



INSANERA

INSANERA: JURNAL PENDIDIKAN ISLAM

<https://ejournal.dafamediapustaka.com/index.php/insanera>

VOL. 1, NO. 2, 2026, PP. 129-143

P-ISSN: 3163-3749

E-ISSN: 3163-4370



Kurikulum PAI yang Responsif Terhadap Isu Kesehatan Mental Remaja

Vika Ariska

SD Fastabiqul Khairat Samarinda

Email Korespondensi: ariskavika@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
Kata Kunci: <i>Pendidikan Agama Islam; Kurikulum PAI; Kesehatan Mental; Remaja</i> Riwayat Artikel: Dikirim : 12 Apr 2026 Direview : 25 Apr 2026 Diterima : 11 Mei 2026	<i>Kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin penting di era digital akibat meningkatnya tekanan sosial, krisis identitas, serta pengaruh media sosial yang berdampak pada kondisi psikologis remaja. Fenomena ini menuntut keterlibatan berbagai pihak, termasuk lembaga pendidikan dalam mendukung kesejahteraan mental peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji urgensi pengembangan kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI) yang responsif terhadap isu kesehatan mental remaja serta mengidentifikasi karakteristik pembelajaran PAI yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Pengumpulan data dilakukan melalui analisis berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk artikel jurnal, buku ilmiah, dan penelitian sebelumnya yang mendukung pembahasan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kurikulum PAI memiliki potensi strategis dalam meningkatkan kesehatan mental remaja yang tercermin dalam penguatan aspek spiritual, pembentukan karakter, serta pengembangan ketahanan mental. Namun, implementasi PAI masih didominasi oleh pengembangan kemampuan aspek intelektual sehingga belum sepenuhnya responsif terhadap kebutuhan emosional peserta didik. Berdasarkan hal tersebut, pengembangan kurikulum PAI butuh diarahkan dengan mengedepankan nilai-nilai yang lebih humanis, reflektif, kontekstual, serta memperhatikan aspek psikologis dan literasi digital.</i>



This work is licensed under a **Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License**.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang memiliki arti penting dalam perjalanan kehidupan seseorang. Pada tahap ini, berbagai perubahan berlangsung secara intens, meliputi aspek fisik, emosional, sosial,

maupun psikologis. Dinamika tersebut membuat remaja dihadapkan pada beragam tantangan, mulai dari tuntutan akademik, proses pembentukan identitas diri, hingga pengaruh lingkungan sosial dan perkembangan media digital yang semakin meluas. Berdasarkan teori perkembangan Erikson yang dijelaskan dalam buku Santrock, remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*. Pada fase ini, individu berusaha membangun identitas diri sekaligus menetapkan arah dan tujuan hidupnya. Apabila proses pembentukan identitas tersebut tidak berkembang secara positif, remaja berpotensi mengalami kebingungan peran, kecemasan, serta ketidakjelasan dalam memandang masa depannya. Kondisi tersebut menegaskan bahwa masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap munculnya berbagai tantangan maupun gangguan kesehatan mental (Santrock, 2011).

Perkembangan teknologi digital yang berlangsung sangat cepat turut memperumit tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja. Kehadiran media sosial tidak hanya mengubah cara remaja berkomunikasi dan menjalani kehidupan sehari-hari, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi emosional serta persepsi mereka terhadap diri sendiri. Remaja pada era saat ini bahkan kerap dikategorikan sebagai *strawberry generation*, yaitu generasi yang tumbuh dewasa dalam kehidupan masyarakat yang serba cepat dan terkoneksi secara digital, namun memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap tekanan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Nirmalawati dan Qurniyawati menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis individu, antara lain berupa stres, gangguan kecemasan, gejala depresi, serta menurunnya tingkat kepercayaan diri pada remaja. Selain itu, remaja juga cenderung membandingkan kehidupannya dengan pengalaman hidup orang lain yang dibagikan melalui sosial media sehingga memunculkan perasaan tidak aman (*insecure*) dan tekanan emosional yang lebih besar (Nirmalawati dan Qurniyawati, 2025).

Fenomena permasalahan kesehatan mental remaja di Indonesia diperkuat oleh temuan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). Hasil survei tersebut mengungkapkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja Indonesia, atau 34,9% yang setara dengan 15,5 juta remaja, mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan sebelum survei dipublikasikan. Sementara itu, sebanyak 5,5% atau sekitar 2,45 juta remaja tercatat mengalami gangguan mental. Di antara berbagai permasalahan yang ada, gangguan kecemasan menjadi kondisi yang paling banyak dialami oleh kelompok remaja. Meskipun demikian, akses terhadap layanan bantuan kesehatan mental yang memadai masih belum tersedia secara optimal bagi sebagian besar remaja yang memerlukannya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu yang serius dan memerlukan perhatian serta partisipasi berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan (I-NAMHS, 2022).

Dalam konteks pendidikan Islam, kurikulum PAI berperan penting dalam membentuk kepribadian siswa melalui internalisasi nilai-nilai moral, pembinaan

karakter, serta penguatan dimensi spiritual. Tujuan Pendidikan Agama Islam tidak terbatas pada pemberian wawasan keagamaan saja, akan tetapi diarahkan pada membentuk sikap serta kemampuan peserta didik dalam mengimplementasikan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari (Jojang & Hamami, 2024). Zakiah Daradjat sebagaimana dikutip dalam Sri Indah et al. menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh aspek psikologis, melainkan juga dipengaruhi oleh kondisi spiritual dan ketenteraman batin individu. Keimanan serta kedekatan seseorang dengan Allah Swt. berperan dalam menjaga keseimbangan jiwa sekaligus membantu mengurangi kecemasan dan kegelisahan yang dirasakan. Oleh sebab itu, nilai-nilai seperti kesabaran, rasa syukur, tawakal, empati, dan kasih sayang memiliki posisi penting sebagai fondasi bagi remaja dalam menghadapi tekanan sosial maupun berbagai persoalan emosional yang mereka alami. Di samping itu, perkembangan kurikulum PAI di Indonesia menunjukkan adanya upaya untuk mewujudkan proses pembelajaran yang lebih berorientasi pada peserta didik, bersifat kontekstual, serta memperhatikan pengembangan aspek spiritual, sosial, dan karakter siswa secara lebih komprehensif (Sri Indah et al., 2020).

Meskipun demikian, pelaksanaan kurikulum PAI di sekolah masih dihadapkan pada sejumlah tantangan. Praktik pembelajaran PAI umumnya masih lebih menitikberatkan pada penguasaan teori, kegiatan menghafal, dan pendekatan normatif daripada penguatan ranah afektif serta pengembangan kesejahteraan psikologis peserta didik. Jojang dan Hamami mengemukakan bahwa kurikulum pendidikan Islam masih didominasi oleh pola pembelajaran satu arah, kurang menyediakan ruang bagi refleksi diri, serta belum secara optimal menghubungkan nilai-nilai keagamaan dengan realitas sosial dan emosional yang dihadapi siswa. Selain itu, proses penilaian pembelajaran lebih banyak diarahkan pada pencapaian aspek kognitif dibandingkan pengukuran aspek afektif maupun penerapan nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan tersebut menyebabkan pembelajaran PAI belum sepenuhnya mampu merespons kebutuhan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja secara memadai (Jojang & Hamami, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, studi ini mempunyai tujuan mengidentifikasi urgensi pengembangan kurikulum PAI yang responsif terhadap isu kesehatan mental remaja sekaligus mengidentifikasi karakteristik pembelajaran PAI yang dapat menunjang kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian ini juga berupaya menganalisis peran nilai-nilai spiritual dalam pendidikan Islam dalam membantu remaja menghadapi tekanan sosial, krisis identitas, serta berbagai permasalahan emosional yang muncul pada era digital. Diharapkan bahwa dengan memakai pendekatan studi literatur, penelitian ini akan membantu dalam menciptakan kurikulum PAI yang lebih humanistik, reflektif, dan adaptif terhadap kebutuhan psikologis remaja. Dengan demikian, pendidikan agama berfungsi sebagai upaya untuk mengembangkan karakter serta ketahanan mental siswa dan tidak hanya sebagai media penyampaian ilmu pengetahuan saja.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup: (1) Mengapa isu kesehatan mental remaja perlu mendapat perhatian dalam pengembangan kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI)? (2) Bagaimana implementasi kurikulum PAI dalam merespons kebutuhan emosional dan psikologis peserta didik? (3) Bagaimana pengembangan kurikulum PAI yang responsif terhadap isu kesehatan mental remaja di era digital?

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur (*library research*). Pendekatan tersebut diterapkan untuk menelaah berbagai teori, konsep, dan temuan penelitian yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja serta pengembangan kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI) yang mampu merespons kebutuhan psikologis peserta didik. Data penelitian bersumber dari berbagai referensi ilmiah yang relevan, meliputi jurnal akademik, buku, artikel hasil penelitian, laporan survei, serta sejumlah kajian yang membahas kesehatan mental remaja dan kurikulum PAI (Sugiyono, 2013).

Pemilihan studi literatur sebagai pendekatan penelitian didasarkan pada fokus kajian yang menitikberatkan pada analisis konsep, fenomena, serta pengembangan gagasan mengenai kurikulum PAI dalam merespons isu kesehatan mental remaja. Selain itu, pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam melalui penelaahan berbagai sumber ilmiah yang relevan sehingga menghasilkan kajian yang sistematis dan komprehensif. Selanjutnya, data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik deskriptif-analitis melalui proses identifikasi, perbandingan, serta pengaitan berbagai hasil penelitian guna memperoleh kesimpulan yang selaras dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013).

Hasil dan Pembahasan

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai keadaan ketika seseorang mampu mengendalikan emosi, menghadapi berbagai tantangan kehidupan, serta melaksanakan fungsi dan aktivitas sehari-hari secara efektif. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjalin relasi sosial yang sehat, serta mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi pola pikir, kondisi emosional, dan perilaku seseorang sehingga berdampak pada kehidupan pribadi, interaksi sosial, maupun pencapaian akademik. Berbagai permasalahan kesehatan mental yang sering dijumpai meliputi kecemasan, stres, dan depresi yang apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis individu (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Urgensi kesehatan mental menjadi semakin nyata apabila dikaitkan dengan kehidupan remaja yang berada dalam masa perkembangan yang penuh perubahan. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai transisi yang mencakup

aspek fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan psikologis mereka. Meskipun demikian, kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia terus menjadi isu yang membutuhkan perhatian signifikan. Berdasarkan hasil dari I-NAMHS, sekitar satu dari tiga remaja Indonesia atau 34,9% yang setara dengan 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan sebelum survei tersebut dipublikasikan. Di antara berbagai permasalahan yang teridentifikasi, gangguan kecemasan menempati urutan tertinggi dengan prevalensi sebesar 26,7%, diikuti oleh gangguan pemusatan perhatian atau hiperaktivitas sebesar 10,6%, depresi sebesar 5,3%, masalah perilaku sebesar 2,4%, dan stres pascatrauma sebesar 1,8%. Selain itu, sebanyak 5,5% atau sekitar 2,45 juta remaja Indonesia memenuhi kriteria diagnosis gangguan mental. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja tidak lagi dapat dipandang sebagai persoalan yang bersifat individual, melainkan telah berkembang menjadi isu yang cukup luas dan berdampak terhadap kehidupan remaja di Indonesia (I-NAMHS, 2022).

Besarnya jumlah kasus kesehatan mental pada remaja mengindikasikan bahwa kondisi ini memiliki penyebab yang saling berkaitan. Banyak penelitian yang telah menunjukkan bahwa berbagai variabel, termasuk yang berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan sosial, maupun karakteristik individu itu sendiri dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja. Seperti salah satu penelitian oleh Rahmawaty et al. yang menjelaskan bahwa pola asuh otoriter yang ditandai dengan penerapan aturan yang ketat, sikap keras, dan kecenderungan diskriminatif dari orang tua, maupun pola asuh permisif yang memberikan kebebasan tanpa batas serta minim aturan dan konsekuensi, dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental anak ketika memasuki masa remaja. Selain faktor keluarga, hubungan dengan teman sebaya juga menjadi salah satu aspek yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan mental dan emosional pada remaja. Di sisi lain, penelitian tersebut menemukan bahwa remaja yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat rasa syukur yang rendah (Rahmawaty et al., 2022).

Perkembangan teknologi digital turut menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada remaja. Frekuensi penggunaan media sosial yang semakin tinggi telah membawa perubahan dalam cara remaja berkomunikasi, menampilkan diri, serta membentuk identitas personalnya. Pada fase perkembangan ini, media sosial sering dimanfaatkan sebagai wadah untuk mengekspresikan diri sekaligus mengeksplorasi identitas. Namun demikian, media sosial juga menghadirkan berbagai bentuk tekanan sosial karena remaja terus-menerus berhadapan dengan gambaran kehidupan yang cenderung ideal dan tidak selalu mencerminkan realitas, seperti standar penampilan fisik, gaya hidup yang serba mewah, maupun prestasi akademik yang ditampilkan oleh pengguna lain. Situasi tersebut mendorong munculnya kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial yang dapat menimbulkan perasaan rendah diri, menurunnya kepercayaan diri,

serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Di samping itu, dorongan untuk memperoleh pengakuan sosial melalui jumlah likes dan komentar dapat memperkuat ketergantungan terhadap validasi eksternal yang berpotensi memicu stres, kecemasan, hingga depresi (Anggoro, 2025).

Meningkatnya berbagai persoalan kesehatan mental yang dialami remaja menunjukkan bahwa upaya penanganannya memerlukan peran serta dari berbagai pihak. Selain keluarga dan lingkungan sosial, institusi pendidikan memiliki posisi yang penting dalam mendukung kesehatan mental peserta didik karena mereka menghabiskan sebagian besar waktu di lingkungan sekolah. Hal ini diperkuat oleh hasil survei I-NAMHS yang menunjukkan bahwa 38,2% remaja mencari bantuan kepada staf sekolah untuk mengatasi masalah emosional yang mereka hadapi, sementara 24,3% mengakses bantuan dari dokter atau perawat, 20,5% dari pemuka agama, 3,7% dari petugas puskesmas, dan hanya 2,9% yang berkonsultasi kepada dokter spesialis jiwa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sekolah memiliki peran yang sangat strategis sebagai ruang pendampingan sekaligus penguatan kesehatan mental remaja. Oleh sebab itu, isu kesehatan mental perlu menjadi perhatian dalam proses pendidikan, termasuk dalam pengembangan kurikulum PAI.

Dari berbagai mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum sekolah, Pendidikan Agama Islam memiliki potensi besar untuk mendukung kesehatan mental remaja. Fungsi PAI tidak hanya terbatas pada penyampaian materi keagamaan, tetapi juga sebagai sarana internalisasi nilai-nilai Islam yang dapat membantu peserta didik menghadapi berbagai tekanan psikologis. Beragam tantangan yang dihadapi remaja, seperti stres akademik, konflik dengan teman sebaya, maupun pengaruh media digital, menuntut adanya ketahanan mental yang memadai. Dalam konteks tersebut, pembelajaran PAI berperan dalam menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental melalui penguatan dimensi spiritual sehingga siswa tidak sekadar memahami ajaran agama secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Faqihuddin & Mahbubi, 2025).

Salah satu bentuk kontribusi penting PAI terhadap kesehatan mental remaja terletak pada penanaman nilai-nilai Islam yang dapat berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan diri (*coping mechanism*). Nilai-nilai seperti sabar, syukur, ikhlas, tawakal, dan qana'ah dapat memperkuat kesiapan siswa dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan dengan cara lebih positif dan proporsional. Nilai-nilai tersebut tidak hanya berperan dalam memperkuat aspek keimanan, tetapi juga membantu remaja mengelola emosi, menekan tingkat kecemasan, serta menumbuhkan optimisme ketika menghadapi berbagai kesulitan. Dengan demikian, ajaran Islam yang disampaikan melalui pembelajaran PAI dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang berkontribusi terhadap terwujudnya kesejahteraan mental peserta didik (Ni'mah, 2025).

Dari sudut pandang Islam sendiri, kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai keadaan yang bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga berkaitan erat

dengan kualitas hubungan manusia dengan Allah Swt. Berbagai praktik ibadah yang mencakup di dalamnya salat, zikir (mengingat Tuhan), membaca Al-Qur'an, dan bertawakal (berserah pada Tuhan) diyakini mampu menghadirkan ketenangan jiwa serta membantu individu dalam mengelola emosi secara lebih baik. Oleh karena itu, pembelajaran PAI yang memadukan aspek spiritual dengan realitas kehidupan sehari-hari memiliki potensi besar sebagai sarana untuk memperkuat kesehatan mental remaja melalui pembentukan ketenangan batin, pengembangan kemampuan pengendalian diri, serta peningkatan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan (Firdaus et al., 2025).

Peran PAI dalam mendukung kesehatan mental peserta didik juga tercermin melalui keberadaan guru PAI yang tidak hanya bertindak sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual. Tanggung jawab guru PAI tidak terbatas pada penyampaian materi pembelajaran, melainkan mencakup upaya menciptakan suasana belajar yang aman, religius, dan penuh kepedulian. Melalui hubungan yang positif dengan peserta didik, guru dapat membantu mereka mengenali berbagai persoalan yang dihadapi, memberikan dukungan moral, serta membimbing proses penyelesaian masalah berdasarkan nilai-nilai Islam. Peran tersebut menjadi semakin penting mengingat masih banyak remaja yang mengalami permasalahan kesehatan mental namun belum memperoleh layanan konseling maupun pendampingan psikologis yang memadai (Faqihuddin & Mahbubi, 2025 & Ni'mah, 2025).

Lebih jauh, keberhasilan PAI dalam mendukung kesehatan mental remaja sangat bergantung pada pendekatan pembelajaran yang diterapkan. Pembelajaran yang dialogis, reflektif, dan kontekstual memungkinkan peserta didik mengaitkan nilai-nilai keagamaan dengan berbagai pengalaman hidup yang mereka alami sehari-hari. Namun demikian, perubahan karakteristik remaja pada era digital menuntut adanya penyesuaian dalam pelaksanaan pembelajaran PAI. Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang sarat dengan teknologi digital, media sosial, serta arus informasi yang bergerak sangat cepat. Oleh sebab itu, pembelajaran PAI tidak lagi cukup dilaksanakan melalui metode ceramah dan hafalan semata, melainkan perlu mengintegrasikan pendekatan digital, psikologis, dan sosial agar lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Upaya adaptasi tersebut diperlukan agar prinsip-prinsip Islam diakui dan dipahami secara lebih relevan dan kontekstual sehingga mampu memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental remaja.

Walaupun memiliki potensi yang besar dalam mendukung kesehatan mental remaja, pelaksanaan kurikulum PAI di sekolah masih menghadapi berbagai kendala. Salah satu permasalahan yang kerap ditemukan adalah dominannya orientasi pembelajaran pada penyampaian materi dan penguasaan pengetahuan keagamaan. Proses pembelajaran masih banyak berfokus pada penguasaan konsep, hafalan materi, dan pencapaian nilai akademik, sedangkan penguatan aspek afektif serta internalisasi nilai-nilai agama sering kali belum memperoleh perhatian yang seimbang. Akibatnya, peserta didik sering kali memahami ajaran

agama secara teoritis, tetapi belum mampu menghubungkannya dengan berbagai persoalan yang mereka hadapi, termasuk yang berkaitan dengan kondisi emosional dan kesehatan mental (Wafa et al., 2025).

Di samping itu, perkembangan teknologi digital serta perubahan karakteristik generasi remaja menuntut kurikulum PAI yang lebih adaptif dan relevan dengan konteks kehidupan masa kini. Remaja saat ini hidup ditengah arus informasi yang sangat cepat serta berbagai tantangan baru, seperti tekanan dari media sosial, krisis identitas, serta meningkatnya kecemasan psikologis. Namun demikian, pembelajaran PAI masih sering dilaksanakan melalui pendekatan konvensional sehingga kurang mampu menjawab kebutuhan peserta didik pada era digital. Rendahnya literasi digital sebagian pendidik juga menjadi hambatan dalam mengintegrasikan teknologi secara efektif ke dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan ideal kurikulum PAI yang ingin dicapai dengan praktik pembelajaran yang berlangsung di lingkungan sekolah (Hasmiza, 2025).

Berbagai persoalan tersebut mengindikasikan bahwa tantangan utama kurikulum PAI saat ini bukan terletak pada substansi ajaran Islam yang diajarkan, melainkan pada cara kurikulum tersebut diimplementasikan agar lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Di tengah meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada remaja, kurikulum PAI perlu memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pengembangan aspek spiritual, sosial, dan emosional melalui pembelajaran yang reflektif, dialogis, serta kontekstual. Oleh karena itu, agar pendidikan agama dapat berfungsi sebagai media untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan mental remaja, di samping berfungsi sebagai metode penyampaian ilmu, kurikulum PAI yang lebih peka terhadap masalah kesehatan mental harus dikembangkan.

Pengembangan kurikulum PAI yang responsif terhadap kesehatan mental remaja perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan kebutuhan perkembangan peserta didik pada era modern. Kurikulum harus mendorong kesehatan psikologis, pembentukan karakter, serta penguatan ketahanan mental peserta didik. Berdasarkan berbagai kajian literatur, secara garis besar terdapat lima karakteristik yang dapat dijadikan dasar dalam pengembangan kurikulum PAI yang responsif terhadap isu kesehatan mental remaja, yaitu berlandaskan nilai spiritual dan empati, menerapkan pendekatan humanistik, mengembangkan pembelajaran yang reflektif dan kontekstual, mengintegrasikan perspektif psikologi pendidikan, serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perkembangan era digital.

Karakteristik pertama yang perlu mendapat perhatian dalam pengembangan kurikulum PAI yang responsif terhadap kesehatan mental remaja adalah penguatan nilai spiritual dan empati sebagai fondasi utama kesehatan mental. Penguatan aspek spiritual tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap ajaran agama, tetapi juga bertujuan membantu mereka membangun identitas religius yang positif di tengah berbagai

tantangan perkembangan yang dihadapi pada masa remaja. Identitas religius yang kuat dapat berfungsi sebagai sumber makna hidup, pedoman dalam berperilaku, serta pegangan ketika remaja menghadapi tekanan sosial, konflik batin, maupun krisis identitas (Fakhrurridha et al., 2025).

Dalam kerangka tersebut, kurikulum PAI perlu mengintegrasikan nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas sebagai bentuk penguatan spiritual resilience yang dapat membantu peserta didik menghadapi berbagai persoalan kehidupan secara lebih adaptif. Selain itu, pengembangan nilai empati dan kasih sayang juga memiliki peran yang penting karena dapat mendorong terbentuknya hubungan sosial yang sehat, meningkatkan kepedulian terhadap orang lain, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik (Fakhrurridha, 2025).

Pandangan Fakhrurridha et al. tersebut sejalan dengan hasil penelitian Rahmawaty et al. yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat rasa syukur yang tinggi sering menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki tingkat rasa syukur yang rendah. Rasa syukur berperan dalam membantu individu memaknai berbagai pengalaman hidup secara lebih positif, menekan kecenderungan berpikir negatif, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan dan berbagai kesulitan yang dihadapi (Rahmawaty et al., 2022). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa nilai-nilai spiritual dalam ajaran Islam tidak hanya berfungsi dalam dimensi keagamaan, tetapi juga berperan sebagai faktor protektif yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Karakteristik kedua yang perlu dikembangkan dalam kurikulum PAI yang responsif terhadap kesehatan mental remaja adalah penerapan pendekatan humanistik. Pendekatan ini memandang peserta didik sebagai individu yang memiliki potensi, kebutuhan, dan karakteristik unik yang harus dikembangkan secara menyeluruh. Dalam perspektif pendidikan Islam, manusia diposisikan sebagai makhluk yang dimuliakan oleh Allah Swt. dan memiliki fitrah yang perlu diarahkan menuju perkembangan yang optimal yaitu dengan pengembangan komponen emosional, sosial, spiritual, dan moral peserta didik secara seimbang (Iswati & Rohaningsih, 2021).

Pendekatan humanistik mendorong terciptanya proses pembelajaran yang menghargai pengalaman, perasaan, dan kebutuhan peserta didik sehingga mereka tidak hanya berperan sebagai penerima materi, tetapi juga sebagai subjek yang aktif dalam proses pembelajaran. Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, pendekatan ini memiliki arti penting karena dapat membentuk lingkungan belajar yang aman, mendukung, dan menghargai keberagaman kondisi psikologis siswa. Dengan demikian, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengenali dirinya secara lebih baik, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis secara optimal (Widiandari & Hamami, 2022).

Penerapan pendekatan humanistik dalam kurikulum PAI dapat diwujudkan

melalui tujuan, materi, metode, dan sistem evaluasi pembelajaran. Dari aspek tujuan, proses pembelajaran diarahkan untuk mengembangkan seluruh potensi fitrah peserta didik sehingga mereka mampu tumbuh menjadi pribadi yang beriman, bertakwa, serta menjalankan fungsi sebagai khalifah di muka bumi. Dari aspek materi, pembelajaran tidak hanya berfokus pada pembahasan normatif mengenai pahala, dosa, surga, dan neraka, tetapi juga menghubungkan nilai-nilai Islam dengan berbagai realitas kehidupan yang dihadapi remaja dalam kesehariannya.

Selanjutnya, pada aspek metode, guru perlu mengembangkan pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif peserta didik melalui berbagai kegiatan seperti diskusi, pemecahan masalah, refleksi pengalaman, maupun praktik langsung yang memberikan pengalaman belajar yang bermakna. Adapun dari aspek evaluasi, penilaian tidak semata-mata diarahkan pada capaian akademik, melainkan juga mencakup perkembangan sikap, perilaku, serta proses pembentukan karakter peserta didik (Widiandari & Hamami, 2022). Melalui penerapan pendekatan tersebut, kurikulum PAI dapat berfungsi sebagai sarana pengembangan manusia secara utuh sekaligus memberikan dukungan yang lebih optimal terhadap kesehatan mental remaja.

Karakteristik ketiga yang perlu mendapat perhatian dalam pengembangan kurikulum PAI adalah penerapan pembelajaran yang reflektif dan kontekstual. Pembelajaran reflektif memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memahami, menghayati, serta memaknai berbagai pengalaman hidup melalui sudut pandang nilai-nilai Islam. Sementara itu, pembelajaran kontekstual berperan dalam membantu peserta didik menghubungkan ajaran agama dengan berbagai permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Ali Wafa et al. menjelaskan bahwa transformasi pembelajaran PAI perlu bergeser dari orientasi hafalan menuju proses internalisasi nilai yang dilakukan melalui refleksi diri, studi kasus, diskusi kritis, serta proyek yang berbasis pada pengalaman nyata. Dengan metode ini, siswa akan mampu untuk menghubungkan pengetahuan keagamaan dengan realitas sosial di sekitar mereka (Wafa et al., 2025).

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental remaja, pembelajaran yang reflektif dan kontekstual memiliki peran penting karena membantu peserta didik mengenali emosi yang mereka rasakan, memahami berbagai persoalan yang dihadapi, serta menemukan makna dan nilai dari pengalaman hidup yang dialami. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru PAI dapat menghubungkan materi pembelajaran dengan berbagai isu yang dekat dengan kehidupan remaja, seperti perundungan, penyebaran hoaks, kejujuran, amanah, maupun hubungan sosial. Selanjutnya, peserta didik diajak untuk berdiskusi, melakukan refleksi diri, serta menganalisis berbagai persoalan tersebut berdasarkan perspektif ajaran Islam. Proses pembelajaran semacam ini mendorong berkembangnya kesadaran diri, kemampuan berpikir kritis, dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap nilai-nilai agama sehingga pembelajaran menjadi lebih relevan dan bermakna bagi kehidupan peserta didik (Wafa et al., 2025).

Karakteristik keempat yang perlu dikembangkan adalah integrasi psikologi pendidikan. Masa remaja adalah tahap perkembangan yang ditandai dengan ketahanan psikologis yang khas, yang menjadikan sifat ini sangat penting. Erikson menyatakan bahwa remaja berada dalam tahap identitas versus kebingungan peran, yaitu saat orang mencoba mencari tahu siapa mereka, apa identitas mereka, dan ke mana mereka ingin pergi dalam hidup. Remaja sering mengalami gejala batin, keraguan diri, dan kebutuhan akan penerimaan sosial sepanjang era ini. Remaja rentan terhadap ketidakpastian peran, kurangnya kepercayaan diri, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya jika proses pengembangan identitas tidak berjalan dengan baik (Santrock, 2011).

Hasil temuan Rahmawaty dkk., menunjukkan bahwa sejumlah variabel internal dan eksternal memengaruhi kesehatan mental remaja, hal ini semakin menyoroti pentingnya memasukkan psikologi pendidikan ke dalam kurikulum PAI. Faktor eksternal mencakup pola pengasuhan orang tua serta pengaruh kelompok sebaya, sedangkan faktor internal berkaitan dengan aspek psikologis dan spiritual, termasuk tingkat rasa syukur yang dimiliki remaja. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat rasa syukur rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya pengembangan kesehatan mental remaja perlu dilakukan melalui pemahaman terhadap kebutuhan psikologis mereka sekaligus penguatan dimensi spiritual yang dimiliki (Rahmawaty et al., 2022).

Dalam praktiknya, integrasi psikologi pendidikan dapat diterapkan melalui pemilihan materi, strategi pembelajaran, dan sistem evaluasi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Kurikulum PAI perlu menyediakan ruang bagi peserta didik untuk mengenali dan mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, membangun relasi sosial yang sehat, serta menghubungkan nilai-nilai Islam dengan berbagai permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan tersebut, pembelajaran PAI tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian ajaran agama, tetapi juga menjadi sarana pendampingan yang membantu remaja membentuk identitas diri yang positif, memperkuat ketahanan mental, serta mencapai perkembangan psikologis yang lebih optimal.

Karakteristik kelima yang perlu diakomodasi dalam pengembangan kurikulum PAI yang responsif terhadap kesehatan mental remaja adalah kemampuan beradaptasi terhadap perkembangan era digital. Elsyam dan Haj menjelaskan bahwa literasi digital telah menjadi komponen penting dalam pelaksanaan pembelajaran PAI di berbagai lembaga pendidikan. Implementasi literasi digital dilakukan melalui pemanfaatan beragam media dan platform digital, seperti situs pembelajaran, media sosial, video pembelajaran, aplikasi kelas digital, PowerPoint, Quizizz, serta berbagai sumber belajar daring lainnya. Pemanfaatan teknologi tersebut tidak hanya menjadikan pembelajaran PAI lebih menarik dan interaktif, tetapi juga meningkatkan partisipasi peserta didik dalam

proses belajar serta mengembangkan kompetensi digital yang diperlukan pada era modern. Selain itu, literasi digital berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis, berkomunikasi, menyeleksi informasi, dan menggunakan teknologi secara produktif dalam kegiatan pembelajaran (Elsyam & Haj, 2024).

Menurut studi ini, literasi digital harus secara metodis dimasukkan ke dalam desain, pelaksanaan, dan penilaian kurikulum PAI. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknologi tetapi juga kapasitas untuk memahami, menyaring, dan memakai informasi secara bijak sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Hal ini menjadi penting mengingat remaja saat ini hidup di tengah arus informasi yang sangat cepat dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental mereka.

Dalam konteks pembelajaran PAI, literasi digital dapat diintegrasikan melalui pemanfaatan berbagai media dan platform pembelajaran yang mendukung keterlibatan aktif peserta didik. Guru dapat memanfaatkan video pembelajaran, aplikasi pendidikan, media sosial edukatif, maupun sumber belajar digital lainnya untuk memperkaya pengalaman belajar. Namun demikian, penggunaan teknologi tidak boleh hanya berfokus pada aspek teknis semata. Pembelajaran juga perlu membekali peserta didik dengan kemampuan untuk menggunakan teknologi sesuai dengan nilai-nilai Islam, seperti kejujuran, tanggung jawab, etika komunikasi, dan penghormatan terhadap hak orang lain.

Selaras dengan pendapat Elsyam dan Haj bahwa keterkaitan antara literasi digital dan kesehatan mental juga perlu menjadi perhatian. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja apabila tidak disertai kemampuan mengelola informasi dan emosi secara baik. Oleh karena itu, kurikulum PAI perlu membantu peserta didik memahami cara menggunakan teknologi secara sehat, menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis terhadap berbagai informasi yang mereka terima. Dengan demikian, literasi digital tidak hanya mendukung kompetensi akademik peserta didik, tetapi juga berkontribusi terhadap terciptanya kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Elsyam & Haj, 2024).

Berbagai karakteristik yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa pengembangan kurikulum PAI yang responsif terhadap kesehatan mental remaja tidak cukup hanya berhenti pada tataran konsep, tetapi juga perlu diwujudkan dalam pengembangan komponen kurikulum secara menyeluruh. Seperti pada aspek tujuan, kurikulum PAI perlu mengarahkan peserta didik tidak hanya berusaha pada penguasaan pengetahuan agama saja, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental, pembentukan identitas diri yang positif, serta pengembangan karakter yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

Kemudian pada aspek materi, tema-tema seperti pengelolaan emosi, rasa syukur, empati, adab bermedia sosial, dan ketahanan mental pada diri dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran. Sementara itu, pada aspek metode

pembelajaran perlu dikembangkan secara humanistik, reflektif, dan kontekstual agar peserta didik mampu menghubungkan ajaran Islam dengan pengalaman hidup mereka.

Selain itu, untuk memenuhi kebutuhan perkembangan remaja di era digital, psikologi pendidikan dan literasi digital harus diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran guna menjawab kebutuhan perkembangan remaja di era digital. Adapun pada aspek evaluasi, penilaian harus berfokus pada pertumbuhan sikap, karakter, dan kemampuan siswa untuk menerapkan keyakinan Islam dalam kehidupan sehari-hari mereka dan bukan hanya berupa perolehan pengetahuan semata.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadikan isu tersebut sebagai aspek yang perlu memperoleh perhatian dalam pengembangan kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI). Di tengah kompleksitas tantangan perkembangan remaja serta pengaruh yang ditimbulkan oleh era digital, PAI memiliki posisi strategis karena mampu menghadirkan dimensi spiritual sebagai sumber penguatan psikologis bagi siswa. Namun, implementasi kurikulum PAI yang masih dominan berorientasi pada aspek kognitif menyebabkan perannya dalam mendukung kesejahteraan mental peserta didik belum terlaksana secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, pengembangan kurikulum PAI perlu diarahkan pada pendekatan yang lebih komprehensif dengan memandang peserta didik sebagai individu yang memiliki kebutuhan spiritual, emosional, dan sosial yang saling berkaitan. Dalam perspektif ini, PAI tidak hanya berfungsi membentuk pemahaman keagamaan, tetapi juga berkontribusi dalam mengembangkan ketahanan mental, membangun identitas diri yang positif, serta kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi aspek kesehatan mental ke dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran PAI sehingga pendidikan agama dapat menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan peserta didik pada era digital.

Daftar Pustaka

- Anggoro, L. S. (2025). Media Sosial dan Identitas Diri: Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/391346865>.
- Elsyam, S. F., & Haj, H. S. (2024). Implementasi Literasi Digital dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(2), 1533-1544. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1078>.
- Fakhrurridha, H., Rohman, M. A., 'Alimah, M. F., Najmi, A., Rusmalia, H., & Suratin, S. I. (2025). Pengembangan Kurikulum PAI Berbasis Cinta melalui
-

- Tafsir Al-Qur'an untuk Penguatan Empati dan Regulasi Emosi. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 6(3), 1426-1438. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/2908>.
- Faqihuddin, Y. F., & Mahbubi, M. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Kontemporer. *SUKIJO CiRCLE: Journal of Contemporary Islamic Education Studies*, 2(1). <https://ejournal.bamala.org/index.php/sukijo/article/view/729>.
- Firdaus, M.R., Haq, M. I., Fahmi, F. A., & Supratama, R. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menangani Krisis Identitas dan Kesehatan Mental di Kalangan Siswa. *ALMUSTOFA: Journal of Islamic Studies and Research*, 2(1), 516-526. <https://ejournal.bamala.org/index.php/almustofa/article/view/455>.
- Hasmiza. (2025). Model Kurikulum Pendidikan Islam di Era Digital: Mengoptimalkan Teknologi untuk Pembelajaran yang Inovatif. *Research and Development Journal of Education*, 11(1), 164-177. <https://doi.org/10.30998/rdje.v11i1.28068>.
- Indah, S., Muqowim, & Radjasa. (2020). Pemikiran Zakiah Daradjat antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter. *El-Hikmah: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14(1), 42-80. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/343051768_Pemikiran_Zakiah_Daradjat_Antara_Kesehatan_Mental_dan_Pendidikan_Karakter.
- Iswati, & Rohaningsih, C. (2021). Pembelajaran PAI melalui Pendekatan Humanistik pada Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi. *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 81-91. <https://journal.unuha.ac.id/index.php/JPIA/article/view/1093>.
- Jojang, A. P. P., & Hamami, T. (2024). Perkembangan dan Problematika Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Indonesia. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(4), 1648-1664. https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/1210.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pengertian Kesehatan Mental. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- Ni'mah, J. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Generasi-Z. *Eduvia: Journal of Islamic Education and Teaching*, 1(2), 195-211. <https://ejournal.stainumadiun.ac.id/index.php/eduvia/article/view/174>.
- Nirmalawati, T., & Qurniyawati, E. (2025). Mental Health of Adolescents in the Strawberry Generation: A Bibliometric Analysis. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(2), 250-256. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I2.2025.250-256>.
- Queensland Centre for Mental Health Research. (2023). Indonesia - National
-

Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) report (Bahasa Indonesia). <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>.

- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P. T. B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Thirteenth Edition*. New York: McGraw-Hill International.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wafa, A., Syarifah, & Nadhif, M. (2025). Transformasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Deep Learning: Dari Pendekatan Hafalan Menuju Internalisasi Nilai. *Academicus: Journal of Teaching and Learning*, 4(2), 103-116. <https://doi.org/10.59373/academicus.v4i2.95>.
- Widiandari, F., & Hamami, T. (2022). Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam dalam Pendekatan Humanistik di Indonesia. *AT-TA'DIB: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 14(2), 164-174. <https://doi.org/10.47498/tadib.v14i2.1562>.
-