

## **PENGARUH NILAI-NILAI PEMBELAJARAN AKIDAH AKHLAK TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

**Anggi Nurmala**

Universitas Cendekia Abditama

Email: [2122010010@gmail.com](mailto:2122010010@gmail.com)

**Siti Maryam**

Universitas Cendekia Abditama

Email: [siti\\_maryam@uca.ac.id](mailto:siti_maryam@uca.ac.id)

Received: April 2025.

Accepted: April 2025.

Published: Mei 2025

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the influence of the values of teaching Akidah Akhlak, namely effort, trust, patience, and gratitude on the mental health of eighth-grade students at MTs Nurul Falah Cibuni. The research uses an explanatory quantitative methodology to test the influence between one variable and another. MTs Nurul Falah Cibuni serves as the research location. The subjects of this study are 30 students from class VIII.1. The saturated sampling method is used for sampling. The techniques used for data collection include questionnaires, documentation, and observation. The results of this study on simple regression analysis show that the significance value is  $0.00 < 0.05$ , and the calculated F value is greater than the table F value ( $39,542 > 4.20$ ), which is supported by the results of the partial t-test where the calculated t value is greater than the table t value ( $116,129 > 2.048$ ). Therefore, the hypothesis H1, which states 'there is a positive and significant effect of the values of Islamic character education on the mental health of students at MTs Nurul Falah Cibuni,' is accepted. Based on the calculation of the coefficient of determination (R-square), a value of 0,490 is obtained, which means that the values of Islamic character education contribute 49,0% to the mental health of students, while the remaining 51,0% is influenced by other variables that are not the focus of this study.*

Keywords: *Values of Akidah Akhlak learning; Mental Health, MTs Nurul Falah Cibuni*

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh nilai-nilai pembelajaran Akidah Akhlak yaitu ikhtiar, tawakal, sabar dan syukur terhadap kesehatan mental siswa kelas VIII di MTs Nurul Falah Cihuni. Penelitian menggunakan metodologi kuantitatif eksplanasi untuk menguji pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya. MTs Nurul falah Cihuni menjadi lokasi penelitian ini. Subjek

penelitian ini adalah kelas VIII.1 yang berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel jenuh adalah metode yang digunakan untuk pengambilan sampel. Adapun kuesioner, dokumentasi dan observasi merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan. Hasil penelitian ini pada analisis regresi sederhana bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,00 < 0,05$ , dan nilai  $f_{hitung} > f_{tabel}$  ( $39,542 > 4,20$ ), serta didukung dengan hasil perhitungan uji t parsial yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $116,129 > 2,048$ ), maka hipotesis  $H_1$  yang berbunyi “adanya pengaruh positif dan signifikan antara nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental siswa di MTs Nurul Falah Cihuni” diterima. Berdasarkan hasil perhitungan uji koefisien determinasi (R-square) diperoleh nilai sebesar 0,490 yang berarti nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental siswa sebesar 49,0%, sedangkan 51,0% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

*Kata Kunci:* Nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak; Kesehatan Mental, MTs Nurul Falah Cihuni

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental ialah elemen penting dalam perkembangan individu, khususnya bagi peserta didik yang berada dalam masa pencarian jati diri dan adaptasi sosial. Kondisi mental yang stabil akan membantu siswa dalam mengelola tekanan, menjalin interaksi yang sehat, serta meningkatkan pencapaian akademik secara optimal. Namun demikian, tidak sedikit siswa yang menghadapi tekanan emosional akibat berbagai faktor seperti persaingan dengan teman sebaya, pengaruh media sosial, maupun lingkungan belajar yang kurang mendukung. Gangguan pada kesehatan mental dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya kecemasan, serta ketidakstabilan emosi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. (Indah, 2020).

Hal ini menjadi isu yang serius, karena data mengenai tingkat depresi di Indonesia, diperkirakan sekitar 3,7% populasi mengalami gangguan depresi, yang setara dengan 9,1 juta kasus. Mengingat jumlah penduduk Indonesia yang terus berkembang, yang kini mencapai sekitar 278,16 juta jiwa, jumlah penderita depresi diperkirakan akan semakin meningkat. Gangguan depresi kini mulai mengjangkau remaja usia awal, termasuk peserta didik tingkat Madrasah Tsanawiyah (12-15 tahun). Data menunjukkan bahwa sekitar 19% remaja dalam rentang usia ini pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup, dan sebanyak 45% di antaranya telah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Menurut Bukhori, berbagai persoalan kesehatan mental pada remaja muncul akibat adanya perubahan dalam berbagai aspek kehidupan yang tidak mudah mereka terima. Disamping itu, makna hidup serta tingkat religiusitas turut memberikan pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental yang mereka alami (Enopadria et al., 2023).

Dalam ajaran Islam, kesehatan mental tidak semata-mata berkaitan dengan ketiadaan gangguan jiwa, melainkan mencakup kondisi batin yang stabil, kemampuan mengelola emosi, berpikir jernih, membangun interaksi sosial secara harmonis, dan dapat menghadapi tekanan hidup secara positif dan produktif. Menurut konsep Zakiah Daradjat kesehatan mental dalam Islam sangat dipengaruhi oleh keimanan dan akhlak seseorang. Seseorang yang pahamannya baik terhadap akidah akhlak, akan berpotensi lebih kuat untuk menghadapi kesulitan hidup secara penuh kesabaran dan ketawakalan kepada Allah (Uswatun & Aulia, 2024). Menurut Imam Al-Ghazali juga menekankan bahwa jiwa yang sehat adalah jiwa yang selalu berusaha (ikhtiar), berserah diri kepada Allah (tawakal), bersabar dalam menghadapi cobaan, serta bersyukur atas segala nikmat yang diberikan (Sanjari & Pratiwi Nurlita, 2023). Dalam perspektif psikologi modern, menurut Marie Jahoda (1958) mengemukakan bahwa individu dengan kesehatan mental yang baik adalah mereka yang mampu menyesuaikan diri, mengembangkan potensi diri, serta memiliki keseimbangan emosional yang stabil. William James (1842) seorang pelopor psikologi fungsional dan psikologi agama, menurut William James yang dikutip oleh (ED & Snarey, 2020) menyatakan bahwa kesehatan mental berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap kehidupan dan pengalaman spiritual. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental berkaitan erat dengan nilai-nilai kehidupan yang dianut oleh seseorang.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental siswa dapat dilakukan melalui pelaksanaan pembelajaran akidah akhlak dalam dunia pendidikan. Peran pembelajaran ini cukup signifikan dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan psikologis siswa. Nilai-nilai seperti ikhtiar, tawakal, sabar, dan syukur dapat membantu siswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Ikhtiar merupakan nilai yang mengajarkan siswa untuk berusaha semaksimal mungkin dalam menghadapi berbagai tantangan, baik dalam bidang akademik maupun sosial. Sikap tersebut mendorong individu untuk terus berusaha dan mampu bertahan saat mengalami berbagai tantangan dalam kehidupan. Dengan adanya ikhtiar, siswa belajar untuk menghargai proses dan tidak hanya berfokus pada hasil akhir semata.

Selain itu, tawakal menjadi aspek penting dalam menjaga ketenangan batin siswa. Setelah berusaha dengan sungguh-sungguh, tawakal mengajarkan mereka untuk menyerahkan hasilnya kepada Allah dengan penuh keyakinan. Sikap ini membantu mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis yang mungkin muncul akibat ketidakpastian atau kegagalan dalam mencapai tujuan tertentu.

Sabar merupakan elemen krusial dalam menjaga stabilitas emosional. Siswa yang memiliki kesabaran akan lebih mampu mengendalikan emosi mereka dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Mereka tidak mudah merasa frustrasi atau putus asa, melainkan lebih mampu menerima dan mengelola situasi dengan pikiran yang lebih jernih dan positif.

Syukur di sisi lain, membantu siswa untuk selalu melihat sisi positif dalam kehidupan. Dengan memiliki rasa syukur, mereka dapat lebih menghargai apa yang telah mereka miliki dan mengalami peningkatan kebahagiaan serta kesejahteraan mental. Sikap ini juga mengurangi rasa iri, stres, dan ketidakpuasan yang dapat memicu gangguan mental.

Berdasarkan hasil observasi awal di MTs Nurul Falah Cihuni, ditemukan sejumlah permasalahan yang mencerminkan ketidakseimbangan dalam kondisi psikologis siswa. Permasalahan tersebut terlihat dari perilaku menyimpang seperti penurunan prestasi belajar, kurangnya kedisiplinan, serta tindakan yang tidak mencerminkan akhlak mulia, seperti mengucapkan kata-kata yang merendahkan teman, berbicara tidak sesuai etika, terlibat dalam pertengkaran, dan berpakaian tidak sesuai dengan tata tertib sekolah. Selain itu, ditemukan pula rendahnya pemahaman dan pengamalan siswa terhadap ajaran akidah dan akhlak dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, dapat terlihat bahwa meskipun ajaran akidah akhlak sudah diajarkan, masih perlu ada strategi yang lebih efektif agar siswa dapat benar-benar memahami dan menerapkannya dalam kehidupan mereka. Jika nilai-nilai ini ditanamkan secara konsisten dalam lingkungan sekolah, maka ajaran akidah dan akhlak tersebut akan lebih mudah tertanam dalam diri siswa dan diaplikasikan dalam keseharian mereka.

Sehubungan dengan hal tersebut, penulisan ini ditujukan guna menganalisis pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental siswa kelas VIII di MTs Nurul Falah Cihuni. Dengan menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini akan melihat sejauh mana penerapan nilai-nilai seperti ikhtiar, tawakal, sabar, dan syukur dapat membantu siswa dalam mengelola stres, kecemasan, serta menjaga ketenangan emosi mereka. Selain itu, penelitian ini juga akan menggali sejauh mana pembelajaran akidah akhlak yang diberikan di sekolah dapat membentuk pola pikir dan perilaku siswa dalam menghadapi tekanan hidup.

## METODE

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kuantitatif kausal (eksplanatori)** yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh **nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak (ikhtiar, tawakal, sabar, dan syukur)** terhadap kesehatan mental **siswa**. Menurut (Sugiyono, 2022), penelitian kuantitatif kausal bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan sebab akibat antara dua atau lebih variabel. Penelitian ini menggunakan metode Partial Least Squares- Structural Equation Modeling (PLS\_SEM) melalui software SmartPLS 4 untuk menganalisis hubungan antar variabel. Populasi yang diteliti dalam studi ini adalah siswa MTs Nurul Falah Cihuni. Sampel penelitian diambil dari **satu kelas yaitu kelas 8.1 yang berjumlah 30 orang**. Pemilihan kelas ini dilakukan dengan mempertimbangkan keterlibatan mereka dalam mata pelajaran Akidah Akhlak dan kesiapan mereka sebagai responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif adalah mengolah data mentah menjadi data yang dapat menggambarkan karakteristiknya dalam bentuk yang mudah dipahami dan diinterpretasikan.

Berikut adalah deskripsi hasil pengelitian dengan membagikan angket kepada 30 siswa kelas VIII.1 di MTs Nurul Falah Cihuni:

- 1) Data Variabel X (Nilai-nilai Pembelajaran Akidah Akhlak) Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Mts Nurul Falah Cihuni kelas VIII.1, dengan melalui angket, yang diisi oleh sampel penelitian yaitu siswa kelas VIII.1 yang berjumlah 30 responden. Berikut hasil total skor angket disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Hasil Angket Nilai-Nilai Pembelajaran Akidah Akhlak Kelas VIII MTs Nurul Falah Cihuni**

Responden	Skor Total	Responden	Skor Total
Res1	60	Res16	72
Res2	65	Res17	28
Res3	70	Res18	45
Res4	66	Res19	68
Res5	65	Res20	62
Res6	57	Res21	69
Res7	69	Res22	74
Res8	56	Res23	65
Res9	68	Res24	70
Res10	67	Res25	70
Res11	56	Res26	36
Res12	47	Res27	40
Res13	40	Res28	55
Res14	71	Res29	69
Res15	50	Res30	72

Berdasarkan data nilai hasil angket pada tabel skor diatas, kemudian akan diuji analisis deskriptif data nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak dengan tujuan untuk mengetahui gambaran umum terkait nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak siswa kelas VIII di MTs Nurul Falah Cihuni, maka dibuatlah tabel distribusi frekuensi terlebih dahulu, dengan rumus sebagai berikut:

a) Menghitung Rentang

$$\text{Rentang} = \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil}$$

$$= 74 - 28$$

$$= 46$$

b) Banyak Kelas Interval (K)

$$K = 1 + 3,3 \log N$$

$$K = 1 + 3,3 \log 30$$

$$K = 1 + 3,3 (1,4771)$$

$$K = 1 + 4,87443$$

$$K = 5,87443 = 6$$

c) Panjang Kelas

$$\text{Panjang Kelas} = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$= \frac{46}{5,87443}$$

$$= 7,83054 = 8$$

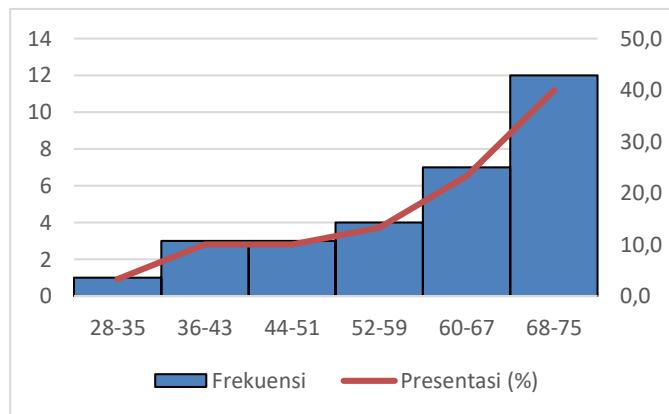
**Tabel 4. 2 Data Distribusi Frekuensi Skor Responden Variabel X**

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, bahwasannya data distribusi frekuensi skor responden pada angket variabel X menunjukkan lebih banyak pada interval 68-75 dengan frekuensi sebanyak 12 serta dengan persentasinya yaitu 40%, kemudian lebih sedikit pada interval 28-35 yang menunjukkan frekuensi sebanyak 1 serta dengan presentasinya yaitu 3,3%.

Interval	Frekuensi	Presentasi (%)
28-35	1	3,3
36-43	3	10
44-51	3	10
52-59	4	13,3
60-67	7	23,3
68-75	12	40
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Adapun berdasarkan klasifikasi data distribusi frekuensi variabel X jika disajikan dalam bentuk histogram dan poligon adalah sebagai berikut :

**Gambar 4. 1 Histogram dan Poligon Distribusi Frekuensi Variabel X**



Tahapan selanjutnya, ialah analisis statistik deskriptif variabel X untuk mengetahui gambaran umum nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak siswa kelas VIII dapat dilihat dari skor minimum, skor maksimum, persentase, rata-rata, standar deviasi, varian dan sajian data. Berikut tabel hasil perhitungan analisis statistik deskriptif Variabel X :

**Tabel 4. 3 Data Deskriptif Angket Variabel X**

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Nilai-Nilai Pembelajaran Akidah Akhlak	30	46	28	74	60,07	12,32	151,72

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, diperoleh data bahwa jumlah responden (N) sebanyak 30 siswa. Rentang nilai (*range*) diperoleh dari selisih antara skor tertinggi (*maksimum*) dan skor terendah (*minimum*), yaitu  $74-28 = 46$ . Nilai terendah (*min*) yang diperoleh siswa adalah 28, sedangkan nilai tertinggi (*max*) adalah 74.

Nilai rata-rata (*mean*) dari skor nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak (X) adalah 60,07 yang diperoleh dari total skor seluruh siswa dibagi jumlah responden. Nilai standar deviasi (*standard deviation*) sebesar 12,32 menggambarkan seberapa besar sebaran data dari rata-rata, sementara nilai variansi sebesar 151,72 merupakan kuadrat dari standar deviasi, yang juga menunjukkan tingkat keragaman data.

Adapun untuk melihat kualitas pada variabel nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak (X), maka dibuatlah tabel interval kategorisasi standar 5 :

<b>Kualitas Angket Responden</b>	= M (Mean) + 1,5 SD = 60,07 + 1,5 (12,32) = 60,07 + 18,48
<b>Nilai-nilai Pembelajaran Akidah Akhlak (X)</b>	= 78,55 = 79 Keatas
	= M (Mean) + 0,5 SD = 60,07 + 0,5 (12,32) = 60,07 + 6,16 = 66,23 = 66-78
	= M (Mean) - 0,5 SD = 60,07 - 0,5 (12,32) = 60,07 - 6,16 = 54,01 = 54-65
	= M (Mean) - 1,5 SD = 60,07 - 1,5 (12,32) = 60,07 - 18,48 = 41,59 = 42-53 = 42 Kebawah

Selanjutnya untuk mengetahui kualitas Nilai-nilai Pembelajaran Akidah Akhlak kelas VIII di MTs Nurul Falah Cihuni, maka dibuat alternatif tabel kualitas variabel Nilai- nilai Pembelajaran Akidah Akhlak sebagai berikut

**Tabel 4. 4 Kualitas Angket Responden Nilai-Nilai Pembelajaran Akidah Akhlak**

Interval	Kategori
79 Keatas	Sangat Baik
66-78	Baik
54-65	Cukup
42-53	Buruk
42 Kebawah	Sangat Buruk

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, menunjukkan bahwa mean dari Nilai-nilai Pembelajaran Akidah Akhlak sebesar 60,07 atau berada pada interval 54-65 yang menyimpulkan bahwa siswa kelas VIII di MTs Nurul Falah Cihuni tergolong “Cukup” dalam Nilai-nilai Pembelajaran Akidah Akhlak.

2) Deskriptif Variabel Y (Kesehatan Mental)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTs Nurul Falah Cihuni kelas VIII.1, dengan melalui angket, peneliti dapat mengumpulkan data Kesehatan Mental yang diisi oleh 30 responden. Adapun hasil total skor angket Kesehatan Mental disajikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 4. 5 Hasil Angket Kesehatan Mental Kelas VIII MTs Nurul Falah Cihuni**

Responden	Skor Total	Responden	Skor Total
Res1	56	Res16	71
Res2	48	Res17	26
Res3	66	Res18	42
Res4	67	Res19	69
Res5	64	Res20	48
Res6	58	Res21	75
Res7	70	Res22	74
Res8	67	Res23	71
Res9	66	Res24	73
Res10	72	Res25	51
Res11	53	Res26	49
Res12	50	Res27	64
Res13	39	Res28	70
Res14	70	Res29	56
Res15	45	Res30	74

Berdasarkan tabel 4.6 nilai hasil angket pada tabel skor diatas kemudian akan diuji analisis deskriptif data kesehatan mental dengan tujuan untuk melihat gambaran umum terkait kesehatan mental siswa kelas VIII.1 di MTs Nurul Falah Cihuni, maka dibuatlah tabel distribusi frekuensi terlebih dahulu dengan rumus sebagai berikut :

- a) Menghitung Rentang

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\ &= 75 - 26 \\ &= 49 \end{aligned}$$

- b) Banyak Kelas Interval

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 \log N \\ K &= 1 + 3,3 \log 30 \\ K &= 1 + 3,3 (1,4771) \\ K &= 1 + 4,87443 \\ K &= 5,87443 = 6 \end{aligned}$$

- c) Panjang Kelas

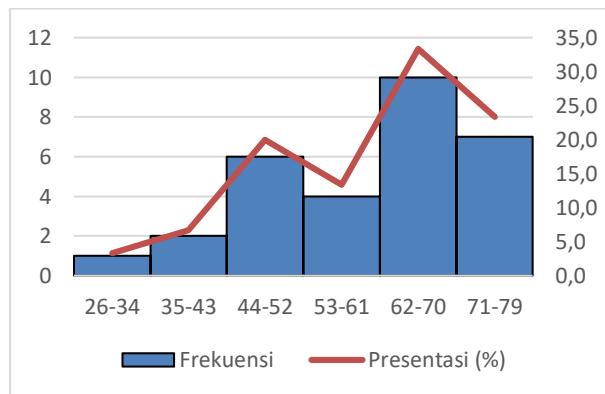
$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas} &= \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}} \\ &= \frac{49}{5,87443} \\ &= 8,34123 = 9 \end{aligned}$$

**Tabel 4. 6 Data Distribusi Frekuensi Skor Responden Variabel Y**

Interval	Frekuensi	Presentasi (%)
26-34	1	3,3
35-43	2	6,7
44-52	6	20
53-61	4	13,3
62-70	10	33,3
71-79	7	23,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, bahwasannya data distribusi frekuensi skor responden pada angket Variabel Y menunjukkan lebih banyak interval 62-70 dengan frekuensi sebanyak 10 serta dengan presentasinya yaitu 33,3%, kemudian lebih sedikit pada interval 26-34 yang menunjukkan frekuensi sebanyak 1 serta dengan presentasinya yaitu 3,3%.

Adapun berdasarkan klasifikasi data distribusi frekuensi Variabel Y, jika divisualisasikan ke dalam bentuk histogram dan poligon adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. 2 Histogram dan Poligon Distribusi Frekuensi Variabel Y**

Tahapan selanjutnya ialah analisis statistik deskriptif variabel Y untuk mengetahui gambaran umum Kesehatan Mental siswa kelas VIII.1 di MTs Nurul Falah Cihuni dapat dilihat dari skor minumum, skor maximum, persentase, rata-rata, standar deviasi, variasi dan sajian data. Berikut tabel analisis statistik deskriptif variabel Y :

**Tabel 4. 7 Data Deskriptif Angket Variabel Y**

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>
Kesehatan Mental	30	49	26	75	60,13	12,56	157,77

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, diperoleh data bahwa jumlah responden (*N*) sebanyak 30 siswa. Rentang nilai (*range*) diperoleh dari selisih antara skor tertinggi (*maksimum*) dan skor terendah (*minimum*), yaitu  $75-26 = 49$ . Nilai terendah (*min*) yang diperoleh siswa adalah 26, sedangkan nilai tertinggi (*max*) adalah 75.

Nilai rata-rata (*mean*) dari skor kesehatan mental (Y) adalah 60,13 yang diperoleh dari total skor seluruh siswa dibagi jumlah responden. Nilai standar deviasi (*standard deviation*) sebesar 12,56 menggambarkan seberapa besar sebaran data dari rata-rata, sementara nilai variansi sebesar 157,77 merupakan kuadrat dari standar deviasi, yang juga menunjukkan tingkat keragaman data.

Adapun untuk melihat kualitas pada variabel kesehatan mental (Y), maka dibuatlah tabel interval kategorisasi standar 5 :

Selanjutnya untuk mengetahui kualitas Kesehatan Mental siswa kelas VIII di MTs Nurul Falah Cihuni, maka dibuat alternatif tabel kualitas variabel Kesehatan Mental sebagai berikut :

**Tabel 4. 8 Kualitas Kesehatan Mental**

<b>Kualitas Angket</b>	= M (Mean) + 1,5 SD
<b>Responden</b>	= 60,13 + 1,5 (12,56)
<b>Kesehatan Mental (Y)</b>	= 60,13 + 18,48 = 78,97 = 79 Keatas
	= M (Mean) + 0,5 SD
	= 60,13 + 0,5 (12,56)
	= 60,13 + 6,28
	= 66,41 = 66-78
	= M (Mean) - 0,5 SD
	= 60,13 - 0,5 (12,56)
	= 60,13 - 6,28
	= 53,85 = 54-65
	= M (Mean) - 1,5 SD
	= 60,13 - 1,5 (12,56)
	= 60,13 - 18,48
	= 41,29 = 41-53
	= 41 Kebawah

Interval	Kategori
79 Keatas	Sangat Baik
66-78	Baik
54-65	Cukup
41-53	Buruk
41 Kebawah	Sangat Buruk

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, dapat disimpulkan bahwa *mean* dari Kesehatan Mental sebesar 60,13 atau berada pada interval 54-65 yang menyimpulkan bahwa siswa kelas VIII di MTs Nurul Falah Cihuni tergolong “Cukup” dalam Kesehatan Mental.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas digunakan untuk menilai hubungan linier antara variabel independen dalam regresi berganda. Tujuan dari uji ini adalah untuk melihat korelasi yang terjadi diantara masing-masing variabel bebas (Yaldi et al., 2022). Cara untuk melihat ada tidaknya multikolinearitas dengan menggunakan SmartPLS 4 yaitu melihat pada uji collinearity statistic dengan melihat nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan syarat nilai VIF harus bernilai  $< 10$ . Dapat dilihat pada gambar berikut ini :

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Multikolinearitas**

	VIF
X	1,000

(Sumber: Hasil Output SmartPLS 4)

Berdasarkan tabel 4.10, karena nilai VIF  $1,00 < 10$  maka data memenuhi syarat uji multikolinieritas.

### b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual suatu pengamatan kepengamatan lain. Jika variance dari residual suatu pengamatan kepengamatan lain tetap, maka disebut homoskedastititas (Ardiansyah, 2023). Cara untuk melihat adanya heteroskedastisitas dengan menggunakan analisis SmartPLS 4 yaitu melihat pada uji Breusch Pagan pada nilai P-Value dan syarat Nilai P-Value  $> 0,005$ . Uji Breusch-Pagan adalah uji statistik yang digunakan untuk mendeteksi heteroskedastisitas dalam model regresi linier (Setiabudhi et al., 2024). Dapat dilihat pada gambar berikut ini :

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Heteroskedastisitas**

	Test-Statistic	df	P value
Breusch-Pagan Test	0,037	1	0,847

(Sumber: Hasil Output SmartPLS 4)

Berdasarkan tabel 4.11 karena nilai p value = 0,847 > 0,005 maka nilai uji heteroskedastisitas terpenuhi.

## 1. Hasil Uji Hipotesis

### a. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel X variabel Y positif atau negatif serta memperkirakan nilai variabel terikat, jika nilai variabel bebas naik atau turun, maka digunakannya uji regresi linier sederhana. Berikut hasil perhitungan uji persamaan regresi melalui SmartPLS 4 :

**Tabel 4.11 Hasil Uji Persamaan Regresi**

	Unstandardized coefficients	Standardized coefficients	SE	T value	P value	2.5 %	97.5 %
X	1,028	0,967	0,051	19,989	0,000	0,923	1.133
Intercept	8,695	0,000	4,536	1,917	0,006	5,082	17,972

(Sumber: Hasil Output SmartPLS 4)

Berdasarkan tabel 4.10 hasil perhitungan uji persamaan regresi, bahwa nilai konstanta (a) yang memiliki nilai positif sebesar 8,695 yang menunjukkan hubungan searah antara variabel bebas dan variabel terikat. Hal ini menunjukkan bahwa apabila nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak bernilai 0 persen atau tidak mengalami perubahan, maka nilai kesehatan mental adalah 8,695.

Adapun melihat nilai koefisien regresi (b) variabel nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak memiliki nilai positif sebesar 1,028 yaitu ( $b > 0$ ) atau positif yang artinya searah. Hal ini menunjukkan bahwa apabila nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak mengalami kenaikan 1 satuan, maka kesehatan mental akan naik sebesar 1,028. Berikut hasil uji regresi linier sederhana melalui SmartPLS 4 :

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana**

	Sum square	df	Mean square	F	P value
<b>Total</b>	2381,367	29	0.000	0.000	0.000
<b>Error</b>	1465.769	28	52.349	0.000	0.000
<b>Regression</b>	2915.598	1	2915.598	39.542	0.000

(Sumber: Hasil Output SmartPLS 4)

Berdasarkan tabel 4.11 diatas dan melihat pedoman keputusan, dapat diketahui bahwa nilai  $f_{\text{hitung}}$  sebesar 39, 542 dan  $f_{\text{tabel}}$  untuk 30 responden dengan taraf signifikansi 5% yaitu ( $df 1=k-1=2-1=1$ ) dan ( $df 2= n-k=30-2=28$ ) yang berarti  $f_{\text{tabel}}$  sebesar 4,20.

Hal ini menunjukkan bahwa  $f_{hitung} > f_{tabel}$  ( $39,542 > 4,20$ ) dan juga nilai signifikan  $0,00 < 0,05$  yang memiliki arti bahwa nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak (X) berpengaruh positif terhadap kesehatan mental (Y).

b. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Perubahan nilai R-square dapat digunakan untuk menilai pengaruh variabel laten independen tertentu terhadap variabel laten dependen apakah mempunyai pengaruh yang substantive. Pengujiannya dihitung melalui bantuan SmartPLS 4, sehingga hasilnya sebagai berikut :

**Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi**

	R-square ( $R^2$ )	Keterangan
<b>Y</b>	0.490	Valid

(Sumber: Hasil Output SmartPLS 4)

Berdasarkan tabel 4.10 diatas nilai  $R^2$  atau  $R-Square$  yaitu 0,490. Adapun untuk melihat seberapa besar determinasi dalam persen (%) maka KP (Koefisien Pengaruh) =  $R^2 \times 100\%$ , sehingga hasilnya yaitu 49,0%. Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $R-Square$  berada pada kategorisasi “Moderat (sedang)”.

Berdasarkan penjabaran diatas menunjukkan bahwa Nilai-nilai Pembelajaran Akidah Akhlak dan Kesehatan Mental memiliki hubungan yang “sedang (moderat)” dan Nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak memberikan kontribusi sebesar 49,0% pada kesehatan mental, sedangkan 51,0% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti faktor sosial, lingkungan, psikologis, ekonomi dan budaya yang juga turut berperan dalam mempengaruhi kondisi mental individu yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

c. Uji  $f^2$

Uji ini mengukur pengaruh variabel bebas (independent variables) terhadap variabel terikat (dependent variable) dalam model struktural, yang dapat memberikan gambaran tentang seberapa signifikan efek tersebut dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen. Pengujiannya dihitung melalui bantuan SmartPLS 4, sehingga hasilnya sebagai berikut :

**Tabel 4. 14 Hasil Uji  $f^2$**

Variabel	Nilai-Nilai Pembelajaran Akidah Akhlak (X)	Kesehatan Mental (Y)	Keterangan
<b>Nilai-Nilai Pembelajaran Akidah Akhlak (X)</b>		1.754	Valid
<b>Kesehatan Mental (Y)</b>			

(Sumber: Hasil Output SmartPLS 4)

Berdasarkan tabel 4.11 hasil analisis menggunakan SmartPLS 4, diperoleh nilai  $f^2$  sebesar 1,745 untuk pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental. Nilai ini menunjukkan bahwa pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental memiliki efek yang sangat besar, yang lebih besar dari nilai ambang batas yaitu 0,35. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak memberikan kontribusi yang sangat signifikan dalam menjelaskan variasi yang terjadi pada kesehatan mental.

d. Uji t (t-statistic) dan P-Value (Bootstrapping)

Uji t dalam model struktural PLS-SEM digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh antar variabel laten, apakah suatu hubungan kausal yang dibangun dalam hipotesis terbukti secara statistik. Pengujian ini dilakukan dengan teknik bootstrapping, yaitu prosedur resampling yang menghasilkan nilai t-statistic dan p-value. Untuk mengevaluasi signifikansi model prediksi dalam pengujian model struktural, penting untuk memeriksa T-Statistic dan P-Values antara variabel independen dan dependen. Pengujinya dihitung melalui bantuan SmartPLS 4, sehingga hasilnya sebagai berikut :

**Tabel 4. 15 Hasil Uji T**

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics ( O/STDEV )	P values
Nilai-Nilai Pembelajaran Akidah Akhlak (X) -> Kesehatan Mental (Y)	0.970	0.971	0.008	116.129	0.000

(Sumber: Hasil Output SmartPLS 4)

Berdasarkan tabel 4.12 diatas melihat pedoman keputusan, bahwa nilai  $t_{hitung}$  yang dilihat pada tabel t-statistic sebesar 116,129 dan  $t_{tabel}$  untuk 30 responden dengan taraf signifikansi 0,05 yaitu ( $df=30-2=28$ ) yang berarti  $t_{tabel}$  sebesar 2,048, maka dapat dijelaskan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $116,129 > 2,048$ ) dan nilai signifikansi yaitu  $0,00 < 0,05$ . Hal tersebut sesuai dengan hipotesis, dengan kesimpulannya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti adanya pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental siswa kelas VIII.1 di MTs Nurul Falah Cihuni.

## Analisis

Penelitian ini dilakukan di MTs Nurul Falah Cihuni guna mendeskripsikan pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental kelas VIII MTs Nurul Falah Cihuni. Berdasarkan tujuan tersebut maka penelitian menggunakan angket guna menilai pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah

akhlak terhadap kesehatan mental kelas VIII MTs Nurul Falah Cihuni sebagai sampel dalam penelitian ini.

Angket sebagai instrumen penelitian diuji coba terlebih dahulu sebelum dilaksanakannya penelitian. Angket terdiri dari 60 item pernyataan, 30 item pernyataan untuk variabel nilai-nilai pembelajaran Akidah Akhlak (X) dan 30 item pernyataan untuk variabel kesehatan mental (Y). Uji validitas dilakukan menggunakan software SmartPLS 4 dengan mengacu pada nilai outer loading dan nilai AVE (Average Variance Extracted). Hasil uji menunjukkan bahwa hanya 53 item instrumen yang valid, 26 item instrumen untuk variabel nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak (X) dan 27 item instrumen untuk variabel kesehatan mental (Y) yang dinyatakan valid.

Tahapan selanjutnya setelah melihat hasil uji validitas adalah menguji konsistensi internal angket melalui uji reliabilitas. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan software SmartPLS 4 dengan memperhatikan nilai Cronbach's Alpha, rho\_A (Composite Reliability), dan Composite Reliability (rho\_C). Hasil uji menunjukkan bahwa variabel nilai-nilai pembelajaran Akidah Akhlak (X) memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,977, rho\_A sebesar 0,978, dan Composite Reliability sebesar 0,979. Sedangkan variabel kesehatan mental (Y) memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,972, rho\_A sebesar 0,974, dan Composite Reliability sebesar 0,974. Berdasarkan kriteria, yaitu nilai reliabilitas  $\geq 0,80$ , maka dapat disimpulkan bahwa kedua angket tersebut reliabel dan memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi.

Setelah melalui tahap pengujian validitas dan reliabilitas instrumen, selanjutnya peneliti membahas hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Pembahasan ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengaruh nilai-nilai Akidah Akhlak terhadap kesehatan mental siswa, dengan mengacu pada hasil analisis data menggunakan software SmartPLS 4.

Setiap point pembahasan disusun berdasarkan urutan rumusan masalah sebagai berikut:

**1. Tingkat kesehatan mental siswa yang dipengaruhi oleh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak di MTs Nurul Falah Cihuni**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak mampu meningkatkan kesehatan mental. Hal ini tergambar dari hasil analisis angket yang telah diisi oleh siswa kelas VIII, 1 di MTs Nurul Falah cihuni dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa. Berdasarkan data, siswa yang mengisi angket diperoleh lebih banyak pada interval 62-70 dengan frekuensi sebanyak 10 serta dengan presentasinya yaitu 33,3%, sedangkan yang lebih sedikit berada pada interval 26-34 menunjukkan frekuensi sebanyak 1 serta dengan presentasinya yaitu 3,3%.

Adapun berdasarkan analisis deskriptif, diperoleh bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari kesehatan mental sebesar 60,13 yang berada pada kategori "cukup", sesuai dengan tabel kategorisasi kesehatan mental yang berada pada interval 54-65. Hal

ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kesehatan mental yang cukup baik, yang artinya sebagian besar siswa mampu mengelola emosinya, beradaptasi secara sosial, serta memiliki ketenangan batin yang cukup baik meskipun masih terdapat ruang perbaikan agar meningkat ke kategori baik atau sangat baik. Hal ini dipengaruhi oleh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak seperti ikhtiar, tawakal, sabar dan syukur.

Menurut peneliti, hal ini menegaskan bahwa proses pembelajaran akidah akhlak berkontribusi dalam membentuk kepribadian dan keseimbangan mental siswa. Nilai-nilai tersebut tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga menjadi bagian dari sikap dan perilaku siswa dalam menghadapi tantangan hidup maupun tantangan belajar dan mudah menuju kesuksesan.

Selanjutnya, temuan ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, yang menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan dasar hingga aktualisasi diri. Nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak seperti ikhtiar, tawakal, sabar, dan syukur mendukung pemenuhan kebutuhan akan rasa aman, cinta, harga diri, hingga kebutuhan spiritual tertinggi. Individu yang mampu menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupannya akan cenderung memiliki stabilitas emosi, ketenangan batin, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara positif, sehingga mencapai kondisi mental yang sehat dan seimbang.

Selain itu, sejalan pula dengan pemikiran Imam Al-Ghazali, yang menekankan pentingnya penguasaan akhlak dalam mencapai kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Bagi Al-Ghazali, akhlak adalah pondasi utama bagi jiwa yang sehat dan seimbang. Oleh karena itu, ketika siswa memahami dan menerapkan nilai-nilai akhlak melalui pembelajaran akidah akhlak, mereka tidak hanya menjadi pribadi yang religius, tetapi juga memiliki kondisi mental yang lebih stabil dan sehat.

## 2. Peran nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola stres dan kecemasan di MTs Nurul Falah Cihuni

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak berperan penting dalam membantu siswa mengelola stres dan kecemasan. Melalui pembelajaran yang mencakup nilai ikhtiar, tawakal, sabar, dan syukur, siswa tidak hanya dibekali pengetahuan agama, tetapi juga diajarkan cara menghadapi berbagai tekanan hidup dengan pendekatan spiritual.

Berdasarkan angket yang diisi oleh 30 siswa kelas VIII.1 menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori capaian yang cukup baik. Interval tertinggi berada pada interval 68-75 dengan frekuensi sebanyak 12 serta presentasinya yaitu 40%, sedangkan yang lebih sedikit berada pada interval 28-35 menunjukkan frekuensi sebanyak 1 dengan presentasinya yaitu 3,3%. Nilai *mean* yang diperoleh adalah 60,07 yang berada pada kategori "cukup", dalam tabel kategorisasi interval 54-65. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak berperan dalam membentuk ketahanan mental siswa, terutama dalam mengelola stres dan kecemasan sehari-hari.

Menurut peneliti, hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak berfungsi sebagai pembentuk mentalitas tangguh dan stabilitas emosional. Nilai ikhtiar mengajarkan siswa untuk berusaha secara maksimal dengan penuh kesungguhan dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan, sehingga mereka memiliki semangat untuk terus maju meskipun menghadapi tekanan hidup. Nilai tawakal mengajarkan siswa untuk berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal, sehingga mereka tidak larut dalam kecemasan berlebihan. Sabar mengajarkan siswa untuk tetap tenang dan tidak tergesa-gesa dalam menghadapi tantangan hidup, sedangkan syukur mendorong siswa untuk tetap bersikap positif terhadap apapun hasil yang diperoleh, sehingga terhindar dari rasa kecewa yang mendalam.

Pandangan ini sejalan dengan pendapat Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, yang menyatakan bahwa :

“Barangiapa yang mampu membiasakan dirinya dengan sifat sabar dan tawakal, maka ia akan memperoleh ketenangan jiwa, karena hatinya bergantung kepada Allah dan bukan pada dunia.”

Artinya, keseimbangan emosional dan ketahanan mental seseorang sangat ditentukan oleh kekuatan akhlaknya, terutama dalam menghadapi kesulitan dan tekanan hidup. Siswa yang menanamkan nilai-nilai tersebut sejak dini akan memiliki fondasi kejiwaan yang kuat untuk menghadapi tantangan kehidupan.

Lebih lanjut, menurut Abraham Maslow, kesehatan mental sangat berkaitan dengan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan dasarnya secara bertahap, mulai dari kebutuhan fisiologis, rasa aman, kasih sayang, penghargaan, hingga aktualisasi diri. Dalam konteks ini, nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak seperti ikhtiar, tawakal, sabar, dan syukur berperan dalam mendukung pemenuhan kebutuhan psikologis dan spiritual siswa. Nilai-nilai tersebut mampu menciptakan ketenangan batin, rasa aman, kepercayaan diri, dan makna hidup, yang menjadi fondasi penting dalam mencapai kesehatan mental yang stabil dan seimbang. Maka dari itu, nilai-nilai akidah akhlak tidak hanya relevan dari aspek moral, tetapi juga dari sisi psikologis menurut pandangan Maslow.

Dengan demikian menurut peneliti, penguatan nilai-nilai akidah akhlak dalam keseharian siswa berperan sebagai pelindung jiwa, yang menjaga mereka dari gangguan kecemasan berlebih dan membantu membentuk sikap optimis, sabar, dan tenang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

### **3. Pengaruh nilai-nilai akidah akhlak terhadap kesehatan mental siswa di MTs Nurul Falah Cihuni**

Tujuan dari penelitian ini ialah guna mengetahui pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental siswa kelas VIII.1 di MTs Nurul Falah Cihuni. Adapun tahapan setelah mengetahui hasil analisis deskriptif dari masing-masing variabel ialah uji regresi linier sederhana, uji koefisien korelasi dan determinasi ( $R^2$ ), uji  $f^2$  dan uji t-statistic (p-value).

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan SmartPLS 4 pada uji hasil perhitungan uji persamaan regresi, bahwa nilai konstanta ( $a$ ) yang memiliki nilai positif sebesar 8,695 yang menunjukkan hubungan searah antara variabel bebas dan variabel terikat. Hal ini menunjukkan bahwa apabila nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak bernilai 0 persen atau tidak mengalami perubahan, maka nilai kesehatan mental adalah 8,695.

Adapun melihat nilai koefisien regresi ( $b$ ) variabel nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak memiliki nilai positif sebesar 1,028 yaitu ( $b > 0$ ) atau positif yang artinya searah. Hal ini menunjukkan bahwa apabila nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak mengalami kenaikan 1 satuan, maka kesehatan mental akan naik sebesar 1,028.

Pada uji regresi linier sederhana yaitu  $f_{hitung} > f_{tabel}$  ( $39,542 > 4,20$ ) dan juga nilai signifikan  $0,00 < 0,05$  yang memiliki arti bahwa nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak ( $X$ ) berpengaruh positif terhadap kesehatan mental ( $Y$ ).

Adapun melihat koefisien korelasi dan determinasi dengan nilai R-square yaitu 0,490 yang menunjukkan bahwa 49,0% dari nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental memiliki hubungan yang “sedang (moderat)”.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak memberikan kontribusi sebesar 49,0% terhadap kesehatan mental, sedangkan 51,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel yang diteliti seperti faktor sosial, lingkungan, psikologis, ekonomi dan budaya yang juga turut berperan dalam mempengaruhi kondisi mental individu yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

Analisis statistik selanjutnya ialah uji  $f^2$  bernilai sebesar 1,754 untuk pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental. Nilai ini menunjukkan bahwa pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental memberikan kontribusi yang sangat signifikan.

Analisis statistik selanjutnya ialah uji t guna menganalisis ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental, kemudian diperoleh hasil analisis dengan nilai hitung sebesar 116,129 dan nilai ttabel sebesar 2,048, maka dapat dijelaskan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $116,129 > 2,048$ ).

Berdasarkan penjelasan diatas, Karena Nilai  $t > 1,96$  dan  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima, terdapat pengaruh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental siswa

maka dapat diputuskan dalam pengujian hipotesis yaitu  $H_1$  diterima  $H_0$  ditolak dalam artian adanya pengaruh yang signifikan dalam nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak terhadap kesehatan mental siswa kelas VIII.1 di MTs Nurul Falah Cihuni.

Hal ini membuktikan bahwa nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak memiliki peran yang nyata dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Semakin tinggi pemahaman dan pengamalan siswa terhadap nilai-nilai seperti ikhtiar, tawakal,

sabar, dan syukur, maka semakin baik pula kondisi mental mereka dalam menghadapi tekanan belajar, konflik sosial, maupun tantangan emosional lainnya.

Nilai ikhtiar memberikan dorongan kepada siswa untuk terus berusaha secara aktif dan tidak mudah menyerah, sehingga mereka memiliki daya juang dan motivasi belajar yang tinggi. Nilai tawakal menumbuhkan sikap tenang dan menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berikhtiar semaksimal mungkin, yang dapat mengurangi tekanan batin akibat kekhawatiran berlebih. Nilai sabar melatih siswa untuk mengatasi kesulitan dengan tenang, tabah, serta tidak mudah terpancing emosi dalam situasi sulit. Sedangkan nilai syukur menanamkan sikap menerima dan menghargai apapun hasil dari usaha mereka, yang berdampak pada meningkatnya kemampuan untuk mengelola stres dan menikmati hidup.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan teori Abraham Maslow, yang menyatakan bahwa kesehatan mental sangat berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan manusia secara bertingkat, mulai dari kebutuhan psikologis, rasa aman, cinta dan kasih sayang, penghargaan, hingga aktualisasi diri. Nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak seperti ikhtiar, tawakal, sabar, dan syukur dapat mendukung pemenuhan kebutuhan tersebut, terutama pada aspek psikologis dan spiritual. Ketika siswa mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini melalui pengamalan nilai-nilai keagamaan, mereka akan lebih mudah mencapai keseimbangan emosional, ketenangan batin, dan kemampuan untuk menghadapi persoalan hidup dengan cara yang sehat dan konstruktif. Dengan demikian, pembelajaran akidah akhlak tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter moral, tetapi juga berperan penting dalam membangun keseimbangan psikologis dan kestabilan emosi siswa, terutama di usia remaja yang rentan terhadap kondisi mental yang ditandai dengan stres dan kecemasan.

Sehubungan dengan itu, peneliti menyimpulkan bahwa nilai-nilai dalam pembelajaran akidah akhlak merupakan unsur yang penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Nilai-nilai seperti ikhtiar, tawakal, sabar, dan syukur terbukti memberikan dampak positif terhadap ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan belajar, konflik sosial, serta tantangan emosional lainnya. Penerapan nilai-nilai ini secara konsisten di lingkungan madrasah maupun keluarga dapat mendukung terbentuknya stabilitas psikologis siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Zumrotus Sya'adah (2024) dalam penelitiannya yang berjudul "*Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kesehatan Mental Kecemasan pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri.*" Ia menemukan bahwa sikap tawakal secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa. Koefisien regresi negatif sebesar -0,452 menunjukkan bahwa semakin tinggi sikap tawakal, semakin rendah kecemasan pada siswa.

Maka dari itu, penelitian terdahulu tersebut menguatkan studi ini, di mana tidak hanya tawakal, namun integrasi nilai-nilai akidah akhlak secara keseluruhan memiliki kontribusi signifikan terhadap membentuk kondisi mental yang lebih sehat. Kedua penelitian menunjukkan bahwa pendidikan berbasis nilai-nilai

keagamaan memiliki pengaruh nyata dalam menumbuhkan ketenangan jiwa dan daya tahan psikologis siswa di tengah tantangan kehidupan remaja.

## SIMPULAN

Simpulan berikut ditarik dalam penelitian tentang Pengaruh Nilai-nilai Pembelajaran Akidah Akhlak terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTs Nurul Falah Cihuni, dapat disimpulkan :

- 1. Tingkat kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak di Mts Nurul Falah Cihuni**

Analisis deskriptif menunjukkan nilai rata-rata kesehatan mental adalah 60,13 yang berada pada kategori “cukup”. Data ini membuktikan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kesehatan mental yang mencukupi, berkaitan dengan pemahaman serta penanaman nilai-nilai akidah akhlak dalam aktivitas sehari-hari. Menurut peneliti, pengajaran akidah akhlak turut membentuk kepribadian dan keseimbangan mental siswa, menjadikan mereka lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

- 2. Peran nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak dalam mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola stres dan kecemasan di MTs Nurul Falah Cihuni**

Analisis data mengungkapkan bahwa mayoritas siswa terletak pada klasifikasi capaian yang mencukupi dengan nilai rata-rata sebesar 60,07. Nilai-nilai seperti ikhtiar, tawakal, sabar dan syukur terbukti membantu siswa dalam merespons tekanan hidup dengan pendekatan spiritual. Menurut peneliti, nilai-nilai tersebut membentuk mentalitas tangguh dan ketenangan emosional yang dibutuhkan dalam proses belajar maupun kehidupan sosial. Temuan ini sejalan dengan pandangan Abraham maslow dan Imam Al-Ghazali mengenai pentingnya nilai-nilai keagamaan dalam membentuk ketenangan jiwa.

- 3. Pengaruh nilai-nilai akidah akhlak terhadap kesehatan mental siswa di MTs Nurul Falah Cihuni**

Analisis regresi linier sederhana melalui SmartPLS 4, menunjukkan sebagai hasilnya nilai-nilai akidah akhlak berpengaruh positif dengan kontribusi sebesar 49,0% terhadap kesehatan mental, sedangkan sisanya 51,0% terdapat pengaruh faktor-faktor diluar penelitian ini. Besaran nilai  $f^2$  adalah 1,754 menunjukkan pengaruh yang sangat kuat, dan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$   $116,129 > 2,048$  menunjukkan signifikansi hubungan antara variabel nilai-nilai pembelajaran akidah akhlak (X) dan kesehatan mental (Y), sehingga  $H_1$  diterima  $H_0$  ditolak dalam artian menghasilkan pengaruh nyata antara nilai-nilai pembekelas VIII.1 di MTs Nurul Falah Cihuni. Menurut peneliti, semakin tinggi pemahaman dan pengalaman nilai-nilai akidah akhlak, maka semakin tinggi pula kualitas kesehatan mental siswa, yang tercermin dari sikap ikhtiar, tawakal, sabar dan, syukur, sehingga mampu mengendalikan stres serta kecemasan.

## REFERENSI

- Ardiansyah, I. (2023). Pengaruh Harga, Lokasi, dan Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Counter Indo Cell Kudus. In *Kajian Ekonomi dan Bisnis* (Vol. 18, Issue 2).  
<https://doi.org/10.51277/keb.v18i2.167>
- ED, C., & Snarey, J. (2020). James, William, dan Psikologi Pengalaman Keagamaan. *Springer, Cham.*
- Enopadria, C., Erfiana, E., & Lestari, P. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 472–478.  
<https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.428>
- Indah, S. (2020). Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter. *El-Hikmah: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14(1), 42–80. <https://doi.org/10.20414/elhikmah.v14i1.2061>
- Sanjari, J., & Pratiwi Nurlita. (2023). Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin. *Hasbuna : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225–241.  
<https://doi.org/10.70143/hasbuna.v3i1.222>
- Setiabudhi, H., Suwono, Setiawan, Y. A., & Karim, S. (2024). *Analisis Data Kuantitatif dengan SmartPLS 4*. Borneo Novelty Publishing.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *CV Alfabetia*.
- Uswatun, & Aulia. (2024). Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat. *Turats*, 17(1), 81–98.  
<https://doi.org/10.33558/turats.v17i1.10024>
- Yaldi, E., Pasaribu, J. P. K., Suratno, E., Kadar, M., Gunardi, G., Naibaho, R., Hati, S. K., & Aryati, V. A. (2022). Penerapan Uji Multikolinieritas Dalam Penelitian Manajemen Sumber Daya Manusia. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan (JUMANAGE)*, 1(2), 94–102.  
<https://doi.org/10.33998/jumanage.2022.1.2.89>