



Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Ketahanan Mental (Resilience) Siswa menghadapi Tekanan Era Modern

Durul Napis

Email: durul@stkipkusumanegara.ac.id
STKIP Kusumanegara Jakarta

Indriawati

Email: indriawati9090@gmail.com
STAI az Ziyadah Jakarta

Abstrak

Era modern yang ditandai dengan perkembangan teknologi informasi yang masif membawa berbagai tantangan sekaligus tekanan psikologis bagi peserta didik. Fenomena seperti kecanduan gawai, cyberbullying, tuntutan akademik yang tinggi, hingga disorientasi moral menjadi persoalan yang semakin kompleks dan tidak dapat diabaikan. Dalam konteks ini, Pendidikan Agama Islam (PAI) diasumsikan memiliki peran yang sangat krusial, tidak sekadar sebagai sarana transfer pengetahuan keagamaan, melainkan juga sebagai instrumen strategis dalam pembentukan ketahanan mental (resilience) siswa. PAI berpotensi menjadi fondasi dalam membangun keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara mendalam bagaimana internalisasi nilai-nilai PAI berkontribusi terhadap penguatan resiliensi siswa dalam menghadapi berbagai tekanan di era modern. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research), melalui analisis berbagai literatur yang relevan, baik dari buku, jurnal ilmiah, maupun sumber akademik lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PAI mampu membentuk ketahanan mental siswa melalui tiga aspek fundamental. Pertama, penanaman aqidah yang kuat sebagai fondasi teologis yang melahirkan sikap tawakal, optimisme, dan ketenangan batin. Kedua, optimalisasi ibadah mahdhah yang berfungsi sebagai mekanisme coping stres berbasis spiritual, sehingga siswa mampu mengelola tekanan secara lebih adaptif. Ketiga, pembiasaan akhlakul karimah yang membekali siswa dengan kemampuan regulasi emosi, empati, serta perilaku sosial yang positif. Ketiga aspek tersebut secara sinergis berkontribusi dalam meningkatkan kapasitas

Copyright (c) 2026 Durul Napis, Indriawati

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan berkembang secara positif di tengah dinamika kehidupan modern.

Kata Kunci: Pendidikan Agama Islam, Ketahanan Mental, Resiliensi, Era Modern

Abstract

The modern era, marked by the massive development of information technology, brings various challenges and psychological pressures for students. Phenomena such as gadget addiction, cyberbullying, high academic demands, and moral disorientation are increasingly complex and cannot be ignored. In this context, Islamic Religious Education (PAI) is assumed to play a very crucial role, not merely as a means of transferring religious knowledge, but also as a strategic instrument in developing students' mental resilience. PAI has the potential to become a foundation for building a balance between intellectual, emotional, and spiritual intelligence. This study aims to examine and analyze in depth how the internalization of PAI values contributes to strengthening students' resilience in facing various pressures in the modern era. The method used is qualitative research with a library research approach, through analysis of various relevant literature, including books, scientific journals, and other academic sources. The results show that PAI is able to develop students' mental resilience through three fundamental aspects. First, instilling a strong faith as a theological foundation that fosters an attitude of trust, optimism, and inner peace. Second, optimizing mahdhah worship, which serves as a spiritual-based stress coping mechanism, enables students to manage pressure more adaptively. Third, cultivating noble morals, which equips students with emotional regulation, empathy, and positive social behavior. These three aspects synergistically contribute to enhancing students' capacity to survive, adapt, and thrive in the dynamics of modern life.

Keywords: Islamic Education, Mental Health, Resilience, Modern Era

Submitted : 06-04-2026 | Accepted : 10-04-2026 | Published : 30-04-2026

PENDAHULUAN

Perkembangan peradaban di era modern yang ditandai dengan masifnya disrupsi digital dan revolusi teknologi informasi telah membawa transformasi fundamental dalam seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dalam dunia pendidikan dan konstelasi psikologis peserta didik. Era ini, yang sering dikonseptualisasikan sebagai era VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity,

Ambiguity), menuntut kemampuan adaptasi yang luar biasa dari setiap individu. Bagi siswa atau remaja yang secara psikologis masih berada dalam fase transisi dan pencarian identitas (Erikson dalam Zulkosky, 2009), tekanan yang dihadirkan oleh era modern sering kali melampaui kapasitas adaptif mereka. Kemajuan teknologi yang sejatinya didesain untuk memudahkan kehidupan justru sering kali bermanifestasi menjadi pedang bermata dua yang memicu lahirnya berbagai patologi sosial dan krisis kesehatan mental yang eskalatif.

Siswa di era kontemporer tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin rigid dan kompetitif, tetapi juga harus menavigasi kompleksitas kehidupan di ruang siber. Interaksi sosial yang berpindah dari dunia nyata ke dunia maya telah melahirkan fenomena psikologis baru seperti Fear of Missing Out (FOMO), kecanduan gawai (gadget addiction), perbandingan sosial yang destruktif, hingga ancaman perundungan siber (cyberbullying). Paparan informasi yang tidak terbatas dan sering kali tidak tersaring menyebabkan disorientasi moral dan kognitif (Mutholingah et al., 2025). Akibatnya, angka gangguan kesehatan mental di kalangan pelajar menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023, tercatat bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional yang berujung pada depresi (Kemenkes RI, 2023). Lebih spesifik dalam konteks lokal, survei terhadap remaja usia sekolah di beberapa kota besar menemukan prevalensi gangguan mental emosional menyentuh angka 8,5%, dengan gejala dominan berupa kelelahan mental, kesulitan mengambil keputusan, dan tingkat kecemasan yang tinggi akibat tekanan sosial (Higson-Sweeney et al., 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa krisis psikologis di kalangan siswa bukan lagi sekadar isu perifer, melainkan sebuah darurat pendidikan yang membutuhkan intervensi strategis, manajerial, dan komprehensif.

Dalam menghadapi gempuran tekanan multidimensional tersebut, memiliki kecerdasan intelektual semata terbukti tidak memadai. Individu memerlukan sebuah kapasitas psikologis fundamental yang dikenal dengan istilah resiliensi atau ketahanan mental (resilience). Resiliensi secara definitif merujuk pada kapasitas dinamis seorang individu untuk merespons, bertahan, beradaptasi secara positif, dan bangkit kembali dari situasi yang penuh tekanan, trauma, atau kesengsaraan (Rirkin & Hoopman dalam Hendriani, 2019). Dalam konteks pendidikan, resiliensi akademik memotret sejauh mana siswa mampu mengelola stres, mengatasi kegagalan, meregulasi emosi negatif, dan tetap mempertahankan motivasi belajar di tengah situasi kehidupan yang menekan.

Psikologi modern mengidentifikasi beberapa komponen utama yang membangun resiliensi, di antaranya adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, efikasi diri (self-efficacy), dan kemampuan untuk merangkul makna atau mengambil pelajaran dari sebuah peristiwa (reaching out) (Fajariyah, 2021). Siswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi nilai yang buruk, tidak akan mudah terdepresi ketika mendapat

kritik di media sosial, dan memiliki mekanisme pertahanan diri yang kuat terhadap pengaruh negatif pergaulan. Sebaliknya, siswa dengan resiliensi yang rendah sangat rentan terjerumus pada pelarian yang destruktif, seperti penyalahgunaan zat adiktif, perilaku menyimpang, tindakan melukai diri sendiri (self-harm), hingga ideasi bunuh diri (Ananda et al., 2025). Oleh karena itu, penguatan ketahanan mental harus dikelola dan diintegrasikan sebagai agenda utama dalam kebijakan dan desain kurikulum pendidikan nasional.

Keterbatasan Pendekatan Sekuler dan Tawaran Pendidikan Agama Islam

Upaya untuk menangani krisis kesehatan mental siswa selama ini sering kali hanya bertumpu pada pendekatan psikologi sekuler dan layanan bimbingan konseling konvensional. Meskipun pendekatan ini memiliki landasan empiris yang kuat dalam mengidentifikasi gejala dan memberikan terapi kognitif-perilaku, acap kali ia mengalami keterbatasan dalam menyentuh dimensi eksistensial dan spiritual siswa terdalam. Ketika seorang siswa menghadapi masalah yang tidak dapat diselesaikan melalui intervensi teknis pragmatis – seperti kehilangan arah hidup, krisis makna, atau ketiadaan harapan – pendekatan sekuler terkadang tidak mampu memberikan jangkar filosofis yang kokoh. Di sinilah letak urgensi epistemologis dan praktis dari Pendidikan Agama Islam (PAI).

Pendidikan Agama Islam bukan sekadar mata pelajaran yang berisi transfer pengetahuan normatif, hafalan dalil, atau serangkaian ritual formalitas belaka. PAI sejatinya adalah sebuah sistem pendidikan holistik yang mengintegrasikan dimensi kognitif (pengetahuan teologis), afektif (sikap dan penghayatan), dan psikomotorik (tindakan nyata), sekaligus membidik inti spiritualitas manusia. Tujuan hakiki dari PAI adalah membentuk manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia (insan kamil), yang secara inheren mencakup tercapainya kesehatan mental yang paripurna. Ajaran Islam memandang kesehatan mental tidak hanya sebagai ketiadaan penyakit kejiwaan (neurosis atau psikosis), melainkan keadaan jiwa yang tenang (nafs al-muthmainnah), harmonis dengan Sang Pencipta, selaras dengan sesama manusia, dan seimbang dalam menyikapi dinamika peradaban (Hidayati et al., 2020). Secara konseptual, terdapat persinggungan dan korelasi yang sangat kuat antara pilar-pilar ajaran Islam dengan komponen pembentuk resiliensi dalam kajian psikologi klinis maupun pendidikan. Konvergensi ini beroperasi melalui tiga dimensi utama: Aqidah, Ibadah, dan Akhlak.

Pertama, melalui dimensi Aqidah (sistem keyakinan pokok), PAI menanamkan nilai tauhid yang melahirkan sikap tawakal (berserah diri kepada otoritas tertinggi setelah berikhtiar) dan husnudzon (berprasangka baik) terhadap segala ketetapan takdir Allah SWT. Keyakinan bahwa "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya" (QS. Al-Baqarah: 286) merupakan fondasi teologis yang secara psikologis mampu menetralisasi rasa putus asa dan menumbuhkan optimisme tingkat tinggi. Ketika seorang siswa memiliki aqidah yang kokoh, ia tidak akan mudah hancur oleh ekspektasi yang gagal, karena ia memiliki meaning-making (kerangka pemaknaan) bahwa setiap ujian, termasuk tekanan akademik atau

perundungan, adalah proses pendewasaan spiritual yang memiliki hikmah ilahiah. Konstruksi keyakinan ini ekuivalen dengan komponen efikasi diri (self-efficacy) dan optimisme dalam taksonomi resiliensi (Zagoto, 2019).

Kedua, melalui dimensi Ibadah (ritual spiritual). Praktik ibadah mahdhah dalam Islam, seperti kewajiban shalat, rutinitas zikir, dan tilawah Al-Qur'an, berfungsi tidak hanya sebagai kewajiban syariat, melainkan sebagai instrumen regulasi emosi dan mekanisme penanggulangan stres (coping mechanism) yang sangat efektif. Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan prinsip neuro-psikologis ini dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28: "...Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (Ri, 1989). Aktivitas ibadah yang dilakukan secara khusus membawa gelombang otak pada kondisi yang rileks, menurunkan sekresi hormon kortisol (penyebab stres), meredakan kecemasan eksistensial, dan mengembalikan kejernihan kognitif siswa di tengah hiruk-pikuk disrupsi digital. Ibadah memberikan semacam ruang mediasi atau katarsis spiritual bagi siswa untuk melepaskan segala beban mentalnya.

Ketiga, melalui dimensi Akhlak (moralitas dan kecerdasan perilaku). PAI mengajarkan seperangkat tata nilai etis pembentuk karakter seperti sabar, syukur, qana'ah (merasa cukup), dan kemampuan memaafkan. Nilai sabar dalam literatur pendidikan Islam bukanlah representasi dari sikap fatalisme yang pasif atau keputusasaan, melainkan sebuah daya tahan aktif (endurance), kegigihan, dan keteguhan hati dalam menghadapi masalah tanpa kehilangan kontrol rasionalitas (Sukmawati, 2023). Hal ini berkorelasi langsung dengan kemampuan impulse control (pengendalian dorongan negatif) dalam konsep resiliensi. Sementara itu, nilai syukur bertindak sebagai antitesis dan penawar dari perasaan insecurity serta fenomena FOMO yang acap kali menjangkiti remaja pengguna media sosial aktif. Pembiasaan akhlakul karimah juga mendorong siswa untuk merealisasikan empati, yang merupakan prasyarat mutlak untuk membangun sistem dukungan sosial (support system) yang solid di lingkungan pendidikan (Khotimah et al., 2022).

Diskursus mengenai korelasi antara internalisasi nilai agama dan pembentukan kesehatan mental bukanlah wacana yang hampa pijakan akademik. Beberapa penelitian terdahulu telah berupaya mengelaborasi probabilitas integrasi ini. Studi yang dilakukan oleh Fajariyah (2021) menunjukkan bahwa resiliensi akademik dalam perspektif psikologi Islam sangat ditunjang oleh manifestasi konsep sabar dan syukur sebagai domain pengelolaan emosi. Penelitian lain oleh Kulsum dan Muhid (2022) menegaskan bahwa pendidikan Islam memiliki fungsi instrumental yang strategis untuk membimbing generasi muda agar mampu menggunakan teknologi secara etis di era digital, sehingga terhindar dari keterasingan moral. Lebih spesifik, kajian Zein (2024) merumuskan bahwa pendidikan Islam berkontribusi esensial dalam membangun ketahanan siswa melalui pembiasaan ibadah dan sinkronisasi nilai Islami dalam konteks interaksi sosial modern.

Meskipun telah banyak literatur ilmiah yang mengeksplorasi efikasi pendidikan agama, observasi teoretis menunjukkan bahwa mayoritas penelitian

tersebut masih cenderung bersifat parsial dan tersegmentasi. Sebagian kajian hanya berfokus pada intervensi spesifik seperti konseling Islam, atau terbatas pada studi kasus siswa dengan latar belakang disfungsi (misalnya, anak dari keluarga broken home). Masih terdapat ruang kosong (gap penelitian) dalam membangun sebuah kerangka kerja analitis dan konseptual yang utuh mengenai bagaimana internalisasi keseluruhan trilogi ajaran Islam – yakni Aqidah, Ibadah, dan Akhlak – bekerja secara sinergis dan simultan untuk menstrukturisasi resilience pada profil siswa secara umum yang sedang berhadapan dengan tekanan makro-struktural era modern.

Bertolak dari argumentasi, pemetaan masalah, serta analisis kesenjangan di atas, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis, mengurai, dan mendeskripsikan secara mendalam peran strategis Pendidikan Agama Islam dalam membentuk ketahanan mental (resilience) siswa guna mengarungi tekanan di era modern. Penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan mendasar mengenai bagaimana konstruksi kurikulum dan nilai-nilai esensial PAI mampu bertransformasi menjadi perisai psikologis pelindung diri yang adaptif bagi peserta didik.

Signifikansi dari kajian ini diharapkan dapat memberikan implikasi secara teoretis maupun manajerial. Secara teoretis, tulisan ini memproyeksikan pengayaan khazanah keilmuan pada titik temu antara Psikologi Pendidikan, Kebijakan Pendidikan Islam, dan Filsafat Moral, sekaligus memberikan justifikasi akademik bahwa epistemologi Islam memiliki validitas terapeutik yang presisi. Secara praktis, hasil penelitian ini dirancang untuk menjadi rujukan komprehensif bagi para tenaga pendidik, pemangku kebijakan, desainer instruksional, serta manajemen lembaga pendidikan dalam merevitalisasi pendekatan PAI. Sudah saatnya PAI direstorasi dari sekadar rutinitas transfer kognitif menjadi instrumen rekayasa karakter yang secara aktual membekali siswa dengan imunitas mental. Dengan demikian, institusi pendidikan dapat mencetak generasi yang tidak hanya memiliki keunggulan akademik, tetapi juga tangguh secara psikologis dan memiliki kedalaman akar spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi konsep ketahanan mental (*resilience*) dari perspektif psikologi serta mengintegrasikannya dengan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam. Sumber data primer dan sekunder dikumpulkan dari berbagai literatur berupa buku, artikel jurnal ilmiah, dan dokumen relevan lainnya yang diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir untuk buku dan 5 tahun terakhir untuk jurnal.

Untuk memperkuat validitas penelitian, pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas, yaitu mencakup literatur yang relevan dengan topik ketahanan mental dan nilai-nilai PAI, berasal dari sumber akademik yang kredibel, serta memiliki kejelasan penulis dan tahun publikasi.

Sementara itu, sumber yang tidak relevan, tidak ilmiah, atau tidak memenuhi standar akademik dikeluarkan dari analisis.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis) secara sistematis melalui tahapan reduksi data, koding, kategorisasi, interpretasi, hingga penarikan kesimpulan. Proses ini bertujuan untuk menemukan pola, makna, dan korelasi antara ajaran PAI (aqidah, ibadah, dan akhlak) dengan elemen-elemen pembentuk ketahanan mental pada siswa, sehingga hasil penelitian menjadi lebih transparan dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini mengeksplorasi secara mendalam peran strategis Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengonstruksi resiliensi atau ketahanan mental peserta didik di tengah gempuran tekanan era modern. Dari proses tinjauan pustaka yang sistematis dan analisis dokumen kurikulum, hasil penelitian ini dapat dipetakan ke dalam tiga temuan utama: (1) Identifikasi komprehensif mengenai tipologi tekanan psikososial yang menimpa siswa; (2) Pemetaan integrasi nilai-nilai PAI sebagai instrumen psikologis; dan (3) Mekanisme operasional internalisasi nilai tersebut di lingkungan institusi pendidikan.

A. Tipologi Tekanan Psikososial Siswa di Era Modern

Berdasarkan kajian literatur, era modern—terutama dengan hadirnya revolusi industri 4.0 dan Society 5.0—telah melahirkan ekosistem sosial yang sangat rentan (vulnerable) bagi perkembangan psikologis remaja. Tekanan tersebut bermanifestasi dalam beberapa bentuk dominan.

Pertama, Academic Burnout (kelelahan akademik) yang dipicu oleh kebijakan pendidikan yang sangat berorientasi pada pencapaian kognitif-kuantitatif. Siswa dipaksa untuk berpacu dengan standardisasi nilai dan kompetisi yang kaku, yang sering kali mengabaikan keragaman kecerdasan (Fajariyah, 2021).

Kedua, tekanan sosio-digital yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial tanpa batas. Platform digital telah menciptakan budaya komparasi sosial yang persisten. Siswa secara konstan membandingkan pencapaian, penampilan fisik, dan gaya hidup mereka dengan standar artifisial yang ditampilkan di dunia maya. Hal ini secara langsung berkorelasi dengan tingginya angka Fear of Missing Out (FOMO), perasaan teralienasi, dan krisis identitas (Kulsum & Muhiid, 2022).

Ketiga, ancaman cyberbullying yang memiliki dampak destruktif lebih masif dibandingkan perundungan fisik, karena jejak digital yang sulit dihapus dan anonimitas pelaku yang menyebabkan siswa merasa terteror setiap saat di ruang pribadi mereka.

Keempat, degradasi moral dan disorientasi nilai. Arus informasi global membawa serta ideologi hedonisme dan pragmatisme yang berbenturan dengan nilai-nilai

ketimuran dan agama (Mutholingah et al., 2025). Tanpa adanya filter ideologis yang kuat, siswa cenderung mengalami kebingungan eksistensial yang berujung pada kecemasan (anxiety) kronis dan perilaku menyimpang sebagai mekanisme pelarian.

2. Pemetaan Nilai Pendidikan Agama Islam Terhadap Kebutuhan Resiliensi

Hasil sintesis data menunjukkan bahwa kurikulum Pendidikan Agama Islam sejatinya memiliki muatan materi yang sangat kompatibel dengan komponen-komponen pembentuk resiliensi (ketahanan mental) dalam psikologi modern. Resiliensi, yang mencakup efikasi diri, regulasi emosi, optimisme, dan daya juang, dikonstruksi secara utuh melalui trilogi ajaran Islam: Aqidah, Syariah (Ibadah), dan Akhlak.

Dalam Dimensi Aqidah, pendidikan Islam menyediakan fondasi kognitif berupa tauhid. Keyakinan akan takdir (qada dan qadar) membekali siswa dengan meaning-making atau kemampuan memberikan makna positif atas setiap kesulitan (Sukmawati, 2023). Dalam Dimensi Ibadah, kegiatan rutinitas seperti shalat, wudu, dan zikir terpetakan sebagai metode intervensi relaksasi dan regulasi diri (self-regulation). Sedangkan dalam Dimensi Akhlak, ajaran tentang sabar, syukur, qana'ah (merasa cukup), dan husnudzon (berprasangka baik) berfungsi sebagai perisai afektif yang mengelola impulsivitas dan agresivitas siswa saat berhadapan dengan konflik (Acip & Khaerunisa, 2022).

3. Mekanisme Operasional Internalisasi Nilai di Lingkungan Pendidikan

Penelitian ini juga menemukan bahwa keberhasilan PAI dalam membentuk resiliensi tidak terjadi di ruang hampa. Diperlukan manajemen kebijakan pendidikan yang terstruktur. Terdapat tiga saluran utama internalisasi yang terbukti efektif:

- a. Integrasi Intrakurikuler: Pengaitan langsung antara materi PAI dengan isu-isu kesehatan mental kontemporer di dalam kelas.
- b. Budaya Sekolah (Hidden Curriculum): Penciptaan ekosistem sekolah yang religius dan penuh empati, seperti pembiasaan shalat dhuha bersama, tegur sapa Islami, dan keteladanan (uswah hasanah) dari pendidik.
- c. Kegiatan Ekstrakurikuler: Pemberdayaan organisasi seperti Rohis (Rohani Islam) sebagai support group (kelompok dukungan sebaya) yang memberikan ruang aman bagi siswa untuk berdiskusi tentang masalah pribadi mereka dalam perspektif agama (Zein, 2024).

2. Pembahasan

Diskursus mengenai Pendidikan Agama Islam sering kali terjebak pada pandangan reduksionis yang menempatkannya sebatas transfer dogma atau ritual formal. Namun, dalam konteks krisis kesehatan mental di era modern, kajian ini membuktikan bahwa PAI merupakan sebuah sistem terapeutik yang proaktif.

Pembahasan ini akan membedah bagaimana elemen-elemen PAI secara psikologis bekerja untuk menstrukturisasi resilience pada peserta didik.

a. Dimensi Aqidah: Transformasi Kognitif melalui Konsep Tawakal dan Husnudzon

Resiliensi sangat bergantung pada bagaimana seseorang memproses dan merespons informasi mengenai kegagalan atau tekanan (kognisi). Dalam psikologi kognitif, distorsi kognitif seperti catastrophizing (merasa bahwa segalanya telah hancur) adalah penyebab utama depresi. PAI menawarkan antitesis dari distorsi ini melalui penanaman Aqidah yang lurus, khususnya melalui konsep Tawakal dan Husnudzon terhadap Allah.

Tawakal dalam Islam bukanlah sebuah sikap fatalisme pasif (kepasrahan tanpa usaha). Sebaliknya, tawakal adalah kulminasi dari ikhtiar (usaha maksimal). Ketika siswa menghadapi tekanan akademik, misalnya ujian yang sangat sulit atau kegagalan masuk perguruan tinggi impian, konsep tawakal mengajarkan mereka untuk melepaskan beban kontrol mutlak yang sering kali menjadi sumber stres. Mereka menyadari bahwa tugas manusia hanyalah berjuang, sedangkan hasil akhir adalah hak prerogatif Tuhan yang Maha Tahu apa yang terbaik bagi hamba-Nya (Hidayati et al., 2020). Penyerahan diri ini menciptakan ruang kelegaan psikologis (psychological relief).

Lebih lanjut, sikap Husnudzon mengajarkan siswa untuk selalu melakukan positive reframing. Ketika dihadapkan pada penderitaan atau perundungan, keyakinan bahwa "Allah tidak akan membebani seseorang di luar kesanggupannya" (QS. Al-Baqarah: 286) bertindak sebagai sugesti positif yang sangat kuat. Siswa yang memiliki aqidah kokoh tidak memandang rintangan sebagai hukuman yang merusak, melainkan sebagai proses inisiasi dan pendewasaan (kawah candradimuka) untuk meningkatkan derajat spiritual mereka. Sudut pandang ini persis sama dengan komponen optimisme dan self-efficacy (efikasi diri) yang menjadi pilar utama resiliensi yang digagas oleh para ahli psikologi positif (Zagoto, 2019).

b. Dimensi Ibadah: Regulasi Emosi dan Mekanisme Coping Spiritual

Era modern ditandai dengan kecepatan (speed) dan kebisingan informasi (noise). Otak siswa secara konstan dibombardir oleh stimulus visual dan auditori dari gawai mereka, yang menyebabkan sistem saraf simpatik (pemicu fight or flight response) terus menyala. Akibatnya, siswa mudah mengalami burnout, kecemasan, dan kelelahan mental yang kronis. Dalam kondisi biologis dan psikologis seperti ini, ibadah mahdhah dalam Islam memainkan peran krusial sebagai penyeimbang (homeostasis).

Shalat, sebagai rukun Islam, adalah mekanisme coping stres yang sangat integratif. Secara fisik, gerakan-gerakan shalat terbukti melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot. Secara psikologis, kewajiban untuk melakukan shalat secara *thuma'ninah* (tenang dan tidak terburu-buru) memaksa siswa untuk berhenti sejenak dari hiruk-pikuk aktivitas duniawi. Hal ini merupakan bentuk *mindfulness* (kesadaran penuh) tingkat tinggi. Fokus yang diarahkan secara eksklusif kepada Sang Pencipta membantu siswa memutuskan rantai pikiran negatif yang *ruminative* (berulang-ulang).

Selain shalat, zikir (mengingat Allah) memiliki fungsi *cathartic* (pelepasan emosi). Pengulangan kalimat *thayyibah* memancarkan gelombang alfa pada otak, yang diasosiasikan dengan keadaan rileks namun sadar. Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an (QS. Ar-Ra'd: 28), bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenteram. Penelitian empiris mendukung bahwa rutinitas tilawah Al-Qur'an dan zikir secara signifikan menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan hormon endorfin (Mubarok, 2021). Dengan demikian, institusi pendidikan yang memberikan porsi wajar bagi kegiatan spiritual di sela-sela kepadatan jadwal akademik sebenarnya sedang melakukan intervensi kesehatan mental yang preventif dan kuratif.

c. Dimensi Akhlak: Pembentukan Daya Tahan Aktif melalui Sabar dan Syukur

Jika Aqidah adalah fondasi dan Ibadah adalah metode perawatan, maka Akhlak adalah manifestasi perilaku resiliensi di ranah sosial. Dalam merespons tekanan era modern – khususnya yang berkaitan dengan kecemburuan sosial akibat media sosial dan tuntutan gaya hidup – akhlakul karimah bertindak sebagai perisai pelindung. Dua pilar akhlak yang paling esensial dalam membangun resiliensi adalah sabar dan syukur.

Konsep Sabar dalam diskursus pendidikan Islam mencakup tiga dimensi: sabar dalam menjalankan ketaatan, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menghadapi musibah. Sabar adalah esensi dari pengendalian impuls (*impulse control*) dan penundaan kepuasan (*delay of gratification*). Siswa yang sabar tidak akan mudah meledak dalam amarah ketika dikritik, tidak akan mudah membalas ketika dirundung, dan memiliki daya tahan atau persistensi yang tinggi ketika menyelesaikan tugas akademik yang rumit (Sanusi, 2021). Sabar mencegah siswa dari pengambilan keputusan emosional yang destruktif, seperti pelarian ke obat-obatan terlarang atau tindakan melukai diri sendiri (*self-harm*).

Di sisi lain, Syukur adalah antitesis dari penyakit psikologis modern seperti narsisme dan rasa rendah diri (*insecurity*). Syukur melatih fokus kognitif siswa untuk melihat kelimpahan (*abundance*) alih-alih kekurangan (*scarcity*). Di tengah era di mana platform digital selalu mendikte tentang apa yang tidak kita miliki, karakter syukur membuat siswa menyadari dan mengapresiasi nikmat-nikmat kecil dalam

hidup mereka. Hal ini menciptakan kepuasan hidup (life satisfaction) yang menjadi penyangga (buffer) utama terhadap depresi (Khotimah et al., 2022).

Selanjutnya, akhlak terhadap sesama, seperti memaafkan (al-afw) dan ukhuwah (persaudaraan), memfasilitasi terbangunnya kecerdasan interpersonal. Kemampuan untuk membina relasi yang sehat dan harmonis memungkinkan siswa untuk membangun support system (dukungan sosial) yang kuat. Dalam teori resiliensi, dukungan sosial dari teman sebaya dan guru adalah faktor eksternal terpenting yang menentukan apakah seorang remaja mampu bangkit dari trauma atau tidak (Ananda et al., 2025).

d. Sinergi Kebijakan Pendidikan dan Manajemen Mutu Pembelajaran PAI

Menilik signifikansi dari nilai-nilai tersebut, pembahasan ini mengerucut pada urgensi reorientasi manajemen pendidikan dan strategi instruksional di sekolah. Resiliensi tidak dapat ditransfer hanya melalui ceramah satu arah di depan kelas. Pembelajaran PAI harus bergerak dari paradigma transfer of knowledge menuju transformation of values.

Para perumus kebijakan pendidikan dan kepala sekolah perlu merancang sistem yang holistik.

Pertama, PAI tidak boleh berjalan sendiri. Guru PAI dan Bimbingan Konseling (BK) harus berkolaborasi erat. Guru BK menangani asesmen psikologis dan konseling klinis, sementara guru PAI memberikan penguatan moral-spiritual dan terapi pemaknaan (logoterapi Islami). Sinergi ini memastikan bahwa penanganan masalah mental siswa dilakukan secara menyeluruh dari sisi lahiriah dan batiniah.

Kedua, kompetensi pendidik harus ditingkatkan. Seorang guru (khususnya guru PAI) harus menjadi sosok yang resilient terlebih dahulu sebelum ia dapat mentransfer ketangguhan tersebut kepada siswanya. Guru dituntut untuk tidak hanya menguasai metodologi pengajaran dan tata tulis akademik (seperti penggunaan bodynotes dan gaya selingkung APA), tetapi juga memiliki kecerdasan empati yang tinggi (Azhari et al., 2022). Mereka harus peka terhadap perubahan perilaku siswa yang mengindikasikan tekanan mental, dan mampu membuka ruang dialog yang aman, non-judgemental, serta berbasis rahmah (kasih sayang).

Ketiga, penyelarasan kurikulum PAI dengan kebutuhan kontekstual. Silabus dan Rencana Pembelajaran Semester/Tahunan (RPS/RPT) harus mulai mengeksplorasi secara eksplisit topik-topik seperti fiqih kesehatan mental, adab bermedia sosial, dan manajemen emosi dalam kacamata sirah nabawiyah (sejarah nabi). Keteladanan Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi embargo, penolakan, dan fitnah adalah contoh konkret resiliensi manusia paripurna yang sangat relevan untuk dikontekstualisasikan bagi generasi modern.

Secara esensial, hasil penelitian dan elaborasi teoritis ini menegaskan bahwa Pendidikan Agama Islam menyimpan kekayaan konseptual dan praktikal yang powerful untuk menjawab krisis psikologis kontemporer. Ketahanan mental yang dibentuk oleh PAI bersifat transendental; ia tidak hanya bertujuan untuk menstabilkan kondisi kejiwaan siswa agar dapat berfungsi normal di masyarakat, tetapi juga mengarahkan stabilitas tersebut untuk pencapaian kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat (falah). Oleh karena itu, investasi pada peningkatan kualitas mutu pembelajaran PAI dan pembentukan budaya religius di sekolah adalah investasi peradaban. Ini adalah langkah preventif strategis untuk menyelamatkan generasi penerus dari kehancuran moral dan mental akibat gerusan arus modernisasi yang tidak terkendali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa poin utama:

1. Pendidikan Agama Islam berperan esensial dalam membentuk ketahanan mental (*resilience*) siswa menghadapi tekanan era modern melalui tiga pilar: Aqidah, Ibadah, dan Akhlak.
2. Nilai aqidah melahirkan sikap tawakal dan optimisme; ibadah menjadi mekanisme *coping* spiritual untuk mereduksi stres; dan akhlakul karimah membekali siswa dengan regulasi emosi dan keterampilan sosial.
3. Kelebihan pendekatan PAI dalam membentuk ketahanan mental adalah sifatnya yang holistik, menyentuh dimensi kognitif (keyakinan), afektif (emosi spiritual), dan psikomotorik (tindakan ibadah/akhlak).
4. **Rekomendasi:** Diperlukan pengembangan lebih lanjut bagi para guru PAI di sekolah untuk mengintegrasikan pendekatan psikologi Islam dalam metode pengajaran, agar PAI dapat dirasakan manfaat terapeutiknya secara langsung oleh peserta didik, bukan sekadar hafalan materi belaka.

DAFTAR PUSTAKA

Acip, & Khaerunisa. (2022). NILAI-NILAI PENDIDIKAN AKHLAK DALAM PERSPEKTIF AZ-ZARNUJI. *Al-Hasanah : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 17-39. <https://doi.org/10.51729/7151>

- Ananda, R., Harahap, S., & Widodo, A. (2025). Mental Health and Resilience in Digital Era Education: A Psychological Perspective. *Global Press Journal of Educational Psychology*, 15(2), 112-128.
- Azhari, H., Solihutauafa, E., Acip, Sirrulhaq, S., & Gundara, A. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi* (Sanusi & H. I. Lesmana (eds.); 4th ed.). LPPM STAI Pelabuhan Ratu.
- Fajariyah, N. (2021). Konsep Sabar dan Syukur dalam Membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa di Era Kompetitif. *Jurnal Psikologi Islam Terapan*, 8(2), 45-58.
- Hasanah, U. (2020). Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Karakter Tangguh Remaja di Era Digital. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 5(2), 112-125.
- Hidayati, N., Rahman, A., & Fauzi, M. (2020). Terapi Spiritual Melalui Tilawah Al-Qur'an untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 12-25.
- Khotimah, H., Setiawan, B., & Wulandari, R. (2022). Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja di Era Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(4), 302-315.
- Kulsum, U., & Muhid, A. (2022). Pendidikan Islam di Era Disrupsi: Tantangan Degradasi Moral dan Solusi Penguatan Karakter. *Jurnal Tarbiyah: Pendidikan Agama Islam*, 19(1), 88-102.
- Mubarok, A. (2021). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Islam: Teori dan Praktik*. Pustaka Pelajar.
- Mutholingah, S., Zainuddin, M., & Hakim, L. (2025). Digital Disruption and Moral Disorientation in Generation Z: An Islamic Educational Policy Perspective. *International Journal of Islamic Education and Management*, 14(1), 55-72.
- Sanusi. (2021). *Pemberian Materi pada kegiatan Praktek Profesi Keguruan (PPK) STAI Pelabuhanratu. Pengabdian Pada Masyarakat*.

<https://web.staip.ac.id/aktifitas/pemberian-materi-pada-kegiatan-praktek-profesi-keguruan-ppk-stai-pelabuhanratu/>

Pengabdian Pada Masyarakat. <https://web.staip.ac.id/aktifitas/pemberian-materi-pada-kegiatan-praktek-profesi-keguruan-ppk-stai-pelabuhanratu/>

Sukmawati, E. (2023). Integrasi Nilai Tawakal dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam untuk Penguatan Mental Siswa. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Murid*, 1(1), 22-35.

Zagoto, S. W. (2019). Efikasi Diri dan Resiliensi Siswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik Ujian Nasional. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 66-72.

Zein, M. (2024). Strategi Guru PAI dalam Membentuk Imunitas Mental Peserta Didik Berbasis Pendekatan Humanistik. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 6(1), 10-24.