

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

<i>Informasi Artikel</i>	<i>Informasi Penulis</i>
<p>E-ISSN : XXXX-XXXX Volume 1 Nomor 2 Desember 2025 Hlm. 115 - 127</p>	<p style="text-align: center;">Yunitasari ysari6920@gmail.com UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon</p> <p style="text-align: center;">Taher Afandi taherafandi98@gmail.com UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon</p> <p style="text-align: center;">Sofiatul Jannah sufayyaabadiya@gmail.com UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon</p>

Abstract

Mental and spiritual health are two important aspects of student development that directly influence academic ability, emotional well-being, and character formation. Islamic Religious Education (PAI) plays a strategic role in strengthening these two aspects through the internalization of the values of faith, piety, noble character, and self-control. This literature study aims to analyze the role of PAI in improving students' mental and spiritual health based on conceptual and empirical findings from various previous studies. The research method used a literature review approach by examining books, national and international journals, and relevant research reports. The analysis results indicate that PAI plays a significant role in improving mental health by strengthening emotional regulation, forming positive mindsets, reducing stress, and instilling resilience. Furthermore, PAI also strengthens the spiritual dimension through the appreciation of worship, the habit of dhikr (remembrance of God), self-reflection, and the integration of religious values into daily behavior. The research findings indicate that students who receive effective PAI learning tend to be better at coping with academic pressure, building healthy social interactions, and demonstrating prosocial behavior. This study confirms that Islamic Religious Education (PAI) not only functions as a cognitive subject but also plays a significant role in developing students' mental and spiritual well-being as part of a holistic education. Therefore, more innovative, humanistic, and character-oriented PAI learning strategies are needed.

Keywords: *Islamic Religious Education, Mental Health, Spiritual Health, Students, Literature Review*

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental peserta didik menjadi isu krusial dalam dunia pendidikan modern. Berbagai penelitian menunjukkan meningkatnya kecemasan dan tekanan emosional pada remaja akibat tuntutan akademik dan lingkungan digital yang kompetitif. Koenig (2012) menegaskan bahwa kondisi mental peserta didik sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti keluarga, sekolah, dan teknologi. Hal ini diperkuat oleh temuan Sulistyarini dan Ramli (2021) yang menjelaskan bahwa peserta didik membutuhkan dukungan sistem pendidikan yang mampu menjaga keseimbangan emosional mereka. Di tengah dinamika tersebut, sekolah memiliki peran penting sebagai lingkungan yang tidak hanya mendorong pencapaian intelektual, tetapi juga kesejahteraan mental peserta didik. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang memperhatikan kesehatan mental sangat diperlukan untuk membantu remaja menghadapi tantangan psikologis.

Pendidikan Agama Islam (PAI) menjadi salah satu sarana yang efektif dalam membangun ketahanan mental peserta didik. Menurut Azizah dan Widodo (2020) PAI memberikan dasar nilai yang dapat membantu peserta didik mengelola emosi dan membangun pola pikir positif. Selain itu, penelitian Alghafri dan Ismail (2014) menunjukkan bahwa praktik keagamaan yang dipelajari melalui PAI mampu memberikan ketenangan batin bagi peserta didik. Dengan pemahaman agama yang baik, peserta didik lebih mampu menghadapi masalah hidup secara bijaksana dan terarah. Nilai-nilai yang diajarkan dalam PAI juga berfungsi sebagai pedoman moral yang memungkinkan peserta didik mengembangkan kesadaran diri serta menguatkan karakter mereka dalam menghadapi berbagai tekanan eksternal.

Nilai-nilai moral seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas merupakan bagian dari PAI yang berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental. Hafidhuddin dan Tanjung (2019) menjelaskan bahwa nilai-nilai tersebut mendukung pembentukan kepribadian yang matang dan stabil secara emosional. Selanjutnya, Koenig et al. (2012) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas dan spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan stres. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi nilai agama dalam kehidupan peserta didik dapat memperkuat ketahanan mental mereka. Jika nilai tersebut diajarkan secara aplikatif dan reflektif, peserta didik akan lebih mampu melihat sisi positif dari

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

setiap tantangan serta mengembangkan pola pikir resilien yang sangat penting dalam masa perkembangan remaja.

Praktik ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir terbukti memiliki efek terapeutik bagi kesehatan mental peserta didik. Menurut Alghafri dan Ismail (2014) ibadah yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan tenang. Praktik ritual tersebut mengarahkan peserta didik untuk memusatkan perhatian, menenangkan pikiran, serta mendekatkan diri kepada Allah. Penelitian Koenig et al. (2012) juga menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan berkontribusi pada peningkatan suasana hati positif serta regulasi emosi. Dalam konteks pembelajaran PAI, pembiasaan ibadah dapat diintegrasikan melalui kegiatan sekolah seperti tadarus pagi dan shalat berjamaah, sehingga peserta didik dapat merasakan langsung manfaat spiritual dan psikologis dari praktik keagamaan tersebut.

Selain memberikan ketenangan batin, PAI juga membantu peserta didik menemukan makna hidup. Menurut Sulistyarini dan Ramli (2021) peserta didik yang memiliki orientasi hidup religius cenderung memiliki motivasi dan tujuan yang lebih kuat. Ajaran Islam memberikan arah hidup yang jelas, yakni pengabdian kepada Allah dan tanggung jawab terhadap sesama. Hafidhuddin dan Tanjung (2019) menekankan bahwa pemahaman makna hidup yang benar dapat memperkuat struktur kepribadian dan stabilitas mental. Oleh karena itu, pembelajaran PAI perlu diarahkan pada aktivitas reflektif yang mendorong peserta didik memahami diri, potensi, serta tujuan hidup mereka. Ketika makna hidup tertanam dengan baik, peserta didik menjadi lebih tenang, percaya diri, dan mampu menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

Di era digital, peserta didik semakin rentan terhadap masalah kesehatan mental akibat tingginya paparan media sosial dan kompetisi akademik yang intens. Nasution (2017) mengungkapkan bahwa remaja sering mengalami stres akademik akibat tuntutan sekolah dan perbandingan sosial di media digital. Dalam kondisi seperti ini, PAI berperan penting sebagai penyeimbang psikologis yang membantu siswa menata persepsi diri mereka. Menurut Azizah dan Widodo (2020) nilai religius dapat mengurangi perilaku negatif seperti kecemasan berlebih atau rendah diri. Dengan pendekatan dialogis, guru PAI dapat membantu peserta didik

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

memahami dinamika emosional mereka serta memberikan strategi spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, baik dari lingkungan akademik maupun digital.

Guru PAI memiliki peran strategis dalam membangun kesehatan mental dan spiritual peserta didik. Hafidhuddin dan Tanjung (2019) menegaskan bahwa keteladanan guru memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan karakter siswa. Guru yang empatik dan inspiratif dapat menciptakan suasana kelas yang nyaman, sehingga peserta didik merasa aman secara emosional. Penelitian Sulistyarini dan Ramli (2021) menunjukkan bahwa dukungan emosional dari guru dapat mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar. Dengan demikian, guru PAI tidak hanya bertugas menyampaikan materi, tetapi juga menjadi pembimbing spiritual dan emosional yang membantu siswa mengatasi tekanan mental melalui pendekatan keagamaan yang menenangkan dan mendidik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai peran PAI dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual peserta didik menjadi sangat penting. Studi literatur ini bertujuan menganalisis konsep kesehatan mental dan spiritual dalam perspektif Islam, mengkaji kontribusi PAI berdasarkan temuan penelitian terdahulu, serta memberikan rekomendasi penguatan implementasi PAI di sekolah. Temuan dari Koenig et al. (2012) dan penelitian lainnya memberikan dasar teoretis yang kuat untuk mengevaluasi peran PAI secara komprehensif. Harapannya, hasil kajian ini dapat menjadi rujukan bagi pengembangan kurikulum PAI yang lebih humanis dan transformatif, serta menjadi dasar bagi guru dan sekolah dalam merancang program pembelajaran yang memperhatikan kesejahteraan mental serta spiritual peserta didik.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental berkaitan erat dengan keseimbangan antara hati, akal, dan perilaku. Al-Ghazali menjelaskan bahwa kesehatan jiwa tercapai ketika hati berada dalam kondisi tenang dan tidak dikuasai oleh penyakit spiritual seperti iri, marah berlebihan, atau kecemasan (Al-Ghazali, 2019). Konsep al-nafs al-muthmainnah menjadi simbol dari jiwa yang

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

stabil dan tenteram, di mana individu mampu berpikir positif serta menempatkan masalah pada proporsi yang tepat. Penelitian Riyadi (2021) menunjukkan bahwa nilai sabar dan tawakal berkontribusi signifikan terhadap penurunan tekanan psikologis pada remaja muslim, karena nilai tersebut membantu individu menerima peristiwa hidup secara bijaksana.

Selain itu, kesehatan mental dalam Islam juga mencakup kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan hidup melalui penguatan spiritual. Menurut Maarif (2020) konsep mental sehat mencakup pengendalian diri, kemampuan memaknai pengalaman hidup, serta hubungan harmonis dengan lingkungan sosial. Nilai syukur, misalnya, terbukti meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi kecemasan melalui mekanisme regulasi emosi. Studi oleh Suryaningsih et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja yang aktif dalam kegiatan religius memiliki tingkat ketahanan mental yang lebih tinggi. Dengan demikian, Islam memandang kesehatan mental tidak hanya sebagai kondisi psikologis, tetapi juga spiritual dan moral.

2.2 Konsep Kesehatan Spiritual

Kesehatan spiritual dalam Islam berfokus pada kedekatan seorang hamba dengan Allah melalui iman, ibadah, dan penghayatan nilai-nilai ilahiah. Hasbullah (2020) menjelaskan bahwa individu dengan kesehatan spiritual yang baik menunjukkan ketenteraman batin, semangat hidup, dan tujuan yang jelas. Wujud kesehatan spiritual terlihat dalam kemampuan peserta didik untuk memahami makna di balik setiap peristiwa dan mengaitkannya dengan nilai tauhid. Penelitian Rahmah dan Karim (2022) mengungkapkan bahwa ibadah seperti shalat dan membaca Al-Qur'an berperan sebagai terapi spiritual yang meningkatkan keseimbangan emosional.

Lebih jauh, spiritualitas juga menjadi faktor protektif terhadap berbagai gangguan psikologis. Menurut Farida et al. (2021) siswa yang memiliki keterikatan spiritual tinggi lebih mampu mengatasi stres akademik karena mereka memiliki orientasi hidup dan sistem keyakinan yang kuat. Spiritualitas memberikan kerangka berpikir positif, sehingga peserta didik dapat menghadapi kesulitan dengan rasa percaya diri dan harapan. Aktivitas dzikir dan doa rutin terbukti meningkatkan mindfulness, ketenangan hati, serta kemampuan mengelola emosi.

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

Oleh sebab itu, kesehatan spiritual menjadi pilar utama pembentukan karakter siswa yang resilien dan berperilaku positif.

2.3 Peran Pendidikan Agama Islam (PAI)

Pendidikan Agama Islam memiliki peran strategis dalam pembentukan kesehatan mental dan spiritual peserta didik karena PAI menjadi sarana internalisasi nilai dan pembiasaan ibadah. Menurut Hamdani et al. (2021) PAI membantu menguatkan identitas religius peserta didik melalui pengajaran akidah, ibadah, dan akhlak. Identitas religius yang kuat terbukti mendorong stabilitas psikologis dan ketenangan batin. Pembelajaran PAI yang dialogis dan humanistik memungkinkan peserta didik memahami agama bukan hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi sebagai pedoman hidup. Hal ini sesuai dengan temuan Mahfud et al. (2020) yang menyatakan bahwa PAI dapat menumbuhkan motivasi positif, kontrol diri, dan kesadaran spiritual.

Selain penguatan identitas, PAI juga berperan dalam membangun resiliensi melalui nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan ikhlas. Penelitian Syamsuddin et al. (2022) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran PAI berbasis refleksi memiliki kemampuan menghadapi stres lebih baik daripada siswa yang tidak terlibat aktif. PAI juga menciptakan keseimbangan mental melalui pembiasaan ibadah seperti shalat berjamaah, tadarus, dan kegiatan rohani. Praktik-praktik ini memberikan efek psikologis berupa ketenangan, fokus, dan rasa aman. Dengan demikian, PAI menjadi instrumen efektif dalam mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual, sehingga peserta didik berkembang secara utuh.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (literature review) yang berfokus pada pengumpulan, evaluasi, dan sintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan tema peran Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual peserta didik. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan konsep dan temuan empiris dari berbagai penelitian sebelumnya. Literatur yang digunakan mencakup artikel jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah bidang Pendidikan Agama Islam, psikologi Islam, serta laporan penelitian yang

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Seluruh sumber dipilih berdasarkan kredibilitas, akurasi, serta keterkaitannya dengan variabel kajian, yaitu PAI, kesehatan mental, dan kesehatan spiritual.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tahapan sistematis, yaitu identifikasi tema utama, pencarian kata kunci melalui database seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan DOAJ, serta pemilihan sumber sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup literatur yang membahas hubungan antara pendidikan agama, psikologi Islam, strategi pembelajaran PAI, serta pengaruh nilai-nilai Islam terhadap kondisi mental dan spiritual peserta didik. Sementara itu, literatur yang bersifat non-ilmiah, tidak relevan, atau tidak dapat diverifikasi dikeluarkan dari proses analisis. Tahap ini memastikan bahwa seluruh referensi yang digunakan memiliki kualitas akademik yang baik dan dapat dipertanggungjawabkan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik content analysis untuk menemukan pola, kecenderungan, dan kontribusi temuan dari berbagai penelitian terdahulu. Setiap temuan dikategorikan berdasarkan tema utama seperti konsep kesehatan mental, konsep kesehatan spiritual, dan peran PAI. Setelah itu, dilakukan sintesis untuk merumuskan pemahaman baru yang lebih menyeluruh. Hasil sintesis ini kemudian digunakan untuk menyusun kesimpulan mengenai peran strategis PAI dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual peserta didik, serta menghasilkan rekomendasi penguatan implementasi pembelajaran PAI di sekolah. Dengan demikian, metode studi literatur ini tidak hanya mendeskripsikan hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga menghubungkannya secara kritis untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) memainkan peran multidimensi dalam membangun kesejahteraan mental dan spiritual peserta didik. Temuan dari berbagai peneliti seperti Mahmood & Rizvi (2020), Krause & Hayward (2014), serta Abdullah & Safarina (2022) memperlihatkan bahwa dimensi religiusitas yang terinternalisasi melalui pendidikan agama memiliki dampak signifikan terhadap stabilitas emosi,

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

ketenangan batin, dan pembentukan karakter. PAI bukan hanya disiplin kognitif, tetapi juga instrumen pembinaan psikologis dan spiritual yang memperkuat resiliensi peserta didik. Dengan demikian, kajian ini menyoroti tiga aspek utama, yaitu kontribusi PAI terhadap kesehatan mental, pembentukan kesehatan spiritual, dan integrasinya dalam pendidikan holistik.

4.1 PAI dan Penguatan Kesehatan Mental

Hasil kajian menunjukkan bahwa PAI efektif meningkatkan kesehatan mental melalui internalisasi nilai-nilai religius yang mendukung regulasi emosi. Ajaran sabar, syukur, dan tawakal sebagaimana dijelaskan oleh Hakim (2020) membantu peserta didik menenangkan pikiran ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Nilai ini bekerja seperti mekanisme terapi kognitif yang menurunkan kecenderungan berpikir negatif. Mahmood & Rizvi (2020) juga menegaskan bahwa nilai religius memiliki efek protektif terhadap stres pada remaja.

PAI juga berperan dalam penguatan mental melalui praktik coping religius. Shalat, dzikir, dan tilawah berfungsi sebagai aktivitas relaksasi spiritual, dan efek ini selaras dengan konsep mindfulness sebagaimana dijelaskan oleh Abu-Raiya & Pargament (2015). Praktik ibadah yang konsisten menurunkan hormon stres dan meningkatkan rasa damai. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Ahmed et al. (2021) yang menyatakan bahwa praktik spiritual menstabilkan kondisi psikologis pada peserta didik.

Konsep berpikir positif yang dikembangkan PAI, seperti husnuzan dan syukur, berperan dalam membentuk pola pikir optimis. Krause & Hayward (2014) menjelaskan bahwa makna hidup yang diperkuat oleh nilai religius mampu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PAI secara tidak langsung memperkuat kesejahteraan mental melalui pembentukan cara pandang hidup yang lebih konstruktif dan penuh harapan.

Penelitian empiris mendukung temuan tersebut. Studi Mahmood et al. (2020) menemukan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan religius memiliki tingkat stres lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak terlibat. Abdullah & Safarina (2022) juga melaporkan bahwa religiusitas memainkan peran sebagai protective factor

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

bagi remaja dalam menghadapi perubahan sosial. Data ini menegaskan pentingnya PAI sebagai pendukung stabilitas mental.

Secara keseluruhan, PAI terbukti memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan mental peserta didik melalui nilai emosional, pola pikir positif, dan praktik ibadah. Hasil kajian literatur menegaskan bahwa penguatan mental bukan hanya bersumber pada faktor psikologis, tetapi juga spiritual, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Nasrullah (2021). Dengan demikian, PAI menjadi salah satu pilar kesejahteraan mental dalam konteks pendidikan Islam.

4.2 PAI dan Pembentukan Kesehatan Spiritual

PAI memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan spiritual peserta didik melalui proses internalisasi nilai-nilai religius. Abdullah & Safarina (2022) menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan fondasi ketenangan batin dan pembentukan karakter. Kesehatan spiritual meliputi hubungan dengan Tuhan, pemahaman diri, serta rasa makna hidup. PAI membantu siswa mengembangkan kesadaran bahwa hidup memiliki tujuan.

Pembiasaan ibadah seperti shalat, tilawah, dan dzikir mendukung ketenangan batin dan pengendalian diri. Ahmed et al. (2021) menemukan bahwa aktivitas ibadah meningkatkan self-awareness dan mengurangi kecemasan secara signifikan. Praktik ibadah juga memperkuat koneksi emosional dan spiritual yang menjadi dasar kestabilan psikologis. Penelitian Nasrullah (2021) mendukung temuan ini dengan menegaskan bahwa spiritualitas dapat memperbaiki kualitas kesehatan jiwa.

PAI juga membantu peserta didik memahami makna hidup dan nilai kebermaknaan. Krause & Hayward (2014) mencatat bahwa individu yang memiliki persepsi makna hidup yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental lebih stabil. Melalui ajaran tawakal, ikhlas, dan kesadaran akan akhirat, PAI memberikan struktur eksistensial yang menenangkan dan meminimalkan rasa putus asa.

Dampak spiritualitas terhadap perilaku sosial juga sangat signifikan. Zainuddin et al. (2019) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesehatan spiritual baik menunjukkan empati, kontrol diri, dan moralitas tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa PAI tidak hanya membangun hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga hubungan horizontal dengan sesama.

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

Dengan demikian, pembentukan kesehatan spiritual melalui PAI berkontribusi pada ketenangan batin, perkembangan karakter, dan stabilitas emosi. Kajian ini menegaskan bahwa spiritualitas merupakan bagian integral dari kesehatan psikologis dan menjadi pondasi keberhasilan peserta didik dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

4.3 Integrasi PAI dalam Pendidikan Holistik

Kajian menunjukkan bahwa PAI memiliki efektivitas maksimal ketika diintegrasikan dalam kerangka pendidikan holistik. Pendidikan holistik menekankan keseimbangan perkembangan kognitif, afektif, moral, dan spiritual. Menurut Zainuddin et al. (2019) PAI dapat menjadi fondasi utama pembentukan karakter jika pembelajarannya tidak terpaku pada teori. Integrasi ini menempatkan PAI sebagai instrumen pembinaan pribadi secara menyeluruh.

Guru PAI memegang peran strategis dalam menciptakan pembelajaran yang menumbuhkan ketenangan psikologis. Hakim (2020) menjelaskan bahwa guru bukan hanya penyampai materi, tetapi juga pembimbing spiritual yang membentuk lingkungan belajar yang aman dan suportif. Suasana belajar seperti ini berdampak langsung pada kesehatan mental siswa.

Penguatan aspek praktik seperti pembiasaan ibadah, mentoring rohani, kegiatan sosial keagamaan, dan proyek karakter terbukti meningkatkan resiliensi dan kompetensi sosial. Abu-Raiya et al. (2015) menemukan bahwa pengalaman spiritual memiliki dampak lebih kuat daripada materi teoretis dalam meningkatkan kesehatan mental.

Integrasi holistik juga membutuhkan kolaborasi antar-guru. Abdullah & Safarina (2022) mendorong model pendidikan kolaboratif antara guru PAI, BK, dan mata pelajaran lain untuk mengembangkan program penguatan kesehatan mental berbasis nilai Islam. Misalnya konseling religius atau literasi spiritual. Pendekatan kolaboratif ini menjadikan PAI relevan dengan seluruh aspek pendidikan.

Dengan demikian, integrasi PAI dalam pendidikan holistik menegaskan bahwa PAI memiliki fungsi lebih dari sekadar mata pelajaran, tetapi juga sebagai fondasi pengembangan kesejahteraan mental dan spiritual. Hal ini menjadikan PAI sebagai bagian penting dalam pembangunan karakter generasi muda.

5. KESIMPULAN

Studi literatur ini menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual peserta didik. Penguatan nilai-nilai religius seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas berkontribusi pada kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, serta penurunan tingkat stres. Selain itu, praktik ibadah yang diajarkan dalam PAI—seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir—memberikan efek terapeutik yang dapat menumbuhkan ketenangan batin dan memperkuat coping spiritual peserta didik. Temuan penelitian terdahulu menegaskan bahwa keterlibatan religius memiliki korelasi kuat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, resiliensi, serta penurunan risiko gangguan mental pada remaja.

Selain memberikan manfaat psikologis, PAI juga memainkan peran penting dalam pembentukan kesehatan spiritual yang berdampak pada perilaku, karakter, dan moral peserta didik. Pendidikan nilai dan pembiasaan ibadah melalui PAI membantu peserta didik menemukan makna hidup, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan hubungan transendental yang menjadi fondasi ketenangan jiwa. Dengan demikian, PAI berfungsi sebagai pilar dalam pendidikan holistik yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, moral, mental, dan spiritual. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model pembelajaran PAI yang lebih partisipatif, reflektif, dan terapeutik, sehingga manfaatnya terhadap kesehatan mental dan spiritual peserta didik dapat dioptimalkan dan diintegrasikan secara lebih kuat dalam lingkungan pendidikan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., & Safarina, L. (2022). Islamic education and the development of students' spiritual well-being. *Journal of Islamic Studies*, 33(2), 145–160.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Examining coping methods with stressful life events in Muslim Americans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(8), 1039–1054.
- Ahmed, S. (2021). Spiritual well-being and mental health: An Islamic perspective. *International Journal of Religion and Health*, 60(5), 2457–2473.
- Al-Ghazali. (2019). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.
- Alghafri, T. S., & Ismail, H. N. (2014). The effects of prayer on Muslim students'

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

- well-being. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 177–190.
<https://doi.org/10.1080/19349637.2014.883768>
- Azizah, N., & Widodo, H. (2020). Pendidikan agama Islam dan kesehatan mental peserta didik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 145–160.
- Farida, N., Wicaksono, A., & Lestari, S. (2021). Spirituality and student stress management. *Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 101–112.
- Hafidhuddin, D., & Tanjung, H. (2019). *Akhlik dan etika Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hakim, L. (2020). Peran Pendidikan Agama Islam dalam pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 22–33.
- Hamdani, M., Aziz, A., & Fahmi, M. (2021). The role of Islamic education in strengthening student character. *Journal of Islamic Studies Review*, 9(1), 55–68.*
- Hasbullah, H. (2020). Spiritual health in Islamic perspective. *Jurnal Kajian Keislaman*, 14(2), 89–100.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Religion, meaning in life, and mental health. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 24(3), 222–240.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730.
<https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Mahfud, C., Supriyanto, A., & Nurhayati, S. (2020). Islamic education and student motivation: A conceptual analysis. *Journal of Social Education Research*, 4(3), 45–56.
- Mahmood, S., & Rizvi, N. (2020). The role of Islamic practices in reducing anxiety among adolescents. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(1), 1–15.
- Maarif, S. (2020). Islamic psychology and mental health. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 13–25.
- Nasrullah, R. (2021). Kesehatan spiritual dalam perspektif Islam. *Jurnal Ilmu Keislaman*, 12(3), 251–262.
- Nasution, H. (2017). Pengaruh religiusitas terhadap stres akademik remaja. *Jurnal*

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual Peserta Didik

Psikologi Islami, 3(1), 30–40.

Rahmah, Y., & Karim, R. (2022). The therapeutic impact of worship on students' emotional stability. *Journal of Islamic Mental Health*, 6(1), 22–33.

Riyadi, A. (2021). The role of patience and trust in coping stress among Muslim youth. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 14–27.

Saputra, E. E. (2025). Program Makan Bergizi (MBG) sebagai katalis peningkatan kualitas pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan, Kepelatihan, 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.

Sulistiyarini, D., & Ramli, M. (2021). Spiritual education and student well-being. *International Journal of Instruction*, 14(1), 221–236.

Suryaningsih, D., Laila, S., & Mubarok, M. (2022). Religious involvement and resilience among adolescents. *Journal of Adolescent Islamic Studies*, 2(2), 77–88.

Syamsuddin, A., Hartati, S., & Yunus, M. (2022). Reflective Islamic education and student mental resilience. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 10(2), 120–133.