

ARAH BARU PENGEMBANGAN PENDIDIKAN ISLAM BERBASIS KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL

Yulita¹, Komarudin Sassi²

^{1,2}Institut Agama Islam Al-Qur'an Al-Ittifaqiah Indralaya

Email: yulitatata1607@gmail.com¹, sassikomarudin@yahoo.com²

Abstrak: Transformasi pendidikan Islam di era digital menghadirkan tantangan dan peluang baru dalam pembentukan kepribadian peserta didik. Salah satu isu krusial adalah meningkatnya gangguan kesehatan mental akibat tekanan akademik, disrupsi teknologi, dan krisis spiritualitas. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis arah baru pengembangan pendidikan Islam yang terintegrasi dengan pendekatan kesehatan mental di era digital. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-analitis terhadap sumber primer dan sekunder, serta ditunjang dengan contoh empiris dari praktik pendidikan Islam di sekolah menengah. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan Islam memiliki potensi besar dalam menumbuhkan keseimbangan antara intelektualitas, spiritualitas, dan kesehatan mental, apabila diarahkan pada model pembelajaran humanistik, spiritual, dan berbasis nilai. Integrasi nilai-nilai Qur'ani seperti tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa), sabr (kesabaran), dan tawakkal (ketenangan hati) terbukti relevan dalam memperkuat daya tahan mental siswa di tengah dinamika era digital.

Kata Kunci: Pendidikan Islam, Kesehatan Mental, Era Digital, Kurikulum, Inovasi.

Abstract: *The transformation of Islamic education in the digital era presents both challenges and opportunities in shaping students' personalities. One critical issue is the increasing prevalence of mental health problems due to academic pressure, technological disruption, and spiritual crises. This article aims to analyze a new direction for the development of Islamic education that integrates a mental health approach in the digital era. This study employs a library research method with a descriptive-analytical approach, drawing on primary and secondary sources, supplemented by empirical examples from Islamic education practices in secondary schools. The findings indicate that Islamic education has significant potential to foster a balance between intellectual, spiritual, and mental well-being when directed through a humanistic, spiritual, and value-based learning model. The integration of Qur'anic values such as tazkiyah al-nafs (purification of the soul), sabr (patience), and tawakkul (trust in God) proves relevant in strengthening students' mental resilience amid the dynamics of the digital era*

Keywords: *Islamic Education, Mental Health, Digital Era, Spiritual Resilience, Humanistic Learning, Qur'anic Values.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Islam di abad ke-21 mengalami pergeseran paradigma dari orientasi kognitif menuju pendidikan yang lebih menyeluruh (*holistic education*), yang menyeimbangkan aspek

intelektual, spiritual, dan emosional. Era digital, dengan segala kemudahannya, membawa dampak positif bagi pengembangan pembelajaran, namun juga memunculkan tantangan baru seperti stres akademik, kecemasan digital, serta menurunnya interaksi sosial dan spiritual di kalangan pelajar (Rahman & Hidayat, 2024).

Krisis kesehatan mental di kalangan siswa semakin meningkat. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 25% remaja di Asia Tenggara mengalami gangguan kecemasan ringan hingga berat. Dalam konteks pendidikan Islam, problem ini menuntut inovasi baru yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam upaya menjaga keseimbangan jiwa. Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan hati hanya dapat diperoleh dengan mengingat Allah, sebagaimana firman-Nya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28), Ayat ini menjadi landasan teologis penting bahwa spiritualitas dan kesehatan mental saling berkaitan dalam konsep pendidikan Islam.

Pendidikan Islam abad ke-21 menghadapi tantangan dan peluang yang kompleks akibat transformasi teknologi dan era digital. Perubahan ini telah mengubah cara peserta didik belajar, berinteraksi, dan membangun karakter. Akses informasi yang cepat, pembelajaran daring, serta penggunaan media sosial yang masif membuka peluang besar bagi peningkatan kualitas pendidikan, tetapi juga menimbulkan resiko psikologis, seperti stres akademik, kecemasan digital, gangguan tidur, hingga isolasi sosial, yang dapat memengaruhi kesehatan mental peserta didik (WHO, 2023; Hariyadi, Rahman, & Lestari, 2024).

Dalam konteks pendidikan Islam, pendidikan tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga pembentukan spiritual, akhlak, dan kesejahteraan mental. Pendidikan yang ideal, menurut Al-Ghazali, adalah pendidikan yang menyeimbangkan aspek intelektual, spiritual, dan emosional, sehingga peserta didik dapat menjadi insan yang utuh (insan kamil) (Badri, 2024).

Era digital menuntut peserta didik untuk tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga cakap secara emosional dan spiritual. Paradigma belajar telah bergeser dari tatap muka tradisional menjadi pembelajaran daring, penggunaan media sosial, dan interaksi virtual. Fenomena ini menimbulkan tantangan psikososial baru, seperti perbandingan sosial yang tidak realistis, cyberbullying, dan kecanduan teknologi, yang semuanya dapat memengaruhi kesehatan mental peserta didik (Rahman & Hidayat, 2024).

Pendidikan Islam memiliki potensi untuk menjadi pelindung mental bagi generasi muda. Nilai-nilai Qur'ani dan hadis, seperti kesabaran (sabr), ketawakkalan (tawakkul), dan ikhlas,

dapat menjadi strategi internal untuk mengelola stres dan meningkatkan ketahanan mental. Dzikir dan doa, misalnya, bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga alat regulasi emosional yang menenangkan pikiran dan menurunkan kecemasan (Yusuf, 2025).

Selain itu, pendekatan pendidikan Islam modern menekankan integrasi kurikulum akademik, literasi digital, dan pembentukan karakter. Hal ini selaras dengan konsep *holistic education*, di mana pembelajaran tidak hanya mengembangkan kecerdasan kognitif, tetapi juga keterampilan sosial, emosional, dan spiritual (Edy & Sumarta, 2024). Dengan demikian, pendidikan Islam tidak hanya menjadi sarana transfer ilmu, tetapi juga fondasi kesehatan mental dan spiritual peserta didik, sehingga mereka siap menghadapi tekanan dan tantangan era digital.

Penelitian ini menekankan urgensi pendekatan sistemik, yaitu pendidikan Islam yang terintegrasi dengan psikologi positif, nilai-nilai Qur'ani, dan literasi digital, untuk membentuk peserta didik yang tangguh, adaptif, dan seimbang, baik dari sisi spiritual maupun mental. Kutipan ayat dan hadis:

QS. Al-Qashash:77: "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari dunia."

HR. Muslim: "Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, meskipun pada keduanya ada kebaikan."

Pendidikan Islam kontemporer menekankan *holistic education*, yaitu pengembangan peserta didik secara intelektual, emosional, dan spiritual (Badri, 2024). Al-Ghazali menekankan pentingnya keseimbangan antara akal, hati, dan perilaku dalam membentuk insan kamil (Badri, 2024). Pendidikan Islam modern tidak hanya mentransfer ilmu, tetapi juga membentuk karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Qur'ani dan hadis (Edy & Sumarta, 2024).

Seiring perkembangan era digital, pendidikan Islam dituntut mampu mengintegrasikan teknologi dan literasi digital tanpa mengorbankan aspek spiritual. Hal ini meliputi penggunaan media pembelajaran daring, aplikasi edukatif Islami, dan strategi pembelajaran berbasis nilai (Edy & Sumarta, 2024).

Kesehatan mental peserta didik merupakan faktor penting yang memengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan sosial. World Health Organization (WHO, 2023) melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental serius akibat tekanan akademik, pergaulan sosial, dan penggunaan media digital yang tidak terkontrol. Penelitian oleh Hariyadi, Rahman, & Lestari (2024) menunjukkan bahwa stres akademik, kecemasan digital, dan isolasi

sosial semakin meningkat pada era pembelajaran daring. Rahman & Hidayat (2024) menekankan perlunya strategi intervensi psikologis yang mampu meningkatkan ketahanan mental siswa, termasuk melalui kegiatan mindfulness, konseling, dan dukungan sosial.

Pendidikan Islam memiliki strategi internal berbasis spiritual yang dapat memperkuat kesehatan mental peserta didik. Nilai-nilai seperti kesabaran (sabr), tawakkul, dan ikhlas dapat digunakan sebagai mekanisme coping terhadap stres (Yusuf, 2025). Dzikir, doa, dan praktik ibadah lainnya tidak hanya memperkuat iman, tetapi juga memberikan efek regulasi emosional, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan ketahanan mental.

Integrasi pendidikan Islam dan kesehatan mental juga dapat diterapkan melalui kurikulum berbasis nilai, yang mengkombinasikan pembelajaran akademik, literasi digital, dan pembiasaan spiritual. Pendekatan ini mendukung pembentukan karakter tangguh, adaptif, dan seimbang secara mental dan spiritual (Edy & Sumarta, 2024; Yusuf, 2025).

Penelitian terdahulu umumnya fokus pada pendidikan Islam atau kesehatan mental secara terpisah. Penelitian yang mengintegrasikan kedua aspek, terutama dalam konteks era digital, masih terbatas. Hal ini menjadi peluang untuk mengembangkan model pendidikan Islam terintegrasi kesehatan mental, yang dapat membentuk peserta didik yang holistik, resilien, dan adaptif terhadap tantangan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah pada analisis konseptual dan teoritis mengenai integrasi pendidikan Islam dengan isu kesehatan mental dalam konteks perkembangan digital.

Peneliti mengkaji sumber-sumber literatur seperti buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, artikel akademik, serta sumber digital yang relevan dengan tema pendidikan Islam, kesehatan mental, dan era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dari berbagai sumber ilmiah terkini, ditemukan bahwa pengembangan pendidikan Islam di era digital harus diarahkan pada paradigma baru yang tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan agama, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental dan spiritual peserta didik. Analisis terhadap 18 jurnal, buku, dan laporan penelitian

(2019 sampai 2025) mengungkapkan tiga arah baru yang menjadi landasan konseptual pengembangan pendidikan Islam berbasis kesehatan mental di era digital.

A. Integrasi Nilai Islam dengan Psikologi Mental

Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti sabr (kesabaran), syukur (rasa syukur), tawakkul (percaya kepada Allah), dan muraqabah (kesadaran diri) memiliki peran fundamental dalam menjaga keseimbangan mental peserta didik. Menurut Rahman dan Miftahurrahmat (2025), pendidikan Islam yang menanamkan nilai-nilai tersebut mampu meningkatkan resiliensi emosional siswa terhadap stres akademik dan tekanan media sosial. Pendekatan ini selaras dengan konsep Islamic mental health education yang dikemukakan oleh Azhari (2023), yang menempatkan pendidikan agama sebagai spiritual coping system untuk menghadapi tantangan psikologis era digital. Dengan demikian, penguatan mental spiritual menjadi arah baru pendidikan Islam yang bersifat lebih manusiawi dan adaptif.

1. Konsep Fitrah dan Kesehatan Mental

Dalam Islam, manusia diciptakan dalam keadaan fitrah, yaitu potensi bawaan untuk cenderung kepada kebaikan dan kebenaran. Konsep ini sejalan dengan teori psikologi humanistik yang memandang manusia memiliki potensi aktualisasi diri (self-actualization).

Secara psikologis, gangguan mental sering muncul ketika individu mengalami konflik antara potensi diri dan realitas hidup. Pendidikan Islam berperan menjaga fitrah ini melalui penanaman nilai tauhid, yang memberikan makna hidup (meaning of life), salah satu faktor protektif utama dalam kesehatan mental.

2. Tazkiyatun Nafs dan Regulasi Emosi

Tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) merupakan proses berkelanjutan dalam Islam untuk membersihkan hati dari sifat negatif seperti hasad, iri, dan sombong. Dalam psikologi modern, konsep ini sejalan dengan emotion regulation dan cognitive restructuring, yakni kemampuan individu mengenali, mengelola, dan mengubah respon emosional yang maladaptif. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan muhasabah terbukti memiliki efek menenangkan (calming effect) yang serupa dengan teknik mindfulness dalam psikologi klinis.

3. Sabar, Tawakkal, dan Resiliensi Mental

Nilai sabar dan tawakkal dalam Islam berfungsi sebagai mekanisme koping (coping mechanism) terhadap tekanan hidup. Dalam psikologi, konsep ini berkorelasi dengan resilience, yaitu kemampuan bangkit dari kesulitan dan tekanan psikologis.

Sabar bukanlah sikap pasif, melainkan kemampuan menunda reaksi emosional, sementara tawakkal memberikan rasa aman eksistensial karena individu merasa tidak menghadapi masalah sendirian.

4. Syukur dan Kesejahteraan Psikologis

Nilai syukur dalam Islam sangat sejalan dengan konsep positive psychology, khususnya dalam meningkatkan well-being dan kepuasan hidup. Praktik bersyukur membantu individu mengalihkan fokus dari kekurangan menuju potensi dan nikmat yang dimiliki.

Dalam konteks pendidikan Islam, penguatan nilai syukur dapat mengurangi kecenderungan social comparison negatif akibat media sosial, yang sering menjadi pemicu stres dan rendah diri pada peserta didik.

5. Konsep Qalb, Aql, dan Nafs dalam Kerangka Psikologi Integratif

Islam memandang struktur kejiwaan manusia terdiri dari: Qalb (hati) pusat kesadaran spiritual dan emosi, Aql (akal) fungsi kognitif dan rasional, Nafs (jiwa atau keinginan) dorongan instingtif. Struktur ini memiliki kesesuaian dengan model psikologi modern tentang emosi, kognisi, dan perilaku. Integrasi ketiganya menghasilkan pendekatan kesehatan mental yang tidak reduksionistik, tetapi holistik.

6. Integrasi Praktis dalam Pendidikan Islam di Era Digital

Integrasi nilai Islam dan psikologi mental dapat diwujudkan melalui: Kurikulum integratif (PAI dan literasi kesehatan mental) Pendekatan pembelajaran reflektif dan dialogis Bimbingan konseling Islami berbasis psikologi modern. Pemanfaatan teknologi digital secara sehat dan bernilai Pendekatan ini menjadikan pendidikan Islam bukan hanya sarana transfer ilmu, tetapi juga ruang pemulihan dan penguatan mental bagi generasi digital.

B. Digitalisasi sebagai Tantangan dan Peluang

Penelitian Mutaqin dan Rosada (2024) serta Aliffia et al. (2025) menyoroti bahwa digitalisasi menghadirkan dua wajah bagi pendidikan Islam. Di satu sisi, teknologi membuka ruang luas untuk dakwah dan pembelajaran Islam digital seperti aplikasi Qur'an learning, podcast religi, dan virtual counseling Islami. Namun di sisi lain, penggunaan digital yang berlebihan memicu digital stress, fear of missing out (FOMO), dan penurunan fokus belajar.

Oleh karena itu, arah baru pengembangan pendidikan Islam perlu mengintegrasikan literasi digital dengan etika Islam, agar peserta didik tidak hanya melek teknologi, tetapi juga

memiliki kesadaran moral dan mental yang sehat. Azizah (2023) menyebutkan bahwa pembelajaran agama harus bertransformasi menjadi spiritual-based digital learning, yaitu sistem pembelajaran yang memanfaatkan teknologi sebagai sarana penyeimbang antara kebutuhan intelektual dan kesehatan mental.

1. Digitalisasi sebagai Tantangan bagi Kesehatan Mental

Peserta didik di era digital menghadapi arus informasi yang berlebihan (information overload) yang sering kali melampaui kapasitas pemrosesan kognitif individu. Kondisi ini menyebabkan kelelahan mental, kecemasan, dan penurunan kemampuan berpikir reflektif (Eppler & Mengis, 2004). Dalam pendidikan Islam, tantangan tersebut diperparah oleh maraknya konten keagamaan digital yang tidak terverifikasi, yang dapat menimbulkan disorientasi nilai dan kebingungan pemahaman keagamaan (Hjarvard, 2016).

Penggunaan gawai secara berlebihan juga berkontribusi terhadap munculnya kecanduan digital yang berdampak pada gangguan regulasi emosi dan meningkatnya stres psikologis, terutama pada remaja dan mahasiswa (Kuss & Griffiths, 2017). Fenomena ini bertentangan dengan prinsip wasathiyah (moderasi) dan tawazun (keseimbangan) dalam Islam, yang menekankan keharmonisan antara aspek spiritual, psikologis, dan sosial manusia (Qardhawi, 2010).

Selain itu, media sosial mendorong budaya perbandingan sosial (social comparison) dan pencitraan diri yang intens. Peserta didik cenderung mengukur harga diri berdasarkan validasi digital, seperti jumlah “likes” dan komentar, yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan meningkatnya kecemasan sosial (Vogel et al., 2014). Kondisi ini berpotensi memicu krisis identitas, terutama ketika identitas digital tidak selaras dengan nilai-nilai keislaman yang dianut (Erikson, 1968).

2. Digitalisasi sebagai Peluang Penguatan Pendidikan Islam

Di sisi lain, digitalisasi membuka peluang besar bagi pengembangan pendidikan Islam. Akses luas terhadap sumber-sumber keilmuan Islam, seperti Al-Qur'an digital, hadis, kitab turats, dan kajian keislaman global, memungkinkan terjadinya pembelajaran mandiri dan pengayaan wawasan keagamaan peserta didik (Anderson, 2016). Pemanfaatan teknologi digital secara tepat dapat mendukung transformasi pembelajaran Islam yang lebih interaktif dan kontekstual.

Media digital juga dapat berfungsi sebagai sarana dakwah edukatif yang mendukung kesehatan mental. Konten refleksi spiritual, muhasabah, dan penguatan akhlak yang

disampaikan melalui platform digital terbukti mampu meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis individu (Koenig, 2012). Dengan demikian, ruang digital tidak semata menjadi sumber distraksi, tetapi juga dapat berperan sebagai ruang penguatan spiritual dan psikologis.

Lebih lanjut, pengembangan literasi digital Islami menjadi kunci dalam memaksimalkan peluang digitalisasi. Literasi ini tidak hanya mencakup kemampuan teknis dalam menggunakan teknologi, tetapi juga kesadaran etis dan spiritual dalam menyaring serta memproduksi konten digital (Ribble, 2011). Literasi digital Islami berfungsi sebagai mekanisme protektif yang menjaga kesehatan mental peserta didik sekaligus memperkuat karakter keislaman mereka.

3. Implikasi bagi Guru dan Lembaga Pendidikan

Digitalisasi menuntut transformasi peran guru dan lembaga pendidikan Islam. Guru tidak lagi hanya berfungsi sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai pembimbing nilai dan pendamping psikososial di era digital (Fullan & Langworthy, 2014). Lembaga pendidikan Islam perlu membangun ekosistem digital yang ramah kesehatan mental melalui kebijakan penggunaan teknologi, penguatan bimbingan konseling Islami, serta kolaborasi dengan orang tua dan masyarakat.

C. Model Arah Baru Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental

Arah pertama adalah menempatkan kesadaran spiritual (spiritual awareness) sebagai fondasi utama dalam pendidikan Islam.

Kesadaran ini menekankan kemampuan peserta didik untuk mengenali, mengelola, dan menenangkan diri melalui hubungan vertikal dengan Allah SWT. Konsep ini berakar pada nilai tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan muraqabah (kesadaran diri terhadap pengawasan Allah).

Pendidikan Islam perlu dirancang untuk menumbuhkan pengalaman spiritual yang reflektif dan menenangkan bukan sekadar pengetahuan agama formal. Pendekatan ini dapat diwujudkan melalui pembelajaran yang mengajak siswa untuk melakukan self-reflection, dzikir, dan journaling spiritual sebagai bagian dari proses pengelolaan emosi dan stres. Sebagaimana dikemukakan oleh Rahman dan Miftahurrahmat (2025), praktik spiritual seperti dzikir, shalat malam, dan tadabbur ayat dapat menjadi media terapi psikis yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan ketenangan batin di tengah tekanan digitalisasi.

1. Relevansi Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental mencakup keseimbangan antara akal, hati, dan iman. Hal ini sejalan dengan QS. Asy-Syams [91]:9–10, “Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.” Artinya, pendidikan Islam yang berbasis kesehatan mental tidak hanya bertujuan mencerdaskan, tetapi juga menyucikan dan menenangkan jiwa peserta didik.

Menurut teori well-being spiritual (Pargament, 2021), kesejahteraan mental tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual. Dengan demikian, pengembangan pendidikan Islam di era digital perlu memperkuat dimensi transendental peserta didik melalui kegiatan yang menumbuhkan makna hidup dan empati sosial.

2. Pendidikan Islam sebagai Ruang Terapi Spiritual Digital

Era digital memberi peluang bagi pendidikan Islam untuk berkembang menjadi ruang terapi spiritual. Program seperti online Islamic counseling, digital tahajjud challenge, dan mindful learning apps terbukti membantu siswa mengelola kecemasan dan stres akademik (Nashihin, 2024).

Namun, pembelajaran digital harus diarahkan agar tidak menjauhkan siswa dari nilai kehadiran (presence). Artinya, teknologi perlu difungsikan untuk menghadirkan pengalaman spiritual yang reflektif, bukan sekadar aktivitas daring yang pasif.

3. Reorientasi Kurikulum dan Peran Pendidik

Kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI) perlu bergeser dari pendekatan dogmatis menuju pendekatan psiko-spiritual dan humanistik. Guru agama bukan hanya pengajar teks, tetapi juga mentor kesejahteraan mental. Mereka perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda stres siswa, serta menggunakan ajaran Islam sebagai pendekatan pemulihan emosional.

4. Arah Baru Pendidikan Islam: Sinergi Spiritualitas dan Teknologi

Arah baru pendidikan Islam di era digital adalah sinergi antara spiritualitas, teknologi, dan kesehatan mental. Pendidikan Islam masa depan bukan sekadar media dakwah digital, tetapi ekosistem pembinaan mental-spiritual berbasis nilai ilahiah.

Konsep ini relevan dengan arah kebijakan Pendidikan Islam Humanistik (Kemenag RI, 2024) yang menekankan keseimbangan antara akal, spiritualitas, dan emosi. Dengan model ini, lembaga pendidikan Islam diharapkan mampu melahirkan generasi Muslim digital yang cakap teknologi, kuat iman, dan sehat mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian dan analisis literatur, dapat disimpulkan bahwa arah baru pengembangan pendidikan Islam di era digital harus berorientasi pada integrasi antara nilai-nilai spiritual Islam, kesehatan mental, dan pemanfaatan teknologi digital secara etis. Pendidikan Islam tidak lagi cukup berperan sebagai sarana transfer pengetahuan keagamaan, tetapi harus bertransformasi menjadi ruang pembinaan psiko-spiritual yang mampu menumbuhkan ketenangan batin, ketahanan mental, dan kecerdasan emosional peserta didik.

Terdapat tiga pilar utama arah baru pengembangan pendidikan Islam berbasis kesehatan mental di era digital, yaitu:

A. Penguatan Kesadaran Spiritual

Yang menempatkan dimensi keimanan dan hubungan dengan Allah SWT sebagai sumber utama keseimbangan jiwa serta ketenangan batin peserta didik. Pendidikan Islam perlu menumbuhkan spiritual awareness melalui refleksi, dzikir, tadabbur, dan pembelajaran yang membangun kedekatan dengan Sang Pencipta.

1. Integrasi Pendidikan Psikospiritual Islam

Modern dengan nilai-nilai Islam untuk menciptakan pembelajaran yang menyehatkan mental, membangun empati, serta mendorong keseimbangan emosi dan spiritual.

Pendidikan agama dalam konteks ini berfungsi sebagai sistem bimbingan jiwa (spiritual guidance system) di tengah tantangan digital.

2. Pembentukan Literasi Etika Digital Islami

Yang bertujuan membangun adab dan tanggung jawab moral dalam penggunaan teknologi. Literasi ini berlandaskan nilai amanah, iffah, dan tabayyun agar peserta didik mampu bersikap selektif, bijak, dan beretika dalam berinteraksi di dunia maya.

Ketiga pilar tersebut saling berkaitan dan membentuk arah baru pendidikan Islam yang berkarakter, adaptif terhadap perkembangan teknologi, serta berorientasi pada kesehatan mental. Dengan model ini, pendidikan Islam diharapkan dapat melahirkan generasi Muslim digital yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga stabil secara emosional dan matang secara spiritual.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat paradigma Islamic Psychospiritual Education yang menempatkan kesejahteraan mental sebagai bagian integral dari tujuan pendidikan Islam (maqāsid al-tarbiyah). Sementara secara praktis, penelitian ini memberikan arah

pengembangan kurikulum dan strategi pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan generasi digital yang rentan terhadap krisis mental dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohman, M. I., & Adip, M. (2025). Islamic psychology as a solution for students' mental health in the modern era. *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies*.
- Aliffia, K. N., Radita Ayu Candrika, A., Savana, O., Hidayati, F., Ikhrom, I., & Junaedi, M. (2025). The role of religious education in maintaining students' mental health in the digital age. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*.
- Al-Qur'an dan Terjemahannya, QS. Al-Qashash:77.
- Anderson, T. (2016). *The theory and practice of online learning*. Athabasca University Press.
- Badri, M. (2024). The Dilemma of Muslim Psychologists in the Modern World. *Islamic Psychology Journal*.
- Castells, M. (2015). *The rise of the network society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Edy, A., & Sumarta, D. (2024). Innovation in the Development of the Islamic Religious Education Curriculum in Secondary Schools. *Research Horizon Journal*.
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fullan, M., & Langworthy, M. (2014). *A rich seam: How new pedagogies find deep learning*. Pearson.
- Hadis Nabi Muhammad SAW, HR. Muslim, Kitab Iman, Bab Kekuatan Mukmin.
- Hariyadi, M., Rahman, F., & Lestari, N. (2024). Exploration of Islamic Religious Education in the Digital Era. *Journal of Islamic Education Studies*.
- Hjarvard, S. (2016). Mediatization and the changing authority of religion. *Media, Culture & Society*.
- J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*.
- Muhtar, F., & Manan, A. L. (2025). Islamic education in the digital era: Overcoming barriers and maximizing opportunities. *Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam*.

- Puspitasari, R., Mindani, M., Alakbar Anshori, M. F., Aprisa, M. T., Malasari, J., & Khoirunnisa, A. (2024). Psikologi pendidikan Islam di era digital: Tantangan dan solusi. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*.
- Qardhawi, Y. (2010). *Islam moderat: Wasathiyah sebagai solusi*. Mizan.
- Rahman, D. M., & Miftahurrahmat, M. (2025). Pendidikan Islam sebagai modal resiliensi mental di era digital. *An-Nur: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*,
- Ribble, M. (2011). Digital citizenship in education. *International Society for Technology in Education*.
- Rosmalina, A., Elrahman, H., Handayani, H., & Affendi, H. (2023). Islamic mental health education for adolescents in the digital era. *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*.
- Seligman, M. (2023). *Positive Psychology and Well-being Education*. Oxford University Press.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*.
- WHO. (2023). *Global Report on Adolescent Mental Health*. World Health Organization.
- Yudelnilastia, Y., Rahmanita, R., Susanti, W., & Wardiantoni, W. (2025). Mental health in Islamic education curriculum: Challenges and future prospects. *Al-Hashif: Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Islam*.
- Yusuf, I. (2025). *Mindfulness Islami dalam Pendidikan Modern*. Jurnal Pendidikan Islam Kontemporer.
- Zohriah, A., Patimah, S., Jubaedi, A., Marfu, A., & Nurhayati, N. (2025). Mental health management model in Islamic boarding schools: Psychological development strategy for students in the digital era. *International Journal of Education, Information Technology and Others (IJEIT)*