



PENINGKATAN RESILIENSI MENTAL REMAJA MELALUI PERAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

Fitri Awan Arif Firmansyah¹, Amy Novalia Esmiati²

Universitas Selamat Sri^{1,2}

e-mail: Fitriawanariffirmansyah651@gmail.com

Diterima: 22/5/2026; Direvisi: 4/6/2026; Diterbitkan: 13/6/2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam meningkatkan resiliensi mental remaja di tengah meningkatnya tekanan psikologis pada masa perkembangan. Kajian mengenai kesehatan mental remaja telah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara khusus menelaah kontribusi PAI dalam membangun resiliensi mental masih terbatas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan 15 informan yang terdiri atas remaja, guru PAI, dan pembina kegiatan keagamaan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PAI berperan dalam memperkuat ketahanan mental remaja melalui internalisasi nilai sabar, syukur, tawakal, dan husnuzan sebagai strategi menghadapi stres dan tekanan sosial. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an juga membantu regulasi emosi dan meningkatkan ketenangan psikologis. Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai spiritual, pembinaan moral, dan dukungan sosial keagamaan membentuk model penguatan resiliensi mental yang lebih holistik. Dengan demikian, PAI tidak hanya berfungsi sebagai pembelajaran keagamaan, tetapi juga sebagai sarana penguatan kesehatan mental dan ketahanan diri remaja dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Kata Kunci: *Pendidikan Agama Islam, Resiliensi Mental, Kesehatan Mental, Remaja.*

ABSTRACT

This study aims to examine the role of Islamic Religious Education (IRE) in enhancing adolescents' mental resilience amid increasing psychological pressures during the developmental stage of adolescence. Although numerous studies have explored adolescent mental health, research specifically investigating the contribution of Islamic Religious Education to strengthening mental resilience remains limited. This study employed a descriptive qualitative approach involving 15 participants consisting of adolescents, Islamic Religious Education teachers, and religious activity mentors. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and were analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing techniques. The findings reveal that Islamic Religious Education plays a significant role in strengthening adolescents' mental resilience through the internalization of Islamic values such as patience (*sabr*), gratitude (*shukr*), trust in God (*tawakkul*), and positive thinking (*husnuzan*), which function as coping strategies for dealing with stress and social pressures. Religious practices, including prayer, remembrance of God (*dhikr*), and Qur'an recitation, were also found to support emotional regulation and promote psychological well-being. The main finding indicates that the integration of spiritual values,



moral development, and religious social support forms a more holistic model for strengthening adolescents' mental resilience. Therefore, Islamic Religious Education serves not only as a means of religious instruction but also as an effective approach to promoting mental health and developing adolescents' capacity to cope with the challenges of modern life.

Keywords: *Islamic Religious Education, Mental Resilience, Mental Health, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, emosional, sosial, dan psikologis yang berlangsung secara simultan. Pada tahap ini, remaja tidak hanya mengalami pertumbuhan biologis yang pesat, tetapi juga menghadapi berbagai tuntutan yang berkaitan dengan pembentukan identitas diri dan penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Perubahan yang terjadi sering kali menimbulkan tantangan baru yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik. Di tengah perkembangan tersebut, remaja dituntut untuk mampu mengelola berbagai tekanan yang muncul dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Oleh karena itu, masa remaja sering dipandang sebagai periode yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis apabila individu tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang memadai.

Berbagai tantangan yang dihadapi remaja pada era modern semakin kompleks seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat. Tekanan akademik yang tinggi, persaingan prestasi, hubungan pertemanan, konflik keluarga, serta paparan media digital menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Penggunaan media sosial yang intensif juga sering menimbulkan perbandingan sosial, kecemasan, hingga penurunan kepercayaan diri. Situasi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, dan berbagai gangguan kesehatan mental lainnya. Dalam kondisi demikian, remaja memerlukan kemampuan untuk menghadapi dan mengelola berbagai tekanan secara efektif agar tetap dapat berkembang secara optimal.

Kajian terbaru menunjukkan bahwa pengalaman adversitas atau pengalaman negatif sejak masa kanak-kanak memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada masa remaja. Pengalaman seperti konflik keluarga, kekerasan, penolakan sosial, maupun tekanan lingkungan dapat meninggalkan dampak psikologis yang berkelanjutan apabila tidak ditangani dengan baik. Namun demikian, tidak semua remaja yang mengalami kesulitan akan mengalami gangguan psikologis. Penelitian oleh Lee dan Liao (2025) menunjukkan bahwa resiliensi berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan resiliensi sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Resiliensi mental dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan, tekanan, maupun perubahan yang menantang. Kemampuan ini tidak muncul secara otomatis, melainkan berkembang melalui proses interaksi antara faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kehidupan individu. Menurut Masten, Tyrell, dan Cicchetti (2023), resiliensi merupakan hasil interaksi dinamis antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berkaitan. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang baik cenderung mampu mengelola emosi secara lebih efektif, mempertahankan optimisme, serta menemukan solusi ketika menghadapi masalah. Oleh karena itu, penguatan resiliensi menjadi salah satu kebutuhan penting dalam mendukung perkembangan remaja yang sehat dan produktif.

Penelitian Sinha (2025) menunjukkan bahwa resiliensi berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis serta menjaga kesehatan mental



secara berkelanjutan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengembangan resiliensi tidak dapat dilakukan hanya melalui peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga memerlukan dukungan emosional, sosial, dan spiritual. Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki posisi strategis sebagai lingkungan yang berperan dalam membentuk karakter dan ketahanan psikologis peserta didik. Sekolah tidak hanya menjadi tempat transfer pengetahuan, tetapi juga ruang untuk mengembangkan berbagai kompetensi kehidupan yang mendukung kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan yang mampu mengintegrasikan pengembangan aspek kognitif dengan pembentukan karakter dan kesehatan mental peserta didik.

Dalam konteks tersebut, Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki potensi besar untuk berkontribusi dalam penguatan resiliensi mental remaja. PAI tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai media internalisasi nilai, pembentukan karakter, dan pengembangan perilaku yang positif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kemampuan regulasi emosi, serta kesehatan mental individu (Gontijo et al., 2022; Rosmarin et al., 2022). Selain itu, pendidikan berbasis nilai keagamaan diketahui dapat memperkuat kesehatan mental, membangun pola pikir positif, serta membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih efektif (Azizah & Widodo, 2020; Owens et al., 2023; Parker et al., 2023). Religious coping juga terbukti berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis individu ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Surzykiewicz et al., 2022).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada hubungan religiusitas dengan kesehatan mental secara umum dan belum secara khusus mengkaji kontribusi Pendidikan Agama Islam dalam membangun resiliensi mental remaja di lingkungan pendidikan formal. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, terutama terkait integrasi nilai-nilai Islam, coping Islami, dan dukungan sosial keagamaan sebagai mekanisme penguatan resiliensi mental. Di sisi lain, implementasi PAI di sekolah masih sering berorientasi pada aspek kognitif dan belum sepenuhnya menghubungkan materi keagamaan dengan persoalan psikologis yang dihadapi peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji PAI sebagai pendekatan integratif yang menghubungkan dimensi aqidah, ibadah, akhlak, coping Islami, dan dukungan sosial keagamaan dengan konsep resiliensi mental modern. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan resiliensi mental remaja serta mengidentifikasi strategi yang mendukung implementasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan peserta didik. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian Pendidikan Agama Islam dan kesehatan mental sekaligus menjadi dasar pengembangan pembelajaran PAI yang lebih kontekstual, aplikatif, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dilaksanakan di SMA X Kota Medan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Informan penelitian berjumlah 15 orang yang terdiri atas 2 guru Pendidikan Agama Islam, 10 peserta didik berusia 15–18 tahun yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan sekolah, serta 3 pembina kegiatan keagamaan. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria memiliki keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan kegiatan pembinaan keagamaan di sekolah. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara yang disusun



berdasarkan konsep resiliensi mental dan strategi coping Islami yang diadaptasi dari literatur yang relevan serta telah melalui proses telaah ahli (*expert judgment*) untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Indikator yang digunakan meliputi kemampuan regulasi emosi, adaptasi terhadap tekanan, optimisme, dan kemampuan menghadapi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada seluruh informan, observasi terhadap pelaksanaan kegiatan keagamaan dan interaksi sosial peserta didik di lingkungan sekolah, serta analisis dokumen berupa program keagamaan, perangkat pembelajaran, dan arsip sekolah yang relevan. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara berkelanjutan selama proses penelitian berlangsung. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, member check dilakukan kepada informan untuk memastikan kesesuaian antara hasil interpretasi peneliti dan informasi yang diberikan sehingga kredibilitas data dapat terjaga. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian dengan memperoleh persetujuan dari seluruh informan, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta memastikan bahwa partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, ditemukan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan dalam membentuk resiliensi mental remaja melalui tiga aspek utama, yaitu pembentukan sistem nilai dan makna hidup, penguatan coping religius, serta dukungan sosial keagamaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kontribusi PAI tidak hanya berlangsung melalui proses pembelajaran di kelas, tetapi juga melalui praktik keagamaan dan interaksi sosial yang berkembang di lingkungan sekolah. Peserta didik menunjukkan perubahan dalam cara memaknai permasalahan, mengelola tekanan psikologis, dan membangun hubungan sosial yang lebih positif. Untuk memudahkan pemahaman terhadap hasil penelitian, ringkasan temuan utama disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian

Tema Temuan	Indikator Utama	Bukti Empiris
Pembentukan sistem nilai dan makna hidup	Sabar, syukur, tawakal, optimisme	Peserta didik lebih mampu menerima kegagalan dan memandang masalah secara positif
Coping religius dan kesehatan mental	Shalat, doa, dzikir, tilawah	Peserta didik merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi
Dukungan sosial keagamaan	Rohis, mentoring, kajian Islam	Peserta didik memperoleh dukungan emosional dan motivasi sosial

Tabel 1 menunjukkan bahwa ketiga tema tersebut saling melengkapi dalam membentuk resiliensi mental remaja. Pembentukan nilai religius berfungsi sebagai landasan kognitif dalam memaknai permasalahan, praktik keagamaan berperan sebagai strategi pengelolaan tekanan psikologis, sedangkan komunitas keagamaan menjadi sumber dukungan sosial yang



memperkuat ketahanan mental peserta didik. Integrasi ketiga aspek tersebut membentuk proses penguatan resiliensi yang berlangsung secara berkelanjutan.

1. Pembentukan Sistem Nilai dan Makna Hidup

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) membantu peserta didik membangun cara pandang yang lebih positif terhadap berbagai tantangan kehidupan. Sebagian besar informan menyatakan bahwa nilai sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal menjadi pedoman ketika menghadapi tekanan akademik maupun persoalan sosial. Salah seorang peserta didik mengungkapkan, “Ketika nilai saya tidak sesuai harapan, saya berusaha menerima dan memperbaiki diri. Guru PAI sering mengingatkan bahwa setiap kesulitan pasti ada hikmahnya” (Informan P-4). Temuan ini menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya memahami nilai-nilai agama secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pembelajaran PAI, mereka belajar memaknai kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri, sehingga mampu membangun sikap yang lebih optimis dan adaptif.

Hasil observasi memperlihatkan bahwa peserta didik yang aktif dalam kegiatan keagamaan cenderung lebih mampu mengendalikan reaksi emosional ketika menghadapi konflik maupun kegagalan akademik. Mereka menunjukkan sikap yang lebih tenang, reflektif, dan berorientasi pada penyelesaian masalah dibandingkan peserta didik yang kurang aktif dalam aktivitas keagamaan. Selain itu, pembelajaran PAI membantu peserta didik membangun orientasi hidup yang lebih bermakna dengan menempatkan keberhasilan dan kegagalan sebagai bagian dari ketentuan Allah SWT yang harus disikapi dengan ikhtiar dan tawakal. Kondisi ini memperkuat kemampuan mereka untuk bertahan dalam situasi sulit tanpa kehilangan motivasi. Dengan demikian, pembelajaran PAI berkontribusi dalam pembentukan sistem nilai yang menjadi landasan penting bagi ketahanan mental peserta didik.

2. Penguatan Coping Religius dan Kesehatan Mental

Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik keagamaan menjadi strategi yang paling sering digunakan peserta didik dalam menghadapi tekanan psikologis. Mayoritas informan menyatakan bahwa shalat, doa, membaca Al-Qur'an, dan dzikir membantu mereka memperoleh ketenangan serta mengurangi kecemasan. Salah seorang informan menjelaskan, “Kalau sedang banyak tugas atau ada masalah dengan teman, biasanya saya shalat dan membaca Al-Qur'an. Setelah itu pikiran terasa lebih tenang” (Informan P-7). Praktik keagamaan tersebut memberikan rasa aman, harapan, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi dengan pertolongan Allah SWT. Oleh karena itu, aktivitas religius berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu peserta didik mengelola stres secara lebih sehat dan adaptif.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa kegiatan ibadah berjamaah dan kajian keislaman menjadi sarana refleksi diri yang membantu peserta didik mengendalikan emosi serta menumbuhkan sikap sabar dan optimis. Melalui kegiatan tersebut, peserta didik belajar memahami masalah secara lebih objektif dan tidak mudah larut dalam tekanan yang dihadapi. Keyakinan religius yang kuat mendorong mereka untuk tetap berpikir positif dan mencari solusi yang konstruktif terhadap berbagai permasalahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran PAI tidak hanya berperan dalam penguatan spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental peserta didik. Dengan demikian, aspek religius menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka.



3. Dukungan Sosial Keagamaan sebagai Penguat Resiliensi

Lingkungan keagamaan di sekolah berperan sebagai sumber dukungan sosial yang memperkuat ketahanan mental peserta didik. Kegiatan Rohani Islam (Rohis), mentoring, dan kajian rutin memberikan ruang bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman, memperoleh nasihat, serta membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya. Salah seorang informan menyatakan, “Di kegiatan rohis saya merasa punya teman yang bisa diajak bercerita dan saling mengingatkan ketika ada masalah” (Informan P-2). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa komunitas keagamaan menjadi tempat yang aman bagi peserta didik untuk mendapatkan dukungan emosional ketika menghadapi berbagai tekanan. Kehadiran kelompok yang suportif membantu mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

Hasil observasi menunjukkan bahwa interaksi yang positif dalam komunitas keagamaan membuat peserta didik merasa diterima, dihargai, dan didukung secara emosional. Selain memberikan rasa aman, komunitas tersebut juga membantu peserta didik mengembangkan keterampilan sosial, seperti komunikasi, kerja sama, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dukungan sosial yang diperoleh melalui kegiatan keagamaan mendorong munculnya rasa percaya diri, optimisme, dan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan. Dengan adanya jaringan sosial yang kuat, peserta didik lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara efektif. Oleh karena itu, lingkungan keagamaan di sekolah menjadi salah satu faktor protektif yang berkontribusi terhadap penguatan resiliensi peserta didik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang signifikan dalam membangun resiliensi mental remaja melalui penguatan dimensi spiritual, emosional, dan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran PAI tidak hanya menghasilkan pemahaman kognitif mengenai ajaran Islam, tetapi juga mendorong internalisasi nilai-nilai yang dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Remaja yang mampu menghayati nilai-nilai agama cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik, konflik sosial, maupun berbagai permasalahan pribadi. Nilai-nilai tersebut memberikan landasan berpikir yang membantu mereka memandang kesulitan secara lebih positif dan proporsional. Temuan ini sejalan dengan Sinha (2025) yang menegaskan bahwa resiliensi merupakan mekanisme penting dalam menjaga kesehatan mental individu ketika menghadapi berbagai tekanan psikologis. Selain itu, Yunitasari, Afandi, dan Jannah (2025) menemukan bahwa Pendidikan Agama Islam berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual peserta didik melalui penguatan nilai keagamaan yang diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan mengenai pembentukan sistem nilai dan makna hidup menunjukkan bahwa internalisasi nilai sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas membantu peserta didik mengembangkan perspektif yang lebih konstruktif terhadap berbagai pengalaman hidup. Nilai-nilai tersebut memungkinkan remaja untuk memaknai kegagalan, kekecewaan, maupun tekanan sebagai bagian dari proses pembelajaran yang mengandung hikmah dan peluang untuk berkembang. Dalam konteks perkembangan remaja, kemampuan membangun makna hidup menjadi faktor penting yang mendukung kesehatan mental karena dapat meningkatkan optimisme dan mengurangi kecenderungan berpikir negatif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta didik yang memahami nilai-nilai tersebut lebih mampu menerima kondisi yang tidak sesuai harapan tanpa kehilangan motivasi untuk memperbaiki diri. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa agama tidak hanya berfungsi sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai



kerangka interpretasi yang membantu individu memahami pengalaman hidup secara lebih bermakna. Dengan demikian, pembelajaran PAI berperan dalam membentuk orientasi hidup yang positif dan mendukung perkembangan resiliensi mental remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Maturlu (2024) yang menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi kesulitan dapat mendorong penguatan religiusitas dan spiritualitas yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan gejala psikologis negatif. Ketika remaja menghadapi tekanan, nilai-nilai keagamaan yang telah terinternalisasi menjadi sumber kekuatan yang membantu mereka mengembangkan penerimaan diri dan kemampuan beradaptasi. Dalam perspektif psikologi positif, kemampuan menemukan makna di balik pengalaman sulit merupakan salah satu indikator penting dari resiliensi. Oleh karena itu, pembelajaran PAI yang menghubungkan ajaran agama dengan realitas kehidupan sehari-hari memiliki potensi besar dalam membantu peserta didik membangun ketahanan psikologis. Pendekatan pembelajaran yang kontekstual memungkinkan peserta didik memahami relevansi nilai-nilai Islam dalam menghadapi persoalan yang mereka alami secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa fungsi pendidikan agama tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki implikasi praktis terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Pada aspek coping religius, penelitian ini menemukan bahwa praktik ibadah seperti shalat, doa, dzikir, dan tilawah menjadi strategi utama yang digunakan peserta didik dalam menghadapi tekanan psikologis. Aktivitas-aktivitas tersebut memberikan ketenangan batin, meningkatkan rasa dekat dengan Allah SWT, serta membantu peserta didik mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah. Praktik religius juga berfungsi sebagai sarana refleksi diri yang memungkinkan individu mengevaluasi kondisi yang sedang dihadapi secara lebih tenang dan objektif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta didik merasa lebih lega dan optimis setelah melaksanakan ibadah ketika menghadapi tekanan akademik maupun persoalan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa coping religius menjadi mekanisme adaptif yang membantu remaja mengurangi dampak negatif dari stres dan kecemasan. Dengan demikian, ibadah tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang mendukung kesehatan mental.

Temuan tersebut diperkuat oleh Owens et al. (2023) yang dalam kajian sistematisnya menemukan bahwa intervensi berbasis Al-Qur'an berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental melalui pengurangan stres dan tekanan emosional. Selaras dengan itu, Musthopa et al. (2026) menegaskan bahwa Pendidikan Agama Islam dapat berfungsi sebagai sistem coping spiritual yang memperkuat kesejahteraan mental dan emosional remaja melalui pembiasaan ibadah dan refleksi diri. Selain memberikan ketenangan, praktik keagamaan juga membantu peserta didik membangun optimisme, rasa syukur, serta keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar. Keyakinan tersebut menjadi faktor penting dalam meningkatkan daya tahan psikologis ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan kata lain, coping religius berperan sebagai jembatan yang menghubungkan nilai-nilai spiritual dengan kemampuan adaptasi psikologis individu. Oleh karena itu, penguatan praktik keagamaan dalam pembelajaran PAI dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental peserta didik.

Penelitian ini juga menemukan bahwa PAI berkontribusi terhadap pengembangan optimisme, pengendalian diri, dan kepercayaan diri peserta didik. Nilai-nilai aqidah, ibadah, dan akhlak yang diajarkan secara berkelanjutan membantu remaja membangun karakter yang lebih kuat dalam menghadapi perubahan maupun tekanan sosial. Peserta didik yang memiliki pemahaman agama yang baik cenderung menunjukkan sikap yang lebih tenang, tidak mudah putus asa, dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi masalah.





Temuan ini sejalan dengan Nada (2023) yang menyatakan bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan nilai-nilai positif pada generasi muda. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Nafis (2026) yang menemukan bahwa PAI berkontribusi dalam membangun ketahanan mental siswa ketika menghadapi kompleksitas kehidupan modern. Dengan demikian, PAI tidak hanya berfungsi sebagai media pembentukan karakter religius, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kapasitas psikologis yang mendukung resiliensi remaja.

Selain faktor individual, penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas keagamaan di sekolah berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang memperkuat resiliensi mental peserta didik. Kegiatan Rohis, mentoring, dan kajian Islam menyediakan ruang interaksi yang memungkinkan peserta didik memperoleh dukungan emosional, motivasi, dan rasa memiliki terhadap kelompok sosial yang positif. Temuan ini selaras dengan Surzykiewicz et al. (2022) yang menemukan bahwa coping religius berperan sebagai mediator antara resiliensi dan kesejahteraan mental. Selain itu, Parker, Purvis, dan Williams (2023) menegaskan bahwa dimensi spiritual dan pengalaman religius memiliki hubungan erat dengan kemampuan individu menghadapi berbagai pergulatan psikologis pada masa remaja dan dewasa awal. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan Pendidikan Agama Islam sebagai kerangka integratif yang menghubungkan pembentukan nilai religius, coping religius, dukungan sosial keagamaan, dan kesehatan mental dalam satu model penguatan resiliensi remaja. Temuan ini memperluas kajian sebelumnya yang umumnya membahas religiusitas, kesehatan mental, atau pendidikan agama secara terpisah. Didukung oleh temuan Rosmarin et al. (2022) mengenai keterkaitan aktivitas spiritual dengan mekanisme psikologis dan neurologis yang mendukung pengendalian emosi, penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dan empiris bagi pengembangan pembelajaran PAI yang lebih kontekstual, reflektif, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan penting dalam memperkuat resiliensi mental remaja melalui internalisasi nilai-nilai religius yang mendukung kemampuan mengelola emosi, beradaptasi terhadap tekanan, berpikir positif, dan menghadapi tantangan kehidupan secara konstruktif. Praktik keagamaan yang terintegrasi dalam pembelajaran dan kehidupan sehari-hari juga berfungsi sebagai mekanisme coping spiritual yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Temuan ini menegaskan bahwa PAI tidak hanya berorientasi pada penguatan pengetahuan keagamaan, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan ketahanan mental dan karakter remaja secara holistik.

Kebaruan penelitian terletak pada integrasi dimensi aqidah, ibadah, dan akhlak dengan aspek resiliensi psikologis sebagai kerangka penguatan ketahanan mental remaja. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan pembelajaran PAI yang kontekstual, reflektif, dan aplikatif untuk mendukung kesehatan mental peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan serta menguji model pembelajaran PAI berbasis resiliensi pada berbagai jenjang pendidikan dan konteks yang berbeda guna memperluas validitas temuan dan implementasinya.

DAFTAR PUSTAKA

Acip, A. (2022). *Nilai-nilai pendidikan akhlak dalam perspektif Az-Zarnuji: (Studi atas Kitab Ta'lim Al-Muta'allim Tharîq At-Ta'allum)*. <https://doi.org/10.51729/7151>



- Abd Elfattah, H. Y. (2025). Faith-based mental health promotion in Muslim communities: The role of Islamic education and spiritual practices. *Sinergi International Journal of Islamic Studies*, 3(1), 44–56. <https://doi.org/10.61194/ijis.v3i1.709>
- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 70–80. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499>
- Gontijo, D. F., Silva, D. M. R., & Damásio, B. F. (2022). Religiosity/spirituality and mental health: Evidence of curvilinear relationships in a sample of religious people, spirituals, atheists, and agnostics. *Archive for the Psychology of Religion*, 44(2), 69–90. <https://doi.org/10.1177/00846724221102195>
- Groves, E. A., May, R. J., Rees, R. E., & Austin, J. L. (2022). Adapting the good behavior game for special education classrooms. *Psychology in the Schools*, 59, 1015–1031. <https://doi.org/10.1002/pits.22496>
- Hardy, S. A., Nelson, J. M., Moore, J. P., & King, P. E. (2021). Processes of religious and spiritual influence on adolescent development: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 6(2), 131–146. <https://doi.org/10.1007/s40894-020-00148-0>
- Hartman-Munick, S. M., Lin, J. A., Milliren, C. E., Braverman, P. K., Brigham, K. S., Fisher, M. M., Golden, N. H., Jary, J. M., Lemly, D. C., Matthews, A., Ornstein, R. M., Roche, A., Rome, E. S., Rosen, E. L., Sharma, Y., Shook, J. K., Taylor, J. L., Thew, M., Vo, M., ... Richmond, T. K. (2022). Association of the COVID-19 pandemic with adolescent and young adult eating disorder care volume. *JAMA Pediatrics*, 176(12), 1225–1232. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4346>
- Hidayat, T., & Suyatno. (2024). Islamic religious education and character development in the digital era. *Cogent Education*. <https://doi.org/10.56741/IISTR.jpes.001120>
- Ishaque, M., Mahmudulhassan, M., & Abuzar, M. (2025). Global contributions to mental health research in Muslim communities: A bibliometric approach to Islamic education. *Bulletin of Islamic Research*, 3(2), 315–338. <https://birjournal.yayasanpendidikantafsirhadis.com/index.php/bir/article/view/333>
- Joseph, D., & Hyde, B. (2025). “A balancing act of keeping the faith and maintaining wellbeing”: Perspectives from Australian faith communities during the pandemic. *Qualitative Research Journal*, 25(4), 466–480. <https://doi.org/10.1108/QRJ-01-2023-0005>
- Lee, C. K., & Liao, L. L. (2025). Pathways of childhood poly-adversity to behavioral and mental health difficulties among adolescents: Resilience and self-concept. *Children and Youth Services Review*, 169, 108125. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108125>
- Masten, A. S., Tyrell, F. A., & Cicchetti, D. (2023). Resilience in development: Pathways to multisystem integration. *Development and Psychopathology*, 35(5), 2103–2112. <https://doi.org/10.1017/S0954579423001293>
- Maturlu, N. (2024). *Positive effects of adversity on religiosity, spirituality and depression: A systematic review and narrative synthesis*. SSRN. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5011712
- Musthopa, A., Bayanillah, H., Firmansyah, H., Zuhri, A., Saidah, Z., & Munjiat, S. M. (2026). Islamic religious education as a spiritual coping system: Enhancing adolescents’ mental and emotional well-being in a vocational school context. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 12(2). <https://doi.org/10.18860/jpai.v12i2.39189>



- Nada, M. A. (2023). Peran pendidikan agama Islam dalam membentuk karakter dan nilai-nilai positif di era modern. *Kreatif: Jurnal Pemikiran Pendidikan Agama Islam*, 21(2), 260–266. <https://doi.org/10.52266/kreatif.v21i2.1727>
- Nafis, D. (2026). Peran pendidikan agama Islam dalam membentuk ketahanan mental (resilience) siswa menghadapi tekanan era modern. *Murid: Jurnal Pemikiran Mahasiswa Agama Islam*, 4(1), 78–91. <https://www.jurnal.staip.ac.id/index.php/murid/article/view/2052>
- Owens, J., Rassool, G. H., Bernstein, J., Latif, S., & Aboul-Enein, B. H. (2023). Interventions using the Qur'an to promote mental health: A systematic scoping review. *Journal of Mental Health*, 32(4), 842–862. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2232449>
- Parker, J. S., Purvis, L., & Williams, B. (2023). Religious/spiritual struggles and mental health among Black adolescents and emerging adults: A meta-synthesis. *Journal of Black Psychology*, 49(2), 153–199. <https://doi.org/10.1177/00957984221136800>
- Rosmarin, D. H., Kaufman, C. C., Ford, S. F., Keshava, P., Drury, M., Minns, S., Marmarosh, C., Chowdhury, A., & Sacchet, M. D. (2022). The neuroscience of spirituality, religion, and mental health: A systematic review and synthesis. *Journal of Psychiatric Research*, 156, 100–113. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.10.003>
- Sinha, N. K. (2025). Mediating role of resilience in the relationship between mindfulness and mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, 1570016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1570016>
- Sorrentino, A., Sulla, F., Santamato, M., Di Furia, M., Toto, G. A., & Monacis, L. (2023). Has the COVID-19 pandemic affected cyberbullying and cybervictimization prevalence among children and adolescents? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), 5825. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105825>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiołędzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 954382. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.954382>
- Yunitasari, Y., Afandi, T., & Jannah, S. (2025). Peran pendidikan agama Islam dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual peserta didik. *Jurnal Pendidikan, Keperawatan, Olahraga, dan Kesehatan*, 1(2), 115–127. <https://doi.org/10.64690/sportika.v1i2.502>