

KONTRIBUSI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM TERHADAP *MENTAL HEALTH* SISWA

Fairuz Abbiyyu Zakia¹, Saifuddin², Justsinta Sindi Alivi³

^{1,2,3}Universitas Islam Majapahit

Email: fa.zakia@unim.ac.id¹, saifzuhry@unim.ac.id², justsinta.alivi@unim.ac.id³

Abstrak: Kemajuan teknologi informasi di era kontemporer dapat berdampak positif dan negatif pada kehidupan siswa. Salah satu efek negatifnya adalah peningkatan tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri karena tuntutan akademik, sosial, dan penggunaan media sosial. Studi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pembelajaran bahasa Inggris (PAI) berdampak pada kesehatan mental siswa dan peran guru PAI dalam membantu siswa menghadapi stres. Studi ini menerapkan metodologi kualitatif deskriptif. Studi menunjukkan bahwa PAI membantu SMK Bhakti Pacet sebagai pembimbing spiritual guru. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan syukur membantu siswa menghadapi tekanan yang timbul dalam era teknologi saat ini.

Kata Kunci: Pendidikan Agama Islam, Kesehatan Mental, Siswa.

Abstract: Advances in information technology in the contemporary era can have both positive and negative impacts on students' lives. One negative effect is increased psychological pressure, such as stress, anxiety, and lack of self-confidence, due to academic and social demands and the use of social media. This study aims to determine how English language learning (PAI) impacts students' mental health and the role of PAI teachers in helping students cope with stress. This study uses a descriptive qualitative methodology. The study shows that PAI helps SMK Bhakti Pacet as a spiritual guide for teachers. Values such as patience, trust in God, and gratitude help students cope with the pressures that arise in today's technological era.

Keywords: Islamic Religious Education, Mental Health, Students.

PENDAHULUAN

Dunia digital sudah mengubah banyak hal dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pendidikan. Siswa mendapatkan banyak keuntungan dari kemudahan akses ke internet dan teknologi, seperti memperluas sumber pembelajaran dan meningkatkan konektivitas sosial. Namun, era digital juga membawa masalah baru yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa. Tekanan akademik yang terus-menerus, paparan data yang melampaui batas, dan tekanan sosial di media digital dapat menyebabkan kecemasan, tekanan mental, dan penurunan kesehatan psikologis (Situmeang, 2024)

World Health Organization mengatakan kesehatan mental adalah ketika seseorang lengkap secara fisik, mental, dan sosial, tetapi tidak memiliki penyakit atau kelemahan. Mental

hygiene dan psiko-hygiene adalah dua istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan mental. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua sebutan ini. Namun, yang sering terdengar dan digunakan adalah kesehatan mental. Sebagian faktor dapat memengaruhi kesehatan mental. Akibat kesehatan mental yang dapat dialami oleh anak muda akan terus meningkat seiring dengan jumlah yang dirasakan oleh mereka. Secara global, 1 dari 7 (14%) anak usia 10–19 tahun diprediksi mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, kondisi ini belum diketahui atau diatasi (Afifah et al., 2024).

Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik memiliki keadaan kebatinan yang tenang, positif, dan tentram, yang memungkinkan mereka untuk menikmati, menghargai, dan mensyukuri kehidupan mereka dan orang-orang di sekitarnya. Di sisi lain, jika seseorang memiliki masalah dengan kesehatan mentalnya, mereka dapat menimbulkan energi negatif, seperti mudah emosi, tidak bisa menahan amarah, dan mengalami sakit yang tidak masuk akal, antara lain (Winarko, n.d.).

Pendidikan Agama Islam (PAI) sangat penting untuk membentuk kepribadian dan kesejahteraan mental siswa. Siswa memperoleh nilai-nilai spiritual melalui pendidikan agama Islam. Nilai-nilai ini dapat digunakan sebagai pegangan saat menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Siswa dapat merasa lebih tenang dan tidak terbawa oleh tekanan dari luar dengan mempelajari konsep-konsep seperti bersabar saat menghadapi kesulitan, bersyukur atas apa yang telah mereka terima, dan tawakal saat menghadapi ketidakpastian (Situmeang, 2024). Selain itu, agama Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, yang akan membantu siswa mengendalikan waktu dan menghindari kecanduan teknologi yang berbahaya bagi kesehatan mental mereka (Yusuf et al., 2022).

Penelitian ini berfokus pada tiga aspek bagaimana Pendidikan Agama Islam (PAI) memainkan peran strategis dalam membentuk karakter, nilai spiritual, dan moral yang menjadi benteng pertahanan mental siswa dalam situasi ini: (1) kontribusi PAI terhadap nilai-nilai spiritual dan moral siswa, (2) peran guru PAI membantu membina kesehatan mental siswa, dan (3) bagaimana internalisasi nilai-nilai Islam yang membantu siswa menjaga kesehatan mental di era digital.

Sifat *ubudiyah* (hubungan manusia dengan Tuhan) dan sifat *muamalah* (hubungan antar manusia) adalah contoh dari kaidah-kaidah yang terkandung dalam ajaran Islam yang umum, yang berfungsi sebagai landasan (pondasi) utama dalam pendidikan. Pendidikan Agama Islam adalah pelajaran yang program pendidikannya bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai Islam

melalui pendidikan dan bimbingan, dan mengajarkan siswa cara mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari (Mansyur & Salim, 2023).

"Pendidikan" dan "agama Islam" adalah dua kata kunci yang membentuk PAI. Menurut Plato, pendidikan berarti mengajarkan orang-orang untuk memiliki sikap yang pantas dalam segala hal yang mereka lakukan, sehingga moral serta intelektual mereka berkembang sehingga menemukan kebenaran sejati, dan guru memainkan peran penting dalam memotivasi dan menciptakan lingkungannya (Firmansyah, 2019).

Menurut al-Ghazali, pendidikan didefinisikan sebagai upaya guru untuk menghilangkan akhlak buruk dan menanamkan akhlak baik pada siswa mereka sehingga mereka dapat dekat kepada Allah dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Namun, Ibnu Khaldun melihat pendidikan sebagai sesuatu yang memiliki arti yang luas. Pendidikan, katanya, tidak terbatas pada ruang dan waktu, tetapi mencakup proses kesadaran manusia untuk menangkap, menyerap, dan menghayati peristiwa alam sepanjang masa (Firmansyah, 2019).

Menurut Zakiah Daradjat (2001), Pendidikan Agama Islam (PAI) adalah upaya untuk menanamkan nilai-nilai Islam sehingga dapat membangun kepribadian Muslim yang seimbang dalam hal kognitif, emosional, dan spiritualitas seseorang. Oleh karena itu, PAI dapat didefinisikan sebagai upaya sadar untuk membangun kepribadian Muslim pada seseorang (Mansyur & Salim, 2023).

"Kesehatan mental" berasal dari istilah "mental hygiene". Istilah "kesehatan mental" berasal dari bahasa Yunani, di mana kata "mental" berarti sama dengan kata "psyche" dalam bahasa Latin, yang berarti psikis, jiwa, atau kejiwaan. Akibatnya, "kesehatan mental" berarti kesehatan mental. Beberapa istilah lain yang sering digunakan untuk menggambarkan kesehatan mental adalah *psychological medicine*, *nervous health*, atau *mental health* (Yusuf et al., 2022).

Kesehatan mental mengacu pada cara seseorang berpikir, berperasaan, dan bertindak secara efektif saat menghadapi tantangan dan stres hidup. Kesehatan mental adalah keadaan psikologis atau kejiwaan yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri atau memecahkan masalah terhadap masalah yang ada di dalam dirinya (internal) dan di luar dirinya (eksternal). Kesehatan mental, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), adalah kondisi kesejahteraan diri yang disadari seseorang yang mencakup kemampuan untuk mengelola stres kehidupan dengan cara yang masuk akal, bekerja secara produktif dan menghasilkan uang, dan berpartisipasi dalam komunitasnya (Anwar, Faisal. Julia, 2021).

Perhatian terhadap kesehatan mental dan tingkat gangguan mental di Indonesia meningkat. Data menunjukkan bahwa gangguan mental emosional, seperti depresi dan kecemasan, terjadi pada 6,1% orang berusia 15 tahun ke atas. Selain itu, sekitar 1 dari 10 orang di Indonesia menderita gangguan mental, menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental membutuhkan perhatian besar dari berbagai pihak (Ayuningtyas et al., 2018).

Selain elemen spiritual, emosional, dan moral, elemen mental juga penting. Dengan memiliki kesehatan mental yang baik dan stabil, seseorang dapat mengendalikan emosional dan nalar. Islam membahas kesehatan mental, seperti banyak teori yang ditemukan dalam berbagai literatur. Seperti yang dinyatakan dalam Alquran dan Hadis, Islam sangat menganjurkannya untuk menjaga kesehatan jasmani dan Rohani (Mansyur & Salim, 2023).

Salah satu konsep Islam tentang kesehatan mental adalah "Tazkiyah al-Nafs," yang berarti pembersihan jiwa. Upaya untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif dan penyakit spiritual untuk mencapai kedamaian dan kedekatan dengan Allah adalah tujuan dari konsep ini. Karya besar Imam Al-Ghazali yang disebut "Ihya Ulum al-Din" (The Revival of Religious Sciences) adalah referensi yang dapat digunakan untuk memahami ide ini (Aflah, 2023).

Hampir seluruh aspek kehidupan manusia telah berubah sebagai akibat dari kemajuan teknologi digital. Ini termasuk pendidikan, yang saat ini mengalami transformasi yang signifikan secara struktural dan fungsional. Kehadiran internet, kecerdasan buatan, big data, dan perangkat pembelajaran digital telah mengubah cara data dibuat, didistribusikan, dan dikonsumsi selama era digital (Putra, Mujiono Sang, Lasmawan, Wayan, Suharta, Gusti Putu, Widiana, 2025).

Salah satu komponen penting teknologi pendidikan adalah media pembelajaran, yang berfungsi sebagai alat untuk membantu guru menyampaikan informasi kepada siswa mereka selama proses belajar-mengajar. Media ini tidak hanya membantu dalam transfer pengetahuan, tetapi juga membantu memperjelas pesan atau konsep yang ingin disampaikan, sehingga siswa dapat memahami materi dengan lebih baik. Dengan menggunakan media pembelajaran, guru dapat membantu siswa mereka memahami materi dengan lebih baik (Wardoyo et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian jenis ini merupakan penelitian kualitatif karena titik subjek difokuskan pada informasi deskriptif berupa kata-kata tertulis yang diamati. Penelitian kualitatif berpusat pada hubungan antara pemahaman pendekatan alamiah dan materi pokok. Untuk mengumpulkan informasi, metode purposive sampling digunakan untuk mengajukan sejumlah pertanyaan

kepada narasumber yang memahami dan dapat memberikan informasi tentang subjek penelitian (Afifah et al., 2024).

Metode penelitian yang dikenal sebagai pendekatan kualitatif menggunakan fenomenologi dan paradigma konstruktivisme untuk meningkatkan ilmu pengetahuan. Moleong (2013) menjelaskan sebelas ciri pendekatan kualitatif: menggunakan latar alamiah, menggunakan manusia sebagai alat utama, menggunakan metode kualitatif (pengamatan, wawancara, atau studi dokumen) untuk mengumpulkan informasi, menganalisis informasi secara induktif, mengembangkan teori dari dasar ke atas (grounded theory), dan menganalisis informasi secara deskriptif (Muhajirin, Risnita, 2024).

Untuk mendapatkan data utama. Pengumpulan langsung melalui pengamatan, wawancara, dan diskusi tujuan diperlukan untuk peneliti. Sumber data yang digunakan oleh para peneliti adalah sumber data primer, data primer dikumpulkan melalui wawancara dan observasi sebagai penelitian (Sari & Zefri, 2019).

Dalam penelitian ini data primer diperoleh dari wawancara yang dilakukan dengan siswa SMK Bhakti Pacet, guru Pendidikan Agama Islam di SMK Bhakti Pacet dan juga guru Bimbingan Konseling (BK) yang ada di SMK Bhakti Pacet.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research) yang dilaksanakan di lingkungan sekolah SMK Bhakti Pacet. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui apa kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap mental health siswa. Dalam proses penelitian Teknik pengumpulan data digunakan sebagai Upaya untuk menguatkan atau melengkapi pembuktian terhadap permasalahan yang sedang dikaji. Oleh karena itu, peneliti menerapkan berbagai metode pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang relevan dan mendukung hasil penelitian:

Dalam penelitian ini, metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi berstruktur. Metode ini dipilih guna memungkinkan interviewer menyesuaikan pertanyaan dengan arah pembicaraan. Sebelum wawancara dilakukan tentunya daftar pertanyaan telah disusun terlebih dahulu untuk memastikan saat wawancara dilaksanakan tidak sampai keluar dari konteks.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi terhadap lingkungan sekolah, yang bertujuan guna mengamati secara langsung bagaimana lingkungan nyaman dan kondusif, apakah kegiatan keagamaan seperti sholat berjamaah, pengajian atau acara keagamaan lainnya berjalan dengan baik, apakah hubungan antar siswa berjalan baik atau apakah hubungan antara

guru dan siswa (apakah guru ramah dan mendukung, apakah siswa menghormati dan sopan). Lalu peneliti juga melakukan observasi di dalam kelas, untuk mengetahui apakah guru menggunakan metode pembelajaran yang menarik, apakah siswa aktif bertanya dan menjawab pertanyaan, apakah ada siswa yang mengalami gejala tekanan (murung, menarik diri dan gelisah).

Analisis data kualitatif melibatkan penggunaan teknik pengumpulan data yang berbeda (Triangulasi) dan memanfaatkan sumber data untuk mengumpulkan informasi, dengan fokus pada pengembangan hipotesis. Sugiono (2020) mengutip analisis data dalam penelitian kualitatif. Pernyataan yang dibuat oleh Miles dan Huberman adalah bahwa analisis data kualitatif melibatkan interaksi berkelanjutan, menghasilkan saturasi data selama analisis data, atau pengumpulan data (Safarudin et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinas Pendidikan Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur, mengelola SMK Bhakti Pacet. Sekolah ini berada di Kecamatan Pacet, yang terkenal memiliki potensi pendidikan yang terus berkembang. SMK Bhakti Pacet didirikan karena kebutuhan masyarakat akan pendidikan kejuruan yang mampu menghasilkan lulusan yang kuat dan siap kerja.

Pendidikan Agama Islam di sekolah memainkan peran penting sebagai penyeimbang dalam konteks ini. PAI membangun mentalitas positif dan ketahanan jiwa siswa untuk menghadapi tantangan zaman. Dengan memberikan landasan nilai-nilai spiritual, PAI membantu siswa mengelola stres, meningkatkan rasa syukur, dan kesabaran, serta memberikan makna dalam hidup mereka. Guru PAI di SMK Bhakti Pacet terkenal sering berkomunikasi dengan siswanya. Mereka tidak hanya hadir di ruang kelas, tetapi mereka juga menjadi tempat di mana siswa dapat berbicara dengan orang lain jika mereka mengalami kesulitan akademik atau personal. Hubungan yang akrab dan ramah antara guru dan siswa inilah yang membuat fungsi PAI dalam menjaga kesehatan mental siswa lebih baik.

Selain guru PAI, sekolah umumnya juga mendukung penuh penerapan nilai-nilai religius dalam pembelajaran dan kehidupan sekolah. Mereka melakukan ini dengan menyediakan waktu khusus untuk ibadah dan membuat lingkungan sekolah menjadi Islami. Ini adalah contoh nyata dari upaya sekolah bersama untuk menghasilkan siswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

1. Kontribusi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMK Bhakti Pacet Dalam Membangun Nilai-Nilai Spiritual Dan Moral Siswa.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan di SMK Bhakti Pacet, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) memberikan kontribusi signifikan dalam pembentukan nilai-nilai spiritual dan moral siswa. Guru PAI secara aktif mengintegrasikan materi ajar dengan praktik ibadah dan akhlak Islami, seperti kejujuran, tanggung jawab, disiplin, serta rasa hormat terhadap guru dan orang tua.

Namun, tantangan moral yang dihadapi siswa menjadi semakin kompleks di tengah arus globalisasi dan pesatnya kemajuan teknologi informasi. Pendidikan agama Islam memberikan pedoman yang jelas bagi siswa agar mereka dapat mengambil keputusan berdasarkan prinsip-prinsip keagamaan dan membedakan antara yang benar dan yang salah. Selain itu, pendidikan Islam mengajarkan kepedulian terhadap sesama dan lingkungan sehingga siswa menjadi orang yang peduli pada kebutuhan orang lain dan kesejahteraan umum (heny sartika, 2025).

Melalui praktik ibadah seperti shalat, puasa, dan zakat, pendidikan agama Islam membantu mengembangkan karakter. Ini adalah kewajiban moral dan tanggung jawab siswa. Selain itu, pendidikan ini mengajarkan pentingnya toleransi dalam masyarakat multikultural seperti Indonesia, di mana saling menghormati antar umat beragama sangat penting untuk keharmonisan masyarakat. Jadi, siswa dididik untuk menghargai perbedaan tidak peduli latar belakang budaya atau agama mereka (heny sartika, 2025).

Melalui memasukkan nilai-nilai agama ke dalam praktik pendidikan, pendidikan agama Islam memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan moral siswa. Perkembangan intelektual bukan satu-satunya fokus pendidikan ini; itu juga mencakup pertumbuhan moral dan spiritual yang penting untuk membangun individu yang bermoral. Sebagai contoh, pendekatan Tazkiyah mengembangkan karakter holistik yang menanamkan sifat-sifat positif seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati. Sifat-sifat ini sangat penting untuk perilaku bermoral. Selain itu, pendidikan agama Islam menekankan praktik Islami sehari-hari, seperti doa dan rasa syukur. Ini membantu siswa menjadi lebih baik secara moral dan mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan keagamaan (heny sartika, 2025).

Pembelajaran PAI tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga berguna dalam kegiatan keagamaan seperti shalat ashar bersama, tahlil Yasin, Istighosah, membaca Al-Qur'an, dan peringatan hari besar Islam. Hal ini membantu siswa menjadi lebih sadar agama dan memperkuat kemampuan mereka untuk mengendalikan berbagai pengaruh buruk yang ada di era digital. Siswa juga belajar mengenali diri mereka sebagai bagian dari umat Islam dengan misi rahmatan lil 'alamin melalui pembelajaran PAI. Menurut Viktor Frankl, kesadaran ini

memberikan arah hidup yang jelas dan bermakna, yang merupakan komponen penting dari kesehatan jiwa.

2. Peran Guru PAI Dalam Membina Kesehatan Mental Siswa

Peran guru Pendidikan Agama Islam di SMK Bhakti Pacet dalam membantu siswa menghadapi tantangan akademik dan sosial adalah gambaran nyata dari tujuan pendidikan agama: mendidik akal, hati, dan perilaku. Guru PAI tidak hanya memberikan pelajaran keislaman, tetapi mereka juga membantu dan membimbing siswa di tengah tekanan hidup, terutama di era digital yang kompetitif dan serba cepat ini.

Mengajarkan nilai-nilai seperti sabar, tawakal, syukur, dan membangun akhlak yang baik sangat membantu siswa menenangkan diri dan menemukan arti dari tantangan hidup yang mereka hadapi.

Dalam mendampingi siswa, guru PAI bekerja sama dengan guru bimbingan konseling (BK). Ini menunjukkan bahwa pendidikan agama dapat bekerja sama dengan pendekatan psikologis. Pendekatan ini semakin memperkuat gagasan bahwa intervensi keagamaan juga dapat meningkatkan kesehatan mental setelah perawatan psikologis formal.

Enco Mulyasa menyatakan bahwa guru berfungsi sebagai "pendidik, pengajar, pembimbing, pelatih, penasehat, pembaharu, model teladan, pribadi, peneliti, pendorong kreatifitas, pembangkit pandangan, pekerja rutin, pembawa cerita, aktor, emansipator, evaluator, pengawet, dan sebagai kulminato" (Sya'ban et al., 2024).

Guru memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, baik secara mental maupun intelektual. Oleh karena itu, sebagai guru pendidikan agama Islam, mereka bertanggung jawab untuk membimbing siswa melalui nilai-nilai agama untuk meningkatkan kesehatan mental siswa sehingga mereka dapat melindungi diri dengan agama mereka. Agama dapat membantu seseorang bertahan dari gangguan mental (Sya'ban et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMK Bhakti Pacet merasa bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) membantu mereka menghadapi tekanan akademik dan sosial. Guru PAI juga mengajar materi keagamaan, memberi mereka tempat cerita, membimbing spiritual mereka, dan memberi mereka inspirasi untuk hidup. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa mempercayai guru PAI untuk menyampaikan masalah mereka, terutama ketika mereka mengalami stres karena ujian, nilai rendah, tekanan dari orang tua, atau bahkan konflik sosial di sekolah dan media sosial.

Fenomena ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya membutuhkan dukungan akademik, tetapi juga dukungan emosional dan spiritual. Menurut teori kebutuhan dasar Abraham Maslow, rasa aman, cinta, dan penghargaan adalah hal penting sebelum seseorang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya. Melalui pendekatan keagamaan yang menyejukkan, guru PAI membantu memenuhi kebutuhan tersebut. Siswa diminta untuk tetap sabar, tulus, dan tawakal kepada Allah ketika mereka menghadapi tekanan karena nilai buruk atau tugas yang terlalu banyak. Hal ini meningkatkan kesehatan spiritual mereka dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

3. Nilai-Nilai Islam Yang Bisa Membantu Siswa Untuk Memiliki Mental Yang Sehat

Tuntunan menyatakan bahwa ajaran Islam mengharuskan orang-orang menjalin hubungan yang baik dengan Allah SWT, satu sama lain, dan lingkungan mereka. Alam dan fungsi agama Islam dapat membantu manusia menyembuhkan jiwa mereka, melindungi mereka dari gangguan kejiwaan, dan menciptakan kode kesehatan mental. Orang dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan baik di dunia maupun akherat dengan menghayati dan mengamalkan ajaran Islam (Ariadi, 2019).

Ketika manusia berada di titik rendah atau tinggi dalam hidupnya, agama menjadi tempat pelarian mereka. Mereka dapat mengungkapkan semua perasaan mereka dalam doa dengan mengetahui bahwa Allah selalu ada bersama mereka setiap saat. Thomas F. Odea mengatakan bahwa agama harus menguatkan orang yang menderita sakit mental atau mental (Puteri & Rahimah, 2024).

Dalam al-Qur'an, Allah SWT berkata, "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (Al-Baqarah, ayat 153). Salah satu contoh tindakan yang dianjurkan oleh agama Islam adalah sabar dan shalat. Sabar biasanya didefinisikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, serta keteguhan hati dalam mempertahankan cita-cita (Ariadi, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa nilai Islam yang paling penting membantu siswa menjaga kestabilan mental, seperti: Sifat tawakal mengajarkan siswa untuk fokus pada upaya dan pasrah terhadap kehendak Allah daripada terobsesi dengan hasil. Teori kognitif Beck menyatakan bahwa berpikir realistis dan pasrah dapat membantu mengurangi tekanan pikiran. Nilai sabar membantu Anda mengendalikan diri dan tetap tenang saat berada dalam situasi yang tidak diinginkan. Sangat penting untuk mengelola stres dengan sabar, yang berarti Anda dapat menghentikan reaksi emosional negatif. Bahkan dalam situasi sulit, syukur

membantu menanamkan optimisme. Psikologi positif mengatakan bahwa melakukan kebiasaan bersyukur meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi depresi. Nilai ikhlas melindungi siswa dari tekanan sosial yang berasal dari ekspektasi orang lain dari mereka. Mereka berbuat baik karena Allah, bukan karena ingin dipuji. Ini sesuai dengan teori kemandirian, yang menekankan motivasi intrinsik. Tasamuh, juga dikenal sebagai toleransi, mengurangi kemungkinan konflik dan menciptakan hubungan sosial yang harmonis. Husnuzan, atau berprasangka baik, membantu siswa menghindari berpikir terlalu banyak dan membangun pola pikir yang konstruktif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Hal ini sangat baik untuk mengurangi rasa tidak aman dan kecurigaan sosial.

Siswa SMK Bhakti Pacet mendapat bantuan dalam membangun keseimbangan batin melalui penerapan nilai-nilai Islam. Mereka lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan cara yang tenang, optimis, dan berfokus pada solusi yang sesuai dengan nilai-nilai agama.

KESIMPULAN

Hasil penelitian di SMK Bhakti Pacet menunjukkan bahwa kontribusi Pendidikan Agama Islam (PAI) terhadap nilai-nilai spiritual, moral, dan kesehatan mental siswa sangat penting dan strategis untuk membentuk karakter dan kepribadian siswa, terutama di tengah tantangan yang dihadapi di era teknologi saat ini.

Pertama, Pembelajaran PAI di SMK Bhakti Pacet sangat membantu dalam membentuk nilai-nilai spiritual dan moral siswa. Siswa diarahkan untuk memiliki kesadaran beragama yang tinggi melalui penguatan akidah mereka, pemahaman mereka tentang ibadah, dan internalisasi akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari mereka. Siswa dapat membangun kedekatan dengan Allah SWT dan membangun karakter moral melalui kegiatan pembiasaan seperti sholat berjamaah, tadarus Al-Qur'an, dan peringatan hari-hari besar Islam. Hal ini mendorong siswa untuk menghindari perilaku negatif sekaligus menjunjung tinggi nilai-nilai seperti toleransi, empati, kejujuran, dan tanggung jawab.

Kedua, Guru Pendidikan Agama Islam memainkan peran penting dalam membangun dan mempertahankan kesehatan mental siswa. Selain bertindak sebagai pendidik, guru PAI juga bertindak sebagai pembimbing spiritual, membantu dan mengarahkan siswa. Guru PAI hadir sebagai figur yang memberikan ketenangan dan solusi melalui pendekatan religius dalam menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, dan masalah pribadi. Dengan memasukkan nilai-nilai Islam ke dalam proses instruksi, guru PAI membantu siswa untuk tidak cemas, tidak putus asa, dan mampu bangkit dari tekanan dengan cara yang bijak dan berlandaskan iman.

Ketiga, Islam mengajarkan banyak nilai luhur yang dapat membantu siswa memperoleh ketahanan mental. Prinsip hidup seperti tawakal (percaya dan berserah kepada kehendak Allah), sabar (teguh dalam menghadapi ujian), syukur (rasa terima kasih atas segala nikmat), ikhlas (tulus dalam beramal), dan taqwa (takut dan patuh kepada Allah) dapat membantu Anda merasa lebih baik dan lebih tenang. Siswa akan lebih percaya diri, lebih siap menghadapi tantangan kehidupan, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari media sosial atau lingkungan yang tidak baik karena prinsip-prinsip ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, J. N., Lukman, Z. A., Indriyanti, A., & Anwar, S. (2024). Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21. *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 14(1), 143–157. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/intelektual/article/view/5333>
- Aflah, F. R. (2023). Peran Guru Dalam Membina Kesehatan Mental Siswa Madrasah Tsanawiyah Darul Hikmah Pekanbaru. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBL%20EIN%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces>
- Anwar, Faisal. Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh GuruPengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi*, 7(1), 64–83.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Firmansyah, M. I. (2019). Pendidikan Agama Islam: Pengertian, Tujuan, Dasar, dan Fungsi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 17(2), 79–90.
- henny sartika, khairul rizal. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam dalam membentuk karakter dan moral peserta didik. *Proceeding International Seminar on Islamic Studies*, 6(2), 2183–2193.

- Mansyur, Y. Al, & Salim, H. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(E-ISSN:2584-1754), 1027–1042.
- Muhajirin, Risnita, A. (2024). Pendekatan penelitian kuantitatif dan kualitatif serta tahapan penelitian. *Jurnal Genta Mulia*, 15(1), 82–92.
- Puteri, Kanzha A.A ; Rahimah, N. (2024). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 3(Table 10), 4–6.
- Putra, Mujiono Sang, Lasmawan, Wayan, Suharta, Gusti Putu, Widiani, W. (2025). Transformasi Pendidikan Modern: Peran Ilmu Pendidikan Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 14(4), 669–678.
- Safarudin, R., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). *Penelitian Kualitatif*. 3, 9680–9694.
- Sari, Meita Sekar; Zefri, M. (2019). Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura. *Jurnal Ekonomi*, 21(3).
- Situmeang, E. S. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa. *Pedagogik*, 2(3), 393–400.
- Sya'ban, Z. F., Sutiono, S., & Soraya, S. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Siswa Man 2 Jakarta. *Spektra: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(1), 110. <https://doi.org/10.34005/spektra.v6i1.4147>
- Wardoyo, S., Oktaviyanti, R., Septiyudin, E., & Romdoni, S. (2024). Pengaruh Teknologi Digital Terhadap Inovasi Dalam Pembelajaran Di Era Transformasi Digital. *Informatics and Digital Expert (INDEX)*, 6(2), 149–154. <https://doi.org/10.36423/index.v6i2.1992>
- Winarko, H. B. (n.d.). Kecemasan Digital : Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4, 12–19.
- Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). 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), 1–17. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>.