



Peran guru PAI dalam membentuk kesehatan mental siswa di era digital

Jihan Maftukhah¹, Tatik Hidayah², Lailatul Mahmudah³, Zaenal Abidin⁴

¹Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman, Semarang, Indonesia; jihanmaftukhah@gmail.com

²Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman, Semarang, Indonesia; tatikhdyyh16@gmail.com

³Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman, Semarang, Indonesia; 2d16lailatulmahmudah@gmail.com

⁴Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman, Semarang, Indonesia; zenit.2611@gmail.com

*)Corresponding author; E-mail addresses: jihanmaftukhah@gmail.com

Article Info

Article history:

Received June 20, 2026

Revised Juli 15, 2026

Accepted Juli 25, 2026

Available online Juli 26, 2026

Keywords: Mental health; Digital era; PAI teachers; students

Abstract. The development of digital technology has significantly affected students' mental health, particularly through excessive and unsupervised use of social media, which has been associated with increased stress, anxiety, decreased self-esteem, and other emotional problems. This study aims to examine students' mental health conditions in the digital era and the role of Islamic Religious Education (PAI) teachers in maintaining it. The method used is qualitative library research, in which 19 scholarly documents (17 national and international journal articles, 1 methodological book, and 1 official institutional report) published mainly between 2021 and 2026 were systematically searched, screened, and reviewed. The collected data were analyzed using content analysis, involving

the stages of unitizing, sampling, coding and categorization, data reduction, and conclusion drawing/verification. The results show that PAI teachers play important roles as mentors, motivators, and role models for students through personal approaches, the implementation of Islamic values, collaboration with counseling teachers and parents, and religious habituation activities. Values such as patience (sabar), gratitude (syukur), and trust in Allah (tawakal) help students build mental resilience amid the pressures of the digital era. Theoretically, this study contributes to enriching the literature on Islamic education psychology; practically, it offers guidance for PAI teachers, school counselors, and parents in supporting students' mental health, while pointing to the need for further field-based research to empirically test the effectiveness of these roles.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Kemudahan akses terhadap internet dan media sosial memberikan banyak manfaat, namun juga menghadirkan tantangan terhadap kesehatan mental siswa. Orang tua yang minim pengetahuan tentang teknologi cenderung memberikan perangkat elektronik kepada anak tanpa pengawasan dan bimbingan yang memadai. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, arus globalisasi, serta penyebaran informasi yang semakin sulit dikendalikan turut memengaruhi pola perilaku dan pembentukan moral peserta didik (Yamanda et al., 2024).

Data empiris memperkuat urgensi persoalan ini. Kajian terhadap remaja pengguna media sosial di Indonesia melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkorelasi dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi, terutama pada remaja yang mengakses media sosial

secara berlebihan setiap harinya (Cahya et al., 2023). Temuan serupa juga dilaporkan pada siswa sekolah menengah, yang menunjukkan bahwa paparan konten negatif, perbandingan sosial, dan tekanan citra diri di media sosial berkontribusi terhadap penurunan kepercayaan diri serta munculnya gejala stres pada peserta didik (Arsini et al., 2023). Data-data tersebut memperkuat urgensi penelitian mengenai peran pendidik, termasuk guru Pendidikan Agama Islam (PAI), dalam menjaga kesehatan mental siswa di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital.

Di tengah kompleksitas kehidupan modern yang terus berkembang, Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peranan penting dalam membentuk karakter serta menanamkan nilai-nilai keagamaan pada siswa. Pendidikan Agama Islam menjadi salah satu sarana penting dalam membimbing siswa agar memiliki sikap dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai keislaman (Husni et al., 2023). Kajian mengenai peran guru dan sekolah dalam menangani kesehatan mental siswa telah banyak dilakukan, di antaranya melalui tinjauan literatur sistematis yang menyoroti peran sekolah dan pendidik secara luas (Marianty et al., 2025).

Namun, kajian yang secara khusus menelaah peran guru PAI dengan pendekatan nilai-nilai keislaman seperti sabar, syukur, dan tawakal sebagai strategi penguatan resiliensi mental siswa dalam konteks era digital masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada peran guru PAI dalam pembentukan karakter religius secara umum (Sholekah et al., 2025), dan belum secara spesifik mengaitkannya dengan tantangan kesehatan mental yang muncul akibat penggunaan teknologi digital. Kesenjangan (*research gap*) inilah yang menjadi titik tolak sekaligus kebaruan (*novelty*) artikel ini, yaitu mensintesis peran spesifik guru PAI sebagai pembimbing kesehatan mental siswa di era digital melalui pendekatan nilai-nilai Islam.

Guru memiliki peran yang tidak kalah penting dalam membentuk dan menjaga kesehatan mental siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pendekatan personal kepada siswa, misalnya dengan menunjukkan empati dan ketulusan serta menjalin komunikasi dua arah, sehingga siswa merasa didengar dan aman tanpa dihakimi (Marianty et al., 2025).

Selain itu, kerja sama yang baik dengan guru bimbingan konseling (BK) dan orang tua turut berperan penting. Koordinasi aktif BK di sekolah memungkinkan respons yang lebih cepat dalam penanganan siswa lebih lanjut, sementara koordinasi dengan orang tua membantu memahami perubahan perilaku siswa (Marianty et al., 2025).

Guru juga berperan sebagai teladan dengan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya mengontrol emosi dan pengendalian diri. Guru dapat pula mengintegrasikan materi umum dan agama dalam proses pembelajaran yang berkaitan dengan kesehatan mental, sehingga peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih holistik antara aspek akademik dan spiritual (Marianty et al., 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kondisi kesehatan mental siswa di era digital serta menjelaskan peran guru PAI dalam menjaga kesehatan mental peserta didik. Selain itu, artikel ini juga membahas berbagai upaya yang dilakukan guru serta perannya dalam membentuk dan menjaga kesehatan mental siswa. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan Islam, sekaligus menjadi solusi praktis bagi para pendidik dalam menghadapi tantangan pendidikan di era modern.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Studi pustaka merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal nasional maupun internasional, serta dokumen lain yang berkaitan dengan peran guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam membentuk kesehatan mental siswa di era digital (Subagiya, 2023).

Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik Google Scholar, Garuda (Garba Rujukan Digital), dan Scopus, dengan menggunakan kata kunci “kesehatan mental siswa”,

“guru PAI”, “era digital”, “nilai-nilai Islam”, dan “Islamic religious education mental health”. Rentang tahun publikasi yang digunakan adalah 2021–2026 untuk menjaga keterbaruan data, dengan pengecualian pada rujukan teori dan metodologi klasik yang masih relevan. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel jurnal terindeks atau buku/laporan resmi yang dapat diakses teks lengkapnya; (2) relevan dengan topik kesehatan mental siswa, peran guru PAI, atau pendidikan Islam di era digital; dan (3) diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Kriteria eksklusi meliputi artikel tanpa proses tinjauan sejawat (*non peer-reviewed*), duplikasi sumber, serta dokumen yang tidak dapat diakses secara penuh (Jaya et al., 2023).

Berdasarkan proses pencarian dan penyaringan tersebut, penelitian ini menganalisis 19 dokumen ilmiah yang relevan, terdiri atas 17 artikel jurnal nasional dan internasional, 1 buku metodologi, dan 1 laporan resmi lembaga kesehatan dunia (WHO). Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kesesuaian tema, keterbaruan publikasi, serta kredibilitas sumber agar data yang diperoleh valid dan relevan dengan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu mengidentifikasi, membaca, mengelompokkan, dan mencatat informasi penting dari berbagai referensi yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa, tantangan era digital, serta peran guru PAI dalam pembinaan karakter dan kesehatan mental peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*), yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengungkap makna di balik informasi tertulis secara sistematis dan objektif (Krippendorff, 2018).

Tahapan analisis dilakukan melalui lima langkah, yaitu: (1) unitizing, yakni menetapkan unit analisis berupa paragraf atau gagasan utama dalam setiap dokumen; (2) sampling, yaitu memilih dokumen yang representatif sesuai kriteria inklusi; (3) coding dan kategorisasi, yaitu mengklasifikasikan informasi ke dalam tema-tema seperti kondisi kesehatan mental siswa, peran guru PAI, tantangan era digital, dan penerapan nilai Islam; (4) reduksi data, yaitu merangkum dan memfokuskan informasi yang relevan; serta (5) penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu menginterpretasikan dan mensintesis temuan dari berbagai sumber untuk menghasilkan gambaran yang komprehensif (Norlaila et al., 2026). Melalui tahapan tersebut, informasi yang diperoleh dari berbagai sumber dibandingkan, diinterpretasikan, dan disintesis sehingga menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai peran guru PAI dalam membentuk kesehatan mental siswa di era digital.

Hasil dan Pembahasan

1. Kesehatan Mental Siswa Di Era Digital

Kesehatan mental merupakan keadaan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang memengaruhi cara berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain (Marianty et al., 2025). Menurut World Health Organization (2022), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang memungkinkan seseorang menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari secara wajar, belajar dan bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya; kondisi ini merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, bukan sekadar ketiadaan gangguan mental. Dalam pendidikan, kesehatan mental sangat penting karena berpengaruh terhadap proses belajar, semangat belajar, dan hubungan sosial siswa. Siswa dengan kesehatan mental yang baik umumnya lebih fokus, percaya diri, dan mampu mengendalikan emosinya dengan baik (Farika et al., 2024).

Kehadiran internet, media sosial, dan berbagai aplikasi digital telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari siswa sehingga memengaruhi cara mereka belajar, berkomunikasi, dan berinteraksi. Penggunaan teknologi memberikan berbagai manfaat, seperti mempermudah komunikasi, membantu proses pembelajaran, serta menjadi sarana hiburan dan memperoleh informasi. Namun, kemajuan teknologi juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang apabila digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku siswa, seperti menurunnya fokus belajar, kurangnya interaksi sosial, serta munculnya ketergantungan terhadap gadget. Selain itu, penggunaan teknologi yang tidak bijak juga dapat memicu berbagai gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan,

insomnia, hingga depresi. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dan pendampingan yang tepat agar teknologi dapat dimanfaatkan secara positif tanpa mengganggu kesehatan mental siswa (Yamanda et al., 2024).

2. Peran Guru PAI Terhadap Mental Siswa

Guru Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam kehidupan siswa, tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing dan teladan. Guru PAI berperan dalam membentuk karakter siswa melalui penerapan sikap disiplin, sopan santun, saling menghargai, dan kerja sama dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, guru PAI juga memberikan arahan dan motivasi kepada siswa agar memiliki perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, melalui kegiatan pembelajaran di dalam maupun di luar kelas, serta melalui pendekatan langsung untuk memahami permasalahan yang dihadapi siswa (Sholekah et al., 2025).

Dalam praktik pembelajaran, guru PAI tidak hanya bertugas menyampaikan materi keagamaan, tetapi juga membimbing siswa ketika menghadapi persoalan moral maupun emosional melalui nasihat, motivasi, serta keteladanan yang sesuai dengan ajaran Islam. Guru PAI membimbing siswa agar mampu menerapkan nilai-nilai Islam ketika menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus memberikan motivasi agar siswa lebih percaya diri, disiplin, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi berbagai permasalahan yang dialami (Husni et al., 2023).

Perbandingan berbagai kajian menunjukkan bahwa peran guru PAI dalam mendukung kesehatan mental siswa bersifat multidimensional. Husni et al. (2023) menyoroti aspek pendampingan spiritual dan personal melalui dialog serta nasihat yang membangun kedekatan emosional antara guru dan siswa. Khoirun Nisa et al. (2023) menekankan penerapan nilai-nilai psikologi Islam, seperti sabar, syukur, dan tawakal, sebagai strategi konkret dalam menumbuhkan resiliensi mental siswa. Sementara itu, Sholekah et al. (2025) menyoroti penguatan karakter religius siswa melalui jalur kurikuler dan kegiatan pembelajaran yang lebih terstruktur. Ketiga temuan tersebut saling melengkapi: pendekatan personal-spiritual (Husni et al., 2023) dan penanaman nilai psikologis-Islami (Khoirun Nisa et al., 2023) efektif membangun kedekatan emosional dan resiliensi jangka pendek, sedangkan pendekatan struktural-kurikuler (Sholekah et al., 2025) diperlukan untuk membentuk ketahanan mental yang lebih permanen melalui pembiasaan nilai. Sintesis ini menegaskan bahwa efektivitas peran guru PAI dalam menjaga kesehatan mental siswa memerlukan kombinasi ketiga pendekatan tersebut, bukan hanya salah satu di antaranya.

Selain berperan sebagai pengajar, guru PAI juga berfungsi sebagai pembimbing, motivator, sekaligus teladan bagi siswa. Guru PAI membimbing dan memberikan dukungan kepada siswa ketika menghadapi kecemasan, stres, maupun masalah pribadi melalui pendekatan personal seperti dialog, nasihat, dan ruang curhat ringan. Selain itu, guru PAI juga menanamkan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal untuk membangun ketahanan mental serta kestabilan emosi siswa. Pendekatan tersebut terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu siswa lebih terbuka dalam berkomunikasi serta menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Khoirun Nisa et al., 2023).

3. Tantangan Mental Siswa Di Era Digital

Memasuki masa remaja, sebagian besar individu mengalami perubahan hormon, seperti hormon estrogen dan progesteron, yang dapat memengaruhi suasana hati serta perilaku. Perubahan hormonal tersebut berkontribusi terhadap perkembangan kondisi psikologis remaja, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang tepat kepada remaja agar mereka mampu mengenali kondisi dirinya serta memiliki kemampuan dalam mengendalikan

perubahan emosional yang terjadi, sehingga kesehatan mental tetap terjaga dengan baik (Mizan & Uce, 2025).

Perubahan hormonal dan psikologis pada masa remaja tersebut semakin kompleks ketika berinteraksi dengan tekanan lingkungan digital. Paparan media sosial yang intens dapat memperkuat fluktuasi emosi remaja melalui mekanisme perbandingan sosial dan validasi daring, sehingga tantangan psikologis masa remaja tidak dapat dipisahkan dari konteks penggunaan teknologi digital (Cahya et al., 2023).

Saat ini, banyak siswa dan remaja mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) atau gangguan stres pascatrauma yang disebabkan oleh faktor lingkungan, pergaulan, dan kondisi keluarga. Trauma tersebut dapat muncul akibat kekerasan seksual maupun kekerasan fisik yang dilakukan oleh orang terdekat. Korban kekerasan, terutama remaja putri dan anak-anak, sering mengalami dampak psikologis seperti rasa takut, cemas, dan trauma berkepanjangan. Selain itu, kekerasan fisik seperti pemukulan, pengeroyokan, dan kekerasan dalam rumah tangga juga dapat memengaruhi kondisi mental anak. Oleh karena itu, peran orang tua dan lingkungan keluarga yang aman, harmonis, serta penuh perhatian sangat penting dalam menjaga kesehatan mental anak dan remaja (Ximenes et al., 2024).

Pada era digital, perkembangan teknologi menjadi salah satu tantangan dalam dunia pendidikan. Saat ini, banyak sekolah memperbolehkan siswa membawa smartphone sebagai sarana pendukung pembelajaran dan media komunikasi. Selain memberikan manfaat, penggunaan teknologi juga dapat memengaruhi kesehatan mental siswa apabila tidak disertai pengawasan dari guru dan orang tua. Media sosial dapat memberikan dukungan dan motivasi positif, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan psikologis akibat komentar negatif, perbandingan sosial, dan standar kehidupan yang berbeda-beda. Kondisi tersebut dapat memicu kecemasan, stres, dan overthinking pada siswa.

Selain itu, kemudahan akses terhadap berbagai konten di media sosial, termasuk konten yang tidak sesuai usia, juga berpengaruh terhadap perilaku dan perkembangan mental anak dan remaja. Oleh karena itu, peran guru dan orang tua sangat penting dalam memberikan pengawasan, arahan, dan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara bijak (Ximenes et al., 2024).

Di antara tantangan dalam pendidikan kesehatan mental di sekolah adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental di kalangan siswa maupun tenaga pendidik, yang menyebabkan gejala gangguan psikologis sering tidak terdeteksi sejak dini (Ximenes et al., 2024).
2. Keterbatasan finansial dan sumber daya manusia dalam penyediaan tenaga psikolog di sekolah, sehingga penanganan masalah kesehatan mental siswa belum optimal dan menyeluruh (Ximenes et al., 2024).
3. Kompleksitas dalam merancang dan menerapkan kurikulum kesehatan mental yang sesuai dengan tahap perkembangan usia, termasuk upaya mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum yang sudah padat (Ximenes et al., 2024).
4. Keragaman kebutuhan kesehatan mental siswa yang berbeda-beda, sehingga pendekatan yang bersifat seragam (one-size-fits-all) cenderung kurang efektif dalam menjangkau seluruh peserta didik (Ximenes et al., 2024).
5. Adanya persoalan privasi, di mana beberapa topik kesehatan mental membuat siswa merasa risih sehingga enggan berbagi pengalaman kepada guru atau tenaga pendidik lainnya (Ximenes et al., 2024).

4. Penerapan Nilai Islam Dalam Kehidupan Siswa

Pendidikan Islam di sekolah memiliki tujuan untuk membentuk pribadi peserta didik agar memiliki keimanan yang kuat, berakhlakul karimah, serta mampu memberikan manfaat bagi masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Perkembangan era digital membawa perubahan yang signifikan terhadap pola pikir, moral, serta sikap dan kepribadian peserta didik. Oleh karena itu, guru, khususnya guru Pendidikan Agama Islam (PAI), memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter peserta didik di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital yang memengaruhi perilaku mereka. Penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan peserta didik menjadi sangat penting mengingat kondisi generasi saat ini yang hidup di tengah arus perkembangan digital yang semakin pesat (Rossa et al., 2025).

Berikut beberapa penerapan nilai-nilai Islami dalam kehidupan peserta didik, yang masing-masing didukung oleh dasar teori dan temuan penelitian terdahulu:

1) Pembiasaan terhadap kegiatan positif

Pembiasaan dilakukan melalui berbagai kegiatan Islami yang dilaksanakan secara rutin di sekolah sehingga menjadi kebiasaan yang melekat pada peserta didik. Kegiatan tersebut meliputi salat dhuha, salat dzuhur berjamaah, kajian Islami, tadarus Al-Qur'an sebelum pembelajaran, serta ekstrakurikuler Islami seperti rebana dan qira'atul Qur'an. Secara teoritis, metode pembiasaan (habituation) terbukti efektif dalam membentuk karakter religius siswa karena nilai-nilai yang diulang secara konsisten akan terinternalisasi menjadi kebiasaan yang bertahan lama (Astutik et al., 2024).

2) Pemberian sanksi yang bersifat edukatif dan religius

Setiap sekolah memiliki peraturan dan sanksi bagi peserta didik yang melanggarnya. Namun, hukuman fisik seperti berlari mengelilingi lapangan atau duduk di luar kelas dianggap kurang efektif. Karena itu, diperlukan sanksi yang lebih edukatif dan bernilai ibadah, seperti menulis istighfar, menghafal surat pendek, atau membaca Al-Qur'an. Sanksi tersebut diharapkan dapat memberikan efek jera sekaligus menanamkan nilai-nilai religius pada peserta didik, sejalan dengan strategi pembentukan karakter religius yang menekankan pendekatan edukatif dan bernuansa spiritual dibandingkan hukuman fisik (Diana & Sugiharto, 2024).

3) Menciptakan lingkungan sekolah yang baik dan kondusif

Lingkungan sekolah yang baik dan sehat sangat berpengaruh terhadap pembelajaran dan pembentukan karakter peserta didik. Karena itu, seluruh warga sekolah harus ikut menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan kondusif. Upaya yang dapat dilakukan antara lain:

- a) Guru menjadi teladan bagi peserta didik, misalnya dengan datang tepat waktu, mengucapkan salam saat memasuki kelas, dan menunjukkan sikap disiplin sehingga dapat menjadi contoh yang baik bagi peserta didik (Diana & Sugiharto, 2024).
- b) Menciptakan budaya anti-bullying melalui kesepakatan kelas, seperti tidak mengejek, tidak membedakan-bedakan teman, dan tidak mengolok-olok sesama peserta didik. Apabila terjadi pelanggaran, maka diberikan sanksi yang mendidik dan peserta didik diarahkan untuk tidak mengulanginya kembali.
- c) Mewujudkan ruang kelas yang bersih, nyaman, dan tenang melalui jadwal piket harian, kerja bakti kebersihan secara berkala, serta penyediaan pojok baca yang berisi buku-buku Islami guna mendukung pembelajaran karakter.

4) Pemanfaatan teknologi secara bijak

Di era digital sekarang, hampir semua siswa memiliki smartphone dan penggunaannya sulit dilarang karena juga didukung oleh orang tua. Oleh karena itu, guru perlu mengarahkan penggunaannya agar lebih bermanfaat, misalnya melalui tugas poster digital, pembuatan konten positif, aturan pengumpulan telepon genggam saat belajar, dan grup komunikasi yang sopan.

Selain itu, orang tua juga perlu ikut mengawasi penggunaan telepon genggam di rumah (Yunitasari et al., 2025).

Pada akhirnya, pembentukan karakter peserta didik di era digital memerlukan peran aktif dari guru, sekolah, dan orang tua. Nilai-nilai Islam perlu diterapkan secara konsisten melalui pembiasaan, keteladanan, dan pemanfaatan teknologi yang tepat agar peserta didik mampu memanfaatkan perkembangan digital secara positif tanpa mengabaikan akhlak dan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Kesehatan mental siswa merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian di era digital karena perkembangan teknologi dan media sosial memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis peserta didik. Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran strategis sebagai pendidik, pembimbing, motivator, dan teladan dalam membantu siswa membangun ketahanan mental melalui pendekatan personal, penanaman nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal, serta pembiasaan kegiatan religius. Upaya tersebut akan lebih efektif apabila didukung oleh kerja sama antara guru PAI, guru BK, orang tua, dan pihak sekolah, sehingga tercipta lingkungan yang mampu mendorong penggunaan teknologi secara bijak serta mendukung perkembangan siswa menjadi pribadi yang beriman, berakhlak mulia, dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi berupa sintesis konseptual mengenai peran guru PAI sebagai pembimbing kesehatan mental siswa yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikologis di era digital, sehingga memperkaya literatur psikologi pendidikan Islam yang masih terbatas membahas irisan kedua bidang tersebut. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu sifatnya yang deskriptif-konseptual berdasarkan studi kepustakaan sehingga belum menguji secara empiris efektivitas peran guru PAI di lapangan, serta cakupan dokumen yang dianalisis masih terbatas pada literatur berbahasa Indonesia dan Inggris yang dapat diakses secara terbuka. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode penelitian lapangan (field research), baik kualitatif maupun kuantitatif, untuk mengkaji secara empiris efektivitas peran guru PAI dalam menjaga kesehatan mental siswa di era digital, serta memperluas cakupan literatur pada basis data internasional lainnya.

Daftar Pustaka

- Arsini, Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Mudabbir: Journal of Research and Educational Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Astutik, P., Pratiwi, E. S., & Fauziah, G. E. (2024). Pembentukan Karakter Religius Siswa melalui Metode Pembiasaan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 111–119. <https://doi.org/10.59829/y1nx3579>
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Diana, R., & Sugiharto, S. (2024). Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membangun Karakter Religius Peserta Didik di Era Globalisasi. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 8(2), 525–536. <https://doi.org/10.35931/am.v8i2.3367>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Husni, N., Trisoni, R., & Y., M. (2023). Peran Guru PAI sebagai Pembimbing Spiritualitas Peserta Didik. *Jurnal Studi Islam*, 2(1), 1–10.
- Jaya, G. P., Warsah, I., & Istan, M. (2023). Kiat Penelitian Dengan Model Pendekatan Telaah

- Kepustakaan. *Tik Ilmeu: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 7(1). <https://doi.org/10.29240/tik.v7i1.6494>
- Khoirun Nisa, Hartini, & Warsah, I. (2023). Peran Guru PAI Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Siswa Berdasarkan Psikologi Islam Di Sekolah Dasar. *Jurnal Literasiologi*, 14(4), 1–11.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage Publications.
- Marianty, D., Hidayati, A., & Widodo, P. B. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah Dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis. *Fathana: Jurnal Psikologi Ar-Rini*, 3(1), 41–55. <https://doi.org/10.22373/fjpa.v3i1.587>
- Mizan, & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1), 1–11.
- Norlaila, Khair, J., & Rasyid, M. (2026). Concept and procedure of the content analysis method for exploring information in the fields of Islamic religious education, communication, social sciences, and humanities. *International Journal of Social Science, Educational, Economics, Agriculture Research and Technology (IJSET)*, 5(6), 3216–3224. <https://doi.org/10.5281/zenodo.20131354>
- Rossa, E., Andaria, D., Damayanti, Y., Soesylawati, E., & Saepudin. (2025). Penerapan Nilai-Nilai Adab Dan Akhlak Pada Siswa Dalam Pembelajaran PAI Di SMP Plus JA-ALHAQ Kota Bengkulu. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1030–1037. <http://journal.al-matani.com/index.php/jkip/index>
- Sholehah, U. R., Fatimah, M., & Subando, J. (2025). Peran Guru PAI dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa. *Tsaqofah*, 6(1), 1244–1251. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v6i1.8500>
- Subagiya, B. (2023). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian PAI. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 43.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ximenes, J., Naibili, M. J. E., & Sanan, Y. C. U. (2024). Potret Kesehatan Jiwa Remaja SMA: Tantangan Kecemasan dan Depresi di Era Modern. *Healthy Papua*, 7(2), 495–510.
- Yamanda, N., Fauzi, A., Andini, J., & Aryanthi, G. (2024). Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di Era Digital. *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.53337/jhki.v4i1.106>
- Yunitasari, Afandi, T., & Jannah, S. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Dan Spiritual Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan, Kepelatihan, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(3), 1–14. <https://doi.org/10.64834/ysbp3741>