



THE IMPORTANCE OF PHYSICAL AND MENTAL EDUCATION FOR CHILDREN FROM AN ISLAMIC EDUCATION PERSPECTIVE

Mariaty Podungge¹, Anugerah Lestari², Kasidi³

¹ *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Sultan Amai Gorontalo, Indonesia*

² *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Sultan Amai Gorontalo, Indonesia*

³ *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Sultan Amai Gorontalo, Indonesia*

mariatypodungge@iaingorontalo.ac.id

Received: 31 March, 2023, Revised: 17 February, 2023, Published: 31 March, 2023

ABSTRACT

The Problems of child molestation are still occurring and in some instances are victims. This provides anxiety for educators, especially parents who have children. The method used in this discussion is the library method (library research). The approach used is a qualitative approach with the analysis used being is descriptive analysis. The purpose of this study aims to describe the importance of physical and mental education for children from the perspective of Islamic education so that it can become a treasure of knowledge for educators so that children avoid bullying that occurs, especially in the school environment. The results showed that from an Islamic educational perspective, physical and mental education is very important for children. Physical education is a preventive measure to protect children's physique from bullying behavior and mental education is an effort to train children's ability to face the problems they experience. Physical education and mental education are needed for children according to their needs based on the observations of educators in their daily lives. This will be donewell if there is continuous communication between child educators in the home environment, namely parents and in the school environment, namely teachers.

Keywords: *Child; Physical, Education, Islam, Mental.*

ABSTRAK

Masalah pembulian terhadap anak hingga saat ini masih terjadi dan pada beberapa kejadian ada yang menyebabkan korban. Hal ini memberikan kegelisahan bagi pendidik khususnya orang tua yang memiliki anak. Metode yang digunakan dalam pembahasan ini adalah metode pustaka (*library research*). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan analisis yang digunakan adalah deskriptif analisis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pentingnya pendidikan fisik dan mental bagi anak perspektif pendidikan Islam sehingga bisa menjadi khazanah pengetahuan bagi pendidik agar anak terhindar dari pembulian yang terjadi, khususnya di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam perspektif pendidikan Islam pendidikan fisik dan mental sangat penting bagi anak. Pendidikan fisik sebagai tindakan preventif untuk melindungi fisik anak dari perilaku *bullying* dan pendidikan mental sebagai upaya melatih kemampuan anak untuk menghadapi masalah yang dialaminya. Pendidikan fisik dan pendidikan mental diperlukan bagi anak sesuai kebutuhannya berdasarkan pengamatan pendidik dalam kesehariannya. Hal ini akan terlaksana dengan baik apabila terjalin komunikasi yang berkesinambungan antara pendidik anak di lingkungan rumah yakni orang tua dan di lingkungan sekolah yakni guru.

Kata Kunci: Anak, Fisik, Islam, Mental, Pendidikan.

1. Pendahuluan

Kekerasan secara umum merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku menyakiti orang lain baik secara fisik maupun non fisik, Istilah ini juga dikenal dengan istilah *bullying* yang menunjukkan kekerasan, seperti memarahi, penghinaan, pemukulan, pelemparan, pemalakan dan sebagainya.(Djamal, 2016) Kekerasan dalam dunia pendidikan dikenal dengan istilah *School bullying*. *School bullying* bermakna kekerasan yang dilakukan di sekolah.(Dewi, 2020) Sekolah yang pada hakikatnya menjadi tempat belajar untuk menerima ilmu pengetahuan bagi siswa harus senantiasa diupayakan untuk terhindar dari perilaku tersebut, karena akan memberikan dampak tidak baik yang berkesinambungan. Waktu yang berlalu akan menjadi tahapan kehidupan yang dibayangi oleh hal-hal yang buruk dan selalu terkenang bagi siswa yang pernah mengalami hal ini. Kekerasan yang terjadi di sekolah merupakan kejadian negatif yang membutuhkan penanganan segera karena memberikan kerugian bagi siswa dengan melibatkan partisipasi oleh semua pihak seperti guru, siswa, dan orang tua siswa.(Trisanti et al., 2020) Perilaku *School bullying* tidak hanya terjadi pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) ataupun Sekolah menengah pertama (SMP), tetapi juga terjadi pada jenjang sekolah dasar (SD).

Bentuk pembulian yang terjadi di sekolah dasar bermacam-macam. Berdasarkan penelitian pada tahun 2013 oleh Wisnu Sry Hertinjung pada tahun 2013 pada siswa kelas empat dan kelas lima di tiga sekolah dasar, kecamatan Laweyan Surakarta menunjukkan bahwa Bentuk *bullying* yang sering dilakukan adalah *Bullying verbal* berupa memanggil seseorang dengan panggilan yang buruk, membentak, mengancam. Bentuk *bullying* fisik berupa mendorong, memukul, berkelahi, mengambil barang, mengunci di kamar mandi. Bentuk *bullying* relasional adalah mengucilkan dan memfitnah.(Hertinjung, 2013) Dari ketiga bentuk pembulian ini bentuk *bullying verbal* merupakan bentuk pembulian yang dilakukan dengan mudah dan bisa memicu perilaku *bullying* lainnya, sebagai dampaknya korban mengalami penurunan turunya prestasi siswa dan buruknya kesehatan mental. (Pratiwi et al., 2021) Pada beberapa kasus pembulian terdapat dampak negatif yang berujung pada maut seperti pada perundungan yang terjadi pada anak sekolah dasar di Singaparna, Tasikmalaya.

Perundungan .yang terjadi pada anak usia sekolah dasar di Tasikmalaya baru-baru ini berujung maut. Pada tanggal 24 bulan juli tahun 2022 seperti di kutip dari berita Kompas TV bahwa ada seorang anak kelas lima SD berusia sebelas tahun berinisial FH wafat setelah menjadi korban kekerasan (perundungan) oleh teman-temannya. Pakaiannya dilucuti dan di paksa untuk melakukan hal tidak senonoh dengan seekor kucing. Keadaan itu direkam dengan video berdurasi 50 detik dan tersebar di tempat tinggal mereka khususnya pada teman-teman FH di sekolah, video tersebut diunggah dimedia sosial dan menjadi viral. Setelah saat itu kondisi fisik dan mental FH menurun hingga akhirnya wafat. Komisioner Komisi Perlindungan anak Indonesia Jasra Putra berpendapat bahwa anak ini mengalami kekerasan secara fisik seksual dan psikologis. Data KPAI pada tahun 2022 ada 226 kasus kekerasan fisik, psikis, termasuk perundungan.(Rachmawati, 2022) Kejadian ini cukup ironis karena yang menjadi pelaku dan korban adalah anak-anak yang masih berusia sekolah dasar. Kekerasan secara fisik dan mental yang dialami korban menjadi evaluasi penting bagi kalangan pendidik yakni orang tua dan guru untuk lebih siaga dalam pengontrolan anak-anak setiap saat. Hal ini juga dapat di pahami bahwa selain *bullying* , pendidik juga perlu waspada terhadap *cyberbullying* yang tidak hanya terjadi pada kalangan remaja ataupun dewasa, tapi juga pada anak-anak. *Cyberbullying* yakni suatu dukungan yang diberikan untuk mendukung perilaku yang disengaja untuk menyakiti orang lain melalui penggunaan

teknologi informasi dan komunikasi.(Ludici & Faccio, 2014). Oleh karena itu sebagai salah satu bentuk evaluasi itu adalah mengetahui penyebab pembulian yang terjadi pada anak.

Penyebab-penyebab pembulian seperti dikutip dalam penelitian Alfiah Nurul Utami (2019) bahwa hal-hal yang menyebabkan *bullying* pada siswa sekolah dasar, pertama faktor individu berupa sikap yang tidak sering berkomunikasi dengan teman dan rendahnya konsep diri menjadikan siswa memiliki menjadi korban *bullying*; kedua faktor sekolah berupa keadaan yang mendukung terjadinya *bullying*; ketiga faktor keharmonisan yang kurang pada keluarga menjadi penyebab rendahnya konsep diri siswa; keempat faktor pertemanan yang tidak sehat bisa menyebabkan siswa memiliki kemampuan menjadi pelaku *bullying*.(Utami, 2019)Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Aamirohana, Syamsul dan Dedi bahwa penyebab perundungan adalah pengaruh tidak baik dari lingkungan tempat tinggal, siswa merasa mempunyai kekuasaan dan bisa menakut-nakuti teman-temannya yang lain, adanya rasa iri yang terjadi antar siswa serta pada temannya yang memiliki kebutuhan khusus, siswa tidak memiliki rasa empati yang maksimal.(Mayasari et al., 2019) Potensi pembulian ini akan terus terasah apabila tidak dilakukan penanganan pada anak sesegera mungkin, karena akan terbiasa sehingga bisa mengajak teman-temannya yang lain dan memiliki anggapan bahwa hal itu wajar karena telah menjadi kebiasaan yang melekat sejak usia anak sekolah dasar.

Berdasarkan penyebab-penyebab pembulian tersebut dapat dipahami bahwa yang menjadi faktor utama bagi pelaku *bullyng* adalah kepribadian yang cenderung negatif. Dalam ilmu psikologi, manusia merupakan satu kesatuan dari psikofisis yang terdiri antar unsur jasmani dan rohani, kedua aspek pembentuk manusia saling mempengaruhi satu sama lain. Karakter ditentukan aspek jasmani dan bentuk tingkah laku jasmani di ekspresikan oleh karakter.(Prawira, 2017) Karakter yang ada melekat pada kepribadian seseorang sesuai perkembangan jasmani dan rohaninya. Salah satu tokoh pendidikan nasional Indonesia Ki Hajar Dewantara mengungkapkan bahwa karakteristik dan hakikat manusia yang merupakan makhluk memiliki dua dimensi jasmani dan rohani, maka pendidikanpun harus mengakomodasi dua aspek ini tanpa ada dikotomi dan diskriminasi.(Muzammil, 2018) Oleh karena itu guru selaku pendidik yang berada disekolah juga memperhatikan perkembangan jasmani dan rohani bagi anak sebagai tindak lanjut upaya persiapan orang tua dalam mendidik anak sejak masa anak-anak.

Pentingnya Pendidikan jasmani dan rohani juga telah dibahas dalam ilmu pendidikan Islam. Ilmu pendidikan Islam adalah pembentukan pribadi muslim yang sejati dan penuh tanggung jawab dengan melandaskan nilai-nilai ajaran Islam pada proses pembentukan melalui pengajaran, bimbingan dan latihan dengan tujuan beribadah kepada Allah SWT.(Putri et al., 2021) Proses yang akan dilewati membutuhkan bimbingan yang berkesinambungan dari orang tua hingga terbentuk kepribadian yang baik. Manusia dalam konsepsi kepribadian Islam adalah makhluk yang mulia yang mempunyai struktur lengkap meliputi struktur jasmani, rohani dan nafsani. struktur nafsani merupakan substansi penyatuan struktur jasmani dan rohani. Oleh sebab itu pemahaman kepribadian tidak hanya fokus pada struktur jasmani, tetapi juga harus meliputi struktur rohani.(Mujib, 2017) Rohani berkaitan dengan mental, keadaan rohani yang baik menjadi indikasi mental yang baik. Jika anak memiliki masalah, anak telah memiliki ketahanan mental untuk menyelesaikan urusan tersebut. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa untuk membentuk kepribadian, pendidikan fisik dan pendidikan mental tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

Penelitian tentang pendidikan fisik/jasmani dan mental dalam perspektif pendidikan Islam telah banyak di teliti oleh peneliti sebelumnya sesuai pembahasan tema masing-masing, yakni pendidikan fisik dalam perspektif pendidikan Islam dan pendidikan mental

perspektif pendidikan Islam. Penelitian tentang pendidikan fisik/jasmani dalam perspektif pendidikan Islam seperti yang diteliti oleh ; (1) Miftahul Qur'an (2005) dengan judul Pendidikan Jasmani menurut Abdullah Nashih Ulwan dan implementasinya dalam pendidikan Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dasar pendidikan jasmani Abdullah Nashih Ulwan berdasarkan al-Quran dan hadis. Manusia memiliki keterbatasan dalam daya tahan jasmaninya, untuk menutupi keterbatasan itu maka manusia membutuhkan asupan makanan yang mengandung kualitas baik dan halal; makan, minum, tidur sesuai kebutuhan, pengobatan apabila sakit, aktivitas olahraga dan hal yang terkait dengan kebutuhan jasmani. Pendidikan Islam akan berjalan dengan baik apabila kebutuhan jasmani terpenuhi dengan baik. (Qur'an, 2005) (2) Rochim (2017) dengan judul Konsep pendidikan jasmani, akal dan hati dalam perspektif Hamka. Menurut Hamka pendidikan Islam diupayakan untuk memaksimalkan kemampuan yang ada pada diri seseorang meliputi potensi hati, akal dan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jasmani sehat bisa mendukung potensi hati dan akal yang sempurna. Ketiga hal ini bisa bersinergi sehingga menjadi alat penunjang untuk fungsi manusia sebagai pemimpin. (Rochim, 2017) (3) Sri Budiman dan Abdul Wahid (2021) dengan judul Filsafat Ilmu pendidikan Islam dalam perspektif pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani telah diterapkan dalam pendidikan Islam dari dulu hingga sekarang, landasan religius berdasarkan al-Quran dan hadis dalam pendidikan jasmani menunjukkan bahwa pendidikan Islam berkaitan erat dengan pendidikan jasmani yang saling melengkapi dalam mendukung posisi manusia sebagai khalifah di bumi. (Budiman et al., 2021) (4) Dzaki Mubarak (2020) dengan judul Pendidikan Jasmani Perspektif Sayyid Qutub. Sayyid Qutub merupakan tokoh pendidikan Islam yang berpandangan bahwa pendidikan jasmani sangat penting dalam proses pendidikan, dalam konsepnya tarbiyah (pendidikan) adalah proses usaha pemeliharaan jasmani peserta didik dan membantu peserta didik tersebut untuk menumbuhkan sikap mental yang matang sebagai simbol akhlak yang baik pada diri peserta didik. (Zaky, 2020). (5) Mahisarani (2022) dengan judul Integrasi nilai-nilai pendidikan jasmani dalam al-Quran dan dalam pendidikan Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan jasmani bisa menjadi penunjang utama bagi seseorang dalam memiliki kesehatan dan kekuatan untuk melaksanakan ibadah kepada Allah Swt. (Mahisarani, 2022)

Penelitian tentang pendidikan mental dalam perspektif pendidikan Islam seperti yang diteliti oleh ; (1) Ahmad Zain dan Khusni Alhan (2013) dengan judul kesehatan mental dalam perspektif agama Islam, hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap tawakal manusia terhadap ketentuan sang Maha kuasa merupakan letak korelasi antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan korelasi antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa sehingga menghadirkan keadaan batin yang positif pada kesehatan mental manusia itu sendiri. (Sarnoto & Alhan, 2013) (2) Mawangir (2015) dengan judul Zakiah Daradjat dan pemikirannya tentang peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan Islam memiliki peran pada pemulihan orang yang sakit mentalnya (Mawangir, 2015) (3) Septiany Selli Susanti (2018) dengan judul kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan Islam memiliki pengaruh yang besar dan manfaat pada diri remaja melalui pembinaan kesehatan mental. (Susanti, 2018) (4) Sri Mulyani (2020) dengan judul urgensi kesehatan mental dalam pendidikan Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental yang dijaga akan memberikan harapan terbentuknya ketenangan batin serta ketentraman dunia dan akhirat yang tampak dalam akhlak yang baik sehingga bisa melaksanakan tanggungjawabnya sebagai hamba Allah dan pemimpin dimuka bumi serta bisa mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga bisa bermanfaat bagi pribadi dan

masyarakat.(Mulyani & Habib, 2020) (5) Sirri Afifah dkk (2020) dengan judul konsep pendidikan mental anak usia dini (Studi Pemikiran Abdullah Nashih Ulwan dalam kitab Tarbiyah al-Aulad fi al-Islam), menurut Abdullah Nashih ulwan bahwa orang tua dan pendidik mengupayakan anak agar bebas dari rasa minder, pengecut, kurang rasa, iri hati dan marah. Anak dididik sejak mereka memiliki kemampuan berpikir yang bertujuan membentuk kepribadian anak, menyempurnakannya dan menyemimbangkannya dengan memiliki sikap-sikap yang baik sehingga memiliki kecerdasan emosional. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kompetensi secara sosial. Kaitan pendidikan mental menurut Abdullah Nashih Ulwan dengan perkembangan sosial emosional dengan tercapainya perkembangan tersebut tergantung dari faktor-faktor yang mempengaruhi anak meliputi faktor keturunan, faktor pola asuh orang tua dan faktor lingkungan.(Afifah et al., 2020)

Berdasarkan penelitian sebelumnya penulis belum menemukan artikel yang membahas tentang pentingnya pendidikan fisik dan pendidikan mental bagi anak. Pembahasan ini juga menarik karena bertujuan sebagai wawasan bagi pembaca agar anak bisa mencegah dan melindungi dirinya sendiri khususnya dari perilaku *bullying* yang terjadi baik berupa indikasi ataupun kejadian awal dari perilaku tersebut serta bisa menyelesaikan masalah sendiri dengan bimbingan berkesinambungan dari orang tua dan guru.

2. Metodologi

Metode yang digunakan dalam pembahasan ini adalah metode pustaka (*library research*). Studi Pustaka ialah serangkaian aktivitas yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka bahan penelitian, pembacaan dengan cermat, penulisan dan pengolahan bahan penelitian tersebut.(Zed, 2014) Isi studi Pustaka berbentuk kajian teoritis yang pembahasannya difokuskan pada masalah yang akan diteliti.(Sukardi, 2008) Metode ini menghimpun data dan informasi dari literatur yang ada, mulai dari buku-buku referensi, artikel yang ada dalam jurnal ilmiah dan berita dalam website. Sumber data dan informasi meliputi dua jenis, yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber data primer yaitu literatur yang berkaitan dengan pendidikan Islam tentang pendidikan fisik (jasmani) dan pendidikan mental sedangkan sumber data sekunder literatur yang berhubungan dengan obyek pembahasan. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan analisis yang digunakan adalah deskriptif analisis.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Pendidikan Islam memiliki nuansa tersendiri dalam proses pendidikan. Nilai-nilai agama Islam yang terkandung di dalam al-Qur'an dan hadis menjadi acuan utama dalam mendidik. Tokoh-tokoh Pendidikan Islam telah mengulas pentingnya pendidikan yang islami bagi anak. Pendidikan Islam menurut Hamka yakni pengembangan fitrah atau potensi seseorang itu sendiri meliputi hati akal dan jasmani. Jasmani yang sehat akan mendukung hati dan akal agar bisa sempurna. Kebaikan dapat dikenal dan keburukan dapat dihindari oleh hati dan akal bisa menerima pengetahuan sehingga baik dan buruk bisa dikenal. Implikasi sinergi hati, akal dan jasmani akan menjadikan seseorang memiliki akhlak yang mulia, cerdas dalam berfikir dan tatanan dunia bisa dirubah karena potensi yang dimilikinya.(Rochim, 2017) Potensi tersebut menjadi bekal bagi anak untuk melewati kehidupannya di masa depan.

Tabel 1. Materi Pendidikan Jasmani Perspektif Hamka

No	Materi Pendidikan Jasmani	Tujuan/tata cara
1	Keterampilan yang mudah (olahraga), seperti berbaris akan membuat peserta didik hidup cenderung teratur dan mudah dalam pelaksanaannya dan tujuan di atur, memamah, berperang, berenang, dan berkuda akan menjadikan badan menjadi sehat dan kuat.	Terkait dengan pendidikan, pelaksanaannya memiliki nuansa edukatif pendidikan bisa dicapai. Pendidikan seyogyanya diarahkan pada keterampilan fisik, sesuai rumusan tujuan pendidikan.
2	Seni (pengembangan kemampuan), seperti tentang musik, membuat gambar, bernyanyi, dan membuat pahatan.	Dengan kesenian peserta didik mempunyai rasa keindahan, senantiasa dengan kebenaran dalam upaya upaya memperhalus budi rasa (etika)

(Samsul Nizar dalam Rokim, 2018)

Tokoh Pendidikan Islam selain Hamka adalah Abdullah Nashih Ulwan dalam karyanya kitab *Tarbiyah al-Aulad fi al-Islam*. Untuk mengatasi *bullying* maka dibutuhkan penerapan pendidikan Iman, pendidikan moral, pendidikan fisik, pendidikan akal, pendidikan kejiwaan, pendidikan sosial dan pendidikan seks. (Erliani, 2019) Pendidikan fisik menjadi urutan ke tiga dari tujuh pendidikan yang perlu diterapkan terhadap pendidikan anak setelah pendidikan iman dan pendidikan moral. Hal ini bermakna bahwa pendidikan iman dan pendidikan moral yang telah diterapkan juga membutuhkan fisik yang dalam proses pendidikannya tetap berdasarkan nilai-nilai dalam pendidikan Islam dan setelah itu dilanjutkan dengan penerapan-penerapan pendidikan yang lainnya. Penerapan Pendidikan ini merupakan bentuk upaya proses pendidikan dan bisa mengembangkan fitrah atau potensi baik pada anak, diharapkan kebijakan orangtua dan pendidik dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. (A'yunil Khotimah et al., 2021)

Tabel 2. Materi Pendidikan Fisik Perspektif Abdullah Nashih Ulwan

No	Cara Mendidik Fisik Anak	Arti
1	Kewajiban ayah untuk menafkahi keluarga dan anak dengan mencukupi gizi yang seimbang, tempat tinggal yang sesuai dan pakaian yang cocok.	Agar tubuh mereka tidak dijangkiti penyakit dan wabah
2	Mengikuti pola makan, minum dan istirahat yang sehat	Sesuai petunjuk Rasulullah adalah menghindari makanan yang dapat menimbulkan gangguan pencernaan dan melarang menambah porsi makan dan minum diluar kebutuhan. Ketika istirahat, berdoa dengan posisi tidur (miring) disebelah kanan, karena tidur disebelah kiri dapat membahayakan jantung dan menjaga pernapasan
3	Menjaga diri dari wabah penyakit menular	dalam hadits Rasulullah dianjurkan kepada yang sehat untuk menjauhi orang yang terkena wabah (kusta) seperti lari dari singa dan dilarang orang yang sakit mendatangi yang sehat. Komitmen bagi orang tua, khususnya ibu apabila ada anaknya yang menderita

		wabah penyakit menular maka harus dipisahkan agar penyakit itu tidak menyebar
4	Berobat untuk menyembuhkan penyakit.	Pergi kepada dokter memberi pengaruh yang cukup besar dalam mencegah rasa sakit yang bertambah dan mewujudkan kepulihan.
5	Menerapkan prinsip jangan mencari bahaya dan membahayakan.	Wajib bagi para pendidik, terutama untuk kaum ibu untuk membimbing anak-anak mereka untuk selalu terikat dengan rambu-rambu kesehatan dan cara-cara pencegahan penyakit guna menjaga kesehatan anak dan mengembangkan potensi fisiknya. Demikian pula, mereka harus berkonsultasi dengan para ahli untuk mencegah masuknya berbagai penyakit kedalam tubuh. Membiasakan untuk mengonsumsi buah-buahan yang telah matang, mencuci sayur-sayuran dan buah-buahan sebelum dikonsumsi, makan teratur pada jam-jam tertentu, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta melarang anak untuk meniup gelas dan sendok
6	Membiasakan anak berolahraga dan berkuda	Islam menganjurkan untuk belajar berenang, memanah (meembak) dan menunggang kuda
7	Membiasakan anak zuhud dan tidak terkena dalam kemewahan	Menjadikan Rasulullah sebagai teladan yang hidup sederhana dan fasih lisan.
8	Membiasakan anak hidup serius, Jantan dan menjauhkan diri dari sifat malas dan nakal. Bersikap semangat pada hal-hal yang bermanfaat dan meminta pertolongan kepada Allah, serta jangan lemah.	Para orang tua, khususnya kaum ibu, harus komitmen untuk menanamkan nilai-nilai luhur pada jiwa anak-anaknya sejak kecil, menumbuhkan sikap jantan, hidup sederhana dan akhlak yang mulia, serta menjauhkan hal-hal yang dapat menghancurkan kejantanan dan kepribadian anak.

(Ulwan, 2013)

3.1.1 Pendidikan mental Perspektif Pendidikan Islam

Kesehatan mental manusia adalah hal yang berkaitan erat dengan pengetahuan dan wawasan, terkait hal ini pendidikan Islam memenuhi kebutuhan mental manusia dengan membawa kebahagiaan bagi manusia itu sendiri. (Hamidi et al., 2010) Abdullah Nashih Ulwan berpendapat bahwa orang tua dan guru harus segera menangani anak yang memiliki sifat minder, penakut, rendah diri, dengki dan amarah serta memberikan solusinya menurut Islam. (Ulwan, 2013) Sifat ini jika dibiarkan akan menjadi karakter yang melekat terhadap anak sehingga bisa memicu sang anak untuk menjadi korban dari perilaku *bullying*, karena memberikan kesempatan bagi teman-temannya untuk mudah melakukan hal-hal tersebut. Anak bisa dipandang lemah berdasarkan keadaan mentalnya yang tidak bisa menguasai diri sendiri dalam berinteraksi sosial dengan temannya. Pendidik khususnya orang tua diharapkan bisa mengetahui keadaan anak melalui proses pertumbuhan dan perkembangannya. Perhatian penuh terhadap proses ini akan memberikan energi positif dalam tahapan kehidupannya. Jika anak-anak bisa dijauhkan dari sikap ini maka secara otomatis orang tua telah menjaga kesehatan mental mereka. Kesehatan mental suatu keadaan sehat seseorang sehingga ia dapat beradaptasi dengan memanfaatkan segala

kemampuan dalam dirinya terhadap dirinya, orang lain maupun lingkungan sekitar sehingga memiliki manfaat bagi dirinya dan alam sekitar.(Mulyani, 2020) lebih lanjut Mulyani mengungkap bahwa urgensi kesehatan mental yakni pada insan kamil yang diwujudkan melalui jiwa yang bersih dan sehat sehingga maksimal dalam proses pendidikan Islam baik dalam menerima pelajaran atau mengembangkan potensi yang dimilikinya. Potensi bisa diarahkan dengan baik karena kesiapan mentalnya yang telah dimiliki oleh sang anak.

Zakiah Drajat (2015) salah satu tokoh pendidikan Indonesia berpendapat bahwa Kesehatan mental penting bagi setiap individu. Pendidikan adalah sistem yang harus melibatkan manusia seutuhnya, tidak hanya mencakup iman, sritual, dan nilai-nilai tetapi juga pembentukan manusia pada aspek mental dan fisik. pendidikan Islam dapat memiliki fungsi pada terapi pada penyakit mental. Konsep pendidikan Islam dan kesehatan mental serta peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental, hendaknya diupayakan sebagai salah satu panduan bagi setiap individu, untuk hidup pada masa yang dipengaruhi oleh ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi yang serba modern.(Zakiah Drajat dalam Mawangir, 2015). Dalam diskursus ilmu pengetahuan mental kontemporer mental sehat bisa dicapai dengan hilangnya gangguan kejiwaan dan aktualisasi diri yang dapat disalurkan sedangkan penyehatan mental manusia sedangkan dalam diskursus keilmuan Islam dikenal dengan istilah *tazkiyah nafs* atau pembersihan diri seperti (QS. 62:2). (Nurrohim, 2016) Kedua hal ini sangat berkaitan dan diharapkan dapat diupayakan untuk pembentukan kepribadian anak.

Pendidikan mental adalah bentuk realisasi dari perhatian pendidik yang mengharapkan pengamatan langsung pada keadaan anak dalam proses kehidupannya. Komunikasi antara anak dan orang tua perlu dilakukan secara berkesinambungan untuk mengetahui isyarat atau indikasi sifat-sifat yang perlu dihindarkan kepada anak. Hal ini merupakan realisasi dari pendidikan keluarga untuk anak. Pendidikan keluarga yang bertujuan untuk membentuk karakter anak, sebaiknya memiliki pengaruh pada kesehatan mental anak.(Harahap, 2018) Oleh sebab itu, pengetahuan dan kedewasaan pendidik di harapkan dalam proses pendidikan yang berlangsung setiap hari hingga anak kelak menjadi generasi yang bermanfaat bagi masyarakat ataupun lingkungan sekitar.

3.2 Pembahasan

Dari uraian sebelumnya dapat dipahami bahwa muatan Pendidikan jasmani menurut Hamka berkaitan dengan kebersihan tubuh dengan memperhatikan dua hal. Pertama, kesederhanaan dalam makan dan minum serta mengonsumsi makanan yang bermanfaat bagi kesehatan dan halal, makanan yang tidak dilarang dalam agama. Kedua, hendaknya menambah pengetahuan tentang ilmu pengatur kesehatan.(Rochim, 2017) Berdasarkan hadis-hadis Rasulullah yang berkaitan dengan pendidikan jasmani bermakna bahwa materi pendidikan jasmani meliputi keterampilan, kreatifitas, dan kesehatan pada jasmani menjadi fokus utama untuk diajarkan kepada anak didik agar tercapai keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani Hal ini selaras dengan apa yang diinginkan oleh Hamka untuk menjaga jasmani dengan maksimal. (Rokim, 2018) Usaha yang baik akan memberikan ruang bagi hati dan pikiran untuk disesuaikan dengan keadaan jasmani yang sehat. Konsumsi makanan oleh jasmani yang sehat didukung oleh penerapan adab makan oleh sang anak sesuai petunjuk Rasulullah. Anak berdoa sebelum dimulainya proses mengunyah makanan, menggunakan tangan kanan ketika makan dan mengakhiri proses mengunyah makanan juga dengan doa.

Selanjutnya pendidikan jasmani menurut Abdullah Nashih Ulwan bahwa, pertama, orang tua bertanggung jawab penuh terhadap perkembangan anak sebagai amanah yang telah dianugerahkan Allah kepada setiap pasangan yang telah menikah. Pendidikan jasmani

diawali dengan kemampuan seorang ayah yang bertanggung jawab terhadap tempat tinggal yang layak, pakaian yang baik, serta makanan yang bergizi melalui uang belanja yang diberikan kepada ibu. Kemampuan dari seorang ayah untuk menyediakan fasilitas yang dibutuhkan menuntut kesungguhan bagi seorang ayah untuk bertanggungjawab kepada keluarga. Sejauh mana tanggung jawab kepada anak, adalah upayanya untuk mencukupkan tiga hal ini, apabila telah terpenuhi. Maka menjadi tugas seorang ibu untuk merawat rumah sebagai tempat tinggal yang digunakan bersama, perawatan pada pakaian yang di sediakan oleh ayah, serta asupan makanan bergizi yang disediakan dalam keseharian untuk konsumsi anak-anaknya. Upaya makanan bergizi adalah keterampilan seorang ibu untuk membangkitkan selera bagi anak dalam menikmati hidangan yang dibutuhkan oleh fisiknya. Hal ini dapat dipahami bahwa ayah dan ibu sebagai orang tua diupayakan untuk bisa bekerja sama dengan baik dalam melaksanakan tanggung jawabnya khususnya pada bidang ekonomi. Stabilitas kesejahteraan ekonomi dipayakan terjaga dengan baik, meliputi sandang, pangan, tempat tinggal yang baik dan biaya pendidikan.(Jarbi, 2021) Sandang, pangan dan tempat tinggal menjadi pendukung utama dalam proses pendidikan fisik menjadi lebih baik.

Kedua, seorang ibu dalam kewajibannya mampu menentukan pola makan bagi anak. Di zaman sekarang ini, alat elektronik mendominasi. Anak cenderung membutuhkan gawai daripada makanan. Hal ini dapat disaksikan pada aktivitas anak yang suka akan tampilan gawai (*gadget*), permainan yang ada di aplikasi selain pembelajaran jarak jauh sebagai media pembelajaran. Ibu diusahakan mampu mengambil peran itu agar anak tidak melupakan kesehatan fisiknya yang dapat menurun apabila cenderung menggunakan gawai. Selain makanan, minum rutin pun berperan penting pada kesehatan dengan kebiasaan untuk minum minimal delapan gelas satu hari. Anak-anak yang kadang mengabaikan hal ini, harus diupayakan agar anak tidak mengalami dehidrasi. Orang tua diharapkan mampu memberikan gizi seimbang.(Iskandar et al., 2022) Hal ini dapat dilakukan oleh ibu dalam mengamati pertumbuhan dan perkembangan anak setiap hari.

Ketiga, menjauh dari penyakit menular. Dengan menyebarnya virus corona diberbagai negara. Maka seorang ibu mengupayakan anak untuk nyaman berada dalam rumah. Mampu menjadi teman sebagai sosok yang menghibur dalam bermain dan bereksprei ataupun guru mengajarkan ilmu tanpa jenuh. meminimalisir berbagai pertemuan ramai, jaga jarak dan menggunakan masker merupakan usaha yang dilakukan sekarang ini untuk dapat menjauh daripada penyakit menular.

Keempat, segera melakukan pengobatan dan perawatan apabila ada anak yang sakit. Pengobatan sesuai dengan sakit yang diderita dan merawat dengan penuh kasih sayang. Kekuatan yang terbaik ketika sakit adalah pendampingan orang tua. Memberi keyakinan dan memberikan rasa optimis untuk sembuh adalah kelebihan bagi ibu dan bapak yang mendampingi anaknya. Dengan hal ini, anak memiliki keinginan sembuh dengan usahanya untuk makan dan minum obat.

Kelima, upaya hidup sehat sesuai anjuran kesehatan Rasulullah sangat diperlukan dalam penerapan kehidupan sehari-hari yang melekat pada pribadinya hingga dia dewasa nanti. Salah satunya adalah etika makan yang telah dicontohkan oleh Rasulullah. Etika itu meliputi makan dengan menggunakan tangan kanan dan posisi duduk yang sesuai, mengunyah makanan dengan sempurna dan mengkonsumsi makan dengan porsi makanan yang tepat.(Smeer, 2009)

Keenam, memanah, berenang dan naik kuda bisa diusahakan untuk diajarkan kepada anak seperti yang dilakukan oleh Rasulullah, karena setiap olahraga memiliki keterampilan masing-masing. Selain Olahraga sebagai usaha untuk menjaga kesehatan, olahraga juga

sebagai solusi untuk menghilangkan kejenuhan, selain itu memanah, berenang dan naik kuda merupakan sarana dakwah Islam.(Erlistiana & Andani, 2020)

Ketujuh, hidup sederhana dan tidak hedonisme. Keadaan sekarang yang memberikan tantangan cukup besar bagi anak usia dini yakni terkontaminasi dengan perkembangan zaman baik yang disaksikan di televisi, media sosial, ataupun lingkungan sekitar. Cenderung berperilaku yang mewah ataupun enggan hidup sederhana perlu dijauhkan dari anak. Karena pada akhirnya masa depan anak akan terhambat karena sering dimanjakan sejak dini. Ibu dan bapak perlu memberikan teladan dalam hidup kesederhanaan. Kesederhanaan adalah awal dari ketentraman hidup, sederhana bukan berarti mengalami kekurangan, diperkenankan mengikuti perkembangan teknologi tetapi hanya mengambil sisi baiknya saja. Memaknai kesederhanaan seperti ini merupakan salah satu solusi untuk mengurangi pola hidup hedonis.(Setianingsih, 2018)

Kedelapan, anak antusias dalam segala hal. Usaha untuk mengerjakan kewajiban dengan segera baik ibadah maupun tugas dari sekolah merupakan usaha dari orang tua. Tidak mengabaikan waktu yang ada dan melaksanakan dengan semangat. Tidak lemah ataupun mudah galau dalam berbagai urusan yang dihadapinya. Mendidik anak agar tidak manja dan mampu menghadapi masalah yang dihadapi baik kesulitan dalam belajar atau mengungkapkan sesuatu merupakan usaha agar anak memiliki prinsip hidup yang menjadi bekal hidupnya ketika dewasa nanti. Antusias merupakan hasil potensi yang telah dikembangkan dari hasil pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan tujuan pendidikan Islam yaitu bertambahnya perkembangan potensi peserta didik agar menjadi insan yang beriman dan takut kepada Allah , mulia, sehat, berwawasan luas, mampu, kreatif dan menjadi warga negara yang demokratis dan memiliki tanggung jawab.(Nopel, 2022)

Perkembangan era saat ini dikenal dengan era 5.0, dimana teknologi bukanlah suatu hal yang asing untuk masyarakat dan bahkan banyak orang yang sudah memanfaatkan teknologi yang ada. Salah satu unsur perkembangan teknologi yang mempengaruhi pada era saat ini adalah media sosial. Media sosial dapat mempengaruhi perilaku dan mental anak, salah satu hasil penelitian sebelumnya mendapatkan perilaku anak ketika habis bermain sosial muncul rasa malas ketika belajar (Nafisah & Bakhtiar, 2023). Selain itu media sosial dapat mempengaruhi mental anak. Pada Pendidikan mental yang menjadi fokus utama adalah anak-anak yang memiliki indikasi sifat negatif yang tampak pada anak berupa minder, penakut, rendah diri, dengki dan amarah. Perilaku negatif ini merupakan isyarat bahwa kesehatan mental anak terganggu. Minder, penakut dan rendah diri memiliki potensi anak menjadi korban bullying dan dengki dan amarah menjadikan anak menjadi pelaku *bullyng*. Salah satu bentuk *bullying* di era saat ini dilalukan secara *cyber bullying* adalah dimana segala bentuk kekerasan yang dialami anak dan dilakukan teman seusia mereka melalui dunia internet, teknologi digital atau telepon seluler (Gunawan & Wahyudin, 2023) .

Hal ini bisa terjadi apabila pendidik dalam hal ini orang tua ataupun guru tidak mengutamakan penanganan pada anak anak yang memiliki potensi-potensi tersebut. Ketika itu bisa ditangani, maka pendidikan Islam merupakan solusi utama untuk meminimalisir berkembangnya sifat-sifat negatif yang ada pada anak. Karena pendidikan agama Islam mengajarkan pendidikan akhlak dan ibadah serta ketauhidan kepada anak sebagai dasar pondasi yang kokoh bagi kehidupan keagamaan anak tersebut untuk perkembangannya (Sundari & Ramadhan, 2023).

4. Kesimpulan

Proses pertumbuhan dan perkembangan bagi anak sejak lahir bersama orang tua. Ketika anak berusia dini dan sudah memiliki interaksi sosial dilingkungan sekitar ataupun tempat bermain, maka orang tua diharapkan untuk lebih siaga dalam proses pengontrolan anak. Khususnya Ketika anak sudah memasuki usia sekolah dasar. Pendidikan fisik dan mental dalam Pendidikan Islam sangat penting. Setelah orang tua mendidik anak dengan pendidikan iman dan akhlak, maka orang tua juga memperhatikan pendidikan fisik dan mental bagi anak karena anak berinteraksi setiap hari dan bisa jadi jumlah teman-teman yang dikenal bertambah. Hal itu bermakna bukan saja pada jumlahnya tetapi pengetahuannya akan berkembang seiring dengan proses penambahan tersebut, apalagi dilengkapi dengan penggunaan teknologi yang menjadi keasyikan pada anak-anak khususnya gawai (gadget) yang dilengkapi dengan aplikasi dan fitur-fitur menarik bagi anak-anak. Oleh karena itu pendidikan fisik mereka bisa melindungi diri sendiri dari bahaya secara fisik dan pendidikan mental mereka bisa menguasai keadaan diri dengan bisa menyelesaikan masalah yang terjadi tanpa harus ketakutan, akan tetapi cenderung berkomunikasi dengan orang tua ataupun guru untuk mencari solusinya.

Daftar Pustaka

- A'yunil Khotimah, I., Fauzi, M. R., Pendidikan Guru, J., Ibtidaiyah, M., Tinggi, S., Insan, B., & Yogyakarta, M. (2021). Pengembangan Potensi Anak Sesuai Fitrah. *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education*, 4(2), 67–79. <https://doi.org/10.15575/AL-AULAD.V4I2.11883>
- Afifah, S., Rodiah, I., & Hanifunni'am, F. F. (2020). KONSEP PENDIDIKAN MENTAL ANAK USIA DINI (Study Pemikiran Abdullah Nashih Ulwan dalam Kitab Tarbiyah Al-Aulad Fi Al-Islam). *Tarbiyat Al-Aulad*, VI(1), 27–44.
- Budiman, S., Wachid, A., Suharto, B., Saifuddin Zuhri, K. H., Manajemen, D. P., Islam, P., & Zuhri, K. H. S. (2021). FILSAFAT ILMU PENDIDIKAN ISLAM DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 2598–9944. <https://doi.org/10.58258/JISIP.V5I3.2195>
- Dewi, P. Y. A. (2020). Perilaku School Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.55115/edukasi.v1i1.526>
- Djamal. (2016). *Fenomena Kekerasan di Sekolah* (I). Pustaka Pelajar.
- Erliani, S. (2019). Pendidikan Anti Bullying Perspektif Abdullah Nasih Ulwan. *Elementa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3). <https://doi.org/10.33654/PGSD.V1I3.1058>
- Erlistiana, D., & Andani, M. (2020). Efektivitas Olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam. *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 2(1), 1–8.
- Gunawan, I., & Wahyudin, U. R. (2023). Perkembangan Psikologi Anak pada Kasus Bullying di SDN Cikampek Pusaka I. *MASALIQ: Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 3(1), 39–55.
- Hamidi, F., Bagherzadeh, Z., & Gafarzadeh, S. (2010). The role of islamic education in mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1991–1996. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.402>
- Harahap, A. M. (2018). KONSEP PENDIDIKAN KELUARGA MENURUT HASAN LANGGULUNG DAN RELEVANSINYA DENGAN PENGEMBANGAN KESEHATAN MENTAL KELUARGA. *Turast: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 6(1), 11–29. <https://doi.org/10.15548/turast.v6i1.695>

- Hertinjung, W. S. (2013). Bentuk-Bentuk Perilaku Bullying di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 132–141.
- Iskandar, Y., Setiana, S., Darmayanti, D., Destiyanti, I. C., Iman, I., & Nuryati, N. (2022). Digitalisasi Pendidikan di Pendidikan Anak Usia Dini. *Journal of Innovation and Sustainable Empowerment*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.25134/JISE.V1I1.6>
- Jarbi, M. (2021). TANGGUNGJAWAB ORANG TUA TERHADAP PENDIDIKAN ANAK. *PENDAISS*, 3(2), 122–140.
- Ludici, A., & Faccio, E. (2014). What Program Works with Bullying in School Setting? Personal, Social, and Clinical Implications of Traditional and Innovative Intervention Programs. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4425–4429. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2014.01.960>
- Mahisarani, M. (2022). Integrasi Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani dalam Al-Quran dan dalam Pendidikan Islam. *Book Chapter of Proceedings Journey-Liaison Academia and Society*, 1(1), 528–539.
- Mawangir, M. (2015). ZAKIAH DARADJAT DAN PEMIKIRANNYA TENTANG PERAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 16(2), 53–65.
- Mayasari, A., Hadi, S., & Kuswandi, D. (2019). Tindak Perundungan di Sekolah Dasar dan Upaya Mengatasinya. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(3). <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i3.12206>
- Mujib, A. (2017). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam (II)*. Rajawali Pers.
- Mulyani, S. (2020). URGENSI KESEHATAN MENTAL DALAM PENDIDIKAN ISLAM. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Mulyani, S., & Habib, M. (2020). URGENSI KESEHATAN MENTAL DALAM PENDIDIKAN ISLAM. *QALAM: JURNAL PENDIDIKAN ISLAM*, 1(2). <https://doi.org/10.57210/QLM.V1I2.28>
- Muzammil. (2018). Hakikat dan Konsep Guru Ideal dalam Perspektif Ki Hadjar Dewantara, KH. Ahmad Dahlan, KH. HASyim Asy'ari, Hamka dan Maria Montessori serta relevansinya dengan Pendidikan Islam di Indonesia. In *Memperbincangkan Pemikiran Pendidikan Islam Dari Idealisme Substansif hingga Konsep Aktual* (1, p. 265). Prenada Media Group.
- Nafisah, S., & Bakhtiar, A. M. (2023). Pengaruh Teknologi Gadget Pada Perkembangan Pendidikan Sosial Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar. *Al Qodiri : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 20(3), 501–508. <https://doi.org/https://doi.org/10.53515/qodiri.2023.20.3.501-508>
- Nopel, P. (2022). Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an: Studi tafsir tematik. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 186–191. [https://doi.org/10.25299/ES:IJOPE.2022.VOL3\(2\).9131](https://doi.org/10.25299/ES:IJOPE.2022.VOL3(2).9131)
- Nurrohim, A. (2016). ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN PENDIDIKAN KARAKTER: PANDANGAN KEISLAMAN TERINTEGRASI. *ATTARBIYAH: Journal of Islamic Culture and Education*, 1(2), 273–302. <https://doi.org/10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302>
- Pratiwi, I., Tri Utami, G., & Keperawatan Universitas Riau, F. (2021). Gambaran Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa Sekolah Dasar : Literature Review. *JKEP*, 6(1), 51–68. <https://doi.org/10.32668/JKEP.V6I1.436>
- Prawira, P. A. (2017). *Psikologi Kepribadian dengan Perspektif Baru* (R. K. Ratri (ed.); II). ar-Ruzz Media.
- Putri, A., Yuliharti, Y., & Yanti, Y. (2021). Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Dr.

- Abdullah Nashih Ulwan. *Kutubkhanah*, 20(1), 19.
<https://doi.org/10.24014/kutubkhanah.v20i1.13341>
- Qur'an, M. (2005). *PENDIDIKAN JASMANI MENURUT ABDULLAH NASHIH ULWAN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM PENDIDIKAN ISLAM*.
- Rachmawati (Ed.). (2022). *Kasus "Bullying" yang Tewaskan Siswa SD di Tasikmalaya, KPAI Menduga Pelaku Terpapar Konten Pornografi*. Kompas.Com.
- Rochim, R. (2017). Konsep Pendidikan Jasmani, Akal dan Hati dalam Perspektif HAMKA. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 2(2), 59–83.
- Rokim, R. (2018). KONSEP PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF HAMKA. *Jurnal Studi Islam: Pancawahana*, 13(1), 72–83.
- Sarnoto, A. Z., & Alhan, K. (2013). KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AGAMA ISLAM. *Jurnal Statement : Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 3(1), 36–43. <https://doi.org/10.56745/JS.V3I1.245>
- Setianingsih, E. S. (2018). WABAH GAYA HIDUP HEDONISME MENGANCAM MORAL ANAK. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 8(2), 130–150. <https://doi.org/10.26877/MALIHPEDDAS.V8I2.2844>
- Smeer, Z. B. (2009). Kajian Hadis-Hadis Etika Makan Ditinjau dari Aspek Kesehatan. *El Harakah: Jurnal Budaya Islam*, 11(2), 85–98. <https://doi.org/10.18860/EL.V11I2.5208>
- Sukardi. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (V)*. PT Bumi Aksara.
- Sundari, L., & Ramadhan, D. A. (2023). Pendidikan Anti Korupsi Dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan West Science*, 1(1), 9–19.
- Susanti, S. S. (2018). KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM. *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan*, 7(1), 1–20. <https://doi.org/10.51226/ASSALAM.V7I1.101>
- Trisanti, I., Nisak, A. Z., & Azizah, N. (2020). BULLYING DAN EFEKNYA BAGI SISWA SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN KUDUS. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 1–5. <https://doi.org/10.26751/JIKK.V11I1.803>
- Utami, N. A. (2019). IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB. *BASIC EDUCATION*, 8(8), 795–801.
- Zaky, D. M. (2020). Pendidikan Jasmani Perspektif Sayyid Qutub. *Jurnal Pendidikan Educandum*, 2(1), 21–30.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan (III)*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.