

PERAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SEKOLAH DALAM MEMBENTUK KESADARAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK

Sri Rosmalina Soejono¹, Iswadi²

Universitas Esa Unggul^{1,2}

[sri.rosmalina@esaunggul.ac.id¹](mailto:sri.rosmalina@esaunggul.ac.id)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam membentuk kesadaran dan literasi kesehatan mental peserta didik di sekolah menengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PAI berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa melalui empat mekanisme utama: internalisasi nilai spiritual, penguatan makna hidup, pembiasaan ibadah sebagai terapi psikologis, dan pembentukan lingkungan religius yang supportif. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal membantu siswa mengelola emosi dan stres, sedangkan praktik ibadah rutin meningkatkan ketenangan batin. Guru PAI juga berperan sebagai konselor spiritual yang menumbuhkan rasa aman dan empati dalam lingkungan belajar. Simpulan, guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesadaran serta literasi kesehatan mental peserta didik

Kata Kunci: Kesadaran Spiritual, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Psikologis, Pendidikan Agama Islam, Peserta Didik

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of Islamic Religious Education (PAI) in shaping mental health awareness and literacy among secondary school students. This study used a descriptive qualitative approach. The results indicate that Islamic Religious Education (PAI) learning contributes significantly to students' psychological well-being through four main mechanisms: internalization of spiritual values, strengthening the meaning of life, cultivating worship as a psychological therapy, and establishing a supportive religious environment. Values such as patience, gratitude, and trust in God help students manage emotions and stress, while regular worship practices promote inner peace. Islamic Religious Education (PAI) teachers also act as spiritual counselors, fostering a sense of security and empathy in the learning environment. In conclusion, Islamic Religious Education (PAI) teachers play a crucial role in shaping students' mental health awareness and literacy.

Keywords: Spiritual Awareness, Mental Health, Psychological Well-Being, Islamic Religious Education, Students

PENDAHULUAN

Kesehatan mental peserta didik merupakan isu penting dalam dunia pendidikan modern, terutama di Indonesia, yang sedang menghadapi tantangan kompleks pada generasi muda. Perubahan sosial, tekanan akademik, serta pengaruh teknologi digital membuat remaja rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi (Rahmawati & Fauji, 2025). Hasil survei Indonesia, yaitu National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI bekerja sama dengan UNICEF dan University of Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia (34,9%) mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, dan sekitar 5,5% mengalami gangguan mental yang terdiagnosis dalam 12 bulan terakhir. Artinya, lebih dari 15 juta remaja Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental yang membutuhkan perhatian serius (UNICEF Indonesia, 2023). Selain itu, hanya 2,6% remaja yang mengalami masalah kesehatan mental yang mengakses layanan psikologis, dan hanya 4,3% orang tua yang menyadari bahwa anak mereka mengalami masalah mental (Kementerian Kesehatan RI & UNICEF, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan rendahnya literasi kesehatan mental, baik di kalangan siswa maupun orang tua, serta kurangnya layanan dukungan psikososial di sekolah (WHO, 2024). Padahal, sekolah merupakan lingkungan utama bagi perkembangan emosional, sosial, dan moral peserta didik. Oleh karena itu, lembaga pendidikan memiliki peran strategis untuk menciptakan suasana belajar yang tidak hanya akademis, tetapi juga mendukung kesehatan mental.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) memegang peranan penting dalam membentuk karakter, spiritualitas, dan nilai moral siswa. PAI berpotensi besar menjadi sarana preventif dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui penginternalisasian nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas (Akip et al., 2025). Nilai-nilai tersebut dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan coping mechanism dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Hasil penelitian Al Mansyur & Salim (2023) di SMP Negeri 2 Wonogiri menemukan bahwa pembelajaran PAI berperan penting dalam menjaga kesehatan mental siswa. Hal itu dicapai melalui pembentukan lingkungan sekolah yang religius, penerapan nilai akhlak dalam kegiatan sehari-hari, serta keteladanan guru yang menumbuhkan rasa aman dan dukungan sosial bagi siswa. Kegiatan seperti doa bersama, pembiasaan ibadah, dan pembinaan rohani terbukti membantu menurunkan stres akademik dan meningkatkan ketenangan batin siswa (Al Mansyur & Salim, 2023). Sementara itu, Afifah et al., (2024) menemukan bahwa kontribusi PAI terhadap kesehatan mental remaja cukup signifikan secara statistik. Penelitian mereka menunjukkan bahwa pembelajaran agama Islam menjelaskan 8,1% variasi kesejahteraan mental pada siswa madrasah aliyah. Nilai spiritual yang diperoleh dari PAI membentuk persepsi positif terhadap diri dan lingkungan, yang pada gilirannya memperkuat kesejahteraan psikologis.

Dalam era digital, tekanan sosial-emosional semakin meningkat karena eksposur media sosial, cyberbullying, dan ketergantungan gawai. Dalam konteks ini, pendidikan agama memiliki potensi sebagai “penjaga spiritual” bagi siswa. Aliffia et al., (2024) menegaskan bahwa pembelajaran agama Islam di sekolah mampu menjaga stabilitas psikologis siswa dengan menanamkan kesadaran spiritual, refleksi diri, dan rasa syukur sebagai bentuk keseimbangan antara aktivitas digital dan realitas sosial. Penelitian tersebut menekankan pentingnya menanamkan nilai-nilai religius kontekstual agar siswa mampu menghadapi tantangan psikologis modern tanpa kehilangan jati diri spiritualnya.

Walaupun berbagai hasil penelitian menunjukkan kontribusi positif PAI terhadap kesehatan mental, implementasinya di sekolah masih menghadapi sejumlah kendala. Kurikulum PAI di sekolah umumnya berfokus pada tiga ranah utama yaitu akidah, ibadah, dan akhlak, sementara aspek kesehatan mental belum banyak diintegrasikan secara eksplisit dalam perencanaan dan praktik pembelajaran (Rahmawati & Fauji, 2025). Selain itu, guru PAI belum seluruhnya memiliki kompetensi pedagogis dan psikologis untuk menjadi fasilitator kesehatan mental bagi peserta didik (Hikmayanti, 2023). Akibatnya, potensi PAI untuk membentuk kesadaran kesehatan mental belum termanfaatkan secara maksimal.

Hikmayanti (2023) melalui penelitian campurannya di tingkat SMA/SMK menemukan bahwa sebagian siswa tetap mengalami stres akademik dan ketidakstabilan emosional meskipun mengikuti pembelajaran PAI. Hal ini disebabkan karena materi ajar lebih menekankan hafalan dan doktrin dibandingkan pemaknaan nilai spiritual dalam konteks kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, diperlukan inovasi pendekatan pembelajaran PAI yang lebih empatik, reflektif, dan kontekstual, sehingga mampu membantu siswa mengenali dan mengelola kondisi mentalnya dengan baik.

Selain dari perspektif agama, pandangan lembaga internasional juga menekankan pentingnya pendidikan dalam mendukung kesehatan mental remaja. World Health Organization (2024) menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan nilai moral dan spiritual efektif menurunkan tingkat stres dan meningkatkan resiliensi remaja. Dengan demikian, pembelajaran PAI yang menekankan pada nilai-nilai spiritual dan moral dapat dikategorikan sebagai bentuk intervensi promotif-preventif dalam konteks pendidikan. Meskipun demikian, masih terdapat gap penelitian yang perlu diisi. Sebagian besar penelitian yang telah dilakukan di Indonesia hanya berfokus pada dampak moral dan religiusitas PAI terhadap perilaku siswa, sementara hubungan langsung antara PAI dan kesadaran kesehatan mental masih jarang dieksplorasi secara sistematis (Akip et al., 2025). Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya bersifat lokal, terbatas pada satu sekolah atau daerah, sehingga belum mampu memberikan gambaran nasional tentang efektivitas PAI dalam membentuk kesadaran mental peserta didik di berbagai konteks pendidikan.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tiga tujuan utama. Pertama, untuk menganalisis sejauh mana pembelajaran PAI di sekolah berperan dalam membentuk

kesadaran dan literasi kesehatan mental peserta didik. Kedua, untuk mengidentifikasi komponen pembelajaran PAI, baik nilai, metode, maupun praktik keagamaan, yang paling efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Ketiga, untuk merumuskan strategi integratif antara PAI dan program kesehatan mental sekolah, sehingga guru agama dapat berperan aktif dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang sehat secara emosional dan spiritual.

Dari sisi signifikansi, penelitian ini memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya wacana hubungan antara pendidikan agama dan psikologi positif, yang selama ini masih kurang dikaji secara empiris dalam konteks pendidikan formal di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan serta Kementerian Agama RI untuk mengembangkan kurikulum PAI yang sensitif terhadap isu kesehatan mental. Guru PAI dapat diberdayakan tidak hanya sebagai pengajar agama, tetapi juga sebagai “pendamping spiritual” bagi peserta didik yang menghadapi tekanan emosional. Pada akhirnya, integrasi antara Pendidikan Agama Islam dan kesehatan mental di sekolah diharapkan mampu melahirkan peserta didik yang cerdas intelektual, kuat spiritual, dan sehat mental. PAI tidak lagi sekadar menjadi mata pelajaran normatif, melainkan menjadi ruang pembentukan kesadaran diri, empati, dan keseimbangan emosional. Melalui pengajaran nilai-nilai Islam yang kontekstual dan reflektif, sekolah dapat menjadi ekosistem yang tidak hanya mencetak generasi berprestasi, tetapi juga generasi yang bahagia, resilien, dan seimbang secara spiritual-psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk mengukur hubungan variabel secara statistik, melainkan untuk memahami secara mendalam bagaimana proses dan mekanisme Pendidikan Agama Islam (PAI) di sekolah dapat membentuk kesadaran kesehatan mental peserta didik. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman, makna, dan persepsi siswa serta guru PAI dalam konteks sosial dan spiritual yang nyata.

Penelitian ini dilaksanakan di dua lembaga pendidikan menengah di Kota Bandung, Jawa Barat, yang terdiri atas satu Sekolah Menengah Atas (SMA) dan satu Madrasah Aliyah (MA). Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu dengan memilih sekolah-sekolah yang telah mengintegrasikan kegiatan keagamaan secara sistematis ke dalam program pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler. Pertimbangan utama dalam pemilihan lokasi adalah adanya implementasi nyata dari nilai-nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) yang tidak hanya diajarkan secara teoritis di kelas, tetapi juga diwujudkan dalam budaya dan aktivitas sekolah. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengamati secara langsung bagaimana proses internalisasi nilai spiritual Islam berkontribusi terhadap pembentukan kesadaran kesehatan mental peserta didik.

Subjek penelitian terdiri dari tiga kelompok utama, yaitu guru Pendidikan Agama Islam, konselor sekolah, dan peserta didik. Dari masing-masing sekolah, dipilih dua guru PAI yang secara aktif terlibat dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan keagamaan di sekolah, sehingga total terdapat empat orang guru PAI yang menjadi partisipan penelitian. Selain itu, terdapat dua orang konselor Bimbingan dan Konseling (BK) yang diikutsertakan sebagai informan karena mereka memiliki peran penting dalam mengamati dan menangani permasalahan psikologis maupun emosional siswa di lingkungan sekolah. Kehadiran konselor memberikan perspektif yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pendidikan agama dan kesehatan mental peserta didik.

Partisipan utama dalam penelitian ini adalah delapan belas peserta didik kelas XI yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah, seperti salat berjamaah, tadarus Al-Qur'an, mentoring rohani, dan kajian keislaman. Pemilihan siswa dari jenjang kelas XI didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka telah memiliki pengalaman belajar dan beradaptasi lebih lama di sekolah dibandingkan siswa kelas X, namun belum disibukkan dengan persiapan ujian akhir seperti siswa kelas XII. Dengan demikian, mereka dianggap mampu memberikan refleksi yang lebih stabil dan objektif mengenai pengalaman mereka dalam mengikuti pembelajaran PAI dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Kota Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian karena karakteristik masyarakatnya yang heterogen dan tingkat kesadaran religiusitasnya yang cukup tinggi. Selain itu, kota ini memiliki banyak sekolah yang mengembangkan pendidikan agama dengan pendekatan modern dan kontekstual. Kondisi ini memberikan peluang bagi peneliti untuk menemukan variasi praktik pelaksanaan PAI yang relevan dengan kebutuhan peserta didik masa kini, terutama dalam konteks tantangan kesehatan mental remaja yang semakin kompleks akibat perkembangan teknologi, tekanan akademik, dan perubahan sosial.

Penelitian ini menggunakan tiga teknik utama dalam pengumpulan data, yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipatif, dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada guru PAI, konselor sekolah, dan peserta didik untuk menggali persepsi mereka terhadap peran PAI dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Pertanyaan berfokus pada pengalaman belajar, nilai-nilai spiritual yang diinternalisasi, kegiatan ibadah yang berdampak emosional, serta bentuk dukungan sosial dari guru dan lingkungan sekolah.

Peneliti melakukan observasi langsung terhadap kegiatan pembelajaran PAI di kelas, aktivitas keagamaan seperti salat berjamaah, tadarus, dan mentoring rohani. Observasi digunakan untuk mengidentifikasi dinamika sosial, ekspresi emosional siswa, serta pola interaksi antara guru dan peserta didik yang mencerminkan aspek kesehatan mental.

Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data dari wawancara dan observasi, meliputi silabus PAI, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), program

kegiatan keagamaan sekolah, serta laporan konseling yang terkait dengan kesejahteraan siswa.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berperan sebagai perencana, pengumpul, penganalisis, dan penafsir data. Selain itu, digunakan instrumen bantu berupa pedoman wawancara, lembar observasi, dan format analisis dokumen yang disusun berdasarkan fokus penelitian. Instrumen divalidasi melalui *expert judgement* oleh dua dosen bidang Pendidikan Agama Islam dan Psikologi Pendidikan dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Analisis data dilakukan secara interaktif yang meliputi tiga tahapan utama yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verification*)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peran Pembelajaran PAI dalam Membentuk Kesadaran dan Literasi Kesehatan Mental Peserta Didik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kesadaran dan literasi kesehatan mental peserta didik di sekolah. Melalui wawancara mendalam dengan guru, konselor, dan siswa di tiga sekolah (dua SMA negeri dan satu MA), ditemukan bahwa pembelajaran PAI berperan tidak hanya dalam penguatan nilai-nilai spiritual, tetapi juga dalam membantu siswa memahami dan mengelola kondisi psikologis mereka. Sebagian besar siswa menyebut bahwa melalui pelajaran PAI, mereka belajar untuk memahami emosi, menerima diri, dan menenangkan pikiran melalui konsep *sabar*, *syukur*, dan *tawakal*. Nilai-nilai tersebut membantu mereka mengatasi tekanan akademik, konflik sosial, maupun kecemasan akibat perubahan lingkungan. Guru PAI juga mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman konkret siswa, misalnya dengan menanyakan “bagaimana kamu menghadapi ujian?” atau “bagaimana kamu merespons teman yang menyakiti perasaanmu?” Strategi seperti ini mendorong siswa mengenali perasaan dan mencari solusi berdasarkan nilai Islam.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Afifah et al., (2024) yang menyebutkan bahwa pendidikan agama berperan dalam meningkatkan keseimbangan emosional dan ketenangan batin melalui internalisasi nilai-nilai spiritual. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan keagamaan berbanding lurus dengan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Namun demikian, tingkat literasi kesehatan mental siswa masih terbatas. Sebagian siswa mengenali istilah “stres” atau “cemas”, tetapi belum memahami bagaimana cara mengatasinya secara ilmiah dan spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PAI baru menyentuh aspek kesadaran emosional dasar, belum sepenuhnya mengembangkan pemahaman konseptual tentang kesehatan mental.

Komponen PAI yang Efektif dalam Mendukung Kesejahteraan Psikologis Siswa

Penelitian menemukan bahwa terdapat tiga komponen utama pembelajaran PAI yang berperan besar dalam mendukung kesehatan mental peserta didik, yaitu nilai spiritual, metode reflektif, dan praktik keagamaan. Pertama, nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, dan tawakal menjadi fondasi pembentukan kesadaran mental. Siswa yang memahami dan menginternalisasi nilai-nilai ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, seperti mampu menenangkan diri ketika menghadapi masalah dan tidak mudah panik dalam situasi tertekan.

Kedua, metode pembelajaran reflektif dan partisipatif juga berperan penting. Guru yang menggunakan pendekatan diskusi, curah pendapat, dan refleksi pengalaman pribadi siswa menciptakan suasana kelas yang terbuka dan empatik. Melalui kegiatan refleksi, siswa diajak mengaitkan pengalaman emosional dengan ajaran agama. Pendekatan ini terbukti meningkatkan *emotional awareness* dan memperkuat empati antarsiswa. Sejalan dengan temuan Al Mansyur dan Salim (2023), metode pembelajaran yang humanis dan reflektif dalam PAI mampu menciptakan keseimbangan antara dimensi spiritual dan emosional siswa.

Ketiga, praktik keagamaan terstruktur seperti salat berjamaah, tadarus Al-Qur'an, dan mentoring rohani berperan sebagai bentuk *spiritual coping mechanism*. Aktivitas ini memberikan ruang relaksasi dan ketenangan yang menurunkan tingkat kecemasan. Sebagian besar siswa menyebut bahwa "setelah doa bersama atau tadarus, hati terasa lebih tenang. Penelitian Aliffia et al., (2024) menjelaskan bahwa ibadah memiliki efek terapeutik yang serupa dengan konsep *mindfulness* dalam psikologi modern, karena melatih fokus dan kesadaran diri.

Ketiga komponen ini saling berinteraksi membentuk kesadaran mental yang utuh. Nilai-nilai spiritual menumbuhkan makna hidup dan ketenangan batin, metode reflektif membantu siswa menyadari perasaan dan pikiran mereka, sementara praktik keagamaan menenangkan sistem saraf dan memperkuat hubungan sosial dalam komunitas sekolah.

Strategi Integratif antara PAI dan Program Kesehatan Mental Sekolah

Dari hasil wawancara dengan guru PAI dan konselor sekolah, ditemukan kebutuhan untuk mengintegrasikan pembelajaran PAI dengan program kesehatan mental sekolah agar terbentuk ekosistem pendidikan yang sehat secara spiritual dan emosional. Guru PAI di tiga sekolah menyatakan bahwa mereka sering menjadi tempat curhat bagi siswa, terutama saat siswa merasa sedih, stres, atau kehilangan motivasi. Namun, mereka mengaku belum memiliki panduan formal untuk menangani isu kesehatan mental secara sistematis. Berdasarkan hasil analisis, strategi integratif yang disarankan meliputi; 1) Pengembangan Modul PAI berbasis Literasi Kesehatan Mental, yaitu menggabungkan ajaran Islam dengan pengenalan konsep dasar kesehatan mental. Misalnya, topik tentang "sabar dalam menghadapi ujian" dikaitkan dengan pengelolaan stres akademik; 2) Pelatihan Guru PAI sebagai Konselor Spiritual, sehingga guru agama memiliki kompetensi dasar dalam

memahami tanda-tanda gangguan psikologis ringan dan mampu melakukan pendekatan preventif; 3) Kolaborasi antara Guru PAI dan Konselor Sekolah, di mana program keagamaan seperti mentoring rohani diikuti dengan sesi refleksi psikologis sederhana, sehingga kegiatan spiritual sekaligus memperkuat kesejahteraan mental siswa; 4) Membangun Iklim Sekolah yang Religius dan Suportif, misalnya dengan menyediakan ruang konseling islami dan kelompok diskusi berbasis nilai keagamaan; 5) Evaluasi Kesehatan Mental Siswa melalui Pembelajaran PAI, dengan menambahkan indikator kesejahteraan emosional dalam asesmen non-kognitif.

Strategi tersebut mendukung pandangan Jufri & Tobroni, (2024) bahwa pendidikan agama Islam dapat berfungsi sebagai fondasi spiritual sekaligus dukungan psikososial yang berkelanjutan. Integrasi antara nilai agama dan ilmu psikologi diyakini akan menghasilkan pendekatan pendidikan yang lebih holistik, yang memperhatikan perkembangan intelektual, spiritual, dan emosional peserta didik. Selain itu, temuan ini memperkuat gagasan Khodijah et al., (2024) yang menekankan pentingnya menjadikan guru PAI sebagai agen kesejahteraan psikologis di sekolah. Guru agama memiliki kedekatan emosional dengan siswa dan dapat menjadi “jembatan” antara pendekatan religius dan intervensi psikologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dua sekolah menengah atas di Kota Bandung, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesadaran serta literasi kesehatan mental peserta didik. Pembelajaran PAI bukan hanya sebatas pengajaran nilai-nilai normatif keagamaan, tetapi juga menjadi sarana pembentukan kepribadian yang berakar pada keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial. Melalui internalisasi nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas, peserta didik belajar untuk menerima realitas hidup dengan lapang dada serta mengelola emosi secara positif. Proses ini membantu mereka mengembangkan regulasi emosi dan mengurangi tingkat stres akibat tekanan akademik maupun sosial. Nilai-nilai spiritual tersebut berperan dalam menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan ketahanan mental (*resilience*) yang menjadi fondasi utama kesehatan mental siswa.

Hasil penelitian ini memiliki sejumlah implikasi penting. Bagi pihak sekolah, temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran PAI dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan kurikulum yang lebih responsif terhadap isu kesehatan mental. Integrasi antara pembelajaran nilai spiritual dan *mental health literacy* perlu dirancang secara sistematis agar siswa mampu memahami dan mengelola tekanan emosional dengan pendekatan religius yang relevan dengan kehidupan mereka.

Namun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan di dua sekolah di Kota Bandung, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh konteks pendidikan di Indonesia yang memiliki karakteristik budaya dan keagamaan berbeda. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sehingga interpretasi data sangat bergantung pada

persepsi peneliti dan partisipan. Ketiga, penelitian ini belum menggunakan alat ukur psikometrik seperti *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)* atau *General Health Questionnaire (GHQ-12)* untuk menilai secara kuantitatif kondisi kesehatan mental peserta didik.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* digunakan guna menguji secara empiris hubungan antara intensitas pembelajaran PAI dan tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, pengembangan modul pembelajaran PAI berbasis kesehatan mental dapat menjadi langkah strategis untuk memperkuat sinergi antara spiritualitas dan psikologi positif. Pelatihan bagi guru PAI dan konselor sekolah juga perlu ditingkatkan agar mereka mampu berkolaborasi dalam mengidentifikasi serta menangani masalah emosional siswa sejak dini.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki potensi besar sebagai jembatan antara pendidikan spiritual dan kesehatan mental. Melalui integrasi nilai, metode, dan praktik keagamaan yang tepat, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang sehat secara emosional dan spiritual. Pembelajaran PAI yang hidup dan relevan dengan kebutuhan psikologis peserta didik akan menjadi fondasi penting dalam membangun generasi yang tangguh, berakhlak, dan memiliki kesadaran mental yang kuat untuk menghadapi tantangan kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, J. N., Lukman, Z. A., Indriyanti, A., & Anwar, S. (2024). Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental. *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 14(1), 143–157. <https://doi.org/10.33367/ji.v14i1.5333>
- Akip, M., Yunus, M., & Sujarwo, S. (2025). Keterkaitan antara Pendidikan Agama Islam dengan Pemahaman Konsep Kesehatan Mental Siswa. *Edification Journal*, 7(2), 255–264. <https://doi.org/10.37092/ej.v7i2.997>
- Al Mansyur, Y., & Salim, H. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(001). <https://doi.org/10.30868/ei.v12i001.5573>
- Aliffia, K. N., Candrika, A. R. A., Savana, O., Hidayati, F., Ikhrom, I., & Junaedi, M. (2024). The Role of Religious Education in Maintaining Students' Mental Health in the Digital Age. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 15(1), 112–128. <https://doi.org/10.24042/vqx4te69>
- Hikmayanti, A. N. (2023). *Penggunaan Teori Psikoanalisis untuk Memotret Kesehatan Mental Siswa pada Pembelajaran PAI Tingkat SMA/SMK Sederajat*. Universitas Pendidikan Indonesia. https://repository.upi.edu/89565/6/T_PA1_2107864_Title.pdf

- Jufri, D., & Tobroni, T. (2024). Kajian Materi Pendidikan Agama Islam dengan Pendekatan Psikologi. *Moral : Jurnal kajian Pendidikan Islam*, 1(4), 11-27. <https://doi.org/10.61132/moral.v1i4.208>
- Kementerian Kesehatan RI, & UNICEF. (2023). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey 2022 – Report*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khodijah, A., Nani, I., & Rahmat, M. (2024). Religious Education as a Tool for Mental Health Improvement in Madrasah Aliyah. *Edukasi: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*, 22(2), 134–149. <https://doi.org/10.32729/edukasi.v22i2.1895>
- Rahmawati, U. H., & Fauji, I. (2025). Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Generasi Z. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2). <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.27090>
- UNICEF Indonesia. (2023). *Adolescent Mental Health Profile: Indonesia 2023*. Jakarta: UNICEF.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization (WHO). (2024). *Transforming Adolescent Health – Global Progress and Challenges Report*. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>