

DIMENSI SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN RELEVANSI KETERKAITAN BAGI KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK

DIMENSIONS OF SPIRITUALITY IN ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION AND THE RELEVANCE OF RELATIONSHIPS FOR STUDENT'S MENTAL HEALTH

Marcelina Harda Yanti¹, Fidia Permata Sari², Khaila Syafila Zuwa³, Siti Fatimah⁴

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Medan

E-mail: marcelinayanti02@gmail.com¹, fidia.1243351010@mhs.unimed.ac.id², syafilazuwa@gmail.com³,
sf0752929@gmail.com⁴

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of spirituality dimensions in Islamic Religious Education (PAI) and their relevance to students' mental health. Using a qualitative descriptive literature study method, this research examines scientific sources such as books, national and international journals, and academic articles that explore the relationship between Islamic spirituality and psychological well-being. The findings reveal that spirituality plays a vital role in shaping students' character and enhancing their mental resilience. Islamic spiritual values, such as tawakkul (trust in Allah) and sabar (patience), help reduce stress, foster inner peace, and strengthen emotional balance. Integrating spirituality into the Islamic Religious Education curriculum not only reinforces faith and morality but also contributes to stable mental health and holistic psychological well-being.

Keywords: Spirituality, Islamic Religious Education, Mental Health, Students, Psychological Well-being.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dimensi spiritualitas dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) serta relevansinya terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang berfokus pada analisis berbagai sumber ilmiah seperti buku, jurnal nasional dan internasional, serta artikel akademik yang membahas hubungan antara spiritualitas Islam dan kesejahteraan psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan penting dalam membentuk karakter dan meningkatkan ketahanan mental peserta didik. Nilai-nilai spiritual Islam seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah) dan sabar (kesabaran) dapat membantu mengurangi stres, menciptakan ketenangan batin, serta memperkuat keseimbangan emosional. Integrasi spiritualitas dalam kurikulum PAI tidak hanya memperkuat keimanan dan moralitas, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan kesehatan mental yang stabil dan kesejahteraan psikologis yang holistik.

Kata Kunci: Spiritualitas, Pendidikan Agama Islam, Kesehatan Mental, Peserta Didik, Kesejahteraan Psikologis.

PENDAHULUAN

Pendidikan merujuk pada kegiatan yang melibatkan proses belajar, memahami, dan menguasai keterampilan terkait hal-hal yang baru. Ini juga dapat dipahami sebagai usaha untuk memperdalam cara berpikir seseorang. Pendidikan tidak selalu hanya terjadi di dalam kelas; ia juga dapat diperoleh melalui pengalaman bermain atau secara mandiri (Muhammad, 2013). Secara umum, pendidikan dapat dilihat sebagai sarana dan alat untuk mendapatkan pengetahuan serta keterampilan (Urip Umayah dan Riwanto, 2020). Mengingat percepatan perkembangan di berbagai bidang, sangat penting untuk menyadari bahwa pendidikan tetap merupakan kekuatan utama dalam menghadapi tuntutan dunia global. Oleh karena itu, aspek etika dan moral dalam pendidikan sangat ditekankan, baik untuk meningkatkan moralitas dan akhlak serta kualitas dalam era informasi dan teknologi (Pascasarjana dan Wonosobo, n. D.).

Dari sudut pandang psikologi, agama dipahami sebagai respons manusia terhadap Tuhan sebagai pencipta alam semesta atau sebagai Kebenaran yang Absolut. Salah satu peran agama adalah membantu manusia menyadari hakikat keberadaannya di dunia. Dalam karyanya *The Varieties of Religious Experience* (1902), William James menekankan bahwa agama melibatkan pengalaman religius yang mendalam dan bersifat pribadi, yang tidak selalu harus sesuai dengan ajaran formal suatu agama. James menganggap agama sebagai sumber kekuatan emosional dan spiritual yang membantu manusia dalam mencari makna hidup, merasakan kedamaian, dan menemukan solusi untuk krisis yang dihadapi dalam hidup. Selain itu, agama memberikan rasa aman dan tenang bagi penganutnya, tetapi juga menegakkan hukuman bagi yang tidak patuh. Tingkat kedalaman perasaan religius seseorang bisa menjadi ukuran seberapa konsisten ia menjalankan ajaran agama tersebut (Aprillia dkk. , 2023).

Psikologi mempelajari berbagai aspek mental manusia, yang mencakup pikiran (kognisi), emosi (perasaan), dan kehendak (konasi). Ketiga elemen ini tampak melalui sikap dan tindakan seseorang (Ahya dan Dharmawan, 2023; Masduki dan Warsah, 2020). Namun, kadangkala aktivitas yang terlihat merupakan hasil kombinasi dari beberapa elemen tersebut. Oleh sebab itu, para psikolog menambahkan kategori lain yang dikenal sebagai gejala campuran. Gejala campuran mencakup hal-hal seperti kecerdasan dan keletihan yang bisa dipengaruhi oleh sugesti.

Islam meyakini bahwa nilai-nilai pendidikan merupakan inti dari pendidikan itu sendiri. Nilai-nilai ini dikenal sebagai akhlak, yang merupakan norma yang berlandaskan ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah (Frimayanti, 2017). Sekolah sebagai institusi pendidikan adalah tempat di mana proses pendidikan berlangsung. Sekolah memiliki sistem yang dinamis dan kompleks. Dalam hal ini, sekolah bukan hanya sekadar tempat berkumpulnya guru dan siswa, tetapi juga merupakan lingkungan yang luas serta saling terhubung. Dengan demikian, sekolah sebagai penyelenggara pendidikan memiliki peran penting dalam menjaga suasana yang kondusif di sekitarnya.

Dalam praktiknya, proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam di sekolah tidak selalu berlangsung dengan lancar. Ada berbagai tantangan yang dihadapi, di antaranya adalah bagaimana cara menerapkan dan menyebarkan nilai-nilai agama Islam kepada semua siswa agar mereka tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga kualitas iman dan akhlak yang baik. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak ditemukan perilaku negatif dari siswa seperti perkelahian, bullying, tawuran, dan lain-lain. Fenomena penurunan moral dan akhlak ini dapat ditemukan di semua lapisan masyarakat, tetapi lebih sering muncul di kalangan remaja. Perilaku semacam

itu bukan hanya menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam di sekolah belum sepenuhnya efektif, tetapi juga menjadi hambatan bagi institusi pendidikan, khususnya bagi guru Pendidikan Agama Islam (HM, Manizar, 2017). Situasi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang membuat sikap dan perilaku siswa menjadi menyimpang, salah satunya adalah kondisi kesehatan mental mereka.

Spiritualitas diakui sebagai komponen penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara umum. Aspek spiritual sering kali melibatkan pencarian makna dan tujuan hidup, yang memberikan dukungan emosional serta psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual dapat membangkitkan ketenangan, harapan, dan dukungan sosial, yang semuanya memiliki manfaat untuk kesehatan mental (Migdal dan MacDonald, 2013; Fisher, 2011). Contohnya, hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan telah diteliti dalam berbagai konteks, termasuk di tempat kerja, di mana spiritualitas dihubungkan dengan peningkatan kesejahteraan karyawan di berbagai dimensi, termasuk emosional, psikologis, sosial, dan spiritual (Pawar, 2016; Garg, 2017). Ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat berperan sebagai pelindung dari masalah kesehatan mental, meningkatkan ketahanan serta mekanisme dalam menghadapi tekanan.

Di dalam konteks spiritualitas Islam, ajaran dan praktik tertentu sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan. Konsep-konsep seperti tawakkal (berserah diri kepada Tuhan) dan sabar (kesabaran) memberikan panduan bagi individu untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap positif (Syihabudin dkk. , 2023). Penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dalam Islam dapat secara signifikan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan spiritual bagi para pelakunya (Munif dkk. , 2019). Di samping itu, struktur spiritualitas Islam yang terorganisir menyediakan pendekatan yang menyeluruh untuk mengatasi kesulitan, yang sangat berguna dalam pengelolaan kesehatan mental (Syihabudin dkk. , 2023).

Namun, pengaruh spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan tidak seragam di berbagai kelompok demografis. Perbedaan usia dan jenis kelamin bisa mempengaruhi bagaimana individu merasakan dan menafsirkan aktivitas spiritual. Sebagai contoh, remaja mungkin mendapatkan manfaat lebih dari praktik spiritual dalam mengatasi stres sosial dan emosional, sedangkan orang dewasa mungkin menemukan praktik ini lebih relevan dengan tanggung jawab hidup yang lebih kompleks (Eryücel, 2018). Variasi jenis kelamin juga berperan dalam bagaimana spiritualitas diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, di mana beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi (Bailly dkk. , 2018). Memahami perbedaan demografis ini sangat penting untuk mengembangkan intervensi kesehatan mental berbasis spiritualitas yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan kelompok yang berbeda.

Untuk disimpulkan, hubungan antara kesehatan mental, kesejahteraan, dan spiritualitas itu kompleks dan beragam. Spiritualitas Islam, dengan ajaran dan praktiknya yang kaya, menyediakan wawasan berharga dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Namun, penting untuk mengenali variasi pengalaman yang ada di antara kelompok usia dan jenis kelamin yang berbeda untuk merancang strategi kesehatan mental yang efektif. Penelitian di masa mendatang harus terus menggali dinamika ini untuk memahami lebih dalam implikasi spiritualitas dalam praktik kesehatan mental.

Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk menyelidiki dan meneliti dampak komparatif dari spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan, dengan fokus pada kemungkinan perbedaan antara berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Tujuan tersebut mencerminkan kebutuhan untuk memahami dengan lebih mendalam bagaimana praktik dan ajaran spiritualitas Islam mempengaruhi kesehatan mental serta kesejahteraan individu di berbagai kelompok demografis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan dan analisis data yang berasal dari berbagai sumber ilmiah tanpa melibatkan kegiatan penelitian di lapangan. Proses studi literatur dilakukan dengan mempelajari berbagai bacaan tertulis seperti buku-buku tentang pendidikan Islam, jurnal nasional dan internasional yang membahas spiritualitas, kesehatan mental, serta perkembangan peserta didik, serta artikel akademik dan laporan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dibahas. Pengumpulan data dilakukan melalui berbagai platform basis data seperti *Google Scholar*, *DOAJ*, *ResearchGate* dengan menggunakan kata kunci seperti spiritualitas dalam pendidikan Islam, pendidikan agama Islam dan kesehatan mental, serta nilai religius dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Pemilihan sumber literatur dilakukan secara selektif berdasarkan ketepatan, kredibilitas penulis, serta tahun penerbitan, yaitu literatur yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir agar data yang didapatkan tetap relevan dan sesuai dengan konteks pendidikan masa kini.

Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi, yaitu dengan menginterpretasi sistematis isi dan makna dari berbagai sumber yang dikaji. Analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, serta menyusun kembali teori dan temuan penting terkait peran spiritualitas dalam pendidikan agama Islam terhadap kesehatan mental peserta didik. Hasil analisis kemudian dibandingkan untuk menemukan hubungan antara nilai-nilai spiritual seperti keimanan, keikhlasan, dan ketenangan batin dengan keseimbangan emosi serta daya tahan psikologis siswa. Dari hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang menyeluruh tentang pentingnya aspek spiritualitas dalam membentuk karakter dan kesehatan mental peserta didik, sekaligus menjadi dasar pengembangan pendidikan agama Islam yang lebih holistik serta berorientasi pada kesejahteraan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dimensi Spiritualitas Pendidikan Agama Islam

Pendidikan merupakan proses yang tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan dan pengetahuan saja, tetapi juga berkaitan dengan pengembangan cara berpikir, sikap, serta nilai-nilai yang dalam. Dalam bidang Pendidikan Agama Islam (PAI), dimensi spiritualitas memegang peran penting sebagai inti dalam membentuk karakter peserta didik. Spiritualitas dalam konteks ini tidak sekadar berupa ritual atau pemahaman formal terhadap ajaran agama, melainkan pengalaman religius yang bersifat pribadi dan mendalam, yang dapat menjadi sumber kekuatan emosional dan spiritual ketika menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan (William James, 1902 dalam Aprillia dkk., 2023). Kurangnya penekanan pada

dimensi spiritualitas dalam pendidikan agama bisa berdampak pada ketidakseimbangan dalam pembentukan kepribadian peserta didik.

Selain aspek kognitif seperti hafalan dan pemahaman teks, spiritualitas juga mencakup aspek afektif dan psikomotorik, yang berkaitan dengan internalisasi nilai-nilai agama serta penerapannya dalam tindakan nyata sehari-hari. Akhlak yang berdasarkan Al-Quran dan Sunnah berperan sebagai landasan moral utama dalam pendidikan agama Islam, yang membutuhkan integrasi nilai-nilai spiritual secara menyeluruh dalam seluruh proses pembelajaran (Frimayanti, 2017). Namun, kenyataan di lapangan masih menunjukkan adanya tantangan, seperti perilaku negatif peserta didik, yang menunjukkan bahwa pengembangan dimensi spiritualitas masih belum optimal dalam lingkungan pendidikan formal.

Keseimbangan antara pendidikan agama dan aspek psikologis peserta didik adalah faktor penting yang perlu diperhatikan. Kurikulum PAI idealnya tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan agama, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan emosional peserta didik, sehingga pembelajaran menjadi lebih berarti dan kontekstual (Sihono, 2025). Dengan menerapkan pendekatan humanistik dan psikologis dalam penyusunan kurikulum, dimensi spiritualitas peserta didik dapat dikembangkan secara holistik, yang memadukan pemahaman intelektual dengan peningkatan nilai-nilai emosional dan sosial.

Relevansi Dimensi Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik

Kesehatan mental peserta didik merupakan hal yang sangat penting dalam upaya menciptakan pendidikan berkualitas. Dimensi spiritualitas, khususnya dalam konteks Pendidikan Agama Islam, berperan penting dalam menjaga serta meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Spiritualitas memberikan dukungan emosional seperti ketenangan, harapan, serta kekuatan untuk menghadapi tekanan atau krisis yang dialami oleh remaja dalam lingkungan sosial dan akademik (Migdal & MacDonald, 2013; Fisher, 2011).

Praktik spiritual yang diajarkan dalam Islam, seperti konsep tawakkal (berserah diri kepada Allah) dan sabar (kesabaran), terbukti efektif dalam membantu peserta didik mengembangkan sikap positif dan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai stres dan tantangan hidup (Syihabudin dkk., 2023).

Selain itu, praktik mindfulness yang diadaptasi dalam konteks ajaran Islam pun berdampak positif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan spiritual, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap kesehatan mental (Munif dkk., 2019).

Pendidikan Agama Islam yang dirancang dengan pendekatan psikologis yang tepat memiliki potensi untuk mendorong keterlibatan emosional peserta didik, sehingga mereka tidak hanya menghafal ajaran tetapi mampu menerapkan nilai-nilai tersebut secara reflektif dan beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari (Yuliana dkk., 2023).

Relevansi hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental ini juga semakin diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kurikulum Pendidikan Agama Islam yang mengintegrasikan aspek psikologis berdampak positif pada suasana belajar yang kondusif, meningkatkan motivasi belajar, serta mendukung pengembangan karakter yang sehat secara emosional dan sosial (Sihono, 2025).

Lebih lanjut, integrasi aspek psikologis dalam Pendidikan Agama Islam berfungsi sebagai jembatan antara pemahaman kognitif tentang agama dengan aspek emosional dan sosial peserta didik. Hal ini sangat penting di tengah era modern yang dihadapkan pada tekanan

sosial dan pengaruh teknologi yang menimbulkan tantangan psikologis baru. Dengan demikian, pendekatan kurikulum yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi perkembangan serta psikologi belajar sangat relevan dalam mendukung pertumbuhan holistik peserta didik, baik dari segi intelektual, moral, maupun kesehatan mental yang optimal (Sihono, 2025; Suminto, 2020).

Peran Spiritual Islam Terhadap Kesehatan Mental

Hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental saling terkait erat dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Spiritualitas memberikan makna hidup, membantu mengatasi stres dan kecemasan, serta menciptakan ketenangan batin melalui praktik seperti doa dan meditasi. Hal ini juga membantu individu merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar, meningkatkan rasa aman dan dukungan emosional. Kesehatan mental, yang mencakup aspek emosional dan psikologis, dipengaruhi oleh kemampuan seseorang mengelola stres dan menjaga hubungan sehat. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan spiritualitas yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, karena spiritualitas memberikan dukungan emosional, keseimbangan psikologis, dan makna hidup yang penting untuk kesejahteraan mental (Sadam & Muhammad, 2014).

Praktik keagamaan yang konsisten dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Aktivitas seperti beribadah, berdoa, dan berzikir dapat menciptakan ketenangan batin serta mempererat hubungan dengan kekuatan yang lebih besar, yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu, kegiatan keagamaan juga memperkuat ketahanan psikologis, memungkinkan individu untuk lebih baik dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Agama berperan dalam proses pemecahan masalah melalui pemikiran reflektif (mencari hikmah), tindakan (berdoa), dan sikap kolaboratif (kepasrahan) (Wahyuningsih, 2008). Keyakinan agama memberikan kerangka berpikir yang dapat membantu individu mengatasi berbagai situasi.

Peran Spiritualitas dalam menghadapi krisis psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan makna dan dukungan emosional ketika seseorang mengalami krisis psikologis. Keyakinan pada kekuatan yang lebih besar dari diri sendiri dapat menjadi sumber inspirasi dan harapan, membantu individu menemukan arti di balik kesulitan yang mereka alami. Dalam menghadapi tantangan mental, spiritualitas mendorong seseorang untuk mencari pertolongan dan menawarkan perspektif yang mengurangi perasaan terisolasi. Mengintegrasikan spiritualitas dalam pendekatan klinis memberikan dukungan yang lebih menyeluruh, membantu individu menemukan tujuan hidup dan memperbaiki kesejahteraan spiritual mereka. Selain itu, praktik spiritual seperti doa, meditasi, atau refleksi diri dapat menenangkan pikiran, memperkuat ketahanan mental, dan memudahkan individu mengelola stres (Muhammad Abdi Rahman et al., 2024). Spiritualitas juga memberikan rasa tujuan dan kedamaian, membantu individu merasa lebih aman saat menghadapi kesulitan, serta mendukung pemulihan psikologis secara positif.

Agama dan Psikologi Dalam Konteks Kesehatan Mental

Sebagai khalifah di dunia ini, manusia telah diberikan berbagai bakat dan kemampuan dalam dirinya. Dengan mengembangkan bakat dan kemampuannya, diharapkan bahwa manusia dapat memenuhi perannya sebagai hamba Allah dan wakil

Allah di muka bumi. Salah satu aspek penting dari potensi ini adalah potensi beragama, sebagaimana yang dinyatakan dalam ayat 30 surat Ar-Ruum dalam Al-Qur'an.

وَلَكِنْ أَقْبَلْ مَا دَٰرِيَكَ لِئَلَّا يَخْلُبَنَّكَ الْفِتْرَةُ الَّتِي أَلْفَضْتَ ۚ وَطَرِّفْ ۚ حَنِيفًا
لِّلْدِينِ ۚ وَجْهَكَ قَآئِمٌ ۚ

يَا ۚ عَلَّ مَوْءَلَّ النَّاسِ
أَكْثَرُ

Artinya:

"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui" (QS Ar Ruum: 30)

Menurut Jalaluddin, potensi bawaan manusia tersebut memerlukan pengembangan melalui panduan dan perawatan yang kokoh, terutama pada masa awal kehidupan. Mengingat betapa krusialnya peran pendidikan dalam usaha membimbing dan merawat potensi bawaan manusia sejak dini, pencapaian tujuan pendidikan Islam, yaitu membentuk individu menjadi hamba Allah ('abdullah) dan perwakilan Allah (khalifatullah), hanya dapat terwujud dengan mengembalikan fitrah manusia sebagai al-hanif.

Potensi bawaan manusia membutuhkan pengembangan yang matang, terutama melalui bimbingan dan perawatan yang kuat di masa awal kehidupan. Pendidikan memegang peran penting dalam membimbing dan merawat potensi ini sejak dini.

Hanya dengan pengembangan yang benar, tujuan pendidikan Islam, yaitu membentuk manusia menjadi hamba Allah ('abdullah) dan perwakilan Allah di bumi (khalifatullah), dapat tercapai. Pengembangan ini bertujuan untuk mengembalikan manusia kepada fitrahnya yang asli, yakni al-hanif, yang merupakan kecenderungan alami manusia untuk berbuat baik dan benar sesuai dengan kehendak Allah.

SIMPULAN

Dimensi spiritualitas memiliki peran yang sangat penting dalam Pendidikan Agama Islam (PAI), terutama dalam membentuk karakter, keseimbangan emosional, dan kesehatan mental peserta didik. Nilai-nilai spiritual Islam seperti tawakkal, sabar, keikhlasan, dan kesyukuran berkontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis serta ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan sosial maupun akademik. Pendidikan Agama Islam yang terintegrasi dengan pendekatan psikologis dan spiritual mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih bermakna dan kontekstual, di mana peserta didik tidak hanya memahami ajaran agama secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikannya dalam perilaku dan kehidupan sehari-hari.

Selain itu, spiritualitas Islam terbukti dapat menjadi faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental, membantu peserta didik menemukan makna hidup, serta mendorong terbentuknya pribadi yang tenang, empatik, dan resilien. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai spiritual dalam kurikulum dan praktik pembelajaran PAI perlu terus dikembangkan secara sistematis agar pendidikan agama tidak hanya berorientasi pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kesejahteraan psikologis dan karakter spiritual yang utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, D., et al. (2023). Pendidikan dan pengalaman religius: Dimensi religiusitas di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi Agama*, 15(2), 123-135.
- Febri Widiandari, T. H. (2022). Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam dalam Pendekatan Humanistik di Indonesia. *ALFIHRIS Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 21, 46-52. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i1.623>
- Hidayat, R. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengembangkan Karakter Siswa. *Jurnal Agama Islam*, 35, 304-317.
- Ika Sofia Rizqiani, Tobroni, T. ., & Faridi , F. . (2025). Harmonisasi spiritual dan mental: pendidikan agama melalui kacamata psikologi. *Al-Misbah (Jurnal Studi Islam)* , 13 (1), 11–21. <https://doi.org/10.26555/almisbah.v13i1.12634>
- Nurusshobah, & Akhmad Aidil Fitra. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>
- Retno Anggraini. (2024). Peran Spiritualitas Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan: Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Studi Islam*. 1(2). <https://doi.org/10.62207/qzs01c23>
- Sihono, T. H. (2025). Integrasi Asas Psikologi dalam Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam. *Al-Hikmah Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 163-176. <https://doi.org/10.18860/jpai.v8i1.15222>
- Suminto. (2020). Asas Psikologi dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam. *Andragogi Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 21, 57-75.
- Syihabudin, A., et al. (2023). Praktik tawakkal dan sabar dalam menghadapi stres remaja. *Jurnal Psikologi Muslim*, 12(1), 80-92.
- Yahsyalloh Al Mansyur, Hakimuddin Salim. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. *Jurnal Pendidikan Islam*. 1027-1042. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i001.5573>
- Yuliana, N., Nofitri, N., & Arifmiboy. (2023). Landasan Psikologis Dalam Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 11, 01-14.