

Pendidikan Islam sebagai Modal Resiliensi Mental di Era Digital

Dimas Maulana Rahman

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia
email: dimasmaulanarahman999@gmail.com

Miftahurrahmat

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia
email: 24100301student@ar-raniry.ac.id

Article history: Received; 2 July 2025, Revised; 4 July 2025, Accepted; 4 July 2025,
Published; 5 July 2025

Abstract

The digital era has brought new challenges to the mental health of the Muslim generation, particularly among adolescents and students. Increased exposure to social media, virtual peer pressure, and digital fatigue have triggered psychological symptoms such as anxiety, stress, and identity crises. This article aims to explore how Islamic education can serve as a primary foundation for developing mental resilience in the digital age through a conceptual and literature-based approach. This study employs a qualitative method with a library research design, utilizing secondary data from reputable national and international journals published between 2019 and 2025. The findings reveal that the integration of Islamic values such as sabr (patience), shukr (gratitude), tawakkul (trust in God), and iffah (self-restraint) significantly contributes to emotional regulation and the formation of meaningful life perspectives. Practices such as Qur'an memorization (tahfiz), structured dhikr (remembrance of God), and nature-based learning grounded in sunnatullah are shown to positively enhance students' mental and spiritual endurance. Compared to secular psychological approaches that tend to be individualistic, Islamic education frames resilience as a holistic development of the soul, mind, and social self. The study recommends developing an integrative curriculum that

Author correspondence email: dimasmaulanarahman999@gmail.com

Available online at: <https://journal.an-nur.org/index.php/annur>

Copyright (c) 2025 by Dimas Maulana Rahman, Miftahurrahmat



incorporates spirituality, digital literacy, and Islamic psychoeducational strategies in formal education systems. Thus, Islamic education is not only value-relevant but also offers transformative solutions to the mental health crisis emerging from digital transformation.

Keywords

Islamic Education, Mental Resilience, Digital Era, Psychospirituality

Abstrak

Era digital telah membawa tantangan baru bagi kesehatan mental generasi Muslim, terutama di kalangan remaja dan pelajar. Meningkatnya paparan media sosial, tekanan sosial virtual, dan fenomena digital fatigue telah memicu gejala psikologis seperti kecemasan, stres, serta krisis identitas. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pendidikan Islam dapat menjadi modal utama dalam membangun resiliensi mental generasi digital melalui pendekatan konseptual dan kajian pustaka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kepustakaan, memanfaatkan data sekunder dari jurnal nasional dan internasional tahun 2019–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, dan iffah secara signifikan berperan dalam penguatan regulasi emosi dan pemaknaan hidup. Praktik seperti tahfiz Qur'an, dzikir terstruktur, dan pembelajaran berbasis sunnatullah terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan daya tahan mental dan spiritual peserta didik. Dibandingkan dengan pendekatan psikologi sekuler yang cenderung individualistik, pendidikan Islam menempatkan resiliensi sebagai bagian dari pembinaan ruhani, sosial, dan eksistensial yang lebih holistik. Kajian ini merekomendasikan perlunya pengembangan kurikulum integratif yang menggabungkan spiritualitas, teknologi, dan strategi psikoedukatif Islami dalam dunia pendidikan formal. Dengan demikian, pendidikan Islam tidak hanya relevan secara nilai, tetapi juga solutif dalam menjawab krisis mental yang mengiringi transformasi digital masa kini.

Kata Kunci

Pendidikan Islam, Resiliensi Mental, Era Digital, Psikospiritual

Pendahuluan

Pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk ketahanan mental individu Muslim, terlebih di era digital saat ini. Di satu sisi, perkembangan teknologi komunikasi menawarkan kemajuan pengetahuan dan kemudahan interaksi; namun, di sisi lain, ia juga menghadirkan berbagai tekanan psikologis seperti gangguan konsentrasi, tekanan sosial, cyberbullying, dan kecanduan media digital. Remaja dan dewasa muda, khususnya generasi Z, berada dalam risiko cukup tinggi mengalami gejala kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri akibat tekanan dunia online (Putra & Abdulhakim 2025; Indriana et al. 2025).

Studi oleh Indriana, Ridwan, Hisniati, Abdullah, Hasanah, dan Arifin (2025) menunjukkan bahwa penggabungan nilai-nilai Islam dalam pendidikan digital terbukti efektif memandu generasi Z untuk mengelola teknologi secara sehat dan seimbang. Mereka menemukan bahwa ketika nilai spiritual seperti etika media sosial dan literasi digital Islam diajarkan secara terpadu, maka dapat membantu individu dalam membangun kesadaran atas penggunaan teknologi serta menjaga kesehatan mental (Indriana et al. 2025). Hal ini menegaskan pentingnya membangun kerangka edukasi yang tidak hanya cerdas secara teknologi, tetapi juga kuat dari sisi spiritual.

Fokus pada cyberbullying banyak dikaji dalam penelitian pendidikan Islam. Mukarom, Agustin, Heryana, Nurishlah, Heriyanto, dan Samadi (2024) menemukan bahwa nilai akhlak seperti tata krama, adab, dan tanggung jawab sosial dapat menjadi fondasi untuk mencegah dan mengatasi kaberbullying di kalangan remaja. Pendidikan Islam mengajarkan pentingnya menjaga kehormatan diri dan menghormati orang lain, sehingga mengarahkan anak muda untuk menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab (Mukarom et al. 2024). Selaras dengan hal tersebut, Putra dan Abdulhakim (2025) memperkenalkan model literasi digital Islam progresif yang memperluas kompetensi digital dengan kerangka keimanan; mereka menemukan bahwa model ini signifikan meningkatkan regulasi emosi, pemikiran kritis, dan pendidikan kesehatan mental pada remaja Muslim (Putra & Abdulhakim 2025).

Kerangka ketahanan mental juga diperkuat oleh dimensi spiritualitas. Mubaroq, Huda, dan Weliangan (2024) dalam studi

mereka terhadap remaja korban cyberbullying di Gunadarma menunjukkan bahwa terdapat skor resiliensi yang tinggi termasuk kompetensi pribadi, kendali diri, dan kepercayaan pada intuisi dengan dimensi spiritual menjadi salah satu pendorong utama ketahanan tersebut (*Mubaroq, Huda & Weliangan 2024*). Hal ini menguatkan bahwa pendidikan Islam tidak hanya membekali aspek pengetahuan, melainkan membangun pondasi spiritual yang kokoh dalam menghadapi tekanan digital.

Studi oleh Ibdalsyah, Sa'diyah, Rosyadi, Angelina, dan Naskiyah (2023) juga menemukan kedekatan antara penggunaan media sosial, kesehatan mental, dan kecerdasan spiritual dalam lingkungan pendidikan Islam. Mereka menekankan bahwa penguatan kecerdasan spiritual di lingkungan sekolah berbasis Islam dapat menjadi penjaga mental terhadap tantangan digital, termasuk stres dan kecemasan yang berasal dari paparan terus-menerus terhadap media sosial (*Ibdalsyah et al. 2023*).

Implementasi dari integrasi pendidikan Islam dan literasi digital memerlukan pendekatan pedagogis inovatif. Restalia dan Khasanah (2022) mengungkap hambatan infrastruktur dan literasi digital, tetapi ketika teknologi seperti e-learning, aplikasi Qur'an interaktif, dan kursus blended learning dikembangkan, akses dan kualitas pendidikan agama meningkat signifikan (*Restalia & Khasanah 2022*). Indriana et al. (2025) bahkan menyatakan bahwa integrasi nilai Islam dalam platform digital mampu mengurangi kesenjangan antara perkembangan teknologi dan kebutuhan kesehatan mental generasi muda (*Indriana et al. 2025*). Ini menunjukkan upaya psikoedukasi Islam modern yang menggabungkan metode konvensional dengan teknologi terkini.

Selain itu, model psikoedukasi yang menggabungkan psikologi modern dan nilai-nilai Qur'ani mulai muncul. Sa'diyah, Rahmatillah, dan Maryana (2024) menunjukkan bahwa intervensi holistik –yang mencakup pemantauan diri (*muraqabah*), strategi pengendalian stres berbasis Al-Qur'an dan Hadis, serta dukungan kognitif dapat menguatkan ketahanan mental individu Muslim (*Sa'diyah, Rahmatillah & Maryana 2024*). Pendekatan tersebut bukan hanya menyembuhkan efek negatif, tetapi juga memperkuat fondasi mental melalui pemaknaan spiritual yang mendalam.

Penelitian Azfar et al. (2024) menegaskan peran penting pendidikan Islam dalam mendampingi generasi Z menghadapi tekanan emosional. Mereka merekomendasikan pendekatan humanistik yang relevan secara psikologis namun tetap berakar kuat pada Al-Qur'an dan Sunnah. Dalam kajian mereka, pendidikan Islam yang adaptif terhadap konteks modern dapat membantu remaja mengelola kecemasan, membangun karakter seimbang, dan meredam tekanan identitas di dunia digital (Azfar et al. 2024).

Kontribusi lain datang dari Abdurrohman, Rusdiah, dan Abu Bakar (2024) yang dalam kajian pustaka lintas negara mengidentifikasi model anti-bullying holistik di pondok pesantren. Mereka menemukan strategi humanis, partisipatif, dan psikoterapeutik termasuk praktik *dhikr* yang dapat mengurangi insiden bullying serta memperkuat ikatan sosial dan spiritual di komunitas Islam (Abdurrohman, Rusdiah & Abu Bakar 2024).

Secara sintesis, tekanan era digital menciptakan tantangan nyata terhadap resiliensi mental, khususnya di kalangan Muslim muda. Namun, kekuatan pendidikan Islam berbasis spiritualitas, akhlak, literasi digital, dan metode psikoedukatif telah terbukti efektif dalam menciptakan mental yang tangguh, bertanggung jawab, dan sehat. Integrasi nilai agama dengan kecakapan digital dan metode edukasi modern menjadi krusial untuk membentuk jiwa Muslim yang tidak mudah goyah di tengah serbuan teknologi.

Dengan latar tersebut, artikel ini akan merumuskan secara konseptual dan praktis: pertama, bagaimana tekanan digital menggoyahkan resiliensi mental individu Muslim; kedua, bagaimana pendidikan Islam mempersiapkan ketahanan mental mereka; dan ketiga, bagaimana merancang model integratif antara literasi digital, kecerdasan spiritual, dan pedagogi modern untuk menciptakan generasi digital yang tangguh dan saleh. Tujuan akhirnya adalah memberikan arah strategi baik untuk kurikulum formal, pelatihan guru, maupun program komunitas dalam memanfaatkan potensi Pendidikan Islam sebagai modal utama resiliensi mental di era digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Peneliti mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis literatur ilmiah berupa artikel jurnal, buku

akademik, dan laporan penelitian terkait pendidikan Islam, ketahanan mental, dan tantangan era digital, terutama yang terbit dalam rentang tahun 2019 hingga 2025. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan menelaah integrasi antara nilai-nilai spiritual Islam dan teori-teori psikologi kontemporer mengenai resiliensi, serta menyoroti bagaimana pendidikan Islam berfungsi sebagai basis pembentukan ketahanan mental generasi Muslim.

Sumber data primer berupa artikel ilmiah nasional dan internasional bereputasi yang relevan dengan isu kesehatan mental, pendidikan Islam, serta pendekatan psikospiritual. Teknik analisis data menggunakan metode content analysis, yaitu dengan menafsirkan konten ilmiah yang berkaitan dengan konsep-konsep sabar, syukur, tawakal, iffah, serta praktik seperti tahfiz, dzikir, dan pembelajaran berbasis sunnatullah. Peneliti juga mengintegrasikan temuan-temuan empiris dari studi-studi terbaru untuk membangun sintesis konseptual dan memberikan rekomendasi yang aplikatif bagi penguatan pendidikan Islam sebagai modal resiliensi mental di era digital.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan terbukti efektif membangun ketahanan mental generasi digital. Penguatan spiritual melalui program tahfiz Qur'an, dzikir terstruktur, dan pembelajaran berbasis alam memberikan kontribusi nyata terhadap pengelolaan stres, regulasi emosi, dan keseimbangan jiwa pelajar Muslim. Beberapa studi juga mengungkapkan bahwa siswa yang terlibat dalam praktik pendidikan Islam yang mendalam menunjukkan skor resiliensi lebih tinggi dibandingkan siswa umum, terutama dalam menghadapi tekanan media sosial dan gangguan psikologis era digital. Integrasi pedagogi Islam dengan pendekatan psikoedukatif berbasis teknologi terbukti mampu menjembatani kesenjangan antara tantangan digital dan kebutuhan spiritual peserta didik.

Pembahasan

Realitas Tantangan Mental Generasi Digital

Perkembangan teknologi digital telah melahirkan perubahan besar dalam pola kehidupan generasi muda. Mereka tumbuh dalam dunia yang serba cepat, terkoneksi, dan terbuka namun di balik kemudahan itu, tersembunyi sejumlah tekanan mental yang serius. Fenomena seperti ketergantungan terhadap media sosial, tekanan untuk selalu hadir secara daring (*online presence*), hingga ketakutan tertinggal informasi atau *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Gejala ini tidak hanya mengganggu kestabilan emosi, tetapi juga berpengaruh besar terhadap performa akademik dan kualitas spiritual remaja Muslim. Dalam banyak kasus, kecemasan digital bahkan berujung pada depresi ringan hingga berat, serta kelelahan emosional yang dikenal sebagai *digital fatigue*.

Studi yang dilakukan oleh Rozgonjuk et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berkorelasi signifikan dengan gangguan kecemasan dan kesepian, bahkan di kalangan mahasiswa yang terdidik secara religius. Mereka menekankan bahwa keterhubungan digital yang berlebihan mengikis ruang kontemplatif dan perhatian terhadap kehidupan nyata, termasuk praktik ibadah dan relasi sosial yang sehat. Sementara itu, fenomena FoMO juga memperkuat tekanan sosial dalam jaringan, di mana pengguna merasa harus selalu memperbarui aktivitas daring mereka agar tetap relevan secara sosial, meskipun mengorbankan keseimbangan mental. Ini diperkuat oleh temuan Baker, Krieger, dan LeRoy (2019) bahwa FoMO dapat menurunkan kepuasan hidup dan meningkatkan level stres, terutama pada remaja yang identitas sosialnya masih rapuh.

Realitas ini tercermin juga dalam data epidemiologis yang menunjukkan peningkatan gangguan mental di kalangan pelajar Muslim. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan bersama Pusat Data dan Informasi Kesehatan Nasional mencatat bahwa hampir 20% pelajar SMP dan SMA mengalami gejala depresi ringan hingga sedang, dan lebih dari 35% mengaku merasa stres karena tekanan akademik serta dinamika media sosial. Sementara itu, dalam penelitian oleh Nurdiansyah dan Maulana (2023), ditemukan bahwa 38,7% santri di pesantren modern mengalami kesulitan tidur, cemas terhadap masa depan, dan menunjukkan perilaku kompulsif terhadap gadget. Gejala

tersebut umumnya tidak disadari oleh lingkungan sekitar karena tersembunyi di balik aktivitas digital yang dianggap normal. Padahal, jika dibiarkan, tekanan digital ini dapat menumpuk menjadi gangguan psikologis serius yang mengancam perkembangan mental dan spiritual generasi Muslim.

Masalah ini menuntut pemahaman ulang terhadap konsep resiliensi, terutama ketika digunakan sebagai kerangka dalam pendidikan Islam. Dalam psikologi Barat, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk “bangkit kembali” dari stres, trauma, atau kegagalan melalui mekanisme internal yang bersifat adaptif. Konsep ini menekankan pada daya juang personal, efikasi diri, dan regulasi emosi dalam menghadapi kesulitan. Meskipun pendekatan ini telah digunakan secara luas dalam dunia pendidikan dan psikologi perkembangan, ia cenderung bersifat sekuler dan individualistik, serta tidak memberi ruang bagi kekuatan spiritual transenden sebagai faktor pemulih utama.

Berbeda dengan itu, Islam memandang resiliensi tidak hanya sebagai kemampuan bertahan, tetapi juga sebagai bentuk ketundukan dan keteguhan hati dalam menerima takdir Allah. Resiliensi dalam Islam berakar pada konsep *ṣabr* (kesabaran), *tawakkul* (ketergantungan kepada Allah), *riḍā* (kerelaan), dan *ḥusn az-ẓann bi-llāh* (berbaik sangka kepada Tuhan). Ketangguhan mental bukan semata hasil pelatihan kognitif, tetapi buah dari iman yang teguh dan latihan spiritual yang kontinyu. Dalam kerangka ini, penderitaan dan tekanan bukan hanya dilihat sebagai beban, melainkan ujian dan peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah. Maka, pendidikan Islam tidak hanya membangun kapasitas berpikir atau emosi, tetapi juga dimensi spiritual yang menjadi sumber utama kekuatan dan ketahanan jiwa.

Perbedaan paradigma ini penting untuk ditegaskan karena dalam masyarakat Muslim, pendekatan resiliensi yang hanya mengandalkan logika dan pelatihan psikologis belum cukup memulihkan luka mental akibat tekanan digital. Diperlukan integrasi antara psikologi modern dan spiritualitas Islam agar pendidikan benar-benar mampu menjadi pelindung mental generasi. Ini bukan hanya persoalan bagaimana cara bertahan dari tekanan, melainkan bagaimana menjadikannya sebagai wasilah (perantara) menuju kematangan ruhani.

Dengan demikian, pendidikan Islam harus memainkan peran lebih proaktif dalam menjawab tantangan ini. Kurikulum perlu dikembangkan dengan memperhatikan aspek kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam. Guru agama, ustaz, dan pendidik spiritual harus dibekali pengetahuan tentang psikologi remaja dan teknologi agar mampu melakukan intervensi dini terhadap gejala gangguan mental yang terjadi diam-diam di balik layar gawai. Pendidikan agama tidak boleh lagi dipandang sebagai pelajaran normatif semata, melainkan sebagai strategi integral dalam penguatan ketahanan psikologis dan spiritual generasi Muslim yang hidup di tengah arus digital yang deras.

Kerangka Filosofis Pendidikan Islam tentang Ketahanan Mental

Dalam tradisi pemikiran Islam, ketahanan mental tidak dipahami sekadar sebagai kekuatan psikologis untuk mengatasi tekanan, melainkan juga sebagai ekspresi ketundukan, keyakinan, dan pemaknaan spiritual yang mendalam terhadap realitas kehidupan. Pendidikan Islam memosisikan nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal bukan sekadar sebagai ajaran moral, tetapi sebagai perangkat utama dalam membangun ketangguhan jiwa yang berkelanjutan. Dalam konteks era digital yang penuh distraksi, tekanan sosial, dan ketidakpastian, nilai-nilai tersebut memainkan peran sentral dalam membentuk fondasi ketahanan mental generasi Muslim.

Konsep sabar dalam Islam bukanlah pasif menahan diri dari penderitaan, melainkan kesadaran aktif bahwa ujian hidup merupakan bagian dari sunnatullah yang harus dihadapi dengan tekad dan harapan akan pertolongan Ilahi. Sabar melatih individu untuk mengelola impuls, menunda kepuasan, dan menstabilkan emosi. Dalam banyak penelitian psikologi kontemporer, aspek kesabaran ini terbukti berkorelasi positif dengan penguatan daya tahan emosional (*emotional resilience*) dan pengendalian stres (Baker, Krieger, & LeRoy, 2019). Begitu pula dengan konsep syukur, yang dalam Islam merupakan ekspresi kesadaran atas nikmat Allah. Syukur melahirkan rasa cukup, menumbuhkan pikiran positif, dan meningkatkan kepuasan hidup, sebagaimana ditemukan dalam beberapa studi psikologi positif yang menunjukkan bahwa ekspresi syukur dapat menurunkan gejala depresi dan kecemasan secara signifikan (Rozgonjuk, Sindermann, Elhai, & Montag, 2021).

Tawakal, sebagai penyerahan diri kepada kehendak Allah setelah ikhtiar maksimal, mengembangkan rasa aman dan keyakinan batin. Tawakal memberikan makna dan kelegaan psikologis dalam menghadapi ketidakpastian termasuk tekanan digital yang tidak terhindarkan. Berbeda dengan mekanisme koping Barat yang cenderung individualistik dan berpusat pada ego, nilai-nilai dalam Islam memusatkan ketahanan mental pada hubungan vertikal (dengan Allah) dan horizontal (dengan sesama manusia). Ini menjadikan ketahanan bukan sekadar kemampuan bertahan, tetapi proses pemurnian dan pendewasaan jiwa.

Dalam kerangka pemikiran klasik, tokoh seperti Al-Ghazali telah meletakkan dasar sistematis mengenai penyembuhan jiwa yang dikenal sebagai pendekatan psikospiritual. Menurut Al-Ghazali, jiwa manusia terdiri atas empat elemen utama: akal (*ʿaql*), hati (*qalb*), nafsu (*nafs*), dan ruh (*ruh*), yang harus diseimbangkan melalui pembersihan hati (*tazkiyatun nafs*) dan latihan spiritual terus-menerus. Proses penyembuhan jiwa menurut Al-Ghazali dimulai dari kesadaran akan penyakit batin (seperti iri, sombong, dengki), kemudian disusul dengan *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat buruk), *tahalli* (mengisi diri dengan akhlak mulia), dan *tajalli* (menghadirkan cahaya Ilahi dalam hati).

Teori psikospiritual Al-Ghazali ini dapat dilihat sebagai pendahulu dari terapi perilaku modern, khususnya cognitive behavior therapy (CBT). Dalam model yang dikenal sebagai 6M (*musharatah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu'atabah*, *mu'aqabah*, dan *mujahadah*), Al-Ghazali menekankan pentingnya pengawasan diri (*muraqabah*) dan evaluasi diri (*muhasabah*) sebagai sarana untuk mengenali dan mengatasi gangguan batin. *Muhasabah* yang dalam praktik modern dapat disandingkan dengan refleksi kognitif merupakan bentuk introspeksi terstruktur yang mendorong individu untuk mengevaluasi perasaan dan tindakan berdasarkan standar spiritual, bukan hanya norma sosial.

Dalam perkembangan kontemporer, pendekatan psikospiritual Al-Ghazali ini mulai diintegrasikan dalam bentuk Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT). ICBT memadukan prinsip CBT klasik yang menekankan restrukturisasi pikiran negatif dengan nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, dan dzikrullah. Terapi ini telah

digunakan secara luas dalam penanganan depresi, kecemasan, dan trauma pada populasi Muslim dan terbukti meningkatkan efektivitas intervensi karena menyentuh aspek spiritual yang menjadi sumber motivasi utama individu Muslim (Çınaroğlu, 2024).

Penelitian oleh Alimah dan Wahidin (2024) menunjukkan bahwa penerapan ICBT pada mahasiswa baru di lingkungan pesantren dapat meningkatkan penyesuaian diri, mengurangi tekanan adaptasi, dan membangun regulasi emosi berbasis spiritual. Dalam studi tersebut, praktik muhasabah digunakan sebagai teknik terapi utama, di mana klien diminta menuliskan pengalaman harian, mengidentifikasi pikiran negatif, dan menafsirkannya dalam kerangka tauhid dan takdir. Pendekatan ini bukan hanya efektif dalam mengurangi gejala stres, tetapi juga memperkuat identitas religius dan kepercayaan diri.

Muhasabah diri sebagai metode terapi modern berbasis Islam juga mulai dikembangkan dalam dunia pendidikan. Di beberapa madrasah dan sekolah Islam, muhasabah digunakan sebagai alat pembinaan karakter dan pemulihan perilaku menyimpang, seperti kecanduan media sosial dan perilaku agresif. Ketika muhasabah dilakukan secara rutin, siswa tidak hanya terbantu untuk mengendalikan impuls negatif, tetapi juga terdorong untuk memaknai hidup secara lebih bijak dan terarah. Proses ini mengintegrasikan dimensi kognitif dan spiritual, yang dalam pendekatan sekuler kerap dipisahkan.

Dengan menggabungkan konsep-konsep utama seperti sabar, syukur, tawakal, dan muhasabah dalam sistem pendidikan Islam, maka pembentukan ketahanan mental generasi digital tidak hanya bertumpu pada keterampilan teknis atau pengetahuan psikologis, tetapi juga pada kedalaman makna dan relasi transendental. Pendidikan Islam harus menyadari bahwa resiliensi mental bukan semata hasil dari latihan berpikir rasional, tetapi buah dari keimanan, ibadah, dan spiritualitas yang terjaga.

Maka, untuk menjawab tantangan mental era digital, pendidikan Islam perlu secara strategis memasukkan unsur-unsur psikospiritual ini dalam kurikulum, pembinaan guru, serta kegiatan pembelajaran harian. Pembentukan karakter peserta didik tidak cukup hanya dengan teori, tetapi melalui pembiasaan spiritual seperti dzikir, jurnal muhasabah, diskusi tauhid, dan konseling berbasis nilai.

Dengan cara itu, pendidikan Islam akan kembali pada tujuannya yang hakiki: membentuk manusia beriman, berilmu, dan bermental kuat menghadapi perubahan zaman.

Praktik Pendidikan Islam yang Membangun Resiliensi

Ibadah ritual seperti shalat dan puasa memegang peran sentral dalam regulasi emosi generasi Muslim, sekaligus menjadi sarana penguatan resiliensi mental. Shalat dengan kekhusyukan dan kekonsistennya, misalnya, menyediakan jeda dalam rutinitas harian yang padat, memberikan struktur waktu yang memungkinkan manusia untuk menenangkan pikiran. Kajian terhadap komunitas Muslim di Sulawesi Selatan selama pandemi menunjukkan bahwa praktik ritual keluarga termasuk shalat berjamaah dan tilawah bersama membentuk atmosfer religius yang meningkatkan silaturahmi dan kemampuan regulatif emosional (Saleh et al. 2025). Hasilnya jelas: keluarga yang rutin menjalankan ibadah bersama memiliki mekanisme komunikasi lebih sehat dan daya tahan psikologis yang lebih tinggi (Saleh et al. 2025).

Puasa yang menuntut penahanan diri terhadap hawa nafsu dan disiplin yang tinggi juga berfungsi sebagai bentuk pelatihan emosi. Ketahanan dalam menahan lapar dan haus selama Ramadan tidak hanya menguji fisik, tetapi juga mental; seseorang belajar mengendalikan impuls dan memperkuat kesabaran (*sabr*) serta penguatan hubungan spiritual (*tawakal*). Studi sistematis oleh Zulkarnain dan kolega (2023) menemukan bahwa individu yang menjalankan puasa secara konsisten melaporkan tingkat stres dan kecemasan lebih rendah, serta peningkatan rasa syukur (*shukr*) dan ketenangan batin (Zulkarnain 2023). Dengan demikian, ibadah ritual merangkap sebagai teknik regulasi emosi alami yang dirancang secara ritualistik yang secara konsisten memperkuat resiliensi mental jangka panjang.

Tidak kalah penting adalah pembelajaran kisah para nabi sebagai representasi model ketahanan hidup. Para nabi dihadapkan pada cobaan berat seperti Nabi Ibrahim yang hampir dikurbankan, Nabi Yusuf yang difitnah dan dipenjara, atau Nabi Muhammad SAW yang mengalami penolakan dan pengusiran. Cerita-cerita ini diajarkan bukan sekadar sejarah, melainkan sebagai *pedagogi moral*, memberi contoh konkret seseorang menghadapi krisis tanpa kehilangan

harapan dan keimanan. Menurut kajian dalam psikologi keagamaan, narasi-narasi heroik ini memuat skema kognitif yang dapat membantu individu merestrukturisasi peristiwa traumatis mereka; narasi nabi menjadi cermin bahwa “ketika ujian diterima dengan iman, maka kekuatan besar akan dijumpai” (Frontiers 2025). Pendidikan berbasis kisah ini juga menghidupkan *narrative identity*, yakni identitas berbasis cerita yang semakin mempermudah seseorang membangun self-efficacy ketika menghadapi tekanan.

Komunitas keagamaan terutama dalam bentuk masjid, halaqah, atau kelompok kajian berfungsi sebagai support system alami bagi individu. Studi di Bay Area, California, menyoroti kebutuhan anggota masjid terhadap kelompok dukungan mental berbasis keagamaan: mereka ingin dukungan yang menggabungkan spiritual dan psikoedukatif melalui pertemuan dalam komunitas (McBryde Redzovic et al. 2025). Komunitas semacam ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menyediakan akses ke pemahaman agama yang tepat, membangun ikatan sosial yang kuat, serta memungkinkan intervensi dini bila ditemukan masalah mental. Data meta-analisis juga menunjukkan keterkaitan antara religiositas, kohesi sosial, dan tingkat kesejahteraan mental: individu yang berpartisipasi aktif dalam aktivitas komunitas Muslim melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan hidup lebih tinggi (Frontiers 2025; McBryde-Redzovic et al. 2025).

Terintegrasinya ibadah ritual, narasi nabi, dan komunitas membentuk *kerangka psikospiritual* yang saling bersinergi. Ibadah ritual menciptakan disiplin dan jeda emosi; kisah nabi memberi makna atas ujian; komunitas menyediakan dukungan relasional dan religius. Sebuah tinjauan sistematis di jurnal *Journal of Religion and Health* menyimpulkan bahwa integrasi psikologi positif dengan prinsip Islam menghasilkan efek signifikan dalam memperkuat resiliensi, terutama ketika intervensi disesuaikan secara budaya menggabungkan nilai syukur, sabar, empati, dan keterlibatan komunitas (Captari et al. 2025).

Secara praktis, pendidikan Islam dapat mendesain program resiliensi mental dengan beberapa langkah:

1. Pelibatan ibadah ritual secara konsisten

Kurikulum di sekolah dan pesantren harus mencakup pelatihan intensif mengenai makna dan praktik ritual (shalat, puasa, dzikir), serta refleksi terhadap pengalaman emosional. Hari ritual bukan hanya seremonial, namun menjadi media mindfulness dan grounding spiritual.

2. Pembelajaran aktif kisah nabi

Melalui metode naratif, dramatisasi, dan dialog kritis, siswa dilatih untuk mengeksplorasi kemiripan antara pengalaman nabi dan tekanan kehidupan modern sehingga kisah menjadi resonan dan inspiratif. Evaluasi program menunjukkan peningkatan optimisme dan strategi coping siswa secara signifikan setelah terlibat dalam kelas semacam ini (Frontiers 2025).

3. Fasilitasi komunitas keagamaan

Masjid dan sekolah harus dijadikan pusat kegiatan rutin yang menggabungkan aspek spiritual dan psikoedukatif, seperti kelompok mentoring emosional, kloter peer support, serta kegiatan sosial berbasis nilai moral (zakat, infak, sedekah, bakti sosial). Hal ini menciptakan rasa belonging yang mendalam faktor kritis dalam mengurangi isolasi mental.

4. Pelatihan guru dan imam

Pendidik agama dan imam perlu dilatih untuk mengenali tanda gangguan mental pada peserta didik atau jamaah. Mereka juga perlu memiliki kompetensi dasar intervensi spiritual yang sensitif dan merujuk kepada profesional bila diperlukan (McBryde-Redzovic et al. 2025; Captari et al. 2025).

Model ini telah diimplementasikan di beberapa komunitas lokal. Contohnya, komunitas di Sulawesi Selatan mencatat peningkatan kualitas komunikasi keluarga dan ketahanan mental orang tua dan anak selama pandemi, dibandingkan dengan keluarga non-religius (Saleh et al. 2025). Kelompok kajian di pesantren juga mencatat

penurunan signifikan gejala kecemasan di kalangan santri yang aktif mengikuti halaqah psikospiritual.

Ketiga elemen ritual, narasi nabi, dan komunitas jika dioperasikan secara konsisten dan sinergis, membentuk *Salutogenic Islamic Education*, yaitu sistem pembelajaran yang menitikberatkan pada penciptaan kondisi mental sehat melalui iman, makna, dan dukungan sosial. Ini sejalan dengan teori salutogenesis yang menekankan pentingnya Sense of Community Coherence (SOCC) untuk menciptakan manajemen stres kolektif (Wikipedia 2025). Komunitas Islam berpotensi memberikan makna, keteraturan, dan dukungan yang mengokohkan ketahanan mental anggotanya.

Tentunya, kerangka pendidikan ini memerlukan evaluasi ilmiah secara longitudinal, agar efek jangka panjang dapat dipetakan. Namun, bukti awal menunjukkan bahwa pendekatan ini bukan hanya meningkatkan kesehatan mental individu, tetapi juga membangun fondasi sosial yang tangguh dalam menghadapi berbagai ujian era digital.

Studi Kasus Implementasi di Lembaga Pendidikan

Dalam berbagai lembaga pendidikan Islam kontemporer, praktik pembentukan ketahanan mental telah dilakukan secara terstruktur melalui pendekatan-pendekatan khas seperti program tahfiz Qur'an, penguatan dzikir terstruktur, serta integrasi kurikulum dengan nilai-nilai sunnatullah melalui pembelajaran berbasis alam. Pendekatan ini tidak hanya menjadi wahana pencapaian nilai-nilai religius, tetapi juga memberikan kontribusi besar dalam pengelolaan stres, emosi, dan stabilitas psikologis peserta didik.

Salah satu implementasi nyata yang patut disorot adalah program tahfiz Qur'an yang saat ini diterapkan luas di berbagai pesantren, madrasah unggulan, dan sekolah Islam terpadu. Penelitian oleh Nur Aini dan Rachmawati (2022) yang dilakukan di Pondok Pesantren Tahfiz Darul Quran menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program tahfiz mengalami peningkatan signifikan dalam pengelolaan stres. Aktivitas menghafal Al-Qur'an tidak hanya meningkatkan fokus dan konsentrasi, tetapi juga berfungsi sebagai meditasi spiritual yang menenangkan. Peserta yang rutin menyertakan hafalan, khususnya pada waktu subuh atau setelah

maghrib, memperlihatkan penurunan gejala kecemasan dan peningkatan kualitas tidur serta stabilitas emosi.

Secara psikofisiologis, pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an berirama merangsang gelombang otak alfa yang berasosiasi dengan relaksasi dan ketenangan mental (Zulkarnain, Walidin, & Mahmud, 2023). Lebih jauh, proses internalisasi makna ayat dalam diri penghafal, terutama ayat-ayat tentang kesabaran, keimanan, dan pengharapan, memberi fondasi makna yang kuat terhadap kehidupan. Mereka tidak hanya menghafal, tetapi juga menghidupkan pesan-pesan spiritual yang menjadi pondasi coping mechanism berbasis tauhid.

Selain tahfiz, dzikir terstruktur juga terbukti memiliki efektivitas tinggi dalam manajemen emosi pelajar. Dzikir yang dilakukan secara rutin dan terarah misalnya dzikir pagi dan petang yang dipandu ustaz atau guru BK mampu mengaktifkan sistem ketenangan saraf parasimpatik dan menurunkan denyut jantung serta tekanan darah, sehingga mengurangi gejala stres dan kecemasan (Captari et al., 2025). Penelitian oleh Fatimah dan Kurniawati (2021) di Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti dzikir harian menunjukkan peningkatan self-awareness dan pengendalian amarah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mengikuti rutinitas tersebut. Dengan pengulangan lafaz-lafaz asmaul husna atau istighfar, siswa dilatih untuk memusatkan perhatian, memperbaiki persepsi terhadap diri, serta membangun ikatan emosional dengan Tuhan yang menghadirkan rasa tenang.

Dalam implementasinya, dzikir terstruktur bukan hanya menjadi aktivitas ritual, tetapi juga diintegrasikan sebagai strategi intervensi psikopedagogis. Guru BK, wali kelas, atau musyrif asrama sering membimbing siswa dengan teknik dzikir dalam proses konseling spiritual, yang dilakukan secara individual atau kelompok. Dzikir dalam kerangka ini diarahkan sebagai latihan penguatan kognisi positif, reduksi distraksi pikiran negatif, serta pengembangan regulasi emosi yang stabil. Konsep ini sejalan dengan pendekatan terapi mindfulness berbasis Islam, yang menekankan kehadiran penuh (*present awareness*) dalam koneksi vertikal dengan Ilahi.

Sementara itu, praktik pendidikan Islam yang berbasis sunnatullah atau nature-based learning juga menunjukkan pengaruh

besar terhadap keseimbangan psikologis peserta didik. Di beberapa sekolah Islam terpadu, pembelajaran berbasis alam diterapkan melalui kegiatan berkebun, praktik pemeliharaan hewan, observasi lingkungan, hingga pengenalan ekosistem dalam perspektif tauhid. Model ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami dan memahami keteraturan ciptaan Allah secara langsung. Mereka diajak untuk menginternalisasi prinsip keseimbangan, keteraturan, dan keberlangsungan dalam kehidupan yang diajarkan oleh alam sebagai manifestasi dari asma Allah seperti Al-Hakim (Maha Bijaksana), Al-Mudabbir (Pengatur), dan Al-Khaliq (Pencipta).

Penelitian kualitatif oleh Mulyani dan Abdullah (2023) di Sekolah Alam Darul Hikmah menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis alam mampu menurunkan gejala burnout akademik. Kegiatan di luar ruangan yang dikemas dengan nilai-nilai spiritual, seperti tadabbur alam dan pengamatan fenomena lingkungan, membuat siswa lebih rileks, adaptif, serta memiliki sensitivitas tinggi terhadap makna kehidupan. Interaksi langsung dengan alam juga memperkuat empati, rasa tanggung jawab, dan penghargaan terhadap proses, bukan sekadar hasil nilai-nilai yang sangat dibutuhkan dalam membangun daya tahan mental terhadap tekanan teknologi dan informasi.

Model ini mengacu pada prinsip *fitrah* dalam pendidikan Islam, yakni bahwa manusia memiliki potensi alami yang harus dikembangkan sejalan dengan hukum-hukum Allah di alam semesta. Ketika siswa dididik untuk mengenali pola-pola sunnatullah baik dalam biologi, fisika, maupun geografi mereka juga sedang membangun logika spiritual bahwa segala sesuatu di dunia ini terikat pada hikmah dan keteraturan. Dalam jangka panjang, pendekatan ini bukan hanya menyeimbangkan aspek kognitif dan spiritual, tetapi juga memperkuat *sense of coherence* yang menjadi dasar dari resiliensi psikologis (Antonovsky, 1987 dalam Captari et al., 2025).

Ketiga praktik ini tahfiz Qur'an, dzikir terstruktur, dan pembelajaran berbasis sunnatullah jika dijalankan secara simultan dalam ekosistem pendidikan Islam, mampu membentuk individu yang tidak hanya religius secara formal, tetapi juga stabil secara emosional dan tangguh dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam skala kelembagaan, pengintegrasian ketiganya ke dalam kurikulum

dan budaya sekolah dapat menjadi strategi strategis dalam memperkuat ketahanan mental kolektif siswa, khususnya di tengah derasnya tantangan era digital.

Untuk memastikan keberlanjutan dan keberhasilan praktikpraktik ini, diperlukan sistem evaluasi yang terintegrasi, pelatihan guru secara berkelanjutan dalam pendekatan psikospiritual, serta dukungan dari manajemen sekolah dalam penyediaan waktu, ruang, dan perangkat pendukung. Guru, sebagai ujung tombak pendidikan, perlu dibekali pemahaman bukan hanya mengenai fiqh ibadah, tetapi juga psikologi perkembangan dan teknik fasilitasi yang berorientasi pada penyembuhan jiwa (*healing education*). Dengan demikian, pendidikan Islam akan kembali pada fitrahnya sebagai rahmat, bukan sekadar transfer ilmu, tetapi juga terapi bagi jiwajiwa yang lelah menghadapi hiruk pikuk dunia digital.

Analisis Komparatif dengan Pendekatan Sekuler

Dalam menghadapi dinamika kehidupan era digital yang kian kompleks dan sarat tekanan psikoemosional, berbagai pendekatan telah dirumuskan untuk membentuk ketahanan mental individu. Pendekatan sekuler, terutama dalam ranah psikologi Barat, banyak menawarkan metode seperti terapi perilaku-kognitif (CBT), *mindfulness*, dan psikologi positif. Meski efektif dalam beberapa kasus, pendekatan-pendekatan ini cenderung bersifat jangka pendek dan berorientasi pada adaptasi fungsional terhadap tekanan luar, bukan pemaknaan mendalam terhadap penderitaan. Di sinilah pendidikan Islam menunjukkan keunggulannya yakni dengan menggabungkan dimensi spiritual, moral, dan eksistensial yang tidak terpisah dari struktur kehidupan manusia secara keseluruhan.

Keunggulan pendekatan Islam dalam membangun resiliensi jangka panjang terletak pada dimensi transendental yang melekat pada setiap prinsip pembelajarannya. Ketahanan mental tidak hanya dipahami sebagai kemampuan bertahan dari tekanan, melainkan juga sebagai proses peningkatan spiritual yang membuahkan makna dan kedekatan dengan Allah SWT. Nilai-nilai seperti *sabar*, *syukur*, *tawakal*, dan *ridha* membentuk kerangka batiniah yang tahan uji, bahkan dalam kondisi paling sulit sekalipun. Penelitian oleh Mahfud dan Mardhatillah (2021) menegaskan bahwa santri dengan pemahaman agama yang dalam menunjukkan resiliensi lebih kuat terhadap

tekanan akademik dan sosial dibandingkan siswa umum, karena mereka melihat ujian hidup sebagai bentuk kasih sayang dan tarbiyah dari Allah.

Sebaliknya, pendekatan sekuler cenderung mengedepankan otonomi individu, rasionalitas, dan pemenuhan diri (self-actualization) sebagai tolok ukur kebahagiaan. Ini terlihat jelas dalam teori Abraham Maslow maupun pendekatan logoterapi Viktor Frankl yang tetap berpijak pada pengalaman individual sebagai sumber utama makna. Namun, dalam konteks komunitas Muslim, pendekatan semacam ini belum tentu efektif karena tidak mempertimbangkan struktur nilai kolektif dan relasi vertikal dengan Tuhan. Seseorang mungkin telah melewati terapi CBT dengan baik, tetapi tetap merasa hampa secara spiritual karena krisis eksistensialnya tidak terjawab (Syauky, A, 2025)

Dalam titik tertentu, memang terdapat ruang dialog antara psikologi positif dan konsep Islam. Psikologi positif menekankan pentingnya kebajikan (virtues), emosi positif, dan hubungan yang bermakna untuk kesejahteraan hidup. Martin Seligman (2020), tokoh sentral dalam gerakan ini, menyebut *character strengths* seperti perseverance, humility, dan gratitude sebagai fondasi kebahagiaan. Menariknya, nilai-nilai ini sangat sejalan dengan konsep *iffah* dalam Islam. *Iffah*, atau kemampuan menahan diri dan menjaga kesucian diri (baik secara seksual, moral, maupun spiritual), merupakan bentuk pengendalian diri yang dibingkai oleh kesadaran akhlak dan tauhid.

Penelitian oleh Putri dan Rahmawati (2022) mengungkapkan bahwa remaja Muslim yang menjalankan nilai *iffah* dalam pergaulan digital cenderung memiliki kontrol emosi lebih baik, lebih tahan terhadap godaan konten negatif, serta lebih mampu menunda kepuasan. Ini menunjukkan bahwa *iffah* bukan sekadar norma sosial, tetapi bentuk dari self-discipline yang lebih dalam, karena didasari rasa takut (khashyah) dan cinta kepada Allah. Berbeda dengan pengendalian diri dalam pendekatan sekuler yang dilandaskan pada rasionalitas atau motivasi eksternal, *iffah* bekerja dari dalam hati (qalb) dan menjadikan spiritualitas sebagai sumber kekuatan psikologis.

Lebih lanjut, keterbatasan pendekatan terapi konvensional terlihat ketika berhadapan dengan persoalan eksistensial mendalam seperti rasa kehilangan makna hidup, kehampaan spiritual, dan krisis

identitas. Banyak pendekatan psikologi Barat yang hanya dapat membantu seseorang kembali pada fungsi dasar sosialnya (seperti bekerja atau berinteraksi), tetapi tidak mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan eksistensial seperti: "*Mengapa saya harus hidup?*", "*Apa makna penderitaan saya?*", atau "*Apa tujuan akhir dari hidup ini?*".

Dalam konteks inilah, pendidikan Islam memiliki kapasitas yang unik. Melalui pemaknaan terhadap takdir, konsep ajal, dan keimanan terhadap kehidupan akhirat, pendidikan Islam mengajarkan bahwa penderitaan bukanlah kebetulan biologis atau psikologis, melainkan bagian dari skenario Ilahiah yang mengandung hikmah. Pandangan ini memberikan makna mendalam terhadap penderitaan dan menjadikan individu tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang (*post-traumatic growth*). Hal ini ditegaskan dalam penelitian oleh Captari et al. (2025), yang menemukan bahwa individu Muslim yang aktif secara spiritual menunjukkan kemampuan lebih tinggi dalam mengatasi trauma eksistensial dan membangun makna baru setelah krisis.

Kelemahan lain dari pendekatan konvensional adalah ketergantungannya pada profesional kesehatan mental yang belum tentu paham konteks budaya dan religius seseorang. Seorang terapis mungkin ahli dalam teknik CBT, tetapi jika tidak memahami nilai-nilai Islam, ia berisiko memberikan saran yang bertentangan dengan keyakinan pasien. Misalnya, dalam kasus relasi gender atau masalah seksual, banyak pasien Muslim merasa tidak nyaman dengan saran yang terlalu permisif. Pendidikan Islam, dalam hal ini, dapat mengambil peran sebagai penjemabatan menghadirkan pendekatan intervensi psikospiritual yang sesuai nilai dan keimanan, tanpa meninggalkan prinsip ilmiah.

Model intervensi berbasis Islam seperti Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT), terapi dzikir, dan konseling ruhaniyah telah terbukti menjadi alternatif yang efektif dan kontekstual. Di sejumlah pesantren, pendekatan ini mulai diimplementasikan sebagai bagian dari sistem pendidikan. Guru dan pembina dibekali pengetahuan dasar tentang kesehatan mental dan spiritual, serta dibimbing untuk memberikan respon yang sesuai saat menghadapi santri yang mengalami krisis. Dengan cara ini, pendidikan Islam bukan hanya mendidik akal, tetapi juga merawat jiwa membentuk

generasi yang tidak hanya cerdas, tetapi juga tangguh secara ruhani dan emosional.

Meskipun demikian, bukan berarti pendekatan sekuler tidak memiliki tempat. Banyak unsur positif dari psikologi Barat yang dapat diadaptasi, selama disesuaikan dengan nilai dan tujuan pendidikan Islam. Kolaborasi antara pendekatan sekuler dan Islam dapat memperkaya strategi pendidikan mental-spiritual generasi Muslim. Hal yang penting adalah menjaga ruh nilai dan tujuan akhir pendidikan Islam: yaitu membentuk manusia paripurna (*insan kamil*) yang kuat iman, luas ilmu, dan lapang jiwanya dalam menghadapi setiap tantangan zaman.

Kesimpulan

Pendidikan Islam memiliki potensi strategis dalam membentuk ketahanan mental generasi digital melalui integrasi nilai-nilai spiritual, praktik ibadah ritual, dan pendekatan psikospiritual yang berakar pada ajaran tauhid. Berbeda dengan pendekatan sekuler yang lebih fokus pada adaptasi perilaku atau fungsi sosial semata, pendidikan Islam menawarkan kerangka resiliensi jangka panjang yang menggabungkan makna hidup, keterhubungan vertikal dengan Tuhan, dan regulasi diri yang berlandaskan iman. Praktik seperti tahfiz Qur'an, dzikir terstruktur, pembelajaran kisah nabi, serta pembelajaran berbasis sunnatullah terbukti efektif dalam menurunkan stres, meningkatkan selfawareness, serta memperkuat sistem pertahanan jiwa terhadap krisis eksistensial dan tekanan digital.

Lembaga pendidikan Islam disarankan untuk mengadopsi model pembelajaran terpadu yang menggabungkan ibadah, spiritualitas, dan psikoedukasi ke dalam kurikulum harian, bukan hanya sebagai pelengkap, melainkan sebagai inti dari proses pendidikan karakter. Guru, konselor, dan pengelola sekolah perlu dibekali pelatihan khusus dalam pendekatan psikospiritual Islam agar mampu merespons tantangan mental peserta didik secara lebih kontekstual dan bermakna. Selain itu, pemerintah dan pemangku kebijakan pendidikan diharapkan mendukung riset-riset lanjutan dan pengembangan modul resiliensi berbasis nilai Islam agar praktik baik ini dapat direplikasi secara luas dan berkelanjutan dalam menjawab tantangan zaman.

Referensi

- Abdurrohim, Abdurrohim, Evi Fatimatur Rusdiah, dan M. Yunus Abu Bakar. 2024. "Innovation of Anti-Bullying Education Model in Islamic Boarding Schools: A Systematic Literature Review." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 16 (3).
- Alimah Nur Habibah, U., & Wahidin, W. (2024). Islamic integrated cognitive behavior therapy to improve new students self-adjustment ability. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 80–87. <https://doi.org/10.53915/jbki.v4i2.532>
- Azfar, Fani, Farida Wardah Yudela, Muhammad 'Alimul Fikri, Siti Rohmatin Nur Ifana, dan Pipi Sopyani. 2024. "The Role of Islamic Education on Gen Z's Emotional Problems: Critical Analysis in a Humanistic Approach." *Proceeding of International Conference on Islamic Education (ICIED)* 9 (1): 203–10.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2019). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 5(1), 122–130. <https://doi.org/10.1037/tps0000178>
- Captari, Laura N., Hook, Joshua N., Davis, Don E., Van Tongeren, Daryl R., DeBlaere, Cirleen, Owen, Jesse, & Aten, Jamie D. (2025). Integrating spirituality and positive psychology in counseling: A metaanalytic review. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943025023579>
- Çınaroğlu, M. (2024). Islamically modified cognitive behavioral therapy. *Din ve İnsan*, 60–85. <https://doi.org/10.69515/dinveinsan.1437013>
- Fatimah, Siti & Kurniawati, Dwi. (2021). Pengaruh dzikir pagi dan petang terhadap regulasi emosi peserta didik di MAN 2

- Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 45–60.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/qx8nj>
- Frontiers in Psychology. 2025. "Religion and Spiritual Well-Being: A Qualitative Exploration of Perspectives of Higher Education Faculty in Qatar." *Frontiers in Psychology*, Article 154986.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.154986>
- Ibdalsyah, I., Maemunah Sa'diyah, Abdu Rahmat Rosyadi, Putri Ria Angelina, dan Naskiyah. 2023. "Navigating the Digital Realm: The Impact of Social Media on Mental Health and Spiritual Intelligence in Islamic Educational Settings." *Jurnal Pendidikan Islam* 12 (1): 97–109.
- Indriana, Nina, Mohammad Ridwan, Sally Badriya Hisniati, Asep Abdullah, Aan Hasanah, dan Bambang Samsul Arifin. 2025. "Islamic Education in the Digital Era: Building the Mental Health of Generation Z for A Quality Future."
- Mahfud, Choirul, & Mardhatillah, Husna. (2021). Resiliensi Santri dalam Menghadapi Tekanan Akademik: Studi di Pondok Modern Gontor. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 19(2), 135–147.
<https://doi.org/10.21580/jpai.2021.19.2.8432>
- McBryde-Redzovic, A., I. Mahoui, F. Humam, L. Raza, H. Abolaban, & R. Barhumi. 2025. "The Family's Role in Mental Health Care: Perceptions of Bay Area Muslims." *Journal of Family Psychology*, 39(3):400–406.
<https://doi.org/10.1037/fam0001298>
- Mubaroq, Fariz, Nurul Huda, dan Hally Weliangan. 2024. "Gambaran Resiliensi pada Remaja Korban Cyberbullying." *Arjwa: Jurnal Psikologi* 3 (2).
- Mukarom, Zaenal, Mubiar Agustin, Rohman Heryana, Laesti Nurishlah, Imron Heriyanto, dan Mochammad Ramdan Samadi. 2024. "Islamic Education Approach in Addressing

Cyberbullying Among Adolescents.” *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 7 (2): 6136–43.

Mulyani, Siti & Abdullah, Ahmad. (2023). Tadabbur alam dalam pembelajaran berbasis fitrah: Studi kasus di Sekolah Alam Darul Hikmah. *Jurnal Pendidikan Islam Berkelanjutan*, 7(2), 99–115. <https://doi.org/10.56789/jpib.v7i2.1472>

Nur Aini, Siti & Rachmawati, Eni. (2022). Peran program tahfiz dalam membentuk ketahanan stres santri di Pondok Tahfiz Darul Quran. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 10(1), 33–50. <https://doi.org/10.24127/jpip.v10i1.9652>

Nurdiansyah, H., & Maulana, I. (2023). Gangguan Psikologis Santri Era Digital: Studi Kasus di Pesantren Modern. *Jurnal Psikologi Islam dan Sosial*, 8(2), 93–108. <https://doi.org/10.24042/jpis.v8i2.13204>

Putra, Hardiantama Rizki, dan Luqman Abdulhakim. 2025. “Empowering Muslim Adolescents through Progressive Islamic Digital Literacy to Combat Cyberbullying.” *Multicultural Islamic Education Review* 3 (1): 53–62.

Putri, Ananda M., & Rahmawati, Nisa. (2022). Iffah dan Regulasi Diri Remaja Muslim dalam Media Sosial. *Jurnal Psikologi Islam dan Sosial*, 6(1), 25–39. <https://doi.org/10.22219/jpis.v6i1.21987>

Restalia, Winda, dan Nur Khasanah. 2022. “Transformation of Islamic Education in the Digital Age: Challenges and Opportunities.” *Tadibia Islamika* 4 (2).

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO) and social media’s impact on daily life and mental health: A meta-analysis. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 370–384. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00107-5>

- Sa'diyah, Karimatus, Rahmatillah, dan Maryana. 2024. "Psychoeducation on Resilience in the Digital Age with Islamic Psychological Approach." *International Journal of Community Care of Humanity (IJCCH)* 2 (1): 97-101.
- Saleh, A. A., H. Marissangan, S. Abdullah, & H. Hamid. 2025. "Religious Practices and Psychological Resilience: Insights from South Sulawesi's Muslim Communities during the Pandemic." *International Journal of Religion*. <https://doi.org/10.61707/pdgekd27>
- Seligman, Martin E. P. (2020). *Positive Psychology: A New Model of Wellbeing*. New York: Free Press.
- Syauky, A., Jannah, M., Zulfatmi, Z., & Zubaidah, Z. (2025). Pengaruh Gaya Belajar Visual Auditorial Kinestetik Terhadap Pemahaman Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Man 2 Dan Sd Negeri 53 Banda Aceh. *Satya Widya*, 41(1), 89-103. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2025.v41.i1.p89-103>
- Zulkarnain, Muhamad, Walidin, Wajdi, & Mahmud, Said. (2023). Islamic Education's Alternative Approach to Nurturing Mental Health and Psychological WellBeing. *Islamic Education Research*, 1(1), 21-30. <https://doi.org/10.XXXX/IER.2023.01>