

**Urgensi Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Preventif
Masalah Kesehatan Mental Remaja di Era Digital (Studi Kasus
pada Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak
Tahun Ajaran 2024/2025)**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**



Oleh
MISBAH ZAINAL MUSTOFA
NIM. 31502100141

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN TARBIYAH
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Misbah Zainal Mustofa
NIM : 31502100141
Jenjang : Setara Satu (S-1)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Jurusan : Tarbiyah
Fakultas : Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi berjudul **“Peran Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Preventif Masalah Kesehatan Mental Remaja di Era Digital (Studi Kasus pada Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025)”** ini secara keseluruhan adalah asli penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan oleh orang lain, bukan saduran dan bukan terjemahan. Sumber informasi yang berasal dari peneliti lain telah disebutkan dalam sitasi dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Semarang, 19 Agustus 2025


Misbah Zainal Mustofa
31502100141

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 19 Agustus 2025

Perihal Kepada : Pengajuan Ujian Munaqasyah Skripsi

Lampiran : 2 (dua) eksemplar

Kepada : Yth. Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

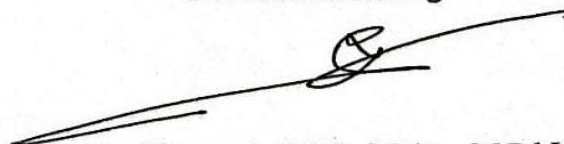
Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini kami sampaikan bahwa:

Nama	:	Misbah Zainal Mustofa
NIM	:	31502100141
Program Studi	:	Pendidikan Agama Islam
Jurusan	:	Tarbiyah
Fakultas	:	Agama Islam
Judul	:	“Peran Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Preventif Masalah Kesehatan Mental Remaja di Era Digital (Studi Kasus pada Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025)”

Dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Sultan Agung untuk dimunaqasyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Demikian, atas perhatian Bapak, kami mengucapkan terima kasih.
Wassalamualaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing



Dr. Choeroni, S.H.I., M.Ag., M.Pd.I.
NIDN. 0627077602

PENGESAHAN



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS AGAMA ISLAM

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

PENGESAHAN

Nama : MISBAH ZAINAL MUSTOFA
Nomor Induk : 31502100141
Judul Skripsi : URGENSI PAI SEBAGAI UPAYA PREVENTIF MASALAH KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL (STUDI KASUS PADA SISWA MA MIFTAHUL ULUM NGEMPLAK MRANGGEN DEMAK TAHUN AJARAN 2024/2025)

Telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Tarbiyah Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang pada

Kamis, 27 Safar 1447 H.
21 Agustus 2025 M.

Dan dinyatakan LULUS serta diterima sebagai pelengkap untuk mengakhiri Program Pendidikan Strata Satu (S1) dan yang bersangkutan berhak menyandang gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Mengetahui
Dewan Sidang



Ketua/Dekan

Drs. M. Muhtar Arifin Sholeh, M.Lib.

Sekretaris

Ahmad Muflihah, S.Pd.I, M.Pd.

Penguji I

Dr. Hidayatus Sholihah, M.Pd., M.Ed.

Penguji II

Moh. Farhan, S.Pd.I, S.Hum., M.Pd.I.

Pembimbing I

Dr. H. Choeroni, S.H.I., M.Ag., M.Pd.I.

Pembimbing II

Ahmad Muflihah, S.Pd.I, M.Pd.

ABSTRAK

Misbah Zainal Mustofa. 31502100141. **Urgensi Pendidikan Agama Islam sebagai Upaya Preventif Masalah Kesehatan Mental di Era Digital (Studi Kasus pada Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025)**. Skripsi, Demak: Fakultas Agama Islam Universitas Sultan Agung, Agustus 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam mencegah potensi masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja di era digital, khususnya pada siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, yakni penelitian yang dilakukan secara langsung di lapangan untuk memperoleh data mendalam dengan pendekatan non-numerik guna mengkaji fenomena sosial dan keagamaan. Lokasi penelitian dilakukan di MA Miftahul Ulum Ngemplak. Sumber data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap berbagai aktivitas keagamaan serta kebijakan madrasah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pendidikan Agama Islam memiliki Urgensi strategis dalam membentuk stabilitas psikologis siswa melalui pembelajaran yang menyentuh ranah spiritual dan emosional, (2) Program-program keagamaan seperti kelas takhassus, kegiatan tadarus, dan penguatan karakter Islami terbukti efektif dalam mengembangkan daya tahan mental siswa terhadap pengaruh negatif dunia digital, dan (3) Faktor pendukung implementasi Urgensi PAI di antaranya adalah sinergi antara guru, wali kelas, dan pihak pondok pesantren, sementara tantangan yang dihadapi meliputi keterbatasan kontrol terhadap penggunaan media digital di luar jam sekolah serta perbedaan latar belakang siswa pondok dan laju.

Kata kunci: Pendidikan Agama Islam; Kesehatan Mental; Era Digital; Preventif; Siswa Madrasah.

ABSTRACT

*Misbah Zainal Mustofa. 31502100141. **The Urgency of Islamic Religious Education as a Preventive Effort Against Mental Health Problems in the Digital Era (A Case Study on Students of MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Academic Year 2024/2025)**. Thesis. Semarang: Faculty of Islamic Studies, Sultan Agung Islamic University, August 2025.*

This research aims to analyze the preventive Urgency of Islamic Religious Education (PAI) in addressing mental health issues among adolescents in the digital era, focusing on students at MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak. This study employs a qualitative descriptive approach, utilizing non-numeric data to explore the research problem through field data collection. The data were gathered through in-depth interviews, participant observation, and documentation. The research reveals several key findings: (1) mental health challenges faced by students, especially due to excessive digital exposure and lack of emotional control, (2) the strategic role of PAI in shaping students' spiritual resilience, self-discipline, and emotional intelligence, and (3) the school's religious programs—such as regular Qur'an recitations, Islamic mentoring, and character-building activities—are effective in preventing mental distress. Supporting factors include teacher commitment, the pesantren-based culture, and the integration of spiritual values into daily learning. Meanwhile, inhibiting factors include students' overexposure to social media, insufficient family support, and the absence of specific mental health curriculum in PAI. This study recommends the strengthening of spiritual-based education to create a balanced character in facing digital-era pressures.

Keywords: *Islamic Religious Education; Mental Health; Madrasah Students; Digital Era; Preventive Efforts.*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De

ذ	Żal	ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Şad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Đad	đ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

Tabel 1. 1 Transliterasi Konsonan

Vokal

Vokal bahasa Arab terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dammah	u	u

Tabel 1. 2 Transliterasi Vokal Tunggal

Sedangkan vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ...َ	Fathah dan ya	ai	a dan i
وُ...َ	Fathah dan wau	au	a dan u

Tabel 1. 3 Transliterasi Vokal Rangkap

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala

Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ...ى ...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ى ...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و ...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Tabel 1. 4 Transliterasi Maddah

Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّزَاقِينَ

Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn / Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرِبَهَا وَمُرسَلَهَا

Bismillāhi majrehā wa mursāhā

Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn

- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm

- لِلَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مَنَّ عَلَيْنَا بِالتَّقْهِ فِي الدِّينِ وَأَحْمَدُكَ اللَّهُمَّ حَمْدَمَنْ رَفَعَ نَفْسَهُ إِلَى
الْمَعَالَى وَنَصَبَ ذَاتَهُ لِبَطَاعَتِكَ عَلَى التَّوَالِي.

Alhamdulillah rabbil 'aalamiin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. yang telah melimpahkan anugerah rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga akhirnya penulis diberi kesempatan menyelesaikan penelitian skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada makhluk yang paling mulia ditanah Ajam maupun tanah Arab yaitu Baginda Nabiyyuna Muhammad Rasulullah SAW, tercurahkan pula kepada seluruh keluarga, sahabat, dan umat beliau yang senantiasa berada dalam lindungan-Nya.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Gunarto, S.H., M.Hum., selaku Rektor Universitas Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Drs. Moh. Mukhtar Arifin Sholeh, M.Lib., selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Sultan Agung Semarang.
3. Bapak Ahmad Muflihin, S.Pd.I., M.Pd., selaku Kajur Kaprodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Sultan Agung Semarang.

4. Bapak Moh. Farhan, S.Pd.I., S.Hum., M.Pd.I. selaku Dosen Wali yang senantiasa memberikan arahan dan evaluasi.
5. Bapak Dr. Choeroni, S.H.I., M.Ag., M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis dalam menuntut ilmu di Fakultas Agama Islam hingga mampu meraih gelar sarjana.
6. Bapak dan Ibu seluruh dosen dan karyawan di Fakultas Agama Islam yang selalu menuntun dan merangkul ke jalan yang benar berbudi akhlak mulia dengan pemberian berbagai ilmu kepada penulis di Fakultas Agama Islam Universitas Sultan Agung Semarang.
7. Kepala Madrasah, Guru PAI, Wali Kelas, serta seluruh civitas akademika MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak, yang telah memberikan izin, waktu, serta informasi yang sangat membantu dalam proses pengumpulan data untuk keperluan penelitian ini.
8. Kepada Ayah, Ibunda, kakak, adek dan kerabat tercinta atas doa dan dukungannya sebagai bentuk penyebab munculnya semangat untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat terbaik, khususnya rekan-rekan seangkatan dan teman satu bimbingan yang selalu memberikan semangat, berbagi ide, serta saling mendukung selama proses penyusunan skripsi ini.

10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan dalam bentuk apa pun demi kelancaran penyusunan skripsi ini.

Atas segala bentuk bantuan yang telah diberikan, penulis mengucapkan beribu-ribu terima kasih yang sebesar besarnya.

Alhamdulillah akhir kata, semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kemudahan dalam setiap langkah demi mengembangkan ilmu pengetahuan dan meningkatkan kualitas pendidikan di negeri ini. Aamiin.



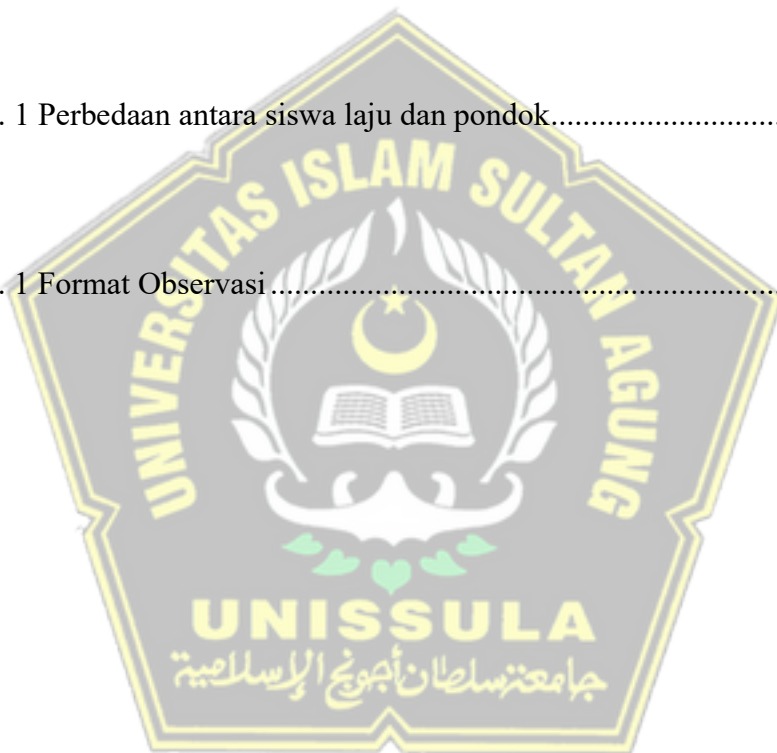
DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	II
NOTA PEMBIMBING	III
PENGESAHAN	IV
ABSTRAK	V
<i>ABSTRACT</i>	VI
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA.....	VII
KATA PENGANTAR	XII
DAFTAR ISI.....	XV
DAFTAR TABEL.....	XVII
DAFTAR GAMBAR	XVIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIX
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Sistematika Pembahasan.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Pengertian Pendidikan Agama Islam.....	11
B. Dasar Pendidikan Agama Islam	14
C. Tujuan Pendidikan Agama Islam	16

D. Ruang Lingkup Pendidikan Agama Islam.....	17
E. Definisi Kesehatan Mental dan Indikatornya	18
F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja	23
G. Kesehatan Mental Remaja di Era Digital	30
H. Urgensi Preventif dalam Konteks Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental Remaja	33
I. Penelitian Terkait.....	37
J. Kerangka Berpikir	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Definisi Konseptual	41
B. Jenis Penelitian	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Penyajian Data.....	45
B. Analisis Data.....	52
C. Pembahasan	59
D. Teknik Pengumpulan Data	68
E. Analisis data	71
F. Uji Keabsahan Data	74
BAB V PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	I
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	XXVIII

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Transliterasi Konsonan	viii
Tabel 1. 2 Transliterasi Vokal Tunggal.....	ix
Tabel 1. 3 Transliterasi Vokal Rangkap.....	ix
Tabel 1. 4 Transliterasi Maddah.....	x
Tabel 2. 1 Perbedaan antara siswa laju dan pondok.....	55
Tabel 3. 1 Format Observasi	XVI



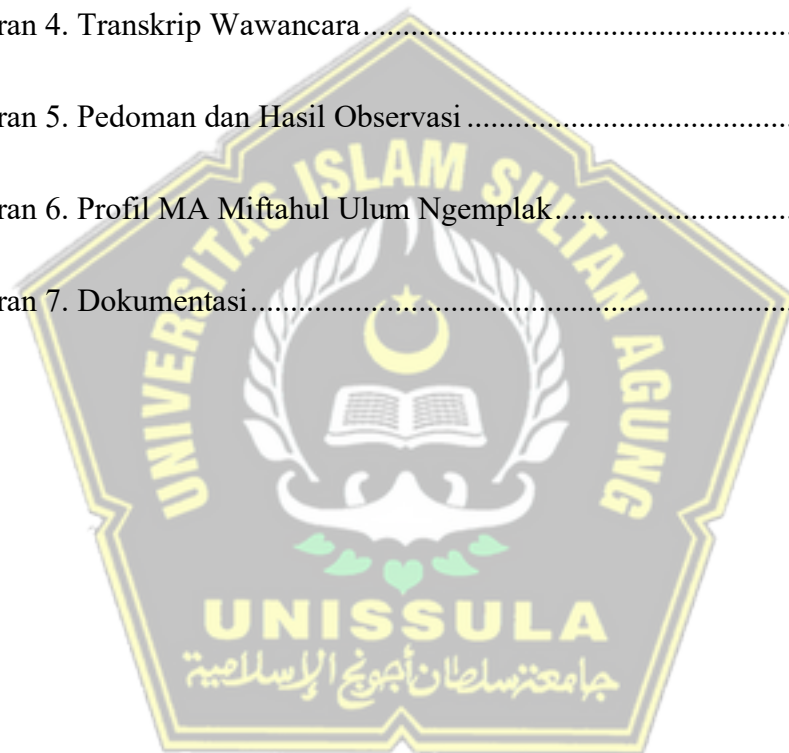
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 kerangka berpikir.....	40
---------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin penelitian	I
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	II
Lampiran 3. Pedoman Wawancara	III
Lampiran 4. Transkrip Wawancara.....	VI
Lampiran 5. Pedoman dan Hasil Observasi	XIV
Lampiran 6. Profil MA Miftahul Ulum Ngemplak.....	XVII
Lampiran 7. Dokumentasi.....	XIX



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Laju perkembangan teknologi digital yang semakin pesat, kehidupan remaja mengalami transformasi besar dalam cara mereka berinteraksi, belajar, dan mencari identitas. Arus informasi yang tak terbendung dan keterhubungan tanpa batas menciptakan tekanan baru yang kompleks terhadap kondisi psikologis generasi muda. Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang berada dalam proses pencarian jati diri, menjadi sangat rentan terhadap pengaruh negatif media sosial dan dinamika kehidupan digital yang serba cepat. Fenomena ini telah menimbulkan kekhawatiran serius terkait meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental di kalangan pelajar.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023, tercatat sekitar 3,7% anak usia 10–17 tahun mengalami gangguan kecemasan, 1% mengalami depresi, dan 0,9% mengalami gangguan perilaku. Angka ini mengindikasikan bahwa hampir satu dari setiap 25 anak mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan, dan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia Gen Z, yaitu remaja dan dewasa muda yang sangat akrab dengan dunia digital.¹ Tingginya paparan terhadap konten media sosial yang

¹ Analisis Situasi dan Permasalahan, “Depresi pada Anak Muda di Indonesia,” 2023.

bersifat kompetitif, manipulatif, dan kurang edukatif telah memperburuk kondisi ini.

Media sosial, meskipun menawarkan konektivitas global, sering kali menjadi pemicu stres digital, perasaan tidak aman, dan tekanan sosial yang ekstrem. Konsep seperti "fear of missing out" (FoMO), kecanduan notifikasi, dan tekanan untuk menampilkan citra ideal secara daring menjadi sumber utama kegelisahan dan depresi remaja. Maghfiroh dan Sahara mencatat bahwa perbandingan sosial yang tidak realistis di media sosial berkontribusi besar terhadap rendahnya harga diri dan meningkatnya gangguan mood pada siswa.²

Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam konteks ini memiliki Urgensi penting dan strategis sebagai pilar pencegahan dini terhadap gangguan mental remaja. Pendidikan agama tidak hanya menyampaikan doktrin keimanan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai spiritual yang memperkuat daya tahan psikologis. Konsep tawakkal, sabar, syukur, serta introspeksi diri yang diajarkan dalam PAI memberi remaja fondasi mental yang kuat untuk menghadapi tekanan hidup yang semakin kompleks.³

Spiritualitas yang terinternalisasi melalui aktivitas keagamaan seperti shalat, dzikir, dan puasa telah terbukti secara empiris dapat

² Hidayatul Maghfiroh, Ema Sahara, dan Endang Sri Wahyuni, "Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global," 2.2 (2024)

³ Aqila Khairani Nasution, Sri Wahyuni, dan Muhammad Fikri, "Jurnal Fakultas Agama Islam Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z," 2.2 (2024).

mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa. Reza menjelaskan bahwa pendekatan *Islamic self-psychotherapy* yang menekankan pada hubungan vertikal dengan Tuhan mampu mengaktifkan mekanisme penyembuhan batin dan meningkatkan kualitas kesehatan mental.⁴ Dalam kerangka ini, PAI dapat menjadi sarana terapeutik yang murah, kontekstual, dan dekat dengan budaya remaja Muslim.

Seiring dengan semakin kuatnya pengaruh digital dalam kehidupan pelajar, Pendidikan Agama Islam perlu beradaptasi dan berinovasi melalui pendekatan literasi digital Islami. Edukasi tentang etika bersosial media, penggunaan aplikasi Islami, serta penguatan dakwah digital menjadi bagian dari strategi preventif yang relevan dan efektif.⁵ Upaya ini juga menjadi langkah untuk menangkal konten negatif seperti pornografi, ujaran kebencian, hingga perjudian daring yang semakin marak.

Urgensi guru PAI tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pendamping spiritual dan detektor dini gejala-gejala gangguan mental. Rosmalina menegaskan bahwa guru agama dapat menjadi sosok terpercaya bagi siswa dalam mencurahkan keresahan mereka, sekaligus menjadi pengarah yang mampu menanamkan nilai resilience dan pengendalian diri

⁴ Kesehatan Mental, Masa Adaptasi, dan Kebiasaan Baru, “Islamic Self Psychotherapy,” 4.3 (2023), 147–64.

⁵ Jurnal Kependidikan et al., “This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International LicenseCC BY SA Mitra PGMI: Peran Edukasi Digital Islami dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI),” *kependidikan MI*, 02 (2024)

sejak dini.⁶ Urgensi ini menjadi sangat vital di tengah minimnya akses remaja terhadap layanan konseling profesional.

Selain pendekatan individual, penciptaan lingkungan sekolah yang religius dan kondusif juga menjadi pelindung psikologis yang signifikan. Keteladanan guru dalam menjalani nilai-nilai Islam serta aktivitas keagamaan kolektif dapat menciptakan atmosfer emosional yang stabil dan mendukung. Dukungan sosial berbasis keimanan memberikan rasa aman, memiliki, dan berarti bagi siswa yang tengah menghadapi tekanan batin.⁷

Pendidikan Agama Islam juga harus diintegrasikan dalam kurikulum yang bersifat holistik dan responsif terhadap isu-isu digital kontemporer. Wardhani dan Istiqomah menyarankan agar nilai-nilai iman, Islam, dan ihsan tidak hanya diajarkan secara normatif, tetapi juga diimplementasikan dalam konteks kehidupan modern seperti manajemen emosi saat online, etika dalam mengakses informasi, dan pengambilan keputusan digital yang bertanggung jawab.⁸

Penguatan PAI juga memerlukan kolaborasi dengan disiplin ilmu psikologi dan dukungan dari orang tua. Pendidikan nilai yang efektif tidak hanya dibentuk di ruang kelas, tetapi juga perlu ditanamkan di lingkungan keluarga. Lotulung dan Kasingku menunjukkan bahwa keterlibatan orang

⁶ Asriyanti Rosmalina, "Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital," *Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital*, Vol. 7, No.1 (2024), 48–59.

⁷ Muhammad Ihsanul Arief et al., "Fenomena Kajian Dakwah di Media Sosial untuk Pencegahan Bullying dan Kesehatan Mental pada Remaja," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 19.1 (2025).

⁸ Ayu Era Wardhani, Nur Aini Istiqomah, dan Nur Luthfiah, "Integrasi Nilai Iman, Islam, dan Ihsan Dalam Membangun Kepribadian Muslimah Di Era Digital," 3.April (2025), 141–49.

tua dalam komunikasi digital anak serta keteladanan dalam penggunaan teknologi merupakan faktor pelindung dari stres digital yang berkepanjangan.⁹

Dalam kondisi ini, Pendidikan Agama Islam (PAI) di sekolah memiliki Urgensi penting sebagai benteng preventif, yaitu membekali siswa dengan nilai keimanan, penguatan akhlak, dan pembiasaan ibadah. Dengan fondasi agama yang kuat, siswa diharapkan mampu menghadapi tekanan digital dengan tenang dan tidak mudah goyah secara psikologis.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana pendidikan agama Islam di MA Miftahul Ulum telah berUrgensi dalam mencegah potensi masalah kesehatan mental, serta untuk melihat strategi atau pendekatan yang diterapkan oleh guru dalam membina ketahanan mental siswa.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kesehatan mental pada remaja di era digital studi kasus pada siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025
2. Bagaimana Urgensi pendidikan agama Islam dalam mencegah potensi masalah kesehatan mental pada siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025

⁹ Juwinner Dedy Kasingku Mareike Seska Diana Lotulung, "Dampak Tindakan Perundungan Terhadap Mental Siswa serta Pencegahannya," *Jurnal Ilmiah Pendidikan dasar*, 09.September (2024), 951–65.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kesehatan mental pada remaja di era digital studi kasus pada siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025
2. Untuk menganalisis Urgensi pendidikan agama Islam dalam upaya preventif menjaga kesehatan mental remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teori
 - a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan : Penelitian ini berkontribusi pada pengayaan literatur mengenai interseksi antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks era digital.
 - b. Pemahaman Konseptual : Memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana nilai-nilai dan praktik dalam kesehatan agama Islam dapat berUrgensi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja.
2. Manfaat Praktis :
 - a. Panduan bagi Pendidik: Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif untuk membantu siswa mengatasi tantangan kesehatan mental.¹⁰

¹⁰ Enny Suryani Situmeang, "Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa," 2.3 (2024), 393–400.

- b. Kebijakan Pendidikan: Memberikan masukan bagi pembuat kebijakan dalam menyusun program pendidikan yang integratif, yang mencakup aspek spiritual dan psikologis untuk kesejahteraan siswa.
- c. Dukungan bagi Orang Tua dan Masyarakat: Menjadi referensi bagi orang tua dan komunitas dalam memahami Urgensi pendidikan agama dalam mendukung kesehatan mental remaja, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan mereka.

3. Manfaat Sosial

- a. Peningkatan Kesejahteraan Remaja: Dengan memahami Urgensi pendidikan agama Islam, diharapkan dapat mengurangi masalah kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya di era digital yang penuh tantangan.
- b. Penguatan Nilai-Nilai Religius: Mendorong penghayatan, pendalaman, dan penguasaan secara mendalam terhadap suatu ajaran, doktrin, atau nilai-nilai Islam yang dapat menjadi benteng bagi remaja dalam menghadapi tekanan mental dan stres yang muncul akibat perkembangan teknologi dan informasi yang semakin luas.

4. Manfaat bagi peneliti

Peneliti akan memperoleh wawasan baru terkait Urgensi pendidikan agama Islam dalam isu kesehatan mental remaja, yang dapat

memperkaya pemahaman teoritis maupun praktis di bidang pendidikan Islam dan psikologi.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental remaja melalui pendekatan pendidikan agama Islam, serta menjadi dasar bagi pengembangan program dan kebijakan yang relevan di masa depan.

E. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun secara sistematis ke dalam beberapa bab yang saling berkaitan secara logis untuk membentuk alur pembahasan yang utuh dan koheren, meliputi:

Bab pertama: memuat pendahuluan yang menjadi fondasi awal penelitian. Di dalamnya dijelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta ruang lingkup dan definisi operasional. Penyusunan bagian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai urgensi tema yang diangkat, sekaligus memperjelas arah dan batasan kajian agar tidak meluas ke luar konteks.

Bab kedua berisi kajian teori yang menjadi kerangka konseptual penelitian. Dalam bab ini dibahas secara mendalam teori-teori yang relevan dengan Urgensi Pendidikan Agama Islam dan kesehatan mental remaja di era digital, termasuk hasil-hasil penelitian terdahulu yang mendukung. Pemaparan ini dimaksudkan agar penelitian memiliki pijakan ilmiah yang

kuat dan mampu menjawab rumusan masalah secara teoritis. Selain itu, pada bab ini juga dijelaskan kerangka berpikir yang menjabarkan hubungan antara teori dan fakta di lapangan, serta hipotesis atau asumsi-asumsi yang menjadi arah penelitian.

Bab ketiga menguraikan metode penelitian yang digunakan, meliputi pendekatan dan jenis penelitian, sumber dan teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta validitas temuan. Penjelasan ini diperlukan agar pembaca memahami bagaimana proses penelitian dilakukan secara ilmiah, kredibel, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Penjabaran metodologis ini juga berfungsi sebagai acuan untuk menilai keabsahan hasil penelitian yang diperoleh.

Bab keempat merupakan inti dari penelitian, yaitu penyajian data dan pembahasan. Pada bagian ini dipaparkan hasil temuan lapangan yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara mendalam berdasarkan kerangka teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Pembahasan difokuskan pada Urgensi Pendidikan Agama Islam sebagai upaya preventif terhadap masalah kesehatan mental remaja. Data disusun secara sistematis untuk menunjukkan keterkaitan antara teori dan realitas di lapangan, serta memberikan interpretasi yang mendalam atas setiap temuan.

Bab kelima merupakan penutup yang terdiri dari simpulan dan saran. Simpulan disusun berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dengan menegaskan jawaban dari rumusan masalah. Sementara itu, saran

ditujukan kepada pihak-pihak terkait, baik peneliti selanjutnya, lembaga pendidikan, maupun praktisi PAI, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi atau bahan evaluasi dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa melalui pendekatan religius.



BAB II

Kajian Pustaka

A. Pengertian Pendidikan Agama Islam

Secara etimologis, kata *pendidikan* berasal dari kata dasar *didik* yang diberi awalan *pe-* dan akhiran *-kan*, sehingga membentuk kata kerja yang bermakna suatu proses atau usaha dalam mendidik. Dalam pengertian umum, pendidikan adalah kegiatan yang bertujuan untuk membimbing, mengarahkan, dan mengembangkan potensi peserta didik. Istilah pendidikan sendiri dalam sejarahnya berasal dari bahasa Yunani, yaitu *paedagogos*, yang berarti seorang pendamping atau pembimbing anak. Kata ini kemudian diserap ke dalam bahasa Latin menjadi *paedagogia*, dan selanjutnya ke dalam bahasa Inggris sebagai *education*, yang berarti proses pengembangan potensi dan kemampuan individu secara bertahap melalui pembelajaran dan bimbingan.¹¹

Definisi Pendidikan dalam Pendidikan Islam adalah ketika Jibril datang menemui Nabi Muhammad. yang ada di gua Hira. Dalam pengajarannya Jibril bertanya kepada Nabi. membaca dan mengikuti apa yang dibacakan kepadanya. Surah al-Alaq ayat 1 sampai 5 adalah bukti bahwa kemunculan Islam ditandai dengan pengajaran dan pendidikan sebagai fondasi utama setelah iman, Islam dan ihsan. Yaitu terdapat pada makna ayat Al-Qur'an: "Bacalah dengan (menyebut) nama tuhanmu yang

¹¹ Hernih, "Peran PAI dalam Kesehatan Mental Remaja," *Syarif Hidayatulloh Jakarta*, 2010.

menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Paling Pemurah. Yang mengajar (manusia) dengan Urgensitaraan kalam. Dia mengajarkan kepada manusia yang tidak diketahuinya.”

Dapat disimpulkan dari ayat-ayat Al-Qur'an di atas setidaknya ada empat poin, yaitu pertama, manusia sebagai subjek dalam membaca, memperhatikan, merenungkan, meneliti dengan prinsip niat baik yang ditandai dengan menyebutkan nama Tuhan. Kedua, objek yang dibaca, diperhatikan, dan direnungkan, yaitu materi dan proses penciptaan menjadi manusia yang sempurna. Ketiga, media dalam melakukan aktivitas membaca dan lainnya. Dan keempat, motivasi dan potensi yang dimiliki oleh manusia, “rasa ingin tahu”.¹²

Secara sederhana, pendidikan bisa dipahami sebagai upaya yang dilakukan manusia untuk membentuk kepribadian seseorang agar sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat dan budayanya. Seiring waktu, istilah *paedagogie* berkembang dan dimaknai sebagai proses bimbingan atau bantuan yang diberikan secara sadar oleh orang dewasa, dengan tujuan membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang matang. Dalam pengertian yang lebih luas, pendidikan juga dipandang sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk membantu orang

¹² Mahmudi, “Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Islam tinjauan epistemologi, isi, dan materi,” *jurnal pendidikan agama islamnal*, 2.1 (2019), 89–105.

lain mencapai kedewasaan, baik secara intelektual, emosional, maupun spiritual, demi kehidupan yang lebih baik dan bermakna.

Menurut Munardji dalam bukunya Ilmu Pendidikan Islam, istilah tarbiyah dalam Kamus al-Munjid berasal dari kata robba, yurobbi, tarbiyatan yang mengandung makna tumbuh dan berkembang. Terdapat pula pendapat lain yang menyatakan bahwa kata tarbiyah memiliki tiga akar kata. Pertama, dari robba–yarbu yang berarti bertambah dan berkembang. Kedua, dari robiya–yarba yang berarti tumbuh secara alami. Ketiga, dari robba–yarubbu yang memiliki arti membina, memimpin, memperbaiki, menjaga, dan memelihara. Selain itu, istilah Ar-Robb juga berkaitan dengan konsep tarbiyah, yang menggambarkan proses mengantarkan sesuatu menuju kesempurnaan secara bertahap, baik dari segi penciptaan maupun pembinaan.¹³

Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsep tarbiyah dalam Islam tidak hanya terbatas pada pengajaran semata, tetapi mencakup proses pembinaan yang menyeluruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu, baik secara fisik, akal, maupun spiritual. Tarbiyah bertujuan untuk mengarahkan manusia agar tumbuh secara seimbang dan utuh, sehingga mampu mencapai kesempurnaan dalam menjalani kehidupannya sesuai nilai-nilai Islam.

¹³ Antony Putra, “Konsep Pendidikan Agama Islam Perspektif Imam Al-Ghazali,” 113, 2008.

Dengan demikian, pendidikan Islam melalui konsep tarbiyah memiliki karakter khas, yakni berproses secara bertahap dan berkesinambungan. Tidak hanya mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga menekankan pada pembentukan kepribadian, pengembangan potensi, serta pemeliharaan nilai-nilai moral dan akhlak. Hal ini menjadikan tarbiyah sebagai landasan penting dalam upaya membina generasi yang kuat secara mental dan spiritual, terutama dalam menghadapi tantangan zaman digital seperti saat ini.

B. Dasar Pendidikan Agama Islam

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki dasar yang kuat, baik dari segi filosofis, teologis, maupun yuridis. Secara filosofis, PAI lahir dari kebutuhan manusia untuk mengembangkan potensi fitrah yang telah Allah anugerahkan. Dalam pandangan Islam, setiap manusia lahir dengan membawa potensi dasar berupa fitrah tauhid, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah Swt. pada QS. Ar-Rūm [30]:30, *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu."* Ayat ini menegaskan bahwa pendidikan agama memiliki dasar untuk menjaga dan mengembangkan fitrah manusia agar tetap berada di jalan yang benar.¹⁴

Dari segi teologis, PAI berdasar pada Al-Qur'an dan Hadis. Rasulullah Saw. bersabda, *"Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah,*

¹⁴ Departemen Agama RI, "Al-Qur'an dan Terjemahannya," Jakarta: PT. Bumi Restu, 2010), 411.

maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi” (HR. Bukhari Muslim). Hadis ini memperkuat pentingnya pendidikan yang berorientasi pada penanaman nilai Islam sejak dini, karena kondisi sosial dan lingkungan sangat memengaruhi arah perkembangan anak.¹⁵

Secara yuridis, PAI memiliki legitimasi kuat dalam sistem pendidikan nasional. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, yang bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia.¹⁶ Hal ini menunjukkan bahwa PAI bukan hanya kebutuhan spiritual, tetapi juga merupakan amanat konstitusi yang wajib diimplementasikan.

Landasan filosofis, teologis, dan yuridis tersebut menegaskan bahwa PAI memiliki kedudukan fundamental dalam sistem pendidikan, khususnya dalam membentuk karakter dan menjaga kesehatan mental peserta didik. Di era digital, ketika remaja dihadapkan pada derasnya arus informasi, dasar PAI menjadi benteng moral sekaligus penopang kesehatan jiwa yang kerap terganggu akibat paparan konten negatif, perbandingan sosial di media, dan tekanan psikologis modern.

¹⁵ Imam al-Bukhari, “Shahih al-Bukhari,” (Beirut: Dar Ibn Katsir, 2002), 127.

¹⁶ S. (2023). Tjahjono, AB, Sholeh, MA, Muflih, A., Anwar, K., Sholihah, H., Makhshun, T., ... & Athoillah, “Pendidikan Agama Islam Dalam Bingkai Budaya Akademik Islami (BUDAI) .,” (BUDAI) . CV. Penerbit Zenius.

C. Tujuan Pendidikan Agama Islam

Tujuan PAI tidak hanya sebatas mentransfer pengetahuan agama, tetapi juga menginternalisasikan nilai-nilai Islam ke dalam kehidupan nyata peserta didik. Menurut al-Syaibani, tujuan pendidikan Islam adalah membentuk manusia yang saleh secara individu maupun sosial, sehingga ia mampu menjalankan fungsinya sebagai khalifah di muka bumi.¹⁷ Secara umum, tujuan PAI dapat dirinci sebagai berikut:

1. Tujuan Teologis: Menumbuhkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt., sehingga peserta didik memiliki fondasi spiritual yang kokoh dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.
2. Tujuan Pedagogis: Mengembangkan akal dan potensi peserta didik agar mampu berpikir kritis, kreatif, dan berakhlak mulia.
3. Tujuan Psikologis: Membentuk keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. PAI tidak hanya membina pengetahuan, tetapi juga sikap dan perilaku.
4. Tujuan Sosial: Menyiapkan peserta didik agar mampu hidup dalam masyarakat dengan menjunjung tinggi nilai ukhuwah Islamiyah, toleransi, dan tanggung jawab sosial.

Dalam konteks kekinian, tujuan PAI semakin relevan ketika dikaitkan dengan problem kesehatan mental remaja di era digital. Tekanan akademik, perbandingan sosial di media, serta arus budaya populer

¹⁷ Omar Muhammad al-Toumy al-Syaibani, "Falsafah Pendidikan Islam," (*Jakarta: Bulan Bintang, 1991*), 115.

seringkali melahirkan kecemasan, stres, bahkan depresi. Di sinilah PAI berUrgensi sebagai “preventive education” yang mengajarkan pengendalian diri (mujahadah al-nafs), kesabaran (ṣabr), serta ketenangan hati melalui dzikir dan shalat.¹⁸

Dengan demikian, tujuan PAI bukan hanya menghasilkan insan yang berilmu, tetapi juga pribadi yang sehat secara mental, mampu mengelola stres, dan tidak mudah terguncang oleh pengaruh lingkungan digital.

D. Ruang Lingkup Pendidikan Agama Islam

Ruang lingkup PAI mencakup keseluruhan aspek ajaran Islam yang terintegrasi dalam kehidupan manusia. Menurut Abdul Majid, ruang lingkup PAI meliputi tiga dimensi besar: aqidah, syariah, dan akhlak.¹⁹

1. **Aqidah (Keimanan)** Pendidikan dalam aspek aqidah bertujuan menanamkan keyakinan yang benar terhadap Allah Swt., malaikat, kitab-kitab, rasul-rasul, hari akhir, dan takdir. Aqidah yang kokoh menjadi fondasi mental yang kuat bagi remaja. Di tengah krisis eksistensial yang dialami sebagian besar generasi digital, aqidah dapat menjadi “penopang identitas diri” sekaligus penguat jiwa.
2. **Syariah (Ibadah dan Muamalah)** Pendidikan dalam aspek syariah meliputi pembiasaan ibadah (shalat, puasa, zakat, dan lain-lain) serta aturan bermuamalah (hubungan sosial dan etika bermasyarakat).

¹⁸ Zakiah Daradjat, “Ilmu Pendidikan Islam,” (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 78.

¹⁹ Abdul Majid, “Pendidikan Agama Islam: Upaya Pembentukan Pemikiran dan Kepribadian Muslim,” (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 23.

Kedisiplinan beribadah terbukti mampu menumbuhkan keteraturan hidup dan menurunkan risiko stres.²⁰

3. **Akhlak (Etika dan Moral)** Pendidikan akhlak mencakup pembentukan karakter mulia seperti jujur, sabar, rendah hati, serta menghindari sifat-sifat tercela. Dalam konteks digital, akhlak menjadi filter moral ketika berinteraksi di media sosial, menghindari cyberbullying, ujaran kebencian, maupun perilaku adiktif.

Selain tiga dimensi tersebut, ruang lingkup PAI juga meluas ke pendidikan spiritual, intelektual, sosial, bahkan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan konsep holistik pendidikan Islam yang menekankan keselarasan antara jasmani, ruhani, dan akal. Di era digital, ruang lingkup PAI berfungsi sebagai panduan hidup yang menyeimbangkan antara penggunaan teknologi dengan pemeliharaan kesehatan psikologis.

E. Definisi Kesehatan Mental dan Indikatornya

Etimologis, Mental Hygiene berasal dari kata mental dan hygiene. Kata “mental” berasal dari kata latin “mens” atau “mentis” artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Dalam bahasa Yunani, kata hygiene berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari hygiene mental (ilmu kesehatan mental). Mental hygiene sering disebut pula psikohygiene.

²⁰ Samsul Nizar, “Filsafat Pendidikan Islam,” (Jakarta: Ciputat Press, 2001), 140.

Kesehatan mental menurut WHO (The World Health Organization), adalah kondisi dimana seorang yang lengkap secara fisik, mental, kesejahteraan sosial, disisi lain tidak memiliki penyakit atau kelemahan yang dimiliki. Ada beberapa istilah dalam pengungkapan kesehatan mental yaitu mental hygiene dan psiko-hygiene. Kedua istilah tersebut sama saja tidak ada perbedaan yang mendasar. Akan tetapi, yang seringkali terdengar dan terpakai adalah mental health. Beberapa faktor tertentu dapat mempengaruhi kesehatan mental. Jika semakin bertambah yang dialami oleh para remaja, maka akan semakin banyak pula potensi dampak akan kesehatan mental mereka. Secara global, diprediksi 1 dari 7 (14%) anak usia 10-19 tahun dalam kondisi kesehatan mental yang tidak begitu baik. Dan faktanya kondisi ini belum dapat diketahui dan belum bisa untuk diobati.²¹

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwasannya kesehatan mental adalah sebuah pengetahuan perbuatan yang bertujuan meningkatkan seluruh potensi dalam diri semaksimal mungkin, yang kemudian membawa kebahagiaan untuk diri sendiri dan orang lain. Kesehatan mental menurut Merriam Webster ahli kesehatan, adalah keadaan emosional psikologis baik, yang dimana individu bisa memanfaatkan kemampuan pemahaman emosi, berfungsi dalam lingkupnya, dan dapat memenuhi kebutuhan hidup diri sendiri sehari-hari.²²

²¹ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, 2022.

²² Juliana Nur Afifah et al., "Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental," *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 14.1 (2024), 143–57.

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual dan moral yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan sintesis dari berbagai literatur Islam klasik maupun kontemporer, berikut ini adalah indikator-indikator operasional yang dapat dijadikan tolok ukur dalam mengkaji kesehatan mental dari sudut pandang keislaman, khususnya dalam pendekatan penelitian kualitatif :

1. Ketahanan emosional (sabar), Ketahanan emosional dalam Islam diwujudkan melalui konsep sabar, yaitu kesabaran dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, baik dalam bentuk musibah, kegagalan, maupun tekanan psikologis. Individu yang memiliki kesabaran tidak mudah terpancing oleh emosi negatif seperti marah, putus asa, atau dendam. Ia mampu menenangkan diri, berpikir jernih, dan mengambil keputusan dengan pertimbangan matang. Sabar juga mencerminkan pengendalian diri yang tinggi, yang menjadi salah satu fondasi penting dalam menjaga stabilitas mental.²³
2. Ketenangan jiwa (Sakinah) menggambarkan keadaan batin yang tenteram dan damai, yang muncul dari keimanan yang kokoh serta kedekatan spiritual dengan Allah Swt. Individu yang memiliki sakinah tidak mudah terguncang oleh konflik internal maupun tekanan eksternal karena hatinya telah diliputi ketenangan yang bersumber dari keyakinan

²³ Suaini, "Peran PAI dalam Membina Kesehatan Mental Anak Prespektif Zakiah Drajat," *Raden Intang Lampung*, 02 (2021).

kepada Tuhan. Jiwa yang tenang ini menciptakan kestabilan psikologis dan menjadi indikator kuat dari kesehatan mental yang utuh dalam perspektif Islam. Orientasi pengembangan potensi. Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.²⁴

3. Kecerdasan Sosial Islami (Ukhuwah) dalam Islam, hubungan sosial tidak hanya bersifat duniawi, melainkan juga sarat dengan nilai-nilai ukhrawi. Konsep ukhuwwah atau persaudaraan sesama Muslim menekankan pentingnya menjalin relasi sosial yang dilandasi kasih sayang, empati, kejujuran, dan sikap saling menghargai. Individu yang sehat secara mental menurut Islam adalah mereka yang mampu membangun hubungan harmonis dengan orang lain, menjauhi perilaku menyakiti, serta aktif dalam menciptakan lingkungan sosial yang positif dan saling mendukung.²⁵
4. Kemandirian Spiroitual (Tawakkal) berarti menyerahkan hasil dari segala usaha kepada Allah Swt setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Dalam konteks kesehatan mental, tawakkal membantu individu untuk tidak larut dalam kecemasan terhadap masa depan atau hasil yang belum pasti. Ia tetap semangat dalam berusaha, namun tidak

²⁴ Khaidar Akbar, "Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental," *Cahaya Ilmu*, 2022.

²⁵ R. Wantini, W. & Yakup, "Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam," *Studia Insania*, (2023).

terbebani oleh hasil akhir karena meyakini bahwa segala ketentuan Allah adalah yang terbaik. Sikap ini mampu mengurangi tekanan mental dan meningkatkan keseimbangan antara usaha lahiriah dan ketenangan batin.²⁶

5. Berprasangka baik dan rida terhadap ketentuan Allah (husnuzan dan rida) *Husnuzan* merupakan sikap berpikir positif terhadap segala sesuatu, termasuk terhadap takdir yang diberikan oleh Allah. Sementara itu, *rida* adalah penerimaan hati atas segala ketetapan-Nya, baik yang menyenangkan maupun yang tampak tidak sesuai dengan harapan. Individu yang mampu mengembangkan kedua sikap ini cenderung tidak mudah frustrasi, tidak menyalahkan keadaan, serta memiliki kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. Kedua nilai ini menjadi pelindung mental dari penyakit hati seperti iri, kecewa berlebihan, atau putus asa.²⁷

Menurut Kartono, terdapat empat ciri sebagai indikator kesehatan mental seseorang, yaitu:

- a. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial serta perubahan sosial yang serba cepat.

²⁶ Fitria Qori, "Pengaruh pendidikan islam terhadap kesehatan mental siswa di sekolah menengah atas," *Humanis*, 03 (2016).

²⁷ Asih Soleha, "Nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Qiyamul Lail," *Insan Media*, 2018, 56.

- b. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
- c. Dia senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha melebihi keadaan yang sekarang.
- d. Bergairah, sehat lahir dan batinnya, tenang harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.²⁸

F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Remaja dapat dipahami dari berbagai sudut pandang. Menurut Kusmiran, remaja merupakan individu yang berusaha menampilkan jati dirinya di hadapan orang lain agar terlihat berbeda dari lingkungan sekitarnya. Secara umum, masa remaja merupakan fase transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang berada pada rentang usia 10–24 tahun. Secara etimologis, istilah *remaja* mengandung makna “tumbuh menuju kedewasaan.” Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja (*adolescence*) sebagai periode usia 10–19 tahun.

²⁸ Sandy Ardiansyah, *Kesehatan Mental* (2023, 2023).

Sementara itu, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menggunakan istilah *youth* atau kaum muda untuk merujuk pada individu berusia 15–24 tahun.²⁹

Dalam memahami dinamika kesehatan mental remaja, terutama dalam konteks pendidikan Islam, terdapat beberapa pendekatan teoretis yang menjadi dasar berpikir dan analisis. Teori-teori ini tidak hanya berasal dari pemikiran Barat modern, tetapi juga mencakup pemikiran klasik Islam yang memiliki kedalaman filosofis dan spiritual. Berikut ini adalah teori yang dapat kami tampilkan:

1. Teori Psikososial Erik Erikson: Tahap Identitas vs. Kebingungan Identitas Salah satu teori perkembangan psikososial yang paling relevan dalam konteks remaja adalah gagasan dari Erik Erikson, khususnya pada tahap kelima dalam siklus perkembangan manusia: *Identity vs. Role Confusion* (identitas versus kebingungan Urgensi). Menurut Erikson, masa remaja merupakan fase krusial di mana individu mulai mencari, membangun, dan menguji identitas diri baik dari sisi nilai, keyakinan, maupun Urgensi sosial. Jika dalam proses pencarian ini remaja gagal menemukan konsistensi atau tidak memperoleh bimbingan yang tepat, maka mereka cenderung mengalami disorientasi, kebingungan eksistensial, bahkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang. Dalam perspektif pendidikan Islam, krisis identitas ini dapat diantisipasi melalui penguatan aspek akidah dan penginternalisasian nilai-nilai tauhid,

²⁹ Remaja, “Perkembangan Remaja,” *Perkembangan*, 155, 2024.

sehingga remaja memiliki pijakan spiritual yang kokoh dan tidak mudah terombang-ambing oleh pengaruh lingkungan negatif.³⁰

2. Teori Keseimbangan Jiwa menurut Imam Al-Ghazali, salah satu ulama dan filsuf besar dalam tradisi Islam, menyatakan bahwa kesehatan jiwa sangat bergantung pada terciptanya keseimbangan antara tiga komponen utama dalam diri manusia: akal (*'aql*), nafsu (*syahwat*), dan hati (*qalb*). Ketika salah satu unsur ini menguasai secara berlebihan misalnya dominasi nafsu tanpa kendali akal dan hati maka individu akan cenderung mengalami ketidakseimbangan psikologis, yang dapat berujung pada gangguan perilaku atau konflik batin. Pendidikan Islam memiliki Urgensi penting dalam menjaga keharmonisan ketiga unsur tersebut melalui praktik *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang meliputi ibadah, dzikir, introspeksi diri (muhasabah), dan pembinaan akhlak. Dengan demikian, teori ini menekankan bahwa keseimbangan batin bukan hanya soal kesehatan psikologis, tetapi juga merupakan proses spiritual yang berkelanjutan.³¹
3. Teori Ekologi Perkembangan oleh Urie Bronfenbrenner, Urie Bronfenbrenner seorang tokoh terkemuka dalam psikologi perkembangan, mengembangkan teori ekologi yang menekankan bahwa perkembangan mental individu sangat dipengaruhi oleh interaksi dalam berbagai sistem lingkungan sosial yang melingkupinya.

³⁰ S. Yusuf, "Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.," *PT Remaja Rosdakarya* (2017).

³¹ Terjemahan oleh H. M. Zuhri., "Al-Ghazali. Ihya Ulumuddin.," *Jakarta: PT. Bumi Restu*, 2010), 411.

Salah satu sistem terpenting adalah lingkungan mikro, seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Dalam konteks pendidikan Islam, lingkungan mikro tersebut dipandang sebagai wahana penting dalam pembentukan karakter dan stabilitas emosional anak. Keluarga sebagai unit pertama pendidikan, dan lembaga-lembaga Islam seperti madrasah atau pesantren, memiliki tanggung jawab dalam menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual. Melalui pendekatan keteladanan (*uswah hasanah*), pembiasaan ibadah, serta suasana religius yang kondusif, remaja akan lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan mengembangkan keseimbangan mental.³²

4. Teori Spiritualitas Islam: Tazkiyah dan Ruhaniyah, Dalam khazanah keilmuan Islam, kesehatan mental sering dikaitkan erat dengan dimensi spiritualitas yang terwujud dalam kedekatan hubungan manusia dengan Tuhan. Konsep *tazkiyah* (penyucian jiwa) dan *ruhaniyah* (dimensi spiritual) merupakan pondasi utama dalam membentuk individu yang sehat secara mental dan batin. Seorang remaja yang terbiasa melaksanakan ibadah secara konsisten, melakukan dzikir sebagai bentuk penguatan rohani, serta mampu mengendalikan hawa nafsu, akan memiliki ketenangan jiwa yang stabil. Spiritualitas yang terinternalisasi ini berfungsi sebagai penopang dalam menghadapi tekanan hidup, membentuk sikap sabar, dan memperkuat ketahanan

³² U. Bronfenbrenner, "The Ecology of Human Development.," *Harvard University Press* (1979).

mental. Oleh karena itu, pendidikan Islam melalui pendekatan ruhaniyah memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kesehatan mental yang berakar kuat pada nilai-nilai ketuhanan.³³

Berdasarkan pengembangan dari teori-teori psikososial, spiritual Islam, dan ekologi perkembangan remaja yang telah dibahas di atas, terdapat beberapa faktor utama yang secara signifikan memengaruhi kondisi kesehatan mental pada usia remaja. Faktor-faktor ini dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori besar, yakni faktor internal, keluarga, lingkungan sosial, dan pendidikan keagamaan. Setiap faktor tersebut memiliki kontribusi tersendiri dalam membentuk stabilitas psikologis dan kepribadian remaja, khususnya dalam konteks pendidikan Islam, yaitu:

a. Faktor Internal (Individual)

Faktor ini berkaitan dengan kondisi kejiwaan dan spiritualitas yang berasal dari dalam diri remaja itu sendiri. Di antaranya mencakup kekuatan iman, tingkat kecerdasan emosional, serta kemampuan dalam mengendalikan diri (*self-control*).

Pendidikan Islam memiliki Urgensi sentral dalam membentuk pondasi internal ini melalui penguatan nilai-nilai religius seperti kesabaran (*sabr*), rasa syukur (*syukr*), dan sikap tawakkal kepada Allah. Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai mekanisme pertahanan

³³ Zainuddin, H. *Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental*. Jurnal Konseling Religi, 15–29, (2021).

psikologis (*coping mechanism*) yang mampu membantu remaja menghadapi tekanan hidup, mengelola konflik batin, serta menjaga kestabilan emosi dalam situasi krisis. Dengan memiliki benteng spiritual yang kuat, remaja akan lebih siap secara mental untuk menanggapi tantangan kehidupan secara bijaksana.

b. Faktor Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan elemen lingkungan terdekat yang sangat menentukan pembentukan kepribadian dan kesehatan mental anak. Pola asuh orang tua, kualitas komunikasi dalam keluarga, serta harmonisasi relasi antaranggota keluarga dapat memberikan pengaruh langsung terhadap keseimbangan emosi dan batin remaja. Dalam perspektif Islam, keluarga ideal adalah yang menanamkan nilai-nilai tauhid dan etika melalui keteladanan dan pembiasaan spiritual di rumah. Sebuah keluarga yang mengedepankan kasih sayang, saling menghormati, dan memiliki rutinitas ibadah bersama seperti shalat berjamaah, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, akan menjadi sumber ketenangan jiwa dan kekuatan psikologis bagi anak. Sebaliknya, keluarga yang tidak harmonis atau jauh dari nilai-nilai keislaman berpotensi menjadi pemicu gangguan emosional dan kehilangan arah identitas pada remaja.

c. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial mencakup interaksi dengan teman sebaya, suasana sekolah, serta keterlibatan remaja dalam dunia

digital dan media sosial. Tekanan dari kelompok sebaya (*peer pressure*), keinginan untuk diterima secara sosial, serta paparan konten digital yang berlebihan, seringkali menjadi sumber stres yang tidak disadari. Apabila tidak disikapi dengan nilai-nilai Islami, remaja dapat dengan mudah terjerumus ke dalam krisis identitas dan perasaan rendah diri. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sosial, khususnya institusi pendidikan dan komunitas keagamaan, untuk membangun atmosfer yang kondusif—yakni lingkungan yang mendukung pertumbuhan kepribadian Islami, menanamkan etika pergaulan, dan memberi ruang aman bagi remaja untuk berekspresi secara sehat dan terarah. Dengan demikian, lingkungan sosial juga dapat berfungsi sebagai pelindung psikologis apabila dipenuhi dengan nilai-nilai positif dan spiritual.

d. Faktor Pendidikan Agama Islam

Pendidikan agama, baik yang formal melalui sekolah maupun informal melalui keluarga dan lingkungan, memiliki posisi strategis dalam mencegah gangguan kesehatan mental remaja. Melalui pelaksanaan ibadah yang konsisten (shalat, puasa, dzikir), pembinaan akhlak melalui materi-materi PAI, dan bimbingan melalui pendekatan konseling Islami, remaja dapat diarahkan untuk memiliki pemaknaan hidup yang lebih dalam dan tujuan spiritual yang jelas. Pendidikan agama tidak hanya berfungsi sebagai pengajaran teori, tetapi juga sebagai proses internalisasi nilai yang

membentuk pola pikir, sikap, dan perilaku remaja agar selaras dengan ajaran Islam. Dalam hal ini, pendidikan agama Islam menjadi sarana preventif yang efektif dalam menangkal kecemasan, kebingungan identitas, dan tekanan mental lainnya yang biasa terjadi di usia remaja.

G. Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Transformasi teknologi yang sangat pesat dalam dua dekade terakhir telah menciptakan era baru yang dikenal sebagai *era digital*, di mana segala aspek kehidupan manusia terdigitalisasi, termasuk dalam hal komunikasi, pendidikan, hiburan, dan informasi. Dalam realitas ini, remaja sebagai generasi yang lahir dan tumbuh dalam atmosfer digital, mengalami perubahan pola interaksi sosial, cara berpikir, hingga cara membangun identitas diri.

Bagi kalangan remaja, era digital menghadirkan dua sisi mata uang yang saling bertentangan. Di satu sisi, teknologi memberi peluang besar untuk berkembang secara intelektual melalui akses terbuka terhadap ilmu pengetahuan dan jaringan sosial global. Namun, di sisi lain, kemudahan tersebut justru menimbulkan potensi tekanan psikologis yang signifikan, seperti kecemasan sosial, rendahnya self-esteem akibat perbandingan di media sosial, ketergantungan terhadap gawai, dan keterasingan dari relasi sosial nyata.³⁴

³⁴ Maghfiroh.

Dalam kacamata pendidikan Islam, tantangan-tantangan ini perlu disikapi secara komprehensif, Pendidikan Agama Islam (PAI) berUrgensi penting sebagai fondasi nilai yang mampu membimbing remaja dalam menyikapi teknologi secara bijak dan seimbang. Lebih dari sekadar instrumen pembelajaran, PAI berfungsi sebagai sarana pembentukan spiritualitas, karakter, dan kemampuan adaptasi emosional remaja terhadap gempuran digitalisasi.³⁵ Berikut adalah teori-teori kesehatan remaja di era digital:

1. Teori Generasi Digital (Digital Natives) – Marc Prensky

Konsep *digital natives* diperkenalkan oleh Marc Prensky, untuk menggambarkan generasi muda yang sejak usia dini sudah akrab dan terbiasa dengan teknologi digital. Remaja masa kini memiliki keunggulan dalam hal kecepatan mengakses informasi dan keterampilan multitasking. Namun, Prensky juga menggarisbawahi adanya kekurangan seperti kurangnya kemampuan fokus, dangkalnya pemahaman emosional, dan lemahnya keterampilan sosial akibat terlalu tergantung pada interaksi daring.³⁶

Dalam konteks Islam, fenomena ini menuntut adanya pembinaan spiritual melalui pendekatan seperti *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), *muhasabah* (introspeksi diri), dan *riyadhah* (latihan

³⁵ Muhammad Yusuf et al., “Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial,” *IQ (Ilmu Al-qur’an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5.01 (2022), 1–17

³⁶ Prensky, M. *Digital Natives, Digital Immigrants*. On the Horizon, 9 (2001).

spiritual) yang mampu mengasah kontrol diri dan ketenangan batin dalam menghadapi distraksi digital.³⁷

2. Teori Psikologi Sosial Islam

Teori ini menekankan bahwa interaksi sosial dan konstruksi identitas individu dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai transendental. Yusuf dan Lestari menekankan pentingnya nilai ukhuwah (persaudaraan), sabar, dan syukur dalam membentuk stabilitas jiwa remaja, terutama ketika mereka berhadapan dengan fenomena negatif di dunia maya seperti *cyberbullying*, perundungan verbal, atau tekanan eksistensial dari media sosial. Nilai-nilai Islam mampu membentuk *psychological immunity* atau ketahanan batin terhadap pengaruh buruk lingkungan digital.³⁸

3. Teori Ekologi Bronfenbrenner (Modifikasi Islam)

Bronfenbrenner mengemukakan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai sistem lingkungan (mikro, meso, ekso, makro). Dalam pendekatan Islami, struktur lingkungan ini dapat disesuaikan dengan memasukkan Urgensi aktif institusi keagamaan seperti masjid, keluarga muslim, dan lembaga pendidikan Islam sebagai lingkungan mikro yang memberikan pengaruh langsung terhadap

³⁷ Salmi Wati Dkk, "Kesehatan Mental Sebagai Fondasi Penguatan Mental Agama Islam di Era Disrupsi," *jurnal pendidikan islam Irfani*, 21.1 (2025), 1–15

³⁸ Diana Kurniati Kartika, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab, "Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2.2 (2025), 78–85.

kehidupan remaja³⁹ Lingkungan tersebut tidak hanya membentuk perilaku, tetapi juga menjadi filter nilai dan norma yang membantu remaja memilah informasi digital secara bijak.

4. Teori Spiritual Coping dalam Islam

Spiritual coping merujuk pada strategi bertahan individu dalam menghadapi stres atau tekanan dengan mengandalkan kekuatan religius dan spiritual. Dalam konteks Islam, spiritual coping dapat diwujudkan melalui pelaksanaan *dzikir*, shalat, doa, *tawakkal*, dan *sabr* yang semuanya berkontribusi dalam menciptakan ketenangan jiwa dan kestabilan emosional,⁴⁰ Praktik-praktik ini terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kebahagiaan subjektif, serta memperkuat makna hidup remaja dalam menghadapi tekanan sosial digital.

H. Urgensi Preventif dalam Konteks Pendidikan Agama Islam dan Kesehatan Mental Remaja

Istilah *urgensi* berasal dari bahasa Latin *urgentia* yang berarti sesuatu yang mendesak atau membutuhkan perhatian segera. Dalam konteks pendidikan, urgensi dapat dipahami sebagai tingkat kepentingan dan keharusan suatu aspek pendidikan yang tidak bisa ditunda atau

³⁹ Ami Latifah, "Transformasi Manajemen Pendidikan Islam Di Era Digital," *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, 3.2 (2024), 46–51.

⁴⁰ Khairanis, R., & Aldi, M. *Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital* (2025).

diabaikan. Pendidikan modern menempatkan urgensi sebagai tolok ukur dalam menentukan prioritas kebijakan maupun strategi pembelajaran. Misalnya, urgensi pendidikan karakter menjadi perhatian utama di Indonesia sejak 2010, karena dianggap sebagai jawaban atas degradasi moral generasi muda.⁴¹

Dalam perspektif psikologi, urgensi dipahami sebagai dorongan kuat yang menuntut pemenuhan segera, baik terkait kebutuhan fisiologis maupun psikologis. Teori kebutuhan Abraham Maslow menekankan bahwa manusia memiliki hierarki kebutuhan, mulai dari kebutuhan dasar hingga aktualisasi diri. Urgensi muncul ketika suatu kebutuhan berada pada level mendesak, sehingga memengaruhi motivasi, perilaku, dan kesejahteraan mental individu.⁴² Dalam kaitan dengan remaja, urgensi menjaga kesehatan mental menjadi isu

karena periode remaja adalah masa transisi yang sarat dengan gejolak emosi, pencarian jati diri, dan pengaruh lingkungan digital yang tidak selalu sehat.

Pada era digital, urgensi preventif semakin signifikan karena remaja menghadapi paparan media sosial, informasi instan, dan gaya hidup yang rentan menimbulkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Data WHO (2022) menunjukkan bahwa 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental, dan media digital menjadi salah satu faktor pemicu utama.⁴³

⁴¹ Hidayat, R. (2018). *Urgensi Pendidikan Karakter di Indonesia*. Jakarta: Rajawali Pers.

⁴² Maslow, A. H. (2019). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

⁴³ World Health Organization. (2022). *Adolescent Mental Health*.

Urgensi preventif menekankan pencegahan sejak dini agar masalah tidak berkembang. Dalam PAI, pencegahan dapat dilakukan melalui pembelajaran adab digital, penguatan iman, dan pembiasaan spiritual. Contoh aktualnya, di banyak pesantren dan madrasah, guru PAI menekankan *etika bermedsos* yang bersumber dari nilai Qur'ani: “*Janganlah kamu mengikuti sesuatu yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya*” (QS. Al-Isra: 36). Hal ini mendorong siswa lebih selektif dalam menerima dan membagikan informasi di era digital.⁴⁴ Pendidikan Islam lebih menekankan aspek preventif, karena sejalan dengan prinsip syariat: *dar'ul mafasid muqaddamun 'ala jalbil mashalih* (mencegah kerusakan lebih utama daripada mengambil kemaslahatan).

Untuk memperkuat kajian ini, diperlukan integrasi beberapa teori yang relevan, antara lain:

1. **Teori Peran (Role Theory).** Teori ini menjelaskan bahwa individu berperilaku sesuai dengan peran sosial yang diharapkan. Dalam pendidikan, guru PAI berperan sebagai *role model* religius, sementara siswa diharapkan menginternalisasi peran sebagai pelajar muslim yang berakhlak. Urgensi preventif dalam PAI berfungsi menjaga agar siswa tetap menjalankan peran sesuai norma agama dan sosial.⁴⁵

⁴⁴ Nur, M. (2021). Etika Bermedia Sosial dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 145–160.

⁴⁵ Turner, J. H. (2017). *Theoretical Sociology: 1830 to the Present*. Thousand Oaks, CA: SAGE.

2. **Teori Kebutuhan Maslow.** Hierarki kebutuhan Maslow menempatkan kebutuhan psikologis dan rasa aman sebagai prioritas sebelum aktualisasi diri. Urgensi PAI dalam konteks kesehatan mental adalah membantu siswa memenuhi kebutuhan rasa aman spiritual, kasih sayang, dan penghargaan, yang kemudian menjadi dasar stabilitas mental di era digital.⁴⁶
3. **Teori Kontrol Sosial (Social Control Theory).** Hirschi menekankan bahwa keterikatan dengan nilai sosial dan religius dapat menurunkan perilaku menyimpang. Dalam hal ini, PAI berfungsi sebagai kontrol sosial yang mencegah remaja dari perilaku berisiko seperti kecanduan gadget, pornografi, atau cyberbullying.⁴⁷
4. **Teori Pencegahan Kesehatan Mental.** Teori ini membagi pencegahan ke dalam tiga level: primer, sekunder, dan tersier. PAI dapat mengambil peran pencegahan primer (edukasi iman dan akhlak), sekunder (identifikasi dini siswa yang bermasalah), dan tersier (rehabilitasi melalui bimbingan rohani).⁴⁸

Integrasi teori-teori ini menunjukkan bahwa urgensi PAI tidak hanya relevan secara normatif, tetapi juga mendapat legitimasi dari teori psikologi dan sosiologi modern. Dengan demikian, PAI memiliki landasan ilmiah sekaligus spiritual dalam mencegah masalah kesehatan mental remaja.

⁴⁶ Wahyudi, A. (2019). Aktualisasi Teori Maslow dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(1), 23–38.

⁴⁷ Hirschi, T. (2017). *Causes of Delinquency*. New Brunswick: Transaction Publishers.

⁴⁸ Yusuf, S. (2020). Pencegahan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Islami*, 12(1), 55–70.

I. Penelitian Terkait

Sebagai bahan kajian pustaka dalam penelitian ini, peneliti mengambil beberapa hasil penelitian yang ada relevansinya dengan penelitian ini, diantaranya:

1. **Penelitian Asriyanti Rosmalina** Penelitian ini berjudul “*Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan pemahaman agama yang baik, ditunjukkan melalui ibadah shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur’an, serta dukungan motivasi orang tua, memiliki kemampuan sosial dan pengendalian emosi yang lebih baik.⁴⁹

- a) **Persamaan:** Sama-sama membahas keterkaitan pemahaman agama dengan kondisi psikologis remaja.
- b) **Perbedaan:** Penelitian Asriyanti berfokus pada *hubungan umum* antara pemahaman agama dan kemampuan sosial, sementara penelitian ini lebih spesifik mengkaji remaja Madrasah Aliyah dengan konteks sosial-budaya tertentu yang berpengaruh pada kesehatan mental.

2. **Penelitian Nur Sabila dkk.** Judul penelitian: “*Pendekatan Agama Islam dalam Menanggulangi Cyberbullying pada Generasi Z di MAN Kota Banjarbaru*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman agama

⁴⁹ Rosmalina.

yang baik menurunkan kecenderungan pelaku untuk melakukan cyberbullying.⁵⁰

a) **Persamaan:** Sama-sama menekankan pentingnya pendekatan agama dalam membentuk perilaku positif generasi muda di era digital.

b) **Perbedaan:** Fokus penelitian Nur Sabila lebih sempit, yaitu menanggulangi *cyberbullying* saja. Sementara penelitian ini lebih luas, yakni mencakup kesehatan mental remaja secara menyeluruh (stres, depresi, kecemasan, kecanduan digital, dan lain-lain).

3. **Penelitian Muhammad Sultan dkk.** Judul penelitian: “*Urgensi Pendidik untuk Menanggulangi Penyimpangan Perilaku dalam Perspektif PAI*”. Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi guru PAI dalam membentuk karakter dilakukan melalui pembiasaan kegiatan keagamaan dan edukasi tentang bahaya penyimpangan perilaku.⁵¹

a) **Persamaan:** Sama-sama mengkaji kontribusi PAI dalam membentuk karakter dan mencegah perilaku negatif.

b) **Perbedaan:** Fokus penelitian Sultan lebih pada Urgensi pendidik PAI dalam menanggulangi penyimpangan perilaku sosial, sedangkan penelitian ini berfokus pada Urgensi PAI dalam

⁵⁰ Nur Sabila dan Awfa Ziha, “Pendekatan Agama Islam Dalam Menanggulangi Cyberbullying Pada Generasi Z Di Man Kota Banjarbaru Islamic Religious Approaches in Overcoming Cyberbullying in Generation Z in Man Kota Banjarbaru,” *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 19.1 (2024), 113–24.

⁵¹ Muhammad Sultan, Walya Talatthaf, Nahuda, *Peran Pendidik untuk Menanggulangi Penyimpangan Perilaku dalam Perspektif PAI* (Skripsi, IAIN Palopo, 2020), 54.

membentuk kesehatan mental remaja, yang lebih menekankan pada aspek psikologis.

4. **Penelitian Olivia dkk.** Judul penelitian: *“Urgensi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menghadapi Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kenakalan Peserta Didik di SMAN 1 Pancung”*. Hasil penelitian menunjukkan guru PAI berUrgensi melalui nasihat, pengawasan, dan arahan agar peserta didik lebih bijak menggunakan media sosial.⁵²

- a) **Persamaan:** Sama-sama menyoroti dampak digitalisasi terhadap perilaku remaja dan Urgensi PAI sebagai solusi.
- b) **Perbedaan:** Fokus penelitian Olivia terbatas pada dampak media sosial terhadap kenakalan, sedangkan penelitian ini lebih luas, membahas pengaruh era digital secara keseluruhan terhadap kesehatan mental remaja (termasuk tekanan sosial, kecanduan teknologi, dan lain-lain).

5. **Penelitian Enny Suryani Situmeang** Judul penelitian: *“Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa”*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa PAI berUrgensi besar dalam kesehatan mental melalui penguatan nilai spiritual, tawakkul, sabar, dan empati.⁵³

⁵² Olivia, Martin Kustati, Gusmirawati, *Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menghadapi Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kenakalan Peserta Didik di SMAN 1 Pancung* (Skripsi, UIN Imam Bonjol Padang, 2021), 70.

⁵³ Enny Suryani Situmeang, *Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa* (Skripsi, IAIN Medan, 2020), 81.

- a) **Persamaan:** Sama-sama meneliti hubungan antara PAI dan kesehatan mental siswa.
- b) **Perbedaan:** Penelitian Enny tidak secara khusus membahas pengaruh era digital, sementara penelitian ini menekankan relevansi PAI dalam menghadapi tantangan modern seperti media sosial, cyberbullying, dan kecanduan digital.

J. Kerangka Berpikir

Gambar 1 kerangka berpikir



Kerangka ini juga menunjukkan bagaimana teori-teori seperti *tazkiyatun nafs* dari Al-Ghazali, pendekatan psikospiritual dalam pendidikan Islam, serta hasil temuan lapangan di MA Miftahul Ulum saling terhubung dan saling menguatkan. Pendekatan teoritik ini memperkuat argumen bahwa spiritualitas dapat berUrgensi sebagai terapi preventif terhadap gangguan psikologis remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Definisi Konseptual

1. Pendidikan Agama Islam (PAI)

Pendidikan Agama Islam merupakan proses pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan keislaman, tetapi juga bertujuan membentuk kepribadian muslim yang utuh—yakni keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam konteks pendidikan formal, PAI mencakup pengajaran nilai-nilai keimanan, ibadah, akhlak, dan muamalah yang diintegrasikan ke dalam kehidupan peserta didik sehari-hari. PAI berUrgensi sebagai landasan pembentukan moral dan spiritual yang dapat memperkuat daya tahan mental individu dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk tekanan sosial akibat era digital.^{54 55}

2. Masalah Kesehatan Mental

Masalah kesehatan mental dalam penelitian ini mengacu pada kondisi psikologis yang mengganggu stabilitas emosional, fungsi kognitif, serta interaksi sosial seseorang. Pada remaja, gangguan ini sering muncul dalam bentuk kecemasan, stres berlebih, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), overthinking, dan perasaan tidak

⁵⁴ Daradjat, Z. *Pendidikan Agama dalam Membina Jiwa Anak*. Jakarta: Bulan Bintang (2003).

⁵⁵ Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah (2002).

berdaya. Dalam kerangka psikologi perkembangan, remaja berada pada fase pencarian identitas diri yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk media digital.⁵⁶ Ketidakseimbangan dalam aspek spiritual dan sosial berisiko memicu gangguan mental jika tidak ditangani secara preventif.

3. Era Digital

Era digital mengacu pada zaman di mana aktivitas kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh teknologi informasi, khususnya internet dan media sosial. Karakteristik utama era ini adalah akses informasi yang cepat, interaksi virtual yang intensif, serta meningkatnya eksposur terhadap konten global yang tidak selalu sesuai dengan nilai dan budaya lokal. Dalam konteks pendidikan remaja, era digital menimbulkan tantangan baru berupa tekanan sosial daring (*online social pressure*), kecanduan gawai, dan degradasi interaksi sosial tatap muka yang berdampak pada kondisi psikologis siswa.⁵⁷

4. Upaya Preventif

Upaya preventif dalam konteks penelitian ini adalah segala bentuk pendekatan dan intervensi yang dilakukan untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan mental pada siswa. Dalam pendidikan Islam, upaya preventif dapat berupa pembiasaan ibadah, penyediaan

⁵⁶ Santrock, J. W. *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education (2019).

⁵⁷ Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. *Digital Youth: The Role of Media in Development*. Springer (2011).

ruang spiritual, penguatan karakter melalui nilai-nilai agama, serta pendampingan emosional oleh guru. Dengan kata lain, Pendekatan religius dan spiritual dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) membantu melindungi seseorang dari tekanan atau gangguan yang datang dari luar, terutama akibat pengaruh negatif di era digital.⁵⁸

B. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang Urgensi pendidikan agama Islam dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja, khususnya di era digital. Pendekatan ini cocok untuk menggali pandangan, pengalaman, dan perasaan individu, serta memahami fenomena dalam konteks sosial mereka. Penelitian ini menggunakan jenis studi kasus dengan fokus pada siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak pada tahun ajaran 2024/2025. Studi kasus memungkinkan untuk menggali masalah dalam konteks yang sangat spesifik.

1. Sumber data

Penelitian ini akan menggunakan beberapa sumber data, diantaranya yaitu:

a. Data primer

⁵⁸ Koenig, H. G. *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. ISRN Psychiatry, 2012, 1–33 (2012).

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari lapangan melalui objek penelitian.⁵⁹ Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi lapangan tepatnya di MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Kemudian wawancara kepada narasumber dalam hal ini adalah siswa, guru mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dan orang tua (sebagai informan tambahan apabila memungkinkan).

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung berupa dokumen atau file pendukung berkaitan dengan penelitian. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah penilaian psikologis dari pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti setiap fase peserta didik serta hasil penelitian-penelitian terkait.

⁵⁹ Drs. H. Ali Wibobo dkk, "Buku Pedoman Penulisan Skripsi," 2021, 43.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data

1. Kondisi Kesehatan Mental Siswa di Era Digital

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa MA Miftahul Ulum hidup di tengah paparan teknologi digital yang cukup intens. Berdasarkan dokumentasi sekolah dan hasil survei internal madrasah yang dilakukan oleh tim kesiswaan pada semester genap tahun 2024/2025, diketahui bahwa: $\pm 68\%$ siswa aktif menggunakan smartphone, dengan durasi rata-rata penggunaan harian di luar jam pelajaran mencapai 5–6 jam.⁶⁰

Hal ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan besar siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, merasa cemas saat bersosialisasi, dan sulit fokus saat belajar, apalagi bagi mereka yang jarang mendapat bimbingan keagamaan atau dukungan spiritual secara rutin.

Penting untuk dicatat bahwa di MA Miftahul Ulum terdapat dua kategori status siswa, yaitu:

- a. Siswa Pondok (Santri Mukim), yaitu siswa yang tinggal di asrama Pondok Pesantren Al-Bahroniyyah, mengikuti program keagamaan secara intensif di luar jam sekolah.

⁶⁰ Peneliti, *Catatan Observasi Lapangan dan Dokumentasi Penelitian di MA Miftahul Ulum.*, 2025.

- b. Siswa Laju (Non-Mukim), yaitu siswa yang pulang ke rumah masing-masing setelah kegiatan belajar mengajar selesai.

Hasil observasi menunjukkan perbedaan yang cukup mencolok dalam hal pengelolaan stres dan perilaku digital antara dua kategori tersebut, Seorang guru BK, Ali Mustofa, S.Pd.I, 20 Juni 2025 mengungkapkan dalam wawancara:

Anak-anak yang mukim di pondok cenderung lebih terkontrol, karena akses gadget dibatasi dan mereka punya rutinitas religius seperti ngaji, dzikir, dan shalat berjamaah. Sementara siswa yang laju sering mengalami kelelahan mental karena tidak ada kontrol dari lingkungan rumah, bahkan ada yang sulit tidur karena begadang dengan gadget.⁶¹

Temuan ini didukung oleh pernyataan dari Shofhal Jamil, M.Ag., Waka Kesiswaan, 20 Juni 2025:

Kami beberapa kali menemukan kasus siswa yang murung dan menarik diri, terutama dari kalangan laju. Saat ditelusuri, ternyata mereka mengalami kecanduan media sosial dan kurang mendapatkan perhatian orang tua. Ini menjadi perhatian serius bagi kami.⁶²

Wawancara dengan beberapa siswa memberikan gambaran yang lebih personal dan menggugah:

Kadang saya suka ngerasa capek, tapi gak tahu kenapa. Kalau udah pegang HP, suka lupa waktu. Main TikTok, lihat story teman, terus tiba-tiba merasa hidup saya gak sebagus mereka. Pernah juga saya bandingin diri saya sama teman yang sering upload prestasi, rasanya kayak minder gitu, kayak saya gak ada apa-apanya.⁶³

Saya juga pakai HP, tapi cuma pas waktu tertentu aja. Di pondok kan ada aturan. Tapi saya bersyukur sih, soalnya

⁶¹ Wawancara dengan Guru BK, Ali Mustofa, S.Pd.I. 20 Juni 2025

⁶² Wawancara dengan Shofhal Jamil, M.Ag., Waka Kesiswaan, 20 Juni 2025

⁶³ Wawancara dengan Bangun Candra Prasetya, siswa laju kelas XI C, 21 Juni 2025

*kegiatan ngaji dan kajian bikin hati tenang. Kalau ada masalah juga bisa cerita ke ustadzah atau teman. Kayaknya itu bikin saya gak gampang stres.*⁶⁴

Temuan ini menunjukkan bahwa status tempat tinggal siswa memiliki korelasi signifikan dengan kesehatan mental mereka. Siswa laju, yang tidak memiliki kontrol ketat dan lingkungan religius yang mendampingi secara rutin, tampak lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti:

- a. Overthinking dan gangguan tidur
- b. Kecemasan akademik
- c. Rasa rendah diri akibat perbandingan sosial
- d. Kelelahan mental akibat konsumsi digital berlebihan

Hal ini mengindikasikan bahwa keberadaan lingkungan pesantren yang terstruktur, dengan rutinitas ibadah dan pendampingan spiritual yang intensif, memberikan efek protektif terhadap kondisi mental siswa. Siswa yang tinggal di pondok cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, waktu tidur yang lebih teratur, serta terbatas dalam penggunaan media sosial, sehingga tekanan psikologis dapat diminimalisasi. Oleh karena itu, Urgensi pendidikan agama Islam tidak hanya terlihat dalam aspek kognitif, tetapi juga berdampak positif secara afektif dan psikis pada siswa.

Siswa yang tinggal di pondok cenderung memiliki kondisi mental yang lebih tenang dan stabil. Hal ini karena mereka terbiasa dengan rutinitas yang teratur, seperti mengaji, shalat berjamaah, dan mengikuti kegiatan

⁶⁴ Wawancara dengan Nabilatur Roikhatul Maidah, santri pondok kelas XII A, 21 Juni 2025

keagamaan lainnya. Aktivitas ini membantu mereka menjaga pikiran tetap positif dan hati lebih tenang.

Selain itu, karena akses ke gadget dibatasi di lingkungan pondok, mereka jadi lebih fokus dalam belajar dan tidak mudah terganggu oleh media sosial. Kehidupan yang tertata dan adanya bimbingan spiritual dari para ustadz dan ustadzah juga membuat mereka lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup di era digital ini.

2. Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental

Pendidikan Agama Islam (PAI) di MA Miftahul Ulum tidak hanya dipahami sebagai proses transfer ilmu tentang fiqih, akidah, dan ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai *support system* spiritual dan emosional siswa dalam menghadapi tekanan hidup di era digital. Berdasarkan observasi kelas, dokumentasi program, serta wawancara dengan guru dan siswa, ditemukan bahwa kurikulum PAI secara aktif diarahkan untuk merespons gejala-gejala gangguan mental yang banyak dialami remaja, seperti overthinking, insecure, perbandingan sosial, hingga kecemasan terhadap masa depan.

Nur Haryanto, S. Pd.I, guru senior Fiqih, dalam wawancara pada tanggal 12 Maret 2025 menegaskan:

Kami di MA Miftahul Ulum mengintegrasikan nilai-nilai ketenangan batin dalam pengajaran. Jadi ketika membahas ayat atau hadits, kami kaitkan langsung dengan kondisi siswa saat ini. Misalnya, tentang pentingnya sabar, syukur, tidak iri hati itu semua sangat relevan untuk mencegah stres

*dan rasa rendah diri yang banyak muncul karena media sosial.*⁶⁵

Adapun metode dan pendekatan yang digunakan guru PAI menurut keterangan waka kurikulum dalam proses pembelajaran dan pembinaan mental siswa meliputi:

- a. Diskusi tafsir tematik seputar ayat-ayat tentang ketenangan hati, makna syukur, dan sabar menghadapi ujian hidup.
- b. Kajian kitab akhlak (seperti *Ta'limul Muta'allim* dan *Nashaihul Ibad*) yang membahas etika, adab, dan pentingnya menjaga hati.
- c. Bimbingan rohani mingguan (binnajah) yang difasilitasi oleh guru PAI dan guru asrama, khususnya bagi siswa mukim.
- d. Shalat Dhuha dan dzikir pagi bersama setiap hari Rabu pagi, yang dilanjutkan dengan tausiyah singkat tematik tentang kesehatan jiwa.
- e. Penyisipan konseling Islami dalam proses pembelajaran, terutama saat siswa menunjukkan gejala-gejala kelelahan mental.

Peneliti juga turut hadir dan mengikuti kegiatan rutin “Shalat Dhuha Bersama” yang diselenggarakan di musholla madrasah pada tanggal 6 Maret 2025. Kegiatan ini merupakan bagian dari program penguatan karakter religius yang dijalankan secara konsisten oleh pihak MA Miftahul Ulum. Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan pada hari tersebut, tampak bahwa kegiatan ibadah bersama ini tidak sekadar menjadi rutinitas keagamaan, tetapi telah menjadi momen penting untuk menumbuhkan ketenangan batin dan membentuk suasana spiritual yang mendalam di

⁶⁵ Wawancara dengan Nur Haryanto, S. Pd.I, guru senior Fiqih 12 Maret 2025

kalangan siswa. Suasana musholla yang tenang, lantunan doa yang khusyuk, serta kebersamaan dalam menjalankan ibadah menjadikan para siswa lebih siap secara mental dan emosional untuk menjalani proses pembelajaran di kelas.

Setelah kegiatan shalat dhuha usai, peneliti mencermati perubahan ekspresi dan sikap siswa. Mereka terlihat lebih tenang, tidak terburu-buru, dan mampu berkonsentrasi lebih baik selama pelajaran berlangsung. Guru bidang studi yang ditemui pada hari itu pun mengungkapkan bahwa hari-hari dengan diawali kegiatan ibadah seperti ini cenderung membuat siswa lebih tertib dan mudah diarahkan. Bahkan beberapa siswa menyampaikan bahwa shalat dhuha bersama membantu mereka merasa lebih damai dan siap menerima pelajaran tanpa tekanan. Dengan demikian, kegiatan ibadah ini bukan hanya berdampak secara spiritual, tetapi juga memberikan efek psikologis positif yang memperkuat kesiapan mental siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial di era digital.

Kepala Madrasah, Ainul Ghuri, S.Pd.I. menegaskan dalam wawancara tertanggal 17 Maret 2025:

Kami sadar bahwa tekanan mental di era digital itu nyata. Karena itu kami menata pendidikan agama bukan sekadar formalitas kurikulum, tapi menjadi sistem pendukung jiwa. Guru-guru PAI kami minta tidak hanya mengajar, tapi juga mendampingi siswa secara emosional dan spiritual.⁶⁶

Hal ini diperkuat oleh keterangan dari A. Afifuddin, S.Pd.I guru Akidah Akhlak kelas XII, dalam wawancara tertanggal 14 Maret 2025:

⁶⁶ Wawancara dengan Kepala Madrasah, Ainul Ghuri, S.Pd.I, 17 Maret 2025

Setiap saya membuka kelas, saya ajak siswa untuk merenung dulu lewat tadabbur ayat. Ternyata, dari situ banyak yang merasa lega dan mengaku lebih siap belajar. Bahkan mereka jadi lebih terbuka bercerita tentang perasaannya, seperti rasa takut gagal, rasa tidak dihargai, atau stres karena tekanan orang tua.⁶⁷

Dari wawancara mendalam dengan lima siswa mukim dan lima siswa laju, ditemukan pengalaman nyata yang menggambarkan betapa besar Urgensi pendidikan agama dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Nadin Chandra Litvina (XII C, siswa laju): *"Kadang saya suka ngerasa gak berharga kalau lihat teman-teman pamer pencapaian di Instagram. Tapi setelah ikut kajian tafsir yang bahas ayat tentang ridho dan sabar, saya mulai belajar menerima diri sendiri. Jadi gak gampang stres."*

Muhamad Chafied (XI B, siswa pondok): *"Tiap malam ada ngaji dan tahajud bareng di pondok. Itu bikin saya tenang. Bahkan waktu ada masalah di rumah, saya bisa lebih kuat karena saya percaya Allah bantu. Dulu saya gampang panik, sekarang udah nggak."*

Chalisha Ainisshafna Camellia (XII C, siswa laju): *"Saya pernah merasa cemas yang sangat berat karena mikirin ujian dan ekspektasi orang tua. Tapi waktu ikut binnajah dan disuruh nulis surat ke Allah, saya malah nangis lega. Rasanya plong banget."*

Muhammad Aufa Miftahul Huda (X A, siswa pondok): *"Di pondok, kita diajarin buat tidak mengeluh terus. Ustadz selalu bilang hidup itu ujian, jangan cuma lihat enakunya orang lain. Dari situ saya belajar nerimo dan nggak iri terus."*

⁶⁷ Wawancara dengan A. Afifuddin, S.Pd.I guru Akidah Akhlak kelas XII, 14 Maret 2025

Keisya Aulia Miftahul Jannah (X C, siswa laju): *"Guru PAI saya sering cerita kisah Nabi yang diuji. Saya jadi sadar, masalah saya itu gak seberapa. Sekarang kalau sedih, saya lebih milih buka Al-Qur'an atau dengerin ceramah daripada curhat ke medsos."*

Dari temuan di atas dapat, sementara ini dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Agama Islam di MA Miftahul Ulum telah memainkan Urgensi yang signifikan dan menyeluruh dalam membentuk ketahanan mental siswa. Melalui pendekatan yang tidak hanya kognitif, tetapi juga emosional, spiritual, dan sosial, PAI berfungsi sebagai benteng protektif yang sangat relevan di tengah tantangan mental remaja di era digital. Kombinasi antara materi pelajaran, keteladanan guru, dan rutinitas keagamaan menciptakan ekosistem pendidikan yang sehat secara mental.

B. Analisis Data

1. Kondisi Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Pada era digital saat ini, remaja hidup dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi informasi dan media sosial, yang secara signifikan membentuk cara berpikir, berperilaku, dan membangun identitas diri. Meskipun teknologi membawa kemudahan dalam akses informasi dan komunikasi, namun tekanan sosial, tuntutan eksistensi di dunia maya, serta paparan konten yang berlebihan seringkali menjadi pemicu gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Oleh karena itu, penting untuk memahami kondisi psikologis remaja di tengah arus digitalisasi sebagai berikut:

a. Intensitas Akses Digital dan Dampaknya terhadap Psikologis Remaja

Data hasil observasi dan dokumentasi menunjukkan bahwa siswa berstatus *laju* atau tidak mukim di pondok, memiliki akses yang relatif lebih bebas terhadap Urgensigkat digital dan internet. Rata-rata durasi penggunaan media sosial oleh siswa *laju* mencapai 5 hingga 6 jam per hari, di luar jam sekolah. Hal ini diperoleh dari pengamatan langsung pada aktivitas siswa saat istirahat dan data penggunaan internet dari laporan kesiswaan madrasah.

Kebiasaan ini berdampak pada meningkatnya *emotional overload*, *fear of missing out (FOMO)*, dan *comparison anxiety*. Beberapa siswa bahkan menunjukkan gejala kecemasan ringan hingga sedang, seperti sulit tidur, kelelahan emosional, serta hilangnya minat belajar secara tiba-tiba.

Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu siswa *laju* bernama faishol khosim mengenai dampak akses digital dalam wawancara: "*Kalau nggak buka Instagram atau TikTok sehari itu kayak ada yang hilang. Tapi, lama-lama jadi capek sendiri, apalagi pas lihat teman-teman pada posting kesuksesan. Rasanya kayak tertinggal.*"

Pernyataan ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan antara kenyataan dan ekspektasi sosial yang diciptakan oleh dunia maya, dan mencerminkan krisis identitas sebagaimana yang dijelaskan oleh Erik H. Erikson dalam teorinya *Psychosocial Development*, khususnya pada tahap *Identity vs. Role Confusion*. Pada fase ini, remaja sedang mencari jati diri,

dan tekanan dari lingkungan, terutama media sosial, sangat menentukan stabilitas mentalnya.⁶⁸

b. Perbedaan Psikologis Antara Siswa Pondok dan Siswa Laju

Sebaliknya, siswa *pondok* atau yang mukim di pesantren menunjukkan gejala psikologis yang lebih stabil. Mereka memiliki jadwal yang ketat dan teratur, mulai dari bangun pagi, ibadah berjamaah, belajar formal, hingga mengaji malam. Keterbatasan akses terhadap media sosial secara langsung membatasi paparan mereka terhadap konten digital yang berpotensi merusak kesehatan mental.

Peneliti mencatat selama observasi kegiatan shalat dhuha bersama di aula madrasah pada tanggal 6 Maret 2025, terlihat bahwa beberapa siswa yang sebelumnya tampak gelisah menjadi lebih tenang dan mampu fokus dalam pelajaran setelahnya. Ini menunjukkan efek menenangkan dari ibadah dan aktivitas spiritual terhadap kondisi batin siswa.

Temuan ini selaras dengan pemikiran Zakiah Daradjat, yang menegaskan bahwa “kesehatan jiwa adalah bagian tak terpisahkan dari pembinaan iman.” Dalam kerangka pendidikan Islam, aspek kejiwaan harus dijaga dan dipelihara melalui pendekatan iman, ibadah, dan akhlak.⁶⁹

⁶⁸ Santrock, J. W. *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education (2019).

⁶⁹ Daradjat, Z. *Pendidikan Agama dalam Membina Jiwa Anak*. Jakarta: Bulan Bintang (2003).

Indikator Psikologis	Siswa Pondok	Siswa Laju
Akses media sosial	Terbatas, dibatasi lingkungan	Bebas, tanpa kontrol
Stabilitas emosi	Relatif stabil	Fluktuatif, mudah cemas
Konsentrasi belajar	Tinggi setelah ibadah	Menurun akibat distraksi digital
Frekuensi ibadah sunnah	Rutin dan terprogram	Tidak konsisten
Ketergantungan pada gawai	Rendah	Tinggi

Tabel 2. 1 Perbedaan antara siswa laju dan pondok

2. Urgensi Pendidikan Agama Islam sebagai Upaya Preventif

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki Urgensi sentral dalam membentuk karakter dan ketahanan mental remaja, terutama di tengah tantangan era digital yang sarat dengan tekanan psikologis dan krisis identitas. Melalui internalisasi nilai-nilai spiritual, moral, dan etika keagamaan, PAI tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu, tetapi juga sebagai upaya preventif terhadap potensi gangguan mental yang dihadapi remaja. Pembelajaran agama yang menyentuh aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dapat menumbuhkan sikap sabar, ikhlas, tawakal, serta kemampuan mengelola emosi, sehingga remaja lebih siap menghadapi dinamika kehidupan modern secara sehat dan seimbang, sebagai berikut:

a. PAI sebagai Terapi Spiritual dan Penyeimbang Jiwa

Pendidikan Agama Islam (PAI) di MA Miftahul Ulum tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian materi keagamaan, melainkan

sebagai alat pembinaan jiwa, pembentukan akhlak, dan penguatan mental spiritual siswa. Proses pendidikan ini diwujudkan dalam bentuk pengintegrasian nilai-nilai keislaman ke dalam kegiatan harian siswa melalui program-program seperti:

- 1) Pembiasaan ibadah harian: Shalat berjamaah, dzikir pagi, dan shalat dhuha.
- 2) Program Binnajah: Bimbingan spiritual yang menyentuh sisi emosional siswa, terutama saat menghadapi tekanan hidup atau tuntutan akademik.
- 3) Ceramah motivasi rohani: Yang rutin diberikan oleh guru PAI atau ustadz yang diundang dari pesantren.
- 4) Pendekatan personal: Guru-guru PAI tidak hanya mengajar tetapi juga mendengarkan keluhan siswa, bahkan memberi saran religius secara pribadi.

Guru Akidah Akhlak, Abd Khanip, S.Pd.I, 20 Juni 2025 menjelaskan:

Anak-anak zaman sekarang bukan hanya perlu tahu agama, tapi juga perlu tempat untuk pulang secara emosional. Mereka kadang hanya butuh didengar. Di situlah kami hadir, sebagai guru, orang tua, sekaligus sahabat bagi mereka.⁷⁰

Hal ini mencerminkan prinsip dari teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, yang menyatakan bahwa lingkungan terdekat siswa, dalam hal ini guru dan madrasah memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan emosional dan sosial siswa. PAI menjadi bagian penting

⁷⁰ Wawancara dengan Guru Akidah Akhlak, Abd Khanip, S.Pd.I, 20 Juni 2025

dalam menciptakan “lingkungan protektif” bagi siswa yang sedang rentan secara psikologis.⁷¹

b. Pendekatan Spiritual Al-Ghazali dalam Konteks Modern

Gagasan Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjadi landasan penting dalam pendekatan Pendidikan Agama Islam (PAI) di MA Miftahul Ulum. Ia menekankan bahwa ketenangan batin sejati tidak bersumber dari materi, melainkan melalui *tazkiyatun nafs* dan keterikatan hati kepada Allah SWT. Prinsip ini sejalan dengan tujuan PAI yang menumbuhkan akhlak dan karakter spiritual sebagai fondasi kesehatan mental.⁷²

Latihan-latihan ruhani seperti dzikir, tafakkur, membaca Al-Qur'an, serta ibadah sunah seperti qiyamullail dan puasa, sebagaimana dianjurkan oleh Al-Ghazali, berfungsi sebagai terapi spiritual yang menenangkan batin remaja dalam pencarian jati diri. Aktivitas ini membantu siswa mengelola emosi, meredakan kecemasan, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Karena itu, penerapan nilai-nilai Al-Ghazali dalam pembelajaran PAI relevan sebagai upaya preventif terhadap gangguan mental remaja di era digital.

Tabel 2.3 untuk memperjelas keterkaitan antara temuan lapangan dan teori

Tema	Temuan Lapangan	Landasan Teori	Implikasi
Gangguan Mental Remaja	Siswa laju mengalami kecemasan, kelelahan mental,	Erikson: Identity Crisis Zakiah	Media digital memperparah krisis identitas dan

⁷¹ Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press (1979).

⁷² Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah (2002).

	dan tekanan sosial akibat media sosial	Daradjat: Jiwa & Iman	menurunkan stabilitas emosional
Stabilitas Emosi Siswa Pondok	Siswa pondok lebih tenang, disiplin, dan fokus karena rutinitas religius	Al-Ghazali: Latihan Ruhani	Ibadah rutin meningkatkan kesehatan spiritual dan emosional
Urgensi Guru PAI Sebagai Support	Guru menjadi pendengar dan pembimbing spiritual siswa	Bronfenbrenner: Lingkungan Mikro Berpengaruh Langsung	Relasi guru-siswa yang hangat menjadi pelindung terhadap tekanan psikologis
Binnajah & Kegiatan Keislaman	Kegiatan spiritual membuat siswa lebih reflektif dan tenang	Pendidikan Islam Holistik	PAI berfungsi sebagai terapi jiwa dan alat kontrol sosial yang efektif

Analisis ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi tantangan era digital, Pendidikan Agama Islam memegang Urgensi yang sangat signifikan dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental remaja. PAI di MA Miftahul Ulum tidak dipahami sebagai mata pelajaran normatif semata, melainkan sebagai medium pembinaan ruhani dan stabilitas kejiwaan.

Melalui pendekatan yang holistik, personal, dan spiritual, PAI mampu memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri, merenungkan kehidupannya, serta mengembalikan orientasi batin kepada nilai-nilai Ilahiah. Dalam jangka panjang, model pendidikan seperti ini berpotensi menciptakan generasi muda yang tangguh secara emosional, matang secara spiritual, dan bijak secara digital.

C. Pembahasan

1. Kesehatan Mental Remaja dan Tantangan Digital

Temuan di MA Miftahul Ulum Ngemplak mengungkap kenyataan yang tidak bisa diabaikan: remaja, khususnya siswa laju (non-pondok), menunjukkan gejala tekanan mental yang nyata dan beragam, mulai dari kecemasan yang tidak terkendali, perasaan kesepian yang mendalam, hingga menurunnya motivasi dalam belajar. Tekanan tersebut bukan hanya berasal dari beban akademik yang terus meningkat, tetapi juga dari pengaruh lingkungan sosial digital yang membentuk ekspektasi tidak realistis terhadap diri mereka sendiri.

Salah satu siswa kelas XI laju menyampaikan secara jujur dalam wawancara: *“Kadang saya ngerasa semua orang di medsos hidupnya lebih bahagia dari saya. Nilai saya juga nggak tinggi, terus di rumah orang tua berharap saya masuk PTN favorit. Saya jadi mikir, saya ini bisa nggak ya kayak mereka?”*

Pernyataan tersebut menggambarkan krisis identitas yang dialami remaja di era digital dengan sangat jelas. Mereka berada dalam kondisi terUrgensigkap antara harapan lingkungan, tekanan keluarga, dan idealisasi diri yang dibentuk oleh algoritma media sosial. Fenomena ini selaras dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, yang menyatakan bahwa pada masa remaja, individu berada dalam tahap pencarian identitas (identity vs.

role confusion) yang sangat rentan terhadap gangguan psikologis apabila tidak mendapatkan dukungan sosial dan emosional yang memadai.⁷³

Dalam konteks yang lebih modern, John Santrock juga menjelaskan bahwa media sosial membentuk ilusi sosial, menciptakan standar hidup dan keberhasilan yang sering kali tidak realistis. Ketika remaja tidak mampu mencapai standar-standar palsu ini, maka yang muncul adalah perasaan gagal, minder, dan kehilangan arah. Hal ini diperparah oleh kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain (social comparison), yang sangat umum terjadi pada generasi digital.⁷⁴

Data dokumentasi madrasah mendukung fenomena tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan catatan internal, rata-rata durasi penggunaan smartphone siswa laju mencapai 5–6 jam per hari, dengan waktu terbanyak dihabiskan untuk mengakses media sosial dan platform hiburan. Ketika ditanya mengenai alasan mereka menggunakan ponsel selama itu, sebagian besar siswa menjawab bahwa mereka merasa “tenang” saat scroll TikTok atau IG, namun secara paradoks, banyak dari mereka justru merasa cemas dan tidak puas setelahnya.⁷⁵

Sebaliknya, siswa pondok yang tinggal di lingkungan pesantren menunjukkan kecenderungan yang berbeda secara signifikan. Mereka lebih terkontrol dalam penggunaan media digital karena akses internet dibatasi, dan

⁷³ Erikson, e. H. Identity: youth and crisis. New york: w. W. Norton & company.

⁷⁴ Santrock, j. W. Adolescence (13th ed.). New york: mcgraw-hill.

⁷⁵ Data wawancara dan dokumentasi internal MA Miftahul Ulum (April 2025).

hari-hari mereka diisi dengan aktivitas spiritual seperti mengaji, shalat berjamaah, dan kajian kitab kuning. Rutinitas yang terstruktur dan lingkungan yang religius ternyata memberikan dampak positif terhadap stabilitas mental dan emosional mereka. Seorang santri pondok bahkan menyatakan: *“Di sini kita sibuk ngaji dan ngurus kegiatan pondok, jadi nggak banyak waktu buat mikirin yang aneh-aneh. Kalo ada masalah, biasanya curhat ke teman atau langsung istighfar.”*

Dari perbandingan ini, jelas terlihat bahwa lingkungan yang religius, terstruktur, dan penuh pendampingan memiliki kontribusi besar dalam menjaga kesehatan mental remaja. Pesantren tidak hanya menjadi tempat menuntut ilmu agama, tetapi juga berfungsi sebagai ruang pembentukan karakter dan penyembuhan batin secara kolektif. Pendidikan agama yang diterapkan di lingkungan tersebut secara tidak langsung membentuk coping mechanism yang kuat di mana siswa terbiasa menghadapi tekanan dengan pendekatan spiritual, bukan pelarian instan.

Lebih jauh, kondisi ini menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam tidak boleh dipandang sebatas kurikulum mata pelajaran, tetapi harus menjadi budaya yang hidup dan hadir dalam aktivitas sehari-hari siswa. Ketika PAI difungsikan secara kontekstual dan aplikatif, ia mampu menjadi benteng pertahanan mental yang kokoh di tengah derasnya arus digitalisasi yang mengikis makna dan ketenangan batin remaja.

Dengan demikian, tantangan kesehatan mental remaja di era digital merupakan persimpangan antara realitas dan ilusi. Di satu sisi mereka dihadapkan pada tekanan sosial yang tiada henti, dan di sisi lain, mereka membutuhkan pegangan nilai yang mampu mengarahkan emosi dan pikiran. Dalam konteks ini, lingkungan madrasah dan pesantren yang berbasis keislaman menjadi salah satu solusi konkret, yang patut dikembangkan dan dijadikan model pendidikan berbasis kesehatan mental spiritual.

2. Relevansi dan Efektivitas Pendidikan Agama Islam

Dalam konteks era digital yang penuh tekanan sosial dan psikologis, Pendidikan Agama Islam (PAI) tampil sebagai salah satu solusi preventif yang paling relevan dan aplikatif untuk menangani persoalan kesehatan mental remaja. Temuan di MA Miftahul Ulum menunjukkan bahwa PAI bukan sekadar mata pelajaran, melainkan telah menjelma menjadi ruang spiritual yang memberikan makna, kekuatan, dan ketenangan bagi para siswa. Berdasarkan wawancara mendalam, sejumlah siswa menyatakan bahwa kegiatan-kegiatan religius seperti shalat dhuha bersama, pengajian harian, dan program binnajah memberikan efek ketenangan dan penyegaran batin. Seorang siswa laju mengungkapkan pengalamannya secara emosional: “Saya pernah ngerasa berat banget gara-gara beban belajar dan keluarga. Tapi waktu ikut binnajah dan disuruh nulis surat ke Allah, saya nangis lega. Rasanya hati jadi lebih ringan dan yakin lagi sama hidup.”⁷⁶

⁷⁶ Wawancara dengan siswa kelas XI MA Miftahul Ulum, 24 April 2025.

Pernyataan ini tidak hanya mencerminkan pengalaman spiritual individual, tetapi juga menunjukkan adanya efek terapeutik yang dihasilkan oleh praktik keagamaan. Pengalaman religius semacam ini mengaktifkan dimensi batiniah siswa, menghidupkan kesadaran akan keberadaan Tuhan, serta menghadirkan makna baru terhadap penderitaan dan tekanan yang mereka alami.

Dalam perspektif Islam, hal ini sejalan dengan konsep tazkiyatun nafs, yakni proses penyucian jiwa untuk mencapai ketenangan batin (sakinah). Menurut Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, penyakit jiwa tidak bisa disembuhkan semata-mata dengan logika dan terapi duniawi, melainkan harus melalui pendekatan spiritual yang mendalam, seperti taubat, dzikir, tafakkur, dan muhasabah.⁷⁷

Penemuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Nurhayati yang menunjukkan bahwa keaktifan siswa dalam kegiatan keagamaan berkorelasi positif dengan penurunan tingkat kecemasan, stres, dan gejala depresi ringan. Kegiatan seperti doa berjamaah, membaca Al-Qur'an, dan sesi motivasi islami mampu memperkuat resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan sosial.⁷⁸

Lebih lanjut, menurut Azyumardi Nata, Pendidikan Agama Islam yang humanistik dan holistik harus mencakup tiga dimensi: kognitif (ilmu),

⁷⁷ Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Juz 3.

⁷⁸ Nurhayati, L. (2021). Pengaruh Aktivitas Keagamaan terhadap Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 55–66

afektif (hati), dan spiritual (jiwa). Bila ketiganya terintegrasi dengan baik, maka PAI tidak hanya mencerdaskan pikiran, tetapi juga membentuk kepribadian yang kuat secara mental dan emosional.⁷⁹

3. Pembaharuan Temuan: Keseimbangan antara Lingkungan dan Kurikulum

Salah satu kontribusi penting dari penelitian ini adalah pembaruan konsep PAI sebagai terapi preventif, yakni bahwa keberhasilan PAI dalam menguatkan kesehatan mental remaja tidak hanya tergantung pada konten kurikulum, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang mendukung praktik keagamaan secara nyata dan berkelanjutan.

Kepala Madrasah, Ainul Ghuri, S.Pd.I, mengungkapkan bahwa siswa pondok cenderung lebih stabil secara emosional karena hidup dalam ritme terstruktur, budaya religius yang intens, serta komunitas spiritual yang suportif. Mereka terbiasa mengawali dan mengakhiri hari dengan dzikir, mengisi waktu luang dengan kegiatan ibadah, dan membangun kedekatan dengan guru serta sesama santri dalam iklim ukhuwah yang kuat.⁸⁰

Sementara itu, guru Al-qur'an Hadits, M. Ridwan Arwani, S.Pd.I, menyatakan bahwa ia sengaja menggunakan pendekatan reflektif dan emosional dalam pembelajaran. Metode seperti curhat kepada Allah, diskusi rohani, serta dialog hati ke hati menjadi strategi yang terbukti mampu membuka ruang emosional siswa. Ia menambahkan: *"PAI bukan hanya soal*

⁷⁹ Nata, A. Pendidikan Islam: Mengembangkan Pendidikan dengan Cita dan Cinta. Jakarta: Kencana, hlm. 108–110.

⁸⁰ Wawancara dengan Ainul Ghuri, S.Pd.I, Kepala Madrasah MA Miftahul Ulum, 23 April 2025.

hafalan atau teori. Saya ingin siswa punya tempat yang aman untuk mengungkapkan tekanan batin mereka, tapi tetap dalam nuansa iman dan cinta kepada Allah.”⁸¹

Pendekatan ini mengubah kelas PAI menjadi semacam safe space spiritual, di mana siswa tidak hanya belajar tentang Islam, tetapi juga mengalami dan merasakan Islam sebagai kekuatan hidup. Dengan melibatkan sisi afektif dan spiritual peserta didik, PAI berUrgensi sebagai terapi pendidikan yang membebaskan, menenangkan, dan memperkuat batin mereka di tengah gempuran dunia modern.

Melalui kombinasi kurikulum yang humanis dan lingkungan religius yang suportif, PAI di MA Miftahul Ulum telah menunjukkan bagaimana pendidikan Islam dapat menjadi instrumen strategis dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja, sekaligus membentuk generasi yang tangguh, bijaksana, dan memiliki arah hidup yang jelas.

4. Implikasi terhadap Pendidikan dan Psikologi Remaja

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki fungsi strategis dalam membentuk karakter spiritual serta menjaga stabilitas mental siswa di tengah gempuran dunia digital yang sarat tekanan. PAI, jika diimplementasikan secara holistik dan kontekstual, tidak hanya menjadi ruang kognitif untuk

⁸¹ Wawancara dengan M. Ridwan Arwani, S.Pd.I, Guru PAI, 23 April 2025.

memahami ajaran Islam, tetapi juga menjadi media terapeutik yang menyentuh sisi terdalam jiwa remaja.

Temuan di lapangan memperlihatkan bahwa pembelajaran yang menyentuh ranah emosi dan spiritual siswa mampu meningkatkan keimanan sekaligus memberikan efek ketenangan, penguatan identitas diri, dan pengendalian emosi. Hal ini mendukung konsep pendidikan menyeluruh (holistic education) yang menekankan integrasi antara akal, hati, dan ruh sebagai satu kesatuan dalam proses Pendidikan.⁸²

Fenomena ini sejalan dengan pemikiran Azyumardi Nata, yang menyatakan bahwa pendidikan Islam harus mampu membentuk manusia secara utuh (insan kamil), bukan sekadar manusia akademis, melainkan manusia yang matang secara spiritual, emosional, dan social.⁸³ Dalam konteks ini, guru agama tidak cukup hanya menjadi penyampai materi, tetapi perlu menjalankan Urgensi sebagai pembimbing rohani (spiritual companion) yang mampu memahami kondisi batin siswa dan memberikan ruang yang aman untuk mengelola perasaan dan tekanan yang mereka alami.⁸⁴

Implikasi dari hal ini adalah perlunya pengembangan kurikulum PAI yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif dan hafalan, tetapi juga

⁸² Hasan Langgulung, Pendidikan Islam dan Perkembangannya di Dunia Muslim, Jakarta: Pustaka Al-Husna, hlm. 110.

⁸³ Nata, A Pendidikan Islam: Mengembangkan Pendidikan dengan Cita dan Cinta. Jakarta: Kencana, hlm. 115–116.

⁸⁴ Hidayat, A. Peran Guru sebagai Pembimbing Spiritual dalam Pendidikan Agama. Jurnal Pendidikan Islam, 3(1), 25–30.

menekankan pendekatan afektif dan reflektif, seperti muhasabah, diskusi nilai, penulisan refleksi spiritual, serta kegiatan kontemplatif berbasis Islam. Hal ini juga menuntut adanya pelatihan berkelanjutan bagi guru PAI agar memiliki sensitivitas psikologis, empati, serta kemampuan komunikasi yang suportif terhadap siswa.⁸⁵

Dalam jangka panjang, pendekatan semacam ini akan menghasilkan generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara mental, matang secara spiritual, dan bijak dalam merespon dinamika zaman. Dengan demikian, PAI dapat memainkan Urgensi ganda sebagai pembentuk kepribadian dan pelindung jiwa di tengah era digital yang menuntut ketahanan batin yang kuat.

Lebih jauh, pendekatan pendidikan agama yang menyentuh dimensi spiritual juga menjadi penyeimbang dari sekularisasi nilai yang kian mendominasi kehidupan digital remaja. Di tengah banjir informasi yang sering kali tidak terfilter dan bersifat profan, siswa membutuhkan pegangan nilai transendental yang mampu memberi arah hidup dan ketenangan batin. Pendidikan Agama Islam, dengan seluruh Urgensi nilai dan praktiknya, memberi ruang bagi siswa untuk tidak hanya memahami ajaran agama secara teoritis, tetapi juga menginternalisasi makna keberagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, PAI tidak sekadar berUrgensi

⁸⁵ Wahyuni, S. Revitalisasi Kompetensi Guru PAI dalam Membimbing Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Islam*, 8(2), 143–157.

dalam aspek akademik, tetapi juga dalam membangun ketahanan psikologis dan spiritual sebagai fondasi utama dalam membentuk pribadi remaja yang kuat, tangguh, dan tidak mudah rapuh dalam menghadapi tekanan zaman.⁸⁶

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dirancang secara sistematis untuk menggali informasi secara mendalam dan menyeluruh mengenai Urgensi Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai upaya preventif terhadap masalah kesehatan mental di era digital. Karena fokus penelitian bersifat fenomenologis dan berorientasi pada makna subjektif yang dialami oleh siswa, guru, dan kepala sekolah, pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Pendekatan ini menuntut penggunaan teknik pengumpulan data yang tidak hanya mengungkap fakta, tetapi juga menelusuri nilai, emosi, dan persepsi yang melatarbelakanginya.

1. Wawancara Mendalam (In-depth Interviews)

Teknik utama yang digunakan adalah wawancara mendalam (in-depth interview) yaitu proses pengumpulan data melalui komunikasi langsung antara peneliti dan informan untuk menggali informasi secara rinci. Wawancara ini dilakukan terhadap tiga kategori informan utama: guru PAI, kepala sekolah, serta siswa yang mewakili dua kategori tinggal yaitu siswa *pondok* (yang tinggal di pesantren) dan siswa *laju* (yang

⁸⁶ Yusuf, M. Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menumbuhkan Ketahanan Spiritual Remaja di Era Digital. Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, 7(2), 101–112.

tinggal di luar asrama). Tujuan wawancara ini adalah untuk memahami persepsi mereka terhadap dinamika kesehatan mental siswa dalam konteks penggunaan media digital, serta sejauh mana praktik-praktik keagamaan yang diterapkan melalui PAI berdampak sebagai instrumen penguatan mental.

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, dengan panduan pertanyaan terbuka agar memungkinkan eksplorasi yang lebih fleksibel terhadap topik-topik yang muncul secara spontan dalam percakapan. Teknik ini dipilih karena kemampuannya mengungkap aspek-aspek psikososial yang tidak dapat diakses melalui observasi atau dokumen semata.⁸⁷

Wawancara dengan siswa bertujuan untuk memahami pengalaman pribadi mereka terkait pengaruh pendidikan agama terhadap kesejahteraan mental mereka, wawancara dengan guru agama untuk mengetahui seberapa besar Urgensi pendidikan agama dalam pembentukan karakter dan mental siswa, serta penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. wawancara dengan orang tua untuk mendapatkan gambaran tentang Urgensi keluarga dalam mendukung penerapan ajaran agama Islam bagi kesehatan mental remaja.

2. Observasi Partisipatif

⁸⁷ Lexy J. Moleong; . (2007). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi* / . Bandung : Remaja Rosdakarya

Peneliti Teknik kedua yang digunakan adalah observasi partisipatif, di mana peneliti terlibat langsung dalam lingkungan sosial yang diteliti. Observasi dilakukan dalam berbagai kegiatan keagamaan yang menjadi bagian dari rutinitas siswa di madrasah, seperti shalat berjamaah, dzikir bersama, pembacaan kitab, serta kegiatan spiritual dalam program *binnajah*. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman kontekstual terhadap suasana, interaksi, ekspresi, dan respons siswa terhadap tekanan kehidupan di era digital.

Dengan menjadi bagian dari aktivitas tersebut, peneliti dapat menangkap makna dan nilai-nilai yang tersembunyi di balik perilaku siswa. Sebagaimana dikemukakan oleh Spradley, observasi partisipatif memungkinkan peneliti menyaksikan secara langsung bagaimana norma dan nilai dalam suatu komunitas dipraktikkan, serta bagaimana praktik keagamaan menjadi bagian dari sistem pendukung psikologis siswa.⁸⁸

Instrumen yang digunakan berupa catatan lapangan, lembar observasi, dan rekaman foto atau video sebagai dokumentasi kegiatan (dengan tetap menjaga etika dan privasi partisipan).

3. Dokumentasi

Selain wawancara dan observasi, teknik pendukung lain yang digunakan adalah dokumentasi. Dokumentasi berfungsi untuk melengkapi dan memverifikasi temuan dari wawancara dan observasi

⁸⁸ Spradley, J. (1980). "Observasi Partisipan" Holt, Rineart dan WinSton, Inc. *New York* .

dengan data tertulis atau visual yang bersifat resmi atau aktual. Dokumen yang dianalisis antara lain agenda kegiatan harian madrasah, desain program PAI, laporan bimbingan konseling, serta modul kegiatan spiritual siswa.

Melalui teknik ini, peneliti memperoleh bukti-bukti tertulis mengenai bagaimana program pendidikan agama dirancang dan diimplementasikan untuk memperkuat ketahanan mental siswa. Teknik ini juga membantu menelusuri kontinuitas dan konsistensi pendekatan madrasah dalam menangani dinamika psikologis siswa secara institusional.⁸⁹

E. Analisis data

Dalam penelitian kualitatif ini, teknik analisis data yang digunakan mengacu pada model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang melibatkan tiga komponen utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.⁹⁰ Model ini dipilih karena sangat sesuai dengan pendekatan fenomenologis dan studi lapangan yang menekankan pada interpretasi makna dari pengalaman partisipan dalam konteks sosial tertentu.

Teknik ini bertujuan untuk mengorganisasi data dalam bentuk narasi tematik yang bermakna, serta menjawab pertanyaan penelitian secara

⁸⁹ Arif Rachman, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*, 2024.

⁹⁰ Almeida, E., Rosero, A., Chiluiza, W., & Castillo, D. (2021). Refleksi penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Kognosis Revista. ISSN 2588-0578*, 6 (EE-I-), 101-118.

reflektif dan kontekstual. Pendekatan ini juga memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk bergerak bolak-balik antar tahap analisis, guna memastikan bahwa interpretasi data benar-benar merefleksikan realitas partisipan.

1. Reduksi Data (Data Reduction)

Reduksi data adalah proses awal dalam analisis, yakni menyortir, memilih, dan memfokuskan data mentah yang relevan dengan rumusan masalah. Data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi akan diklasifikasi berdasarkan tema besar yang muncul, seperti tekanan mental akibat media digital, Urgensi ibadah dalam pembentukan stabilitas emosi, serta strategi guru PAI dalam pembinaan spiritual siswa.

Proses ini dilakukan melalui transkripsi wawancara, penulisan catatan lapangan, dan penyeleksian bagian-bagian yang mengandung informasi kunci. Pengkodean awal (*initial coding*) akan diterapkan dengan memberi label pada unit-unit makna tertentu. Peneliti dapat menggunakan Urgensikat bantu seperti Microsoft Word dan Excel untuk menandai dan mengorganisasi kutipan penting. Jika diperlukan, Urgensikat lunak analisis kualitatif seperti NVivo atau Atlas.ti juga bisa dimanfaatkan untuk pengkodean tematik dan visualisasi hubungan antardata.⁹¹

⁹¹ Lungu, M. (2022). Manual pengkodean untuk peneliti kualitatif. *Jurnal Penelitian Kualitatif Amerika*, 6 (1), 232-237.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, langkah berikutnya adalah penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif dan visual, yang bertujuan mempermudah peneliti dalam menafsirkan informasi. Data disusun berdasarkan tema-tema yang telah dikode, dan ditampilkan melalui tabel, matriks, kutipan wawancara, maupun deskripsi aktivitas. Misalnya, data tentang pembiasaan ibadah akan dikelompokkan dan dikaitkan dengan teori pendidikan spiritual menurut Zakiah Daradjat dan Al-Ghazali.

Penyajian data ini membantu peneliti memahami pola, kecenderungan, serta hubungan kausal antarvariabel kualitatif, terutama dalam mengungkap Urgensi Pendidikan Agama Islam sebagai instrumen preventif terhadap gangguan kesehatan mental siswa.

3. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/Verification*)

Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan yang bersifat sementara maupun final. Kesimpulan awal akan dikaji ulang dan diverifikasi secara terus-menerus melalui triangulasi data, diskusi dengan pembimbing (*peer debriefing*), dan member checking dengan informan guna menjamin akurasi interpretasi.

Dalam tahap ini, peneliti menafsirkan makna temuan dengan cara mengaitkannya pada kerangka teori, seperti teori perkembangan Erikson, konsep ketahanan mental remaja, dan teori pendidikan spiritual Islam. Verifikasi dilakukan dengan mencari konsistensi antar data, menguji

alternatif penafsiran, serta menyempurnakan struktur tematik agar dapat menjawab pertanyaan penelitian secara valid dan terpercaya.⁹²

F. Uji Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif ini, uji keabsahan data dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar merefleksikan realitas yang diteliti, serta bebas dari distorsi interpretatif. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, yaitu membandingkan hasil wawancara mendalam dengan guru, kepala sekolah, dan siswa, dengan temuan dari observasi partisipatif serta dokumentasi tertulis seperti agenda program PAI dan catatan konseling. Perpanjangan keikutsertaan peneliti dalam kegiatan lapangan dilakukan untuk memperdalam pemahaman terhadap konteks sosial dan budaya yang memengaruhi kondisi mental siswa, sekaligus meminimalisasi interpretasi prematur terhadap fenomena yang diamati.

Disamping itu, diskusi dengan teman sejawat dan pembimbing (*peer debriefing*) digunakan sebagai kontrol eksternal untuk menguji konsistensi dan logika interpretasi data. Dalam hal reliabilitas, penelitian ini menerapkan prinsip dependability dengan mendokumentasikan proses analisis secara transparan dan sistematis, mulai dari pengkodean, pengelompokan tema, hingga penyimpulan. Instrumen seperti pedoman wawancara dan lembar observasi terlebih dahulu diuji melalui uji kelayakan

⁹² Gregar, J. (2023). Desain penelitian (pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran). *Desain Penelitian*, 8.

isi (*content validity*) dan diuji coba terbatas agar sesuai dengan karakteristik informan dan konteks madrasah.

Untuk mengendalikan bias peneliti, digunakan teknik refleksi diri dan catatan lapangan yang mencatat potensi pengaruh subjektivitas dalam pengumpulan dan penafsiran data. Seluruh proses ini mendukung kualitas penelitian dalam aspek kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas sebagaimana disarankan oleh Creswell dan Miles, Huberman, & Saldaña, sehingga hasil penelitian ini dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang telah dilakukan di siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak Tahun Ajaran 2024/2025, serta dengan memperhatikan analisis data empirik yang dikaitkan dengan teori-teori yang relevan, maka dapat disimpulkan beberapa poin penting berikut:

1. Kesehatan mental remaja di era digital mengalami tantangan baru yang kompleks, namun tidak bersifat homogen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberadaan teknologi digital, khususnya media sosial, telah memunculkan tekanan psikologis yang nyata bagi sebagian siswa. Tekanan ini muncul dalam bentuk perasaan cemas, kecenderungan membandingkan diri, overthinking, hingga perasaan tidak berharga akibat pengaruh konten digital yang tidak seimbang. Namun demikian, tidak semua siswa mengalami dampak negatif tersebut. Beberapa dari mereka justru menunjukkan ketahanan mental yang baik, terutama yang aktif dalam kegiatan spiritual dan sosial di lingkungan madrasah maupun pondok. Artinya, respons terhadap era digital sangat dipengaruhi oleh kapasitas individu dan kualitas dukungan sosial yang diterima. Dengan demikian, kesehatan mental remaja pada masa kini tidak dapat dinilai hanya dari gejala-gejala klinis, tetapi juga dari kesiapan mental dan spiritual dalam menghadapi arus digitalisasi.

2. Pendidikan Agama Islam memiliki kontribusi strategis dalam membentuk ketahanan mental siswa dan mencegah potensi gangguan kejiwaan.

Pendidikan Agama Islam memiliki urgensi yang sangat penting sebagai benteng preventif dalam menghadapi potensi masalah kesehatan mental remaja di era digital. Hal ini tampak dari peran PAI dalam menanamkan nilai spiritualitas, kesadaran religius, kontrol diri, serta sikap tawakal yang dapat menyeimbangkan kondisi psikologis siswa. Program-program khusus seperti pembelajaran kitab kuning, tadarus Al-Qur'an, kegiatan ekstrakurikuler keagamaan, dan penanaman budaya religius di madrasah terbukti memperkuat ketahanan mental siswa baik dari kalangan santri pondok maupun siswa laju. PAI juga berfungsi sebagai instrumen strategis dalam membangun karakter, meminimalisasi dampak negatif media digital, serta mengajarkan keterampilan menghadapi stres dengan pendekatan iman dan akhlak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental remaja di era digital berada pada posisi rentan, namun urgensi Pendidikan Agama Islam hadir sebagai solusi preventif yang mampu memberikan arah, kontrol, serta landasan spiritual yang kokoh. Oleh karena itu, PAI tidak hanya berfungsi dalam aspek kognitif keagamaan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian utuh yang relevan dalam menjawab tantangan kesehatan mental generasi muda di tengah derasnya arus digitalisasi.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang mengungkap adanya Urgensi signifikan Pendidikan Agama Islam dalam mencegah potensi gangguan kesehatan mental di kalangan siswa, maka penulis merumuskan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait guna memperkuat Urgensi tersebut dalam praktik nyata:

1. Untuk Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memperkuat sinergi antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang berorientasi pada penguatan kesehatan mental siswa. Program bimbingan konseling perlu dipadukan dengan pendekatan keagamaan yang lebih kontekstual, seperti pelatihan relaksasi berbasis dzikir atau mentoring keagamaan mingguan. Selain itu, penjadwalan waktu yang seimbang antara kegiatan akademik dan spiritual juga menjadi penting untuk mencegah kelelahan mental akibat tekanan belajar yang berlebihan di era digital.

2. Untuk Guru Pendidikan Agama Islam

Guru PAI sebaiknya mengembangkan pendekatan pedagogis yang lebih dialogis dan reflektif, terutama dalam menyampaikan materi akhlak dan tasawuf. Guru tidak cukup hanya menjelaskan teori keagamaan, tetapi juga harus menjadi teladan dalam menumbuhkan sikap sabar, tenang, dan bijak dalam bermedia sosial. Penguatan materi tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa dalam Islam juga bisa dijadikan tema khusus dalam

pengajaran, seperti dengan mengangkat kisah-kisah sahabat Rasulullah yang menunjukkan resiliensi dan keseimbangan emosi.

3. Untuk Orang Tua Siswa

Orang tua memiliki Urgensi penting dalam menciptakan ekosistem psikologis yang sehat di rumah. Oleh karena itu, perlu ada komunikasi terbuka dan pola asuh yang adaptif terhadap tantangan digital. Orang tua dapat mendampingi anak dalam penggunaan media sosial, memperkuat iklim spiritual dalam keluarga, serta secara aktif mengamati perubahan emosional anak yang mungkin menjadi indikator awal gangguan psikologis. Keterlibatan orang tua dalam kegiatan keagamaan di sekolah juga dapat menjadi langkah strategis untuk memperkuat dukungan mental siswa.

4. Untuk Siswa MA Miftahul Ulum

Siswa perlu diberi ruang untuk menyadari bahwa kesehatan mental adalah aspek penting dalam proses belajar dan tumbuh. Siswa diharapkan aktif dalam kegiatan-kegiatan spiritual, memperbanyak interaksi sosial yang sehat, dan tidak ragu untuk mencari bantuan ketika mengalami tekanan psikologis. Selain itu, membangun kebiasaan mengakses konten digital yang positif, serta membatasi waktu layar secara sadar, merupakan bentuk kemandirian yang mendukung kesehatan mental jangka panjang.

5. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini membuka peluang besar untuk eksplorasi lebih lanjut, khususnya dengan menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed method

guna mengukur efektivitas program PAI terhadap indikator kesehatan mental tertentu. Selain itu, kajian dapat diperluas ke lembaga pendidikan lain di luar MA Miftahul Ulum untuk melihat sejauh mana pola ini berlaku secara lebih umum. Penelitian yang melibatkan psikolog pendidikan juga sangat dianjurkan agar mampu menggali dimensi kejiwaan siswa secara lebih komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid, "Pendidikan Agama Islam: Upaya Pembentukan Pemikiran dan Kepribadian Muslim," (*Bandung: Remaja Rosdakarya*, 2012), 23.
- Afifah, Juliana Nur, Zahra Asyifa Lukman, Andini Indriyanti, dan Saepul Anwar, "Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental," *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 14.1 (2024), 143–57
- Akbar, Khaidar, "Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental," *Cahaya Ilmu*, 2022
- Ardiansyah, Sandy, *Kesehatan Mental* (2023, 2023)
- Arief, Muhammad Ihsanul, Rusdi Rusli, Gt. Muhammad Irhamna Husin, dan Noor Ainah, "Fenomena Kajian Dakwah di Media Sosial untuk Pencegahan Bullying dan Kesehatan Mental pada Remaja," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 19.1 (2025), 659
<<https://doi.org/10.35931/aq.v19i1.4722>>
- Bronfenbrenner, U., "The Ecology of Human Development.," *Harvard University Press* (1979).
- Departemen Agama RI, "Al-Qur'an dan Terjemahannya," *Jakarta: PT. Bumi Restu*, 2010), 411.
- Dkk, Salmi Wati, "Kesehatan Mental Sebagai Fondasi Penguatan Mental Agama Islam di Era Disrupsi," *jurnal pendidikan islam Irfani*, 21.1 (2025), 1–15
<<https://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir/article/view/2149>>
- Drs. H. Ali Wibobo dkk, "Buku Pedoman Penulisan Skripsi," 2021, 43
- Handayani, Eka Sri, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, 2022
- Hernih, "Peran PAI dalam Kesehatan Mental Remaja," *Syarif Hidayatulloh Jakarta*, 2010
- Imam al-Bukhari, "Shahih al-Bukhari," (*Beirut: Dar Ibn Katsir*, 2002), 127.
- Kartika, Diana Kurniati, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab, "Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2.2 (2025), 78–85
- Kasingku, Juwinner Dedy, "DAMPAK TINDAKAN PERUNDUNGAN TERHADAP PERKEMBANGAN MENTAL," *Jurnal Ilmiah Pendidikan dasar*, 09.September (2024), 951–65
- Kependidikan, Jurnal, M I Mitra, Deprizon Deprizon, Refika Refika, Sahlan Sahlan, Ucy Rahmayani Nursyam, et al., "This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International LicenseCC BY SA Mitra PGMI: Peran Edukasi Digital Islami dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah

- Ibtidaiyah (PGMI),” *kependidikan MI*, 02 (2024), 127–40
<<https://doi.org/10.46963/mpgmi/v10i1.1668>>
- Latifah, Ami, “Transformasi Manajemen Pendidikan Islam Di Era Digital,” *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, 3.2 (2024), 46–51
- Maghfiroh, Hidayatul, “Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global,” *Social Science Academic*, 2.2 (2024), 129–42 <<https://doi.org/10.37680/ssa.v2i2.5796>>
- Mahmudi, “Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Islam tinjauan epistemologi, isi, dan materi,” *jurnal pendidikan agama islamnal*, 2.1 (2019), 89–105
- Mental, Kesehatan, Masa Adaptasi, dan Kebiasaan Baru, “Islamic Self Psychotherapy,” 4.3 (2023), 147–64
- Nasution, Aqila Khairani, Sri Wahyuni, dan Muhammad Fikri, “Jurnal Fakultas Agama Islam Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z,” 2.2 (2024), 194–205
- Omar Muhammad al-Toumy al-Syaibani, “Falsafah Pendidikan Islam,” (*Jakarta: Bulan Bintang*, 1991), 115.
- Peneliti, *Catatan Observasi Lapangan dan Dokumentasi Penelitian di MA Miftahul Uhum.*, 2025
- Putra, A R Y Antony, “Konsep Pendidikan Agama Islam Perspektif Imam Al-Ghazali,” 113, 2008
- Qori, Fitria, “Pengaruh pendidikan islam terhadap kesehatan mental siswa di sekolah menengah atas,” *Humanis*, 03 (2016)
- Rachman, Arif, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*, 2024
- Remaja, “Perkembangan Remaja,” *Perkembangan*, 155, 2024.
- Rosmalina, Asriyanti, “Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital,” *Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital*, Vol. 7, No.1 (2024), 48–59
- Sabila, Nur, dan Awfa Ziha, “Pendekatan Agama Islam Dalam Menanggulangi Cyberbullying Pada Generasi Z Di Man Kota Banjarbaru Islamic Religious Approaches in Overcoming Cyberbullying in Generation Z in Man Kota Banjarbaru,” *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 19.1 (2024), 113–24
- Samsul Nizar, “Filsafat Pendidikan Islam,” (*Jakarta: Ciputat Press*, 2001), 140.
- Situasi, Analisis, dan D A N Permasalahan, “Depresi pada Anak Muda di Indonesia,” 2023
- Situmeang, Enny Suryani, “Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa,” 2.3 (2024), 393–400

- Soleha, Asih, “Nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Qiyamul Lail,” *Insan Media*, 2018, 56
- Suaini, “Peran PAI dalam Membina Kesehatan Mental Anak Prespektif Zakiah Drajat,” *Raden Intang Lampung*, 02 (2021)
- Terjemahan oleh H. M. Zuhri., “Al-Ghazali. Ihya Ulumuddin.,” *Jakarta: PT. Bumi Restu*, 2010), 411.
- Tjahjono, AB, Sholeh, MA, Muflihun, A., Anwar, K., Sholihah, H., Makhshun, T., ... & Athoillah, S. (2023)., “Pendidikan Agama Islam Dalam Bingkai Budaya Akademik Islami (BUDAI) .,” (BUDAI) . CV. Penerbit Zenius.
- Wantini, W. & Yakup, R., “Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam,” *Studia Insania*, (2023).
- Wardhani, Ayu Era, Nur Aini Istiqomah, dan Nur Luthfiah, “Integrasi Nilai Iman , Islam , Dan Ihsan Dalam Membangun Kepribadian Muslimah Di Era Digital,” 3.April (2025), 141–49
- Yusuf, Muhammad, Ayu Lika Rahmadani, Yuni Lestari, dan Dwi Setia Kurniawan, “Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial,” *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5.01 (2022), 1–17 <<https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>>
- Yusuf, S., “Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.,” *PT Remaja Rosdakarya* (2017).
- Zakiah Daradjat, “Ilmu Pendidikan Islam,” (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 78.