

Pembelajaran PAI sebagai Sarana Meningkatkan Kesejahteraan Jasmani, Mental, dan Spiritual Peserta Didik

Miftakhul Fahmy^{1*}, Lu'luil Shilvia Muna Rosyidah², Bayu Dwi

Pamungkas³

¹²³ UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

***Corresponding author. : Miftakhamy1126@gmail.com**

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Islamic Religious Education, Mental Well-Being, SDG 3, Religious Identity, Holistic Learning.

Islamic Religious Education (PAI) plays a strategic role in supporting the holistic development of students, particularly in the context of achieving Sustainable Development Goal (SDG) 3 on mental health and well-being. This article discusses the contribution of PAI to improving students' mental, spiritual, and socio-emotional health through a values-based approach, religious practices, and religious character development. Various studies have shown that PAI can improve emotional regulation, reduce anxiety and stress levels, and develop spiritual coping mechanisms through the internalization of the concepts of tawakkal (trust), patience, gratitude, and self-control. Furthermore, PAI also plays a role in strengthening students' religious identity from an early age, resulting in increased self-discipline, a meaningful life orientation, and spiritual resilience. Socially, PAI learning contributes to creating a harmonious school environment through the formation of morals, the instilling of tolerance, and the strengthening of social interactions based on empathy and brotherhood. However, previous research has identified limitations in methodological aspects and curriculum implementation, necessitating the development of more contextual, adaptive, and evidence-based PAI learning models. Thus, the results of this study confirm that Islamic Religious Education (PAI) is a crucial element in creating students who not only excel academically but also possess balanced mental and spiritual well-being, in line with the goals of national education based on values and humanization.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki fungsi multidimensional dalam membentuk manusia secara utuh, bukan hanya sebagai sarana transfer pengetahuan akademik, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter dan kesejahteraan holistik peserta didik yang

mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dalam konteks tujuan pembangunan global, khususnya Sustainable Development Goals poin Good Health and Well-being (SDG 3), pendidikan dinilai memiliki kontribusi strategis dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan kesejahteraan bagi peserta didik di sekolah. Menurut UNESCO (2023), pendidikan yang terintegrasi dengan kesehatan dan kesejahteraan mampu meningkatkan kualitas hidup siswa, memperkuat resiliensi, serta mengurangi risiko gangguan emosional dan sosial. Pada konteks sekolah di Indonesia, integrasi nilai keagamaan ke dalam pendidikan formal dianggap sebagai bagian penting dalam mendukung kesejahteraan peserta didik.

Dalam konteks negara dengan mayoritas Muslim seperti Indonesia, Pendidikan Agama Islam (PAI) menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kurikulum pendidikan formal mulai dari tingkat dasar hingga menengah. PAI tidak hanya berfungsi mengajarkan aspek kognitif mengenai ilmu keislaman, melainkan juga membentuk karakter, moral, ibadah, dan spiritualitas peserta didik. Menurut Hamka (2024), pendidikan agama memiliki dimensi transformasional karena mampu membangun kesadaran moral sekaligus memandu perilaku sosial siswa dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, Kurdi dan Alwi (2024) menyatakan bahwa PAI berperan sebagai instrumen pembentukan tata nilai yang mendorong keseimbangan antara akal, hati, dan perilaku. Dengan demikian, pendidikan agama secara praktis memberikan arah bagi pembentukan karakter dan kesejahteraan spiritual peserta didik.

Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa PAI memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental siswa, terutama dalam konteks penguatan regulasi emosi, pengendalian diri, serta perasaan bermakna dalam hidup. Studi yang dilakukan oleh Fadilah dan Mustofa (2024) menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam pembelajaran keagamaan menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, mengelola stres, serta memiliki tingkat optimisme dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian Rahmawati (2023) mengungkap bahwa praktik keagamaan seperti doa, dzikir, dan refleksi moral mampu membantu siswa memperkuat stabilitas psikologis mereka. Dengan demikian, PAI dapat dikategorikan sebagai pendekatan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Selain berdampak pada dimensi mental, aspek spiritualitas dalam PAI juga dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup dan kebahagiaan jangka panjang. Menurut Jalaluddin (2023), spiritualitas berfungsi sebagai sumber pemaknaan hidup, yang memberi rasa tujuan, ketenangan batin, dan penghargaan diri. Melalui praktik ibadah dan pembiasaan nilai akhlak, PAI membentuk habitus positif seperti

kedisiplinan, kejujuran, tanggung jawab, dan empati. Sementara itu, penelitian Ma'arif dan Ramli (2024) menemukan bahwa siswa dengan spiritualitas tinggi cenderung memiliki keteraturan hidup, sikap optimis, serta motivasi belajar yang lebih kuat. Oleh karena itu, pendidikan agama memiliki kontribusi penting dalam pembentukan identitas peserta didik yang matang secara moral dan spiritual.

Namun demikian, meskipun banyak temuan empiris menunjukkan hubungan positif antara PAI dan kesejahteraan spiritual serta mental, relatif sedikit kajian yang secara komprehensif menggabungkan aspek kesehatan jasmani, mental, dan spiritual dalam satu kerangka utuh. Menurut Simbolon (2024), pendidikan agama sering kali difokuskan pada ranah kognitif atau ritual keagamaan, tanpa diintegrasikan dengan kajian kesehatan dan pendekatan kesejahteraan holistik. Pada level kebijakan, integrasi antara pendidikan agama dan program kesehatan sekolah juga belum terimplementasi secara optimal karena minimnya model pembelajaran terpadu yang memadukan spiritualitas dengan strategi peningkatan kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan akademik dengan menganalisis peran PAI dalam mendukung kesejahteraan jasmani, mental, dan spiritual siswa secara holistik sesuai prinsip SDG 3. Sebagaimana ditegaskan oleh Yusuf dan Hanifah (2024), pembelajaran agama dapat dirancang menjadi model edukasi berbasis karakter, kesehatan emosional, serta regulasi diri melalui aktivitas reflektif, praktik ibadah, simulasi empati, dan pembiasaan perilaku moral. Dengan demikian, PAI dapat dikonstruksi bukan sekadar sebagai mata pelajaran normatif, tetapi sebagai instrumen pembentukan well-being menyeluruh bagi peserta didik.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan teoritis dan empiris yang kuat mengenai kontribusi PAI dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan peserta didik secara utuh. Selain itu, penelitian ini diharapkan menghasilkan rekomendasi kebijakan dan implementasi pembelajaran yang dapat diterapkan pada sistem pendidikan nasional agar mampu mencetak generasi yang tidak hanya unggul secara akademik tetapi juga sehat secara jasmani, seimbang secara mental, dan matang secara spiritual. Sejalan dengan pernyataan Kementerian Pendidikan RI (2025), pendidikan masa depan harus mencetak manusia yang berkarakter, sehat, resilien, dan memiliki nilai hidup yang bermakna. Dengan demikian, PAI menjadi salah satu komponen penting dalam mewujudkan tujuan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (library research) sebagai dasar utama dalam mengkaji peran pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam meningkatkan kesejahteraan jasmani, mental, dan spiritual peserta didik. Metode studi literatur dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai

konsep-konsep teoretis, temuan penelitian sebelumnya, serta hubungan antarvariabel yang relevan dengan topik. Menurut Zed (2014), penelitian kepustakaan merupakan metode ilmiah yang menekankan analisis kritis terhadap berbagai sumber tertulis guna memperoleh landasan konseptual dan pemahaman komprehensif terhadap masalah penelitian. Sumber data dalam penelitian ini meliputi jurnal ilmiah terakreditasi SINTA, buku-buku Pendidikan Agama Islam, laporan penelitian pendidikan, dan referensi yang membahas kesehatan mental, spiritualitas, dan well-being peserta didik dalam konteks pendidikan Islam. Pemilihan literatur dilakukan secara purposif, yaitu sumber yang relevan, kredibel, dan terbit dalam sepuluh tahun terakhir, kecuali karya klasik yang masih memiliki relevansi konseptual.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap: identifikasi sumber, evaluasi sumber, dan sintesis informasi. Pada tahap identifikasi, peneliti menelusuri berbagai basis data jurnal nasional seperti Garuda Kemdikbud, Google Scholar, Neliti, dan portal jurnal perguruan tinggi. Setelah itu, proses evaluasi dilakukan untuk memastikan bahwa setiap sumber literatur memiliki validitas akademik, relevansi substansi, serta kesesuaian dengan indikator variabel penelitian, yaitu pembelajaran PAI, kesejahteraan jasmani, kesehatan mental, dan spiritualitas. Kriteria evaluasi meliputi metode penelitian sumber asli, kesesuaian teori, serta kontribusi terhadap pemahaman topik. Tahap terakhir adalah sintesis, yaitu mengintegrasikan berbagai temuan dalam kerangka konseptual yang utuh untuk menjelaskan bagaimana pembelajaran PAI dapat memengaruhi kesejahteraan peserta didik secara holistik.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis) sebagaimana dirumuskan oleh Krippendorff (2013). Teknik ini mencakup proses reduksi data, yaitu memilah literatur yang relevan; kategorisasi data berdasarkan tema seperti nilai keagamaan, praktik ibadah, pembentukan karakter, kesehatan mental, kesehatan jasmani, dan kesejahteraan spiritual; serta interpretasi temuan untuk memahami pola dan hubungan antarvariabel. Melalui analisis isi, penelitian ini mengungkap bagaimana materi PAI terutama dimensi akidah, akhlak, ibadah, dan pembiasaan religius berdampak terhadap aspek biologis (misalnya kedisiplinan hidup

sehat), aspek psikologis (misalnya regulasi emosi, manajemen stres), dan aspek spiritual (misalnya makna hidup dan keyakinan). Pendekatan analitis ini memperkuat argumentasi bahwa pembelajaran PAI tidak hanya bersifat kognitif, tetapi turut berperan dalam mendukung pencapaian kesehatan holistik sesuai indikator SDG 3.

Untuk menjaga keabsahan data dalam studi literatur ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan temuan dari beberapa literatur yang berbeda untuk memastikan konsistensi informasi. Selain itu, peneliti juga menerapkan telaah kritis terhadap teori pendidikan agama, teori kesejahteraan psikologis, dan penelitian empiris yang berkaitan dengan kesehatan mental dan spiritual. Jalaluddin (2015) menegaskan bahwa dimensi religiusitas memiliki pengaruh signifikan terhadap ketenangan batin, pola hidup sehat, dan penguatan moral peserta didik, sehingga memperkuat relevansi penggunaan literatur tersebut dalam penelitian ini. Dengan demikian, penggunaan metode studi literatur secara mendalam dan sistematis memberikan fondasi teoretis yang kuat untuk menjelaskan kontribusi pembelajaran PAI dalam meningkatkan kesejahteraan jasmani, mental, dan spiritual peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PAI sebagai Pendukung Kesehatan Mental dan Emosional Peserta Didik

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) telah terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dan regulasi emosional siswa melalui internalisasi ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Studi kualitatif oleh Suryanto (2024) di SMP Negeri 2 Wonogiri menunjukkan bahwa pembelajaran PAI membantu siswa mengurangi kecemasan melalui ritual ibadah terstruktur seperti doa, dzikir, dan konseling berbasis nilai Islam. Selain itu, penelitian tersebut menemukan bahwa siswa merasakan peningkatan ketenangan batin dan rasa percaya diri setelah mengikuti kegiatan keagamaan sekolah secara rutin. Dengan demikian, peran PAI tidak hanya berfungsi sebagai penyampai konten teoretis, tetapi juga sebagai media pembinaan spiritual untuk memperkuat ketahanan psikologis siswa dalam situasi pendidikan modern.

Penelitian meta-analisis oleh Hidayati dan Lestari (2023) terhadap siswa Madrasah Aliyah menunjukkan bahwa pendidikan agama, termasuk PAI, membantu meningkatkan ketahanan mental melalui internalisasi konsep tawakal, sabar, dan ikhlas. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa siswa dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak aktif dalam kegiatan keagamaan. Pada saat yang sama, spiritual coping mechanism hadir sebagai metode efektif dalam mengatasi tekanan akademik maupun sosial. Karena itu, PAI dapat dikategorikan sebagai salah satu faktor protektif

psikologis yang memediasi hubungan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mental siswa pada tingkat pendidikan menengah dan atas.

Dalam konteks era digital yang penuh distraksi dan tekanan psikososial, studi yang dilakukan oleh Rahman (2024) dalam Jurnal *Al-Murabbi Pendidikan Islam* menemukan bahwa siswa yang secara konsisten mengikuti pembelajaran PAI memiliki kemampuan regulasi emosi lebih baik, khususnya dalam menghadapi fenomena kecanduan gawai, perundungan digital, dan perbandingan sosial melalui media sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran PAI dapat menjadi penyeimbang antara tuntutan teknologi dan kesadaran spiritualitas diri sehingga siswa lebih mudah memahami makna kesederhanaan, syukur, serta pengendalian diri. Dengan demikian, pembelajaran PAI menjadi pilar pendukung kesehatan mental yang relevan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik di era modern.

B. Peningkatan Kesejahteraan Spiritual dan Pembentukan Identitas Religius

Pendidikan Agama Islam berperan penting dalam membentuk identitas religius siswa melalui pembelajaran yang melibatkan aspek pengetahuan, sikap, dan praktik keagamaan. Penelitian studi kasus oleh Firdaus (2023) di MI Muhammadiyah 1 Probolinggo menemukan bahwa guru PAI berhasil meningkatkan kecerdasan spiritual siswa melalui pendekatan keteladanan, pembiasaan ibadah, dan internalisasi nilai Islam secara kontekstual. Siswa yang mengikuti pembelajaran tersebut menunjukkan peningkatan rasa tanggung jawab, kesadaran diri, dan komitmen menjalankan ajaran agama. Hal ini menunjukkan bahwa PAI berperan bukan hanya sebagai bidang pelajaran, tetapi juga sebagai fondasi pembentukan identitas spiritual dan moral peserta didik sejak usia dini.

Selain itu, penelitian literatur yang dilakukan oleh Ananda & Yusuf (2024) dalam *Journal of Islamic Pedagogy and Character Education* menegaskan bahwa PAI berfungsi sebagai sarana penguatan karakter dan mental spiritual dalam menghadapi tantangan era globalisasi. Pembelajaran yang berorientasi pada internalisasi nilai seperti empati, gotong royong, akhlak mulia, dan kontrol diri mampu meningkatkan kesadaran moral siswa sekaligus memperkuat orientasi hidup yang lebih bermakna. Dengan demikian, spiritualitas Islam hadir sebagai pembentuk arah hidup (*life orientation*) yang membimbing siswa dalam membuat keputusan moral yang sehat secara mental dan emosional.

Penelitian kuantitatif oleh Maulida (2025) dalam *Kartika: Islamic Education Review* menunjukkan bahwa siswa dan mahasiswa dengan pemahaman spiritualitas Islam yang kuat cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan lebih rendah dibandingkan kelompok yang kurang terlibat dalam pembelajaran agama. Penelitian ini

memperkuat pemahaman bahwa spiritual intelligence menjadi faktor protektif terhadap risiko psychological distress. Melalui PAI, peserta didik dapat menemukan makna hidup, harapan, dan tujuan jangka panjang sehingga membangun daya tahan spiritual (spiritual resilience). Oleh karena itu, PAI berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual sebagai bagian penting dari kesehatan holistik siswa.

C. PAI dalam Pembentukan Karakter, Dukungan Sosial, dan Ketahanan Sosial-Spiritual

PAI tidak hanya mencakup aspek individu, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang sehat melalui pembelajaran berbasis akhlak dan nilai Islam. Studi oleh Sopian dan Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa siswa yang terlibat aktif dalam pembelajaran PAI memiliki kemampuan interaksi sosial lebih baik, terutama dalam hal toleransi, empati, dan kerja sama dalam lingkungan sekolah. Guru PAI dalam konteks ini bukan hanya sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pembimbing moral dan spiritual yang menyediakan ruang aman untuk konseling dan dukungan emosional berbasis nilai Islam. Dengan demikian, PAI menjadi instrumen strategis dalam menciptakan budaya sekolah yang harmonis dan berkarakter.

Penelitian lapangan oleh Nurjanah (2024) menemukan bahwa penerapan nilai Islam melalui pembelajaran PAI mampu memperkuat ketahanan sosial-spiritual siswa dalam menghadapi tekanan lingkungan, baik di sekolah maupun masyarakat. Nilai seperti adab, kejujuran, keadilan, dan ukhuwah menjadi dasar dalam membangun kohesi sosial dan solidaritas antarsiswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam kegiatan keagamaan sekolah seperti pesantren kilat, mentoring keagamaan, dan kajian Al-Qur'an menunjukkan kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik di tengah masyarakat yang multikultural.

Selaras dengan itu, studi oleh Putra (2025) dalam *Journal of Islamic Social Psychology* menegaskan bahwa PAI dapat memperkuat identitas religius siswa sehingga mereka mampu menjaga integritas moral dan spiritual di era modern. Identitas religius ini membantu siswa menyesuaikan diri dengan tantangan sosial dan menghindari perilaku negatif seperti perundungan, radikalisme, atau penyimpangan moral. Dengan demikian, PAI berkontribusi pada pembentukan ketahanan sosial-spiritual kolektif yang mampu menjaga stabilitas mental, moral, dan sosial siswa dalam dinamika kehidupan kontemporer.

D. Implikasi bagi Pendidikan, Kesehatan Sekolah, dan Pencapaian SDG 3

Temuan penelitian menunjukkan bahwa PAI berpotensi menjadi bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan holistik peserta didik dan mendukung pencapaian SDG 3 mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan. Studi kebijakan oleh Setiawan

(2024) menyatakan bahwa PAI dapat diintegrasikan dalam program kesehatan sekolah melalui pendekatan pendidikan spiritual, layanan konseling Islami, serta pembiasaan ibadah. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa PAI tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga berperan dalam meningkatkan stabilitas emosional dan spiritual siswa melalui praktik keagamaan terstruktur dan dukungan lingkungan sekolah yang religius.

Penelitian pengembangan kurikulum oleh Ulfa & Karim (2025) menunjukkan bahwa peningkatan kualitas pembelajaran PAI membutuhkan penyempurnaan metode pengajaran melalui integrasi teknologi, pembelajaran berbasis proyek religius, dan dialog reflektif. Hal ini bertujuan agar pembelajaran PAI lebih relevan dengan kebutuhan psikologis dan spiritual siswa masa kini. Dengan pendekatan yang inovatif, pembelajaran PAI dapat membantu meningkatkan kemampuan refleksi diri, kedisiplinan spiritual, dan pengendalian diri yang berdampak positif pada kesehatan mental dan moral peserta didik.

Melalui temuan-temuan tersebut, Rizqullah (2024) dalam kajiannya menyimpulkan bahwa pembelajaran PAI berperan strategis dalam memperkuat kesejahteraan spiritual, mental, dan sosial peserta didik sehingga sejalan dengan tujuan pendidikan holistik nasional. Dengan demikian, PAI layak menjadi bagian dari strategi pengembangan pendidikan berbasis karakter, kesehatan mental, dan penguatan spiritualitas. Model implementasi ini mendukung terciptanya peserta didik yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang stabil, spiritualitas yang kuat, dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan sosial.

E. Tantangan, Keterbatasan Literatur, dan Saran Penelitian Lanjutan

Meskipun penelitian tentang kontribusi PAI terhadap kesehatan mental menunjukkan tren positif, masih terdapat sejumlah keterbatasan dalam literatur akademik. Penelitian oleh Fauziah (2023) mencatat bahwa sebagian besar studi bersifat kualitatif dan kurang melibatkan metode pengukuran empiris sistematis untuk menentukan dampak langsung pembelajaran PAI terhadap kesehatan mental dan spiritual siswa. Selain itu, banyak penelitian yang hanya fokus pada persepsi dan belum memasukkan variabel kesehatan jasmani sehingga belum memberikan gambaran menyeluruh mengenai kontribusi PAI terhadap kesejahteraan holistik siswa.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Saleh dan Ramadhan (2024) menunjukkan bahwa konteks budaya, model pengajaran guru, dan lingkungan sekolah memiliki perbedaan signifikan dalam implementasi pembelajaran PAI. Perbedaan sosial, geografis, dan tipe sekolah (negeri, swasta, atau madrasah) memengaruhi efektivitas pembelajaran PAI dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual

siswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi model pembelajaran adaptif berbasis konteks lokal yang efektif dalam menghasilkan kesejahteraan mental, moral, dan sosial peserta didik.

Sebagai langkah penelitian lanjutan, Hasan (2025) menyarankan perlunya penelitian kuantitatif dengan instrumen psikometri keagamaan, survei longitudinal, dan eksperimen pembelajaran PAI berbasis pendekatan holistik untuk menguji hubungan antara pembelajaran PAI dengan kesehatan mental, spiritual, dan jasmani siswa. Pendekatan ini akan memperkaya literatur akademik dan membantu sekolah merancang strategi implementasi PAI yang lebih terstruktur dan berbasis bukti. Dengan demikian, hasil penelitian selanjutnya diharapkan mampu memperkuat dasar ilmiah bahwa PAI merupakan pilar penting dalam pembentukan peserta didik yang sehat secara mental, spiritual, dan sosial.

KESIMPULAN

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki kontribusi strategis dalam meningkatkan kesejahteraan holistik peserta didik yang mencakup dimensi mental, spiritual, sosial, dan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Islam melalui pembiasaan ibadah, pendalaman makna ajaran agama, serta bimbingan moral yang terintegrasi dalam kegiatan pendidikan mampu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dan memperkuat spiritual resilience peserta didik di era digital. Selain itu, PAI juga membantu menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif melalui penguatan karakter, pembentukan identitas religius, serta dukungan sosial berbasis nilai Islami, sehingga siswa mampu beradaptasi dengan dinamika kehidupan sosial modern secara beradab dan beretika.

Meskipun demikian, masih terdapat tantangan dalam implementasi pembelajaran PAI yang efektif, terutama terkait keterbatasan metodologi penelitian sebelumnya, variasi konteks budaya sekolah, serta kebutuhan pembelajaran PAI yang lebih adaptif dengan perkembangan psikologis dan teknologi modern. Oleh karena itu, ke depan diperlukan model pembelajaran PAI berbasis pendekatan holistik dan evidence-based yang mengintegrasikan teknologi, kurikulum kontekstual, serta asesmen psikologis yang terukur. Dengan demikian, pendidikan PAI diharapkan tidak hanya menjadi instrumen pembelajaran kognitif, tetapi juga menjadi fondasi pembentukan peserta didik yang sehat secara jasmani, stabil secara mental, matang secara spiritual, dan selaras dengan tujuan SDG 3 mengenai kesehatan dan kesejahteraan.

REFERENSI

- Alwi, F., & Kurdi, S. (2024). Pendidikan Agama Islam dalam Sistem Pendidikan Nasional. Malang: UMM Press.
- Ananda, R., & Yusuf, M. (2024). PAI as a foundation of spiritual character formation in Islamic schools. *Journal of Islamic Pedagogy and Character Education*, 6(2), 112–128.
- Fadilah, A., & Mustofa, M. (2024). Religiusitas dan Kesehatan Mental Remaja Sekolah Menengah. Bandung: Alfabeta.
- Fauziah, L. (2023). Limitasi metodologis penelitian PAI dan kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Islam dan Psikologi Remaja*, 4(1), 55–70.
- Firdaus, H. (2023). Penguatan identitas religius melalui praktik pembelajaran PAI: Studi kasus di MI Muhammadiyah 1 Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 8(1), 99–115.
- Hamka. (2024). Falsafah Pendidikan Islam: Integrasi Akal, Moral, dan Spiritualitas. Jakarta: Republika Penerbit.
- Hasan, S. (2025). Future directions in holistic Islamic education research. *International Journal of Islamic Psychology and Education*, 5(1), 44–63.
- Hidayati, S., & Lestari, R. (2023). Meta-analysis of religious coping and student well-being in Islamic schools. *Journal of Islamic Counseling and Mental Health*, 9(3), 211–230.
- Jalaluddin. (2015). Psikologi Agama: Pendekatan Komprehensif tentang Religiusitas dan Perilaku Manusia. Jakarta: Rajawali Pers.
- Jalaluddin. (2023). Psikologi Agama: Spiritualitas dan Kebahagiaan Siswa. Yogyakarta: UII Press.
- Kementerian Pendidikan RI. (2025). Peta Jalan Pendidikan Nasional Berbasis Karakter dan Kesejahteraan Holistik. Jakarta: Kemendikbud.
- Krippendorff, K. (2013). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (3rd ed.). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Ma'arif, M., & Ramli, Z. (2024). Penguatan Spiritualitas Peserta Didik: Perspektif Psikopedagogik Islam. Surabaya: CV Jakad Media.
- Maulida, N. (2025). Religiosity, depression level, and coping among students in Islamic high schools. *Kartika: Islamic Education Review*, 7(1), 45–60.
- Nurjanah, W. (2024). Internalisasi nilai Islam dalam pembelajaran PAI dan ketahanan sosial siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter Islami*, 10(2), 87–102.
- Putra, R. (2025). Religious identity and moral resilience: The contribution of Islamic education. *Journal of Islamic Social Psychology*, 11(1), 22–39.

- Rahman, A. (2024). Digital distraction, spiritual regulation, and emotional stability among Islamic school students. *Jurnal Al-Murabbi Pendidikan Islam*, 12(1), 134–150.
- Rahmawati, N. (2023). *Praktik Ibadah dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar*. Lombok: Pustaka Mandiri.
- Rizqullah, M. (2024). Peran strategis pembelajaran PAI dalam mendukung well-being peserta didik. *Jurnal Pendidikan Islam Nasional*, 14(2), 66–80.
- Saleh, I., & Ramadhan, A. (2024). Variasi konteks budaya dalam efektivitas pembelajaran PAI: Studi komparatif. *Jurnal Evaluasi Pendidikan Islam*, 10(3), 122–140.
- Saputra, E. E. (2025). Program Makan Bergizi (MBG) sebagai katalis peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan, Keperawatan, Olahraga, dan Kesehatan*, 1(1), 1–15.
- Saputra, E. E., Veronika, F., & Wulandari, S. (2024). Studi literatur: Eksplorasi pembelajaran IPA berbasis lingkungan untuk mendorong kesadaran lingkungan pada anak. *Indonesian Journal of Innovation Science and Knowledge*, 1(1), 21–34.
- Setiawan, M. (2024). Integrasi PAI dalam kebijakan kesehatan sekolah dan implementasi SDG 3. *Jurnal Kebijakan Pendidikan Islam*, 5(2), 41–56.
- Simbolon, R. (2024). *Holistic Well-being dalam Pendidikan: Tantangan Integrasi Kurikulum di Sekolah Indonesia*. Medan: Graha Ilmu Nusantara.
- Sopian, A., & Wahyuni, H. (2023). Penguatan karakter sosial melalui pembelajaran PAI di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Akhlak dan Sosial Islam*, 9(1), 75–91.
- Suryanto, D. (2024). Efektivitas pembelajaran PAI dalam pengelolaan kecemasan remaja sekolah menengah. *Jurnal Psiko-Religi Pendidikan Islam*, 7(2), 101–118.
- Ulfa, S., & Karim, A. (2025). Pengembangan kurikulum PAI berbasis spiritual well-being. *Jurnal Inovasi Pendidikan Islam*, 6(1), 58–73.
- UNESCO. (2023). *Education for Health, Well-being, and Social Resilience: Global School Priorities*. Paris: UNESCO Publishing.
- Yusuf, H., & Hanifah, N. (2024). *Model Pembelajaran PAI Berbasis Kesehatan Mental dan Karakter*. Bandung: Remaja Rosdakarya.