Eds.). (2020). *A Step-by-Step Guide to Conducting an Integrative Review*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-37504-1>
- Umar, M., Ismail, F., Rahmi, S., & Arifin, Z. (2024). Transforming of Moderate Character Education in Islamic Educational Institutions. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 171–188. <https://doi.org/10.31538/nzh.v7i1.4168>



- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. United Nations Children's Fund.
- UNICEF. (2024). *Indonesia adolescent health profile 2024*. United Nations Children's Fund.
- Wahab, M. Ab. (2022). Islamic Spiritual and Emotional Intelligence and Its Relationship to Eternal Happiness: A Conceptual Paper. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4783–4806. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01485-2>
- WHO. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.
- Wijaya, I. S., Tahir, M., Armella, R., & Abdi, A. M. (2025). The Role of Spiritual Intelligence in Developing Individual Emotional Intelligence In Interacting Based on An Islamic Perspective. *Pharos Journal of Theology*, (106.3). <https://doi.org/10.46222/pharosjot.106.301>
- Wijaya, I. S., Tahir, M., Saputranur, & Handari, S. (2024). The Role of Piety (Taqwa) and Gratitude (Syukur) in Islam on Human Emotional Intelligence. *Pharos Journal of Theology*, (105(2)). <https://doi.org/10.46222/pharosjot.105.24>
- Yanuarti, E., Aryati, A., & Jaya, R. P. (2025). The role of teachers' emotional intelligence in Islamic religious education to enhance student quality at vocational high school. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 17(4), 5935–5949. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i4.6034>

