



Peran Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Generasi-Z

Jauharotun Ni'mah

Sekolah Tinggi Agama Islam Nahdlatul Ulama (STAINU) Madiun

imaa2jauhanie@gmail.com

Abstract

Adolescent mental health in the digital era has become an increasingly complex issue that demands serious attention from various disciplines, including Islamic education. Generation Z lives amid intense social and academic pressures, as well as constant exposure to digital media, which may lead to stress, anxiety, and diminished self-esteem. This study aims to examine in depth the role of Islamic Religious Education (Pendidikan Agama Islam/PAI) in strengthening the mental health of Generation Z adolescents. A qualitative approach employing the library research method was used, based on an extensive review of national scholarly literature focusing on the interrelation between Islamic values, spirituality, and adolescents' psychological well-being. The findings reveal that PAI makes a significant contribution to developing mental resilience, emotional balance, and spiritual awareness. Islamic values such as patience (sabr), gratitude (syukur), sincerity (ikhlas), and reliance on God (tawakkul) serve as the foundation for forming effective coping mechanisms against modern psychological pressures. PAI teachers act as spiritual mentors who instill faith and foster a religious learning environment that supports students' mental well-being. Moreover, integrating Islamic values within a digital context enables PAI to be conveyed more effectively and relevantly to Generation Z. Thus, PAI functions not only as religious instruction but also as a preventive and rehabilitative strategy in maintaining adolescents' mental health.

Keywords: Generation Z, Mental Health, Islamic Religious Education, Adolescents.

Abstrak

Kesehatan mental remaja pada era digital menjadi isu yang semakin kompleks dan menuntut perhatian serius dari berbagai disiplin ilmu, termasuk pendidikan Islam. Generasi-Z hidup di tengah tekanan sosial, akademik, dan eksposur media digital yang intens, yang berpotensi memunculkan stres, kecemasan, dan penurunan harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam memperkuat kesehatan mental remaja Generasi-Z. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*), berdasarkan telaah literatur ilmiah nasional yang berfokus pada keterkaitan antara nilai-nilai Islam, spiritualitas, dan kesejahteraan psikologis remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa PAI memiliki kontribusi signifikan dalam membangun ketahanan mental, keseimbangan emosional, dan kesadaran spiritual. Nilai-nilai Islam seperti *sabar*, *syukur*, *ikhlas*, dan *tawakal* berfungsi sebagai fondasi pembentukan mekanisme koping (*coping mechanism*) terhadap tekanan psikologis modern. Guru PAI berperan sebagai pembimbing spiritual yang menanamkan keimanan serta menciptakan lingkungan belajar religius yang mendukung kesejahteraan mental peserta didik. Integrasi nilai-nilai Islam dalam konteks digital juga memungkinkan PAI disampaikan secara relevan bagi Generasi-Z. Dengan demikian, PAI tidak hanya berperan sebagai pendidikan keagamaan, tetapi juga sebagai strategi preventif dan rehabilitatif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Kata kunci: *Generasi-Z, Kesehatan Mental, Pendidikan Agama Islam, Remaja.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dewasa ini menjadi salah satu isu strategis yang mendapatkan perhatian global karena berimplikasi langsung terhadap kualitas sumber daya manusia dan keberlanjutan pembangunan. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*, WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu untuk menyadari potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup secara wajar, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya.¹ Definisi tersebut menegaskan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan psikis, melainkan

¹World Health Organization , *Adolescent Mental Health: Fact Sheet*. (Geneva: WHO Press, 2022)

mencakup keseimbangan antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual dalam diri seseorang.

Dalam konteks nasional, persoalan kesehatan mental remaja di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022, ditemukan bahwa satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental dan satu dari dua puluh mengalami gangguan mental berat.² Fakta ini mencerminkan adanya krisis kesejahteraan psikologis di kalangan remaja Indonesia. Tingginya angka stres akademik, tekanan sosial, dan ketidakstabilan emosi menjadi indikator nyata lemahnya ketahanan mental generasi muda.

Fenomena tersebut paling kuat dirasakan oleh kelompok Generasi-Z, yakni mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dan tumbuh dalam lingkungan digital yang serba cepat, terbuka, dan kompetitif.³ Generasi ini hidup dalam kondisi hiperrealitas sosial di mana batas antara dunia maya dan dunia nyata semakin kabur.⁴ Paparan media sosial yang berlebihan tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga mengubah cara berpikir, berinteraksi, dan memandang diri sendiri.⁵ Kajian yang dilakukan

² Nahar, E. A., & Saefudin, A, *Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an*, *Progressa Journal of Islamic Religious Instruction*, 8(1),2024. hlm. 1–13.

³ Nasution, A. K., dkk., *Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi-Z*. *Adabiyah Islamic Journal*, 2(2), 2024. hlm. 194–205.

⁴ Rahmawati, U. H., & Fauji, I, *Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Generasi-Z*. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 2025. hlm. 220–230.

⁵ Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S., *Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam*. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 2021. hlm. 101–112.

oleh Nasution, Wahyuni, dan Fikri menunjukkan bahwa fenomena *cyber stress* dan *fear of missing out* (FOMO) telah memunculkan gejala kecemasan sosial (*social anxiety*), perasaan inferior, serta menurunnya rasa percaya diri pada remaja.⁶ Jika tidak ditangani secara holistik, kondisi ini berpotensi menimbulkan depresi dan gangguan perilaku yang berdampak pada perkembangan karakter dan moral generasi muda.

Dalam situasi demikian, pendidikan memiliki peran yang sangat vital, tidak hanya sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai wahana pembinaan nilai, moral, dan keseimbangan kejiwaan. Pendidikan Agama Islam (PAI) menjadi salah satu instrumen strategis dalam upaya membangun ketahanan mental dan spiritual peserta didik.⁷ PAI berorientasi pada pembentukan manusia seutuhnya (*insan kamil*) yang memiliki keseimbangan antara akal, hati, dan perbuatan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam sebagaimana dirumuskan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman, bertakwa, berakhlak mulia, serta berilmu pengetahuan luas.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental merupakan bagian integral dari iman dan spiritualitas. Al-Qur'an menegaskan pentingnya ketenangan batin melalui zikrullah sebagaimana termaktub dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28: "*Ala bidzkrillahi*

⁶ Nasution, A. K., dkk., *Peran Pendidikan Agama Islam dalam*, hlm. 194–205.

⁷ Yahsyalloh Al Mansyur dan Hakimuddin Salim, *Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023), hlm. 25–26.

tathmainnul qulub” hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.⁸ Ayat tersebut mengandung makna teologis bahwa kesejahteraan psikologis sejati bersumber dari hubungan vertikal antara manusia dan Tuhannya. Penelitian Nahar dan Saefudin menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan seperti shalat, dzikir, dan doa memiliki dampak terapeutik terhadap pengendalian emosi serta penurunan tingkat kecemasan pada remaja.⁹

Pendidikan Agama Islam tidak hanya mengajarkan dogma keagamaan, tetapi juga membentuk kesadaran spiritual yang berfungsi sebagai sistem pengendalian diri (*self-regulation system*). Nilai-nilai seperti *sabar*, *syukur*, *ikhlas*, dan *tawakal* menjadi pilar penting dalam membangun *coping mechanism* terhadap tekanan hidup.¹⁰ Dalam hal ini, guru PAI berperan ganda: sebagai pendidik moral dan konselor spiritual yang menuntun siswa untuk menemukan makna hidup dan ketenangan batin.

Namun demikian, relevansi pendidikan agama dalam konteks kekinian menuntut adanya rekontekstualisasi. Rahmawati dan Fauji berpendapat bahwa sistem pembelajaran PAI perlu menyesuaikan diri dengan karakteristik Generasi-Z yang kritis, visual, dan berbasis teknologi.¹¹ PAI yang kontekstual tidak lagi cukup hanya

⁸ QS. Ar-Ra'd [13]: 28.

⁹ Nahar, E. A., & Saefudin, A, *Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif*, hlm. 1–13.

¹⁰ Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S., *Konsep Kesehatan Mental Remaja*, hlm. 101–112.

¹¹ Rahmawati, U. H., & Fauji, I, *Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung*, hlm. 220–230.

dengan ceramah atau hafalan dogmatis, tetapi perlu mengintegrasikan pendekatan digital, psikologis, dan sosial dalam proses pembelajarannya. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *at-tathawwur al-tarbawi* (pembaruan pendidikan), yang menekankan adaptasi nilai Islam terhadap dinamika zaman tanpa meninggalkan esensi spiritualnya.

Tulisan ini berupaya untuk mengkaji secara mendalam peran Pendidikan Agama Islam dalam memperkuat kesehatan mental remaja Generasi-Z, dengan meninjau berbagai aspek spiritual, sosial, dan psikologis yang mendasarinya. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan ilmu pendidikan Islam berbasis kesejahteraan mental (*mental well-being*), sekaligus menjadi landasan praktis bagi pendidik dalam menciptakan model pembelajaran yang holistik dan humanistik. Secara sistematis, artikel ini terdiri dari lima bagian utama, yaitu pendahuluan, metode penelitian, hasil dan pembahasan, implikasi serta rekomendasi, dan kesimpulan yang menegaskan hubungan integral antara nilai-nilai Islam dan kesehatan mental generasi modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian tidak terletak pada pengumpulan data empiris lapangan, melainkan pada analisis konseptual dan teoritis terhadap literatur ilmiah yang relevan dengan topik

penelitian.¹² Metode kualitatif deskriptif berfungsi untuk menggambarkan secara mendalam fenomena sosial dalam hal ini, peran Pendidikan Agama Islam (PAI) terhadap kesehatan mental remaja Generasi-Z melalui proses interpretasi dan sintesis terhadap sumber pustaka yang kredibel.

1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan normatif-teologis, karena menganalisis hubungan antara nilai-nilai keagamaan Islam dan kondisi psikologis manusia berdasarkan kajian teks dan hasil penelitian sebelumnya.¹³ Studi pustaka digunakan untuk menelusuri berbagai literatur ilmiah yang relevan, baik berupa artikel jurnal, buku referensi, maupun laporan penelitian yang telah terpublikasi secara nasional. Fokus analisis diarahkan pada pola keterkaitan antara dimensi spiritualitas Islam, metode pengajaran PAI, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental peserta didik.

2. Sumber Data

Sumber data primer penelitian ini dikonsentrasikan pada karya-karya akademis substantif yang memiliki validitas dan relevansi tematik yang tinggi. Secara implisit, landasan teoritis dan empiris penelitian dibangun di atas empat literatur utama yang secara eksplisit membahas keterkaitan antara Pendidikan Agama Islam (PAI) dengan kesehatan mental.

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 9-16.

¹³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 4-10.

Fokus utama dari sumber-sumber primer ini mencakup peran PAI dalam upaya menjaga, membina, dan meningkatkan kesehatan mental, dengan cakupan bahasan yang merentang dari tinjauan teoretis mengenai pembinaan kesehatan mental berdasarkan perspektif Al-Qur'an, implementasi PAI pada konteks spesifik seperti siswa di lingkungan pendidikan, hingga tinjauan kontemporer mengenai dukungan kesehatan mental bagi Remaja Generasi-Z melalui pendekatan pendidikan Islam yang kontekstual.

Selain itu, digunakan pula sumber pendukung sekunder seperti data dari *World Health Organization* (WHO) mengenai kesehatan mental remaja (2022) dan literatur pendukung terkait konsep kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam.¹⁴ Keseluruhan sumber data dipilih berdasarkan kriteria kredibilitas akademik, relevansi tematik, dan kemutakhiran publikasi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi literatur. Proses ini meliputi:

- a. Inventarisasi data, yaitu pengumpulan artikel, buku, dan dokumen ilmiah yang relevan dengan topik penelitian.
- b. Evaluasi kritis, yakni seleksi terhadap validitas dan relevansi literatur berdasarkan tahun penerbitan, sumber akademik, serta metodologi yang digunakan dalam penelitian sebelumnya.

¹⁴ Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S., *Konsep Kesehatan Mental Remaja*, hlm. 101–112.

- c. Klasifikasi data, yaitu pengelompokan informasi berdasarkan tema: (1) peran guru PAI, (2) pengaruh nilai-nilai Islam terhadap kesehatan mental, dan (3) konteks digitalisasi Generasi-Z.

Kriteria pemilihan sumber mengikuti prinsip penelitian kualitatif yaitu *kredibilitas*, *dependabilitas*, dan *konfirmabilitas* sebagaimana dijelaskan oleh Creswell bahwa “*qualitative inquiry requires rich and thick description through dependable textual data.*”¹⁵

4. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif ini adalah peneliti sendiri sebagai *human instrument*.¹⁶ Peneliti berperan aktif dalam menafsirkan data pustaka, menganalisis makna yang terkandung dalam teks, serta menghubungkan konsep keagamaan dengan teori psikologi pendidikan. Validitas data dijaga melalui *triangulasi sumber* dan *analisis komparatif antar-literatur*, guna memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan bersifat objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan utama:

- a. Reduksi Data

¹⁵J. W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.), (Thousand Oaks: Sage Publications, 2014), hlm 202–203, 252–253.

¹⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian*, hlm. 132–133.

Tahap ini dilakukan dengan menyeleksi dan merangkum literatur yang paling relevan, membuang data yang tidak berhubungan langsung dengan fokus penelitian, serta menyusun data ke dalam kategori analisis seperti nilai spiritual, peran guru PAI, dan kesehatan mental remaja.¹⁷

b. Penyajian Data

Pada tahap ini, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk naratif deskriptif dengan mengidentifikasi pola, hubungan, dan temuan kunci dari masing-masing sumber pustaka.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah terakhir dilakukan dengan mengintegrasikan hasil analisis menjadi sintesis konseptual mengenai peran PAI dalam menjaga kesehatan mental remaja Generasi-Z. Kesimpulan kemudian diverifikasi dengan membandingkan hasil interpretasi peneliti terhadap teori-teori yang telah ada dalam literatur terdahulu.

Model analisis ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam (*in-depth understanding*) tentang fenomena yang dikaji serta menghubungkannya dengan konteks sosial dan spiritual remaja Muslim di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pendidikan Agama Islam sebagai Sistem Kesehatan Mental Spiritual

¹⁷M. B. Miles, & A. M. Huberman, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. (Thousand Oaks: Sage Publications, 1994), hlm. 10–12, 147–150.

Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan sebagai sistem yang menumbuhkan keseimbangan batin, emosional, dan spiritual peserta didik. Dalam kajian Nahar dan Saefudin (2024), praktik ibadah seperti *shalat*, *dzikir*, dan *doa* tidak hanya meningkatkan spiritualitas, tetapi juga memiliki efek terapeutik yang signifikan terhadap pengendalian emosi dan penurunan tingkat kecemasan.¹⁸ Peneliti menjelaskan bahwa nilai-nilai Islam seperti *sabar*, *syukur*, *ikhlas*, dan *tawakal* memiliki fungsi psikologis yang paralel dengan konsep *coping mechanism* dalam psikologi modern.

Konsep keseimbangan batin yang diajarkan Islam sejajar dengan *psychological well-being*, yakni kondisi di mana individu mencapai keharmonisan antara pikiran, emosi, dan tindakan.¹⁹ Dengan demikian, PAI dapat diposisikan sebagai *spiritual mental health system* yang berfungsi preventif dan kuratif terhadap gangguan psikologis pada remaja. Ajaran-ajaran keislaman membantu individu untuk menafsirkan penderitaan sebagai proses spiritual, bukan semata beban psikologis, sehingga membangun *resilience* atau ketahanan diri.

2. Peran Guru PAI sebagai Agen Ketahanan Mental

Guru PAI berfungsi sebagai agen pembentukan karakter dan keseimbangan emosional. Al Mansyur dan Salim (2023) menegaskan bahwa guru PAI memiliki tanggung jawab ganda, yaitu sebagai *role model* moral dan *spiritual counselor* yang

¹⁸ Nahar, E. A., & Saefudin, A, *Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif*, hlm. 1–13.

¹⁹ Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S., *Konsep Kesehatan Mental Remaja*, hlm. 101–112.

membimbing peserta didik dalam menginternalisasi nilai-nilai keagamaan.²⁰ Melalui teladan perilaku, pembiasaan ibadah, serta kolaborasi dengan orang tua, guru PAI menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman dan empatik.

Selain itu, guru PAI memiliki peran penting dalam *emotional mentoring*, yaitu membantu siswa memahami emosi negatif seperti marah dan takut melalui pendekatan religius.²¹ Pembiasaan doa bersama, kajian tafsir, dan refleksi spiritual di sekolah terbukti meningkatkan *sense of belonging* dan mengurangi perilaku agresif siswa. Dengan demikian, guru PAI tidak hanya mentransfer pengetahuan agama, tetapi juga menjadi fasilitator kesejahteraan psikologis peserta didik.

3. Pendidikan Islam Kontekstual di Era Digital

Rahmawati dan Fauji (2025) menyoroti pentingnya pengembangan *contextual Islamic education* dalam menghadapi tantangan generasi digital.²² Generasi-Z memiliki karakteristik visual, adaptif, dan terbiasa dengan interaksi daring. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran agama harus menyesuaikan dengan gaya kognitif mereka. Penggunaan media digital seperti *podcast*, *video edukatif islami*, dan *learning platform interaktif* menjadi sarana efektif untuk menanamkan nilai-nilai spiritual.

²⁰ Al Mansyur, Y., & Salim, H, *Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental*hlm. 45-46.

²¹ Ibid.

²² Rahmawati, U. H., & Fauji, I, *Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung*, hlm. 220–230.

Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *tarbiyah al-waqi'iyah* pendidikan yang responsif terhadap realitas sosial.²³ Melalui integrasi antara nilai Islam dan teknologi, guru dapat memperkenalkan ajaran seperti *ikhlas*, *amanah*, dan *tawakal* secara kontekstual, misalnya melalui refleksi digital (*spiritual journaling*) dan konten dakwah berbasis media sosial. Upaya ini menjadikan Islam hadir secara relevan di dunia digital remaja tanpa kehilangan substansi spiritualnya.

4. Lingkungan Sekolah Religius sebagai Faktor Protektif Mental

Nasution, Wahyuni, dan Fikri (2024) mengemukakan bahwa lingkungan sekolah religius memiliki peran protektif terhadap kesehatan mental siswa.²⁴ Sekolah dengan kultur religius yang kuat, seperti adanya kegiatan *tadarus Al-Qur'an*, *shalat berjamaah*, dan *kegiatan keagamaan rutin*, berpengaruh terhadap meningkatnya rasa keterikatan sosial (*social connectedness*) dan solidaritas antar siswa.

Temuan ini memperlihatkan bahwa lingkungan religius bukan hanya ruang pembelajaran nilai agama, tetapi juga wadah terapi sosial yang membangun rasa aman dan dukungan emosional. Lingkungan seperti ini membantu siswa menyalurkan stres melalui kegiatan spiritual, sehingga menekan risiko depresi atau perilaku menyimpang.²⁵ Selain itu, integrasi nilai sosial Islam seperti *ukhuwah* dan *ta'awun* memperkuat keseimbangan psikososial peserta didik.

²³ Ibid.

²⁴ Nasution, A. K., dkk., *Peran Pendidikan Agama Islam dalam*, hlm. 194–205.

²⁵ Ibid.

5. Sinergi Nilai-Nilai Islam dan Psikologi Positif

Kesehatan mental ideal dalam Islam disebut dengan *nafs al-muthmainnah* (jiwa tenang), yaitu kondisi spiritual di mana individu mencapai kedamaian batin melalui ketaatan kepada Allah.²⁶ Hamidah dan Rosidah (2021) menjelaskan bahwa keseimbangan antara akal dan hati menjadi kunci utama tercapainya kesehatan mental yang hakiki.²⁷ Nilai *sabar* menumbuhkan daya tahan terhadap kesulitan, *syukur* menumbuhkan kebahagiaan batin, dan *tawakal* melahirkan optimisme serta rasa aman psikologis.

Konsep ini selaras dengan teori *resilience* dan *positive psychology* yang dikembangkan oleh Seligman dan Peterson, yang menekankan pentingnya kekuatan karakter, makna hidup, dan emosi positif dalam mencapai kesejahteraan psikologis.²⁸ Oleh karena itu, PAI dapat dipandang sebagai media integratif antara spiritualitas Islam dan psikologi modern dalam membentuk kesejahteraan mental remaja secara komprehensif.

Tabel 1. Sintesis Peran Pendidikan Agama Islam terhadap Aspek Kesehatan Mental Remaja

No	Aspek PAI	Fokus Nilai Islam	Dampak Psikologis Utama	Sumber Ilmiah
----	-----------	-------------------	-------------------------	---------------

²⁶ QS. Al-Fajr [89]: 27.

²⁷ Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S., *Konsep Kesehatan Mental Remaja*, hlm. 101–112.

²⁸ C., Peterson, & M. E. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, (New York: Oxford University Press, 2004), hlm. 13–14, 89–90.

1	Spiritualitas dan Ibadah	Sabar, Syukur, Tawakal	Regulasi emosi, ketenangan batin	Nahar & Saefudin (2024)
2	Peran Guru PAI	Teladan moral, Bimbingan spiritual	Kontrol diri, empati sosial	Al Mansyur & Salim (2023)
3	Pendidikan Islam Kontekstual	Adaptasi teknologi, Interaktif	Keterlibatan kognitif, motivasi religious	Rahmawati & Fauji (2025)
4	Lingkungan Sekolah Religius	Ukhuwah, Gotong Royong, Empati	Rasa aman, dukungan sosial, kebersamaan	Nasution et al. (2024)
5	Sinergi Islam dan Psikologi Positif	Syukur, Ikhlas, Optimisme	Resiliensi, keseimbangan mental	Hamidah & Rosidah (2021)

KESIMPULAN

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran strategis dalam membentuk dan menjaga kesehatan mental remaja Generasi-Z yang hidup di tengah tantangan sosial dan teknologi digital. Berdasarkan hasil kajian pustaka, PAI berfungsi tidak hanya sebagai sarana pendidikan religius, tetapi juga sebagai sistem pembinaan spiritual yang mendukung keseimbangan emosional dan psikologis peserta didik. Internalisasi nilai-nilai seperti *sabar*, *syukur*, *ikhlas*, dan *tawakal* menjadi dasar penguatan *psychological well-being* melalui peningkatan kesadaran spiritual dan kemampuan regulasi diri.

Guru PAI berperan sebagai pembimbing moral sekaligus konselor spiritual yang menumbuhkan karakter dan resiliensi emosional siswa, sementara lingkungan sekolah religius berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres dan tekanan sosial. Adaptasi pembelajaran berbasis digital dan reflektif menjadi langkah penting agar PAI tetap relevan dengan karakteristik Generasi-Z yang kritis dan adaptif.

Dengan demikian, sinergi antara nilai-nilai Islam dan prinsip psikologi positif dapat menjadi kerangka konseptual bagi pengembangan model pendidikan Islam yang holistik. PAI berpotensi menjadi media efektif dalam membangun keseimbangan spiritual dan mental remaja. Ke depan, diperlukan penelitian empiris untuk menguji dampak integrasi nilai Islam terhadap indikator psikologis, seperti stres, kecemasan, dan kesejahteraan subjektif, guna memperkuat posisi PAI sebagai pilar kesehatan mental dalam sistem pendidikan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mansyur, Yahsyalloh, dan Hakimuddin Salim. *Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2014.
- Hamidah, R. N., dan N. S. Rosidah. "Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam." *Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2021).

- Miles, Matthew B., dan A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019.
- Nahar, Erika A'idatun, dan Ahmad Saefudin. "Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an." *Progressa Journal of Islamic Religious Instruction* 8, no. 1 (2024).
- Nasution, Aqila Khairani, Sri Wahyuni, dan Muhammad Fikri. "Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi-Z." *Adabiyah Islamic Journal* 2, no. 2 (2024).
- Peterson, Christopher, dan Martin E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Rahmawati, Umi Habibah, dan Imam Fauji. "Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Generasi-Z." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 2 (2025).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- World Health Organization (WHO). *Adolescent Mental Health: Fact Sheet*. Geneva: WHO Press, 2022.