

PERAN PENDIDIKAN ISLAM KONTEKSTUAL DALAM Mendukung KESEHATAN MENTAL REMAJA GENERASI-Z

Nama_1 Umi Habibah Rahmawati¹, Nama_2 Imam Fauji²
Institusi/lembaga Penulis ¹Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
Institusi / lembaga Penulis ²Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Alamat e-mail: 1umihabibahrw@gmail.com,

Alamat e-mail: 2imamuna.114@umsida.ac.id)

ABSTRACT

This study explores the contribution of Islamic religious education to mental health, particularly in addressing the emotional and psychological challenges faced by Generation Z. Using a Systematic Literature Review (SLR) approach, this study analyzed 15 relevant SINTA 2 and 3 indexed journals to understand how Islamic values can influence adolescent mental resilience. The objectives of this study are to: 1) evaluate the role of contextual Islamic Education in supporting the mental health of Gen Z adolescents 2) examine how the impact of contextual Islamic Education can encourage ethical and responsive behavior in dealing with complex social and psychological situations. The findings of the study indicate that Islamic religious education not only provides spiritual guidance but also offers practical solutions to problems such as stress, anxiety, and depression. Key Islamic values, including patience, tawakal, and ikhlas, are identified as important factors in helping adolescents cope with social and psychological pressures. In addition, Islamic religious education plays an important role in promoting positive character development, which is essential to managing the negative impacts of the digital world.

Keywords: Islamic Religious Education, Mental Health, Generation Z

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi kontribusi pendidikan agama Islam terhadap kesehatan mental, khususnya dalam mengatasi tantangan emosional dan psikologis yang dihadapi oleh Generasi Z. Menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR), penelitian ini menganalisis 15 jurnal terindeks SINTA 2 dan 3 yang relevan untuk memahami bagaimana nilai-nilai Islam dapat mempengaruhi ketahanan mental remaja. Tujuan penelitian ini untuk: 1) mengevaluasi peran Pendidikan Islam kontekstual dalam mendukung Kesehatan mental remaja Gen Z. 2) menelaah bagaimana dampak Pendidikan Islam kontekstual dapat mendorong perilaku yang etis dan responsif dalam menghadapi situasi sosial dan psikologis yang kompleks. Temuan penelitian menunjukkan

bahwa pendidikan agama Islam tidak hanya memberikan panduan spiritual, tetapi juga menawarkan solusi praktis untuk masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi. Nilai-nilai Islam utama, termasuk sabar, tawakal, dan ikhlas, diidentifikasi sebagai faktor penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan psikologis. Selain itu, pendidikan agama Islam memainkan peran penting dalam mempromosikan pengembangan karakter positif, yang sangat penting untuk mengelola dampak negatif dari dunia digital.

Kata Kunci: Pendidikan Agama Islam, Kesehatan Mental, Generasi Z

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah pilar utama dalam pembangunan dan kemajuan suatu bangsa. Sebagai suatu sistem, pendidikan mencakup berbagai komponen yang saling terkait dan mempengaruhi, menciptakan sebuah ekosistem yang kompleks dan dinamis. Esensi pendidikan tidak hanya terletak pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan karakter, moral, dan keterampilan yang dibutuhkan individu untuk berpartisipasi secara aktif dan produktif dalam masyarakat.(Abdullah 2022) Pendidikan Islam di Indonesia saat ini dihadapkan pada berbagai tantangan global yang cukup kompleks. Salah satu faktor utama yang perlu diperhatikan adalah modernisasi dan globalisasi, yang mempengaruhi banyak aspek kehidupan. Oleh karena itu, pendidikan Islam harus mampu beradaptasi dengan dinamika perubahan yang terjadi dalam masyarakat dan kemajuan teknologi. Hal ini penting agar pendidikan Islam tetap relevan dan dapat menginternalisasi nilai-nilai Islam yang menjadi landasan utamanya.(Sari, Putri, and Nurlaili 2023)

Selain itu, tantangan mengenai pluralisme dan toleransi juga semakin mendesak untuk dihadapi. Di era Gen-Z, di mana interaksi antarbudaya dan keyakinan menjadi lebih intens, penting bagi pendidikan Islam untuk mengajarkan prinsip-prinsip toleransi dan penghargaan terhadap perbedaan. Dengan demikian, pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengajarkan ajaran agama, tetapi juga sebagai jembatan untuk membangun masyarakat yang harmonis dan saling menghargai.(Musani, Zaid Al Gifari, Khairil Pahmi 2024) Generasi Z mengacu pada individu yang lahir pada rentang tahun 1996 hingga 2010.(Kholifah et al. 2020) Mereka juga dikenal sebagai iGeneration atau Post-Millennials. Generasi ini dibesarkan di era teknologi digital yang pesat, dengan kemampuan mengakses informasi dan berkomunikasi secara online sejak usia dini. Karakteristik umum Generasi Z adalah melek teknologi, kreatif, multitasking, berorientasi pada pengalaman, dan memiliki ekspektasi tinggi. Mereka tumbuh bersama kemajuan internet, media sosial, dan gadget yang memengaruhi cara mereka berinteraksi, belajar, dan memandang dunia.

Generasi Z dianggap sebagai generasi yang unik dan berbeda dari generasi sebelumnya, sehingga membutuhkan pendekatan khusus dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, dan gaya hidup.(Sabila et al. 2024) Mereka menghadapi berbagai tantangan yang unik dibandingkan dengan generasi sebelumnya, termasuk tekanan sosial dari media sosial, perubahan cepat dalam dunia kerja, dan ketidakpastian global yang terus meningkat. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan. Studi-studi menunjukkan bahwa generasi ini memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Pendidikan Islam kontekstual dapat membantu dalam mengatasi masalah ini dengan mengajarkan nilai-nilai seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar (kesabaran), dan syukur (rasa terima kasih), yang dapat membentuk sikap mental yang positif.(Murnitasari et al. 2024)

Kesehatan mental merupakan kondisi psikologis seseorang yang mempengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.(Farira Zahra Putri

2023). Kesehatan mental sangat penting untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi kualitas hidup, kesejahteraan, dan produktivitas seseorang.(Darmawan and Marlin 2021) Namun kesehatan mental juga rentan terganggu karena berbagai faktor, seperti stres, trauma, tekanan sosial, dan lingkungan.(Jamaludin 2024) Penyelesaian permasalahan kesehatan jiwa Generasi Z memerlukan peran aktif berbagai pihak, termasuk agama. Agama dapat membekali pengikutnya dengan nilai-nilai, aturan hidup, dukungan sosial, dan kesetaraan intelektual. Agama juga dapat memberikan jawaban dan pengobatan bagi orang-orang dengan masalah kesehatan mental, seperti doa, meditasi, nyanyian, dan bimbingan. Salah satu agama yang berperan penting dalam kesehatan mental adalah Islam. Islam mengajarkan bahwa kesehatan jiwa merupakan bagian dari kehidupan manusia secara umum dan harus dilindungi serta dikembangkan sesuai dengan hukum syariah. Islam juga menawarkan pandangan hidup yang positif, mengajak manusia untuk bersyukur, bersabar, penuh harapan, dan berjuang melawan segala macam masalah. Dalam konteks ini, pendidikan Islam

kontekstual memegang peran penting. Pendidikan Islam kontekstual tidak hanya berfokus pada pengajaran nilai-nilai agama, tetapi juga pada penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari yang dinamis dan kompleks. Dengan pendekatan holistik dan praktis, pendidikan Islam dapat memberikan dukungan signifikan bagi kesehatan mental remaja generasi Z.

Permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja semakin menjadi perhatian serius. Penelitian menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya di kalangan remaja. Nilai-nilai dan praktik keagamaan yang kuat dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan mental dan emosional. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pendidikan Islam kontekstual dapat mendukung kesehatan mental remaja generasi Z. Dengan memahami peran dan manfaat pendidikan Islam dalam konteks ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja. Penelitian ini penting karena

memberikan perspektif baru tentang bagaimana pendekatan pendidikan Islam dapat disesuaikan dengan kebutuhan generasi Z. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan program pendidikan yang lebih inklusif dan responsif terhadap tantangan zaman, khususnya dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Penelitian oleh Hidayah dan Ruswandi (2023) menemukan bahwa peran keluarga dalam pendidikan agama sangat penting untuk pembentukan kesehatan mental remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa bimbingan dari keluarga dan lingkungan religius memiliki dampak positif terhadap kesehatan jiwa remaja. (Mansyur and Salim 2023) Hal ini sama halnya dengan Muhammad Yusuf dan rekan-rekannya (2022) membahas bagaimana pendidikan Islam dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental peserta didik. Mereka menekankan pentingnya menanamkan nilai-nilai keimanan dan kesadaran akan hakikat diri sebagai ciptaan Allah untuk membantu remaja menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dan menyimpulkan bahwa pendidikan Islam berperan sebagai pendorong untuk mencapai

kondisi mental yang sehat melalui pengamalan ibadah dan nilai-nilai positif.(Yusuf et al. 2022) Penelitian oleh Mas Ayu Ainun Nisa dan tim (2024) menyoroti relevansi konsep pendidikan Islam menurut Buya Hamka dalam penguatan kesehatan mental Gen Z. Penelitian ini mencatat bahwa tantangan kesehatan mental Gen Z semakin kompleks akibat tekanan sosial dari media sosial dan ekspektasi akademik.

Oleh karena itu, pendidikan Islam yang holistik diperlukan untuk mengatasi masalah ini.(Ayu et al. n.d.) Konsep ini relevan dalam pendidikan Islam, di mana tujuan tidak hanya meningkatkan kemampuan akademik siswa tetapi juga membangun karakter dan kesehatan mental mereka. Metode ini menunjukkan bahwa pendidikan Islam harus membantu mengatasi masalah kesehatan mental, terutama pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peran pendidikan Islam kontekstual dalam mendukung kesehatan mental remaja Gen Z. Selain itu, penelitian ini ingin menelaah bagaimana pendidikan Islam kontekstual dapat mendorong perilaku yang lebih etis dan responsif dalam menghadapi situasi sosial dan psikologis yang kompleks. Oleh karena itu, penelitian ini akan

berkonsentrasi pada bagaimana pendidikan Islam kontekstual dapat membantu remaja Gen Z menghubungkan nilai-nilai Islam dengan keadaan kehidupan nyata mereka sehingga mereka dapat menerapkan nilai-nilai tersebut dalam menghadapi tantangan mental dan emosional. Selain itu, penelitian ini juga akan mengevaluasi efek positif dari pendidikan Islam kontekstual terhadap perkembangan karakter dan moral remaja Gen Z, termasuk meningkatkan keterlibatan mereka dengan organisasi dan komunitas mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai Pendidikan Islam yang relevan dengan kehidupan remaja modern serta bagaimana konsep tersebut dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental mereka. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi pendidik, orang tua, serta lembaga Pendidikan Islam dalam merancang kurikulum dan metode pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan remaja masa kini. Dengan demikian, Pendidikan Islam tidak hanya menjadi sumber ilmu, tetapi juga sebagai benteng yang kokoh

dalam menjaga keseimbangan mental dan spiritual generasi muda.

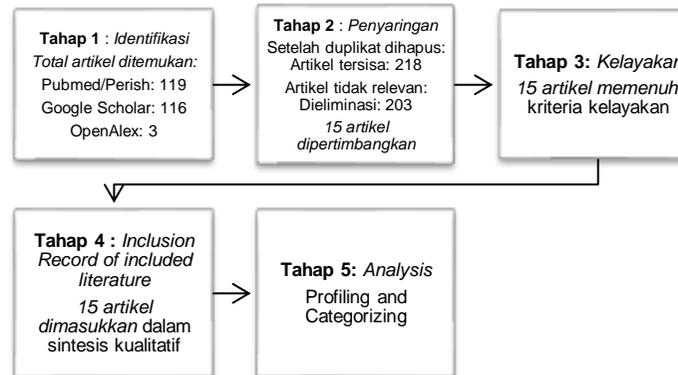
B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengevaluasi peran pendidikan Islam kontekstual dalam mendukung kesehatan mental remaja Generasi Z. (Sohrabi et al. 2021) Penelitian ini mengikuti langkah-langkah dalam proses PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan transparansi dan kualitas dalam menyusun hasil penelitian. (Page et al. 2021) Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan beberapa search engine akademik yang memiliki akses ke database SINTA 2 dan 3. Platform yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi Google Scholar, PubMed, dan Open Alex. Pada setiap platform, pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "Islamic education mental health adolescent Generation Z" dan variasi lainnya. (Higgins, Green, and Ben Van Den 2020)

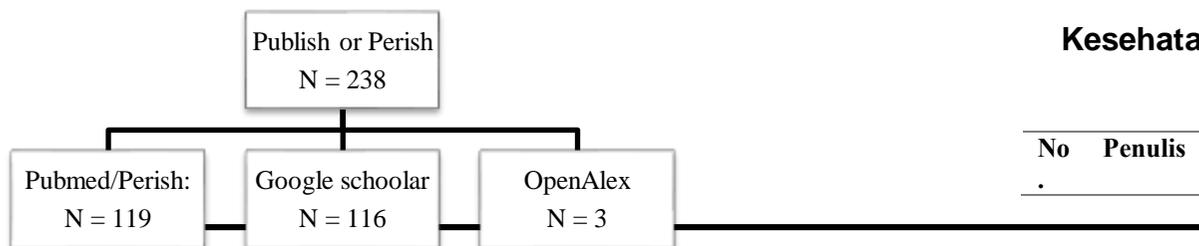
Dalam gambar 1 Diagram Alur PRISMA total artikel yang ditemukan mencapai 238, yang terdiri dari 119 artikel dari Pubmed/Perish, 116 artikel dari Google Scholar, dan 3 artikel dari OpenAlex. Setelah tahap identifikasi, peneliti melanjutkan ke tahap penyaringan. Dari total 238 artikel, penyaringan ini berhasil menyisakan 218 artikel. Dari 218 artikel yang tersisa, 203 artikel dinyatakan relevan dan layak untuk dianalisis lebih lanjut, berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian yang berfokus pada dampak pendidikan Islam kontekstual terhadap kesehatan mental generasi muda. Tahap ketiga adalah evaluasi kelayakan, di mana peneliti memeriksa secara mendalam 203 artikel yang telah disaring untuk memastikan bahwa mereka memenuhi kriteria kelayakan yang telah ditentukan. Evaluasi ini mencakup analisis terhadap metodologi, kualitas, dan relevansi artikel dengan topik penelitian. Hasil dari evaluasi ini menunjukkan bahwa hanya 15 artikel yang memenuhi semua kriteria untuk dimasukkan dalam tinjauan. Setelah menentukan artikel yang layak, peneliti memasuki tahap keempat, yaitu pencatatan inklusi. Pada tahap ini, 15 artikel yang telah terpilih dicatat sebagai literatur yang

akan digunakan dalam analisis. Tahap terakhir adalah analisis, di mana peneliti melakukan profiling dan kategorisasi terhadap data yang diperoleh dari 15 artikel tersebut. Peneliti menganalisis tema-tema yang muncul, metodologi yang digunakan, serta hasil-hasil yang didapatkan dari setiap artikel. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola, tren, dan hubungan yang mungkin ada antara berbagai studi, serta untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana pendidikan Islam dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja Generasi Z. Dengan pendekatan yang sistematis ini, peneliti berharap dapat merumuskan kesimpulan yang informatif dan berbasis bukti dari tinjauan literatur yang dilakukan.

Prosedur PRISMA yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA



C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Gen Z

| No | Penulis | Tahun | Tema Utanma | Temuan Kunci |
|----|---------|-------|-------------|--------------|
| . | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | A. Nasution, S. Wahyuni, M. Fikri.(A. K. Nasution, Wahyuni, and Fikri 2024) | 2024 | Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z | Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan strategis dalam membentuk kecerdasan emosional, spiritual, dan moral, yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental | | Perspektif Islam | untuk menanggulangi kecemasan dan depresi, terutama melalui ibadah dan dzikir. |
| 2 | Rosmalina, A., et al.(Rosmalina et al. 2023) | 2023 | Pendidikan Kesehatan Mental Islam di Era Digital | Pendekatan pendidikan Islam yang berbasis pada psikologi dan sosial sangat membantu remaja di era digital, dengan pemanfaatan media sosial untuk mendukung pendidikan kesehatan mental. | | | Menawarkan kerangka kerja untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam pendidikan kesehatan mental yang efektif. |
| 3 | Rahmy, H. A., & Muslimahayati.(Muslimahayati and Rahmy 2021) | 2021 | Depresi dan Kecemasan Remaja dalam | Islam menawarkan pendekatan yang efektif | | | Pendidikan Islam memberikan dasar yang kuat untuk membentuk pola pikir positif dan sehat di kalangan remaja, dengan fokus pada peningkatan mental dan karakter. |
| 4 | Saputra, A., & Nomi, A. S.(Saputra and Suryadi 2022) | 2023 | | | | Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam | |
| 5 | Arifin, Z., et al.(Arifin et al. 2022) | 2022 | | | | Pendidikan Islam dan Promosi Kesehatan Mental Remaja | |
| 6 | Mansyur, M., et al.(Rofiqi, Iksan, and M. Mansyur 2023) | 2023 | | | | Program Inovatif Kesehatan Mental di Lembaga | |

| | | | | |
|---|------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Pendidikan Islam | Islam dapat mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja. |
| 7 | Agus, Z.(Agus 2019) | 2019 | Konsep Pendidikan Islam untuk Remaja | Menghubungkan ajaran Zakiah Daradjat dengan pendekatan kontemporer terhadap kesehatan mental remaja. |
| 8 | Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S.(Hamidah and Rosidah 2021) | 2021 | Kesehatan Mental Remaja dari Perspektif Islam | Menekankan bahwa bimbingan Islam sangat diperlukan dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja. |
| 9 | Nahar, E. A., & Saefudin, A.(Al et al. 2024) | 2024 | Pendidikan Islam dan Perspektif Qur'ani mengenai Kesehatan Mental | Al-Qur'an memberikan pedoman yang mendalam untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan |

| | | | | |
|----|--------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | mengutamakan aspek spiritual. |
| 10 | Difany, S., et al.(Hidayati, Tri, and Dina 2020) | 2020 | Pembangunan Karakter dan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam | Menyusun pendekatan yang holistik untuk pengembangan karakter dan kesehatan mental melalui pendidikan Islam. |

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kecerdasan emosional remaja Gen Z. Melalui pembelajaran nilai-nilai Islam, remaja diajarkan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Misalnya, konsep sabar dan tawakal mengajarkan mereka untuk tetap tenang dan percaya pada ketentuan Allah ketika menghadapi tekanan atau masalah. Dengan demikian, PAI membantu remaja mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang efektif, yang merupakan salah satu aspek utama dalam menjaga kesehatan mental. Selain kecerdasan emosional, PAI juga berkontribusi dalam membentuk kecerdasan spiritual remaja. Pendidikan Islam menanamkan nilai-nilai keimanan yang mendalam, seperti keyakinan pada kekuasaan Allah, doa, dan ibadah sebagai sarana penguatan jiwa. Kecerdasan spiritual ini memberikan remaja sumber kekuatan batin yang kokoh untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan memiliki landasan spiritual yang kuat, remaja lebih mampu menemukan makna dan tujuan

hidup, sehingga mengurangi risiko stres, kecemasan, dan depresi yang kerap dialami oleh generasi muda saat ini.

Selanjutnya, peran PAI dalam membentuk kecerdasan moral juga sangat vital dalam mendukung kesehatan mental remaja. Pendidikan Islam mengajarkan nilai-nilai akhlak mulia seperti kejujuran, empati, tanggung jawab, dan rasa hormat terhadap sesama. Nilai-nilai moral ini membentuk karakter remaja yang tidak hanya berorientasi pada diri sendiri, tetapi juga peduli terhadap lingkungan sosialnya. Rasa keterhubungan sosial dan empati yang terbangun melalui pendidikan moral ini dapat menjadi penyangga psikologis yang kuat, membantu remaja merasa diterima dan didukung dalam komunitasnya. Dengan pendekatan kontekstual, pendidikan Islam dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi remaja Gen Z saat ini. Misalnya, materi pembelajaran yang mengintegrasikan teknologi, isu kesehatan mental, dan dinamika sosial modern akan membuat nilai-nilai Islam lebih relevan dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat pemahaman agama, tetapi juga mendorong remaja untuk menginternalisasi nilai-nilai tersebut sebagai sumber kekuatan mental dan emosional. Dengan demikian, Pendidikan Agama Islam kontekstual berperan strategis dalam mendukung kesehatan mental remaja Gen Z secara menyeluruh.

Temuan kajian ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan Islam yang berbasis pada dimensi psikologis dan sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu remaja menghadapi tantangan di era digital. Remaja saat ini hidup dalam lingkungan yang sangat dinamis, di mana interaksi sosial tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga secara

virtual melalui media sosial. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai tekanan sosial dan psikologis, seperti kecemasan sosial, rendahnya harga diri, dan krisis identitas. Pendidikan Islam kontekstual, yakni pendidikan yang mampu merespon kondisi dan kebutuhan zaman, berperan penting dalam membimbing remaja untuk terus menjunjung tinggi nilai, etika, dan keterampilan sosial yang adaptif. Pendekatan berbasis psikologi membantu memahami kondisi mental dan emosional remaja, sedangkan pendekatan sosial memberikan wawasan tentang bagaimana berinteraksi secara sehat dalam lingkungan yang kompleks, baik di dunia nyata maupun dunia digital. Selain itu, hasil yang signifikan menunjukkan bahwa media sosial, yang selama ini dianggap sebagai penyebab masalah mental bagi remaja, dapat digunakan untuk mendakwah dan mengajar kesehatan mental berdasarkan nilai-nilai Islam. Konten edukasi psikologis, motivasi, dan dakwah dapat disampaikan dengan cara yang menarik, interaktif, dan mudah diakses oleh remaja. Misalnya, penggunaan situs web seperti Instagram, TikTok, dan YouTube untuk berbagi informasi tentang ketenangan hati, penerimaan diri, manajemen stres, dan etika pergaulan digital yang terkait dengan nilai-nilai Islam. (Laily, Astutik, and Haryanto 2022) Hal ini tidak hanya meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental, tetapi juga mengajarkan mereka etika saat berinteraksi dengan internet.

Ibadah Islam, seperti salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan dzikir, berperan sangat besar dalam mengurangi kecemasan dan depresi, terutama di kalangan generasi Z Muslim. Sebanyak 84,2% orang mengatakan bahwa ibadah membuat mereka merasa lebih tenang dan lebih tenang, dan

76,3% mengatakan bahwa ibadah sangat membantu mereka mengatasi kecemasan dan depresi.(R. Nasution et al. 2024) Dzikir memiliki mekanisme psikologis yang mirip dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yaitu sebagai pengalihan perhatian dari pikiran cemas, restrukturisasi pola pikir negatif menjadi positif, serta memberikan relaksasi dan ketenangan batin. Praktik sujud dalam salat juga memberikan efek menenangkan secara psikologis dan fisiologis, membantu menekan depresi dan kegelisahan. Dengan demikian, ibadah dan dzikir bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga terapi spiritual yang efektif dalam mengelola stres dan masalah kesehatan mental.(Laela nur 2023) Ketika nilai-nilai Islam dimasukkan ke dalam pendidikan kesehatan mental, itu sangat penting dan berhasil dalam meningkatkan kesehatan mental seseorang. Fondasi utama untuk pengembangan kesehatan mental secara keseluruhan adalah nilai-nilai Islam seperti kesabaran, tawakkal (ketergantungan kepada Allah), syukur, empati, dan pengendalian diri. Pendidikan Islam tidak hanya mengajarkan agama secara lisan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual dalam diri siswa, yang membantu mereka mengelola stres, meningkatkan ketahanan emosional, dan membangun makna hidup yang positif. Pendekatan ini sejalan dengan konsep psikologi positif yang menekankan keseimbangan emosional, kebahagiaan, dan tujuan hidup yang realistis.(JASMINE 2014)

Pendidikan Islam memberikan dasar yang kuat untuk menumbuhkan pola pikir positif dan sehat di kalangan remaja, dengan fokus pada peningkatan kesehatan mental dan karakter. Pendidikan Islam tidak hanya menyampaikan pengetahuan agama secara tekstual, tetapi juga menanamkan

nilai-nilai moral, etika, dan spiritual yang sangat penting untuk pembentukan kepribadian remaja. Melalui pendidikan yang didasarkan pada nilai-nilai Islam, remaja dapat mengembangkan identitas diri yang kuat, menjadi orang yang baik, dan menjadi orang yang baik. Pendidikan Islam yang kontekstual mengaitkan ajaran agama dengan kehidupan sehari-hari remaja sehingga remaja tidak hanya dapat memahami konsep agama, tetapi juga dapat menginternalisasi dan mengamalkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Metode ini mengajarkan remaja untuk mengelola emosi mereka, berempati, dan bertanggung jawab sosial, yang mendorong perilaku yang lebih etis dan responsif. Dalam pendidikan Islam, keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan dan sosial yang terintegrasi meningkatkan keterampilan interpersonal dan kepemimpinan, yang sangat penting dalam menangani dinamika sosial dan psikologis yang kompleks.(Usman 2024)

Mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja sangat dibantu oleh program pendidikan Islam yang inovatif. Nilai-nilai Islam seperti kesabaran, empati, dan saling menghargai dimasukkan ke dalam pelajaran dan aktivitas di program-program tersebut, sehingga mereka tidak hanya berfokus pada prestasi akademik tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan psikologis siswa. Metode holistik ini menunjukkan bahwa remaja dapat lebih baik mengelola stres dan emosi mereka melalui pelatihan manajemen stres, nilai-nilai Islam dalam konseling, aktivitas reflektif, dan meditasi spiritual.(M. Nauval Hadad Fanani 2019) Siswa juga memperkuat ketahanan mental dan sosial mereka dengan berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan sehari-hari seperti

shalat berjamaah, kuliah, dan silaturahmi. Ini membuat mereka lebih tahan terhadap tekanan dan adaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengaitkan temuan ini dengan rumusan masalah, apakah pendidikan Islam kontekstual dapat membantu remaja Gen Z memahami nilai-nilai Islam dalam menghadapi stres dan kesulitan emosional, dapat disimpulkan bahwa pendidikan Islam yang menggunakan pendekatan kontekstual sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan internalisasi nilai-nilai Islam secara aktual dan relevan dengan pengalaman hidup remaja. Oleh karena itu, pendidikan Islam kontekstual membantu remaja Gen Z memperkuat ketahanan mental dan karakter mereka dan mengajarkan mereka untuk berperilaku dengan lebih moral dan responsif terhadap dinamika sosial dan psikologis yang mereka alami.

Pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental menunjukkan bahwa konsepnya adalah keserasian yang nyata antara fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri seseorang dengan lingkungan sosial, yang berlandaskan pada keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Zakiah Daradjat menekankan bahwa agama dapat berfungsi sebagai psikoterapi yang efektif dalam menjaga dan memperbaiki kesehatan mental seseorang, terutama melalui penerapan nilai-nilai Islam. Pemikiran Zakiah Daradjat sangat relevan dalam kaitannya dengan pendekatan modern terhadap kesehatan mental remaja karena dia menekankan pentingnya pembinaan mental melalui pendidikan Islam yang kontekstual dan aplikatif. Pendidikan Islam kontekstual yang memasukkan prinsip-prinsip Islam ke dalam kehidupan sehari-hari remaja dapat membantu mereka memahami bagaimana secara efektif menangani stres dan kesulitan emosional. Remaja Gen Z

dapat mengembangkan ketahanan mental yang kuat, kemampuan mengelola emosi, dan sikap yang lebih etis dan responsif dalam menghadapi kompleksitas sosial dan psikologis masa kini dengan menanamkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan.

Bimbingan dan konseling Islam menggabungkan nilai-nilai spiritual dengan pengobatan psikologis, memberikan pendekatan holistik untuk memperkuat kesehatan mental remaja. Metode bimbingan ini, baik dalam konseling individu maupun kelompok, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mencegah gangguan mental. Selain itu, penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, seperti kesabaran, tawakal, dan empati, membantu remaja membangun karakter dan ketahanan mental, terutama bagi remaja yang tidak memiliki dukungan keluarga yang cukup. Pendidikan Islam secara keseluruhan juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembinaan kesehatan mental remaja. Remaja memperoleh ketenangan pikiran, mengurangi kecemasan, dan membangun mekanisme koping yang baik untuk menghadapi tekanan hidup. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa, yang diajarkan secara teratur di sekolah Islam, terbukti membantu remaja mengelola stres dan meningkatkan keseimbangan mental, terutama di tengah tantangan sosial dan emosional yang dihadapi oleh Generasi Z. Doktrin Islam tidak pernah menipu pengikutnya, oleh karena itu bagi murid yang menghadapi kesulitan hidup, agama juga bisa menjadi benteng pertahanan diri. Sehingga hukum agama dapat mendikte bagaimana murid menjalani kehidupan mereka. Oleh karena itu, menanamkan keyakinan agama Islam sangat penting untuk mencegah pergaulan,

keterbelakangan mental, dan akhlak yang buruk pada remaja. (Kartika and Fauji 2024)

Konsep sabar (Q.S. Al-Baqarah: 153), syukur, dan tawakkal menjadi fondasi utama dalam membangun ketahanan mental, sementara praktik ibadah seperti dzikir (Q.S. Ar-Ra'd: 28) dan shalat berperan sebagai mekanisme koping untuk mengurangi stres dan kecemasan. Al-Qur'an juga menekankan pentingnya berpikir positif (Q.S. Al-Insyirah: 5-6) dan optimisme dalam menghadapi tantangan, yang secara langsung berkontribusi pada stabilitas emosional. Dengan mengaitkan temuan tersebut dengan rumusan masalah mengenai apakah pendidikan Islam kontekstual dapat meningkatkan pemahaman nilai-nilai Islam dalam menghadapi stres dan tantangan emosional remaja Gen Z, penelitian ini mengungkap bahwa pendidikan Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an secara kontekstual efektif dalam; 1.) Menginternalisasi prinsip-prinsip kesabaran dan keikhlasan melalui studi kasus kehidupan modern, misalnya mengaitkan tekanan akademis dengan kisah Nabi Ayyub. 2.) Mengajarkan teknik pengelolaan emosi berbasis dzikir dan refleksi spiritual, seperti menggunakan metode meditasi Al-Qur'an untuk mengurangi overthinking. 3.) Membangun sistem dukungan komunitas melalui kegiatan keagamaan kolaboratif yang relevan dengan minat Gen Z, seperti diskusi virtual tentang hikmah di balik bencana. Pendidikan Islam kontekstual tidak hanya menyajikan ajaran agama secara tekstual, tetapi juga menghubungkannya dengan realitas psikososial Gen Z, seperti tekanan media sosial atau krisis identitas. Misalnya, pembelajaran tentang tawakkal dalam Q.S. At-Taghabun: 11 diimplementasikan melalui pelatihan dalam manajemen ekspektasi dan

penerimaan diri. Pendekatan ini membantu remaja Gen Z mengembangkan adversity quotient (AQ) yang tinggi, sehingga mereka mampu menanggapi tantangan dengan tangguh dan etis.

Sama halnya dengan pembahasan di atas secara keseluruhan menunjukkan bahwa Pendidikan holistik dalam Pendidikan Islam yang mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, sosial, dan intelektual terbukti efektif dalam membentuk karakter dan kesehatan mental remaja. Model pendidikan ini tidak hanya menekankan pemahaman tekstual ajaran Islam, tetapi juga mengaitkannya dengan konteks kehidupan nyata melalui pembiasaan ibadah (shalat berjamaah, dzikir), kajian keislaman kontekstual, dan pengembangan keterampilan sosial. Keterkaitan dengan Pendidikan Islam Kontekstual yakni berperan krusial dalam mendorong perilaku etis dan responsif melalui pembelajaran berbasis realitas sosial dengan mengaitkan konsep keadilan (Q.S. Al-Ma'idah: 8) dengan isu kontemporer seperti bullying atau kesenjangan digital, sehingga siswa mampu merespons masalah tersebut dengan prinsip Islam dan praktik refleksi diri (muhasabah) dan dzikir terbukti mengurangi kecemasan dan meningkatkan empati. Dampak pada Perilaku Responsif dan Etis menghasilkan penguatan relasi sosial serta ketahanan menghadapi tekanan global.

2. Analisa dampak Pendidikan Islam Kontekstual dapat mendorong perilaku yang etis dan responsif dalam menghadapi situasi sosial dan psikologis yang kompleks

| No | Penulis | Tahun | Tema Utama | Temuan Kunci |
|----|------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Purwanto, Y., & Khoiri, S.(Purwanto and Khoiri 2016) | 2016 | Etika Islam dan Keberagaman Mahasiswa Generasi Z | Pendidikan agama memperkuat moralitas dan mentalitas mahasiswa, membantu mengatasi tantangan kehidupan serta meningkatkan kesehatan mental. |
| 2 | Lubis, L. T., et al.(Takhfa Lubis et al. 2019) | 2019 | Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja melalui Ibadah Keislaman | Ibadah seperti shalat dan dzikir dapat meningkatkan kesehatan mental dengan memperkuat hubungan spiritual, mengurangi stres, dan memperbaiki mood. |
| 3 | A. Nurkholiq.(Nurkholiq 2023) | 2023 | Transformasi Emosi melalui Dzikir dan Shalat | Dzikir dan doa mempunyai dampak |

| | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | dalam yang Konteks signifikan Pendidikan dalam Islam: Studi mengurangi Kualitatif stres dan tentang kecemasan Penanganan dengan Stres dan memberika Kecemasan n ketenangan batin dan kestabilan emosi. | | | | | | kesejahtera an mental, baik dalam mengurangi stres maupun meningkatk an kebahagiaa n. | |
| 4 | Yasipin, S. A. R., 2020 & Hidayat, N.(Y Yasipin, SA Rianti n.d.) | Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja | Praktik agama memiliki pengaruh besar dalam meningkatk an | | | | | | |
| 5 | Juliana Nur 2024 Afifah, Zahra Asyifa Lukman, Andini Indriyanti, Saepul Anwar.(Afifah et al. 2024) | | | | | | | Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental | Pendidikan Agama Islam dapat membantu remaja mengelola masalah psikologis, seperti stres dan |

kecemasan,
dengan
memberika
n panduan
spiritual dan
nilai-nilai
moral yang
membentuk
pola pikir
positif.

Pendidikan Islam kontekstual berperan penting dalam membentuk perilaku etis dan responsif peserta didik saat menghadapi situasi sosial dan psikologis yang kompleks. Melalui pendekatan yang relevan dengan realitas kehidupan, pendidikan agama tidak hanya berfokus pada transfer ilmu agama, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral universal yang dapat diaplikasikan dalam berbagai situasi kehidupan. Dengan demikian, peserta didik didorong untuk berpikir kritis, berempati, dan mampu mengambil keputusan berdasarkan

prinsip-prinsip etika Islam saat menghadapi dilema sosial atau tekanan psikologis. Penguatan moralitas melalui pendidikan agama memberikan landasan yang kokoh bagi peserta didik dalam membedakan antara yang benar dan yang salah, serta menginternalisasi nilai-nilai kejujuran, tanggung jawab, dan keadilan. Nilai-nilai tersebut sangat dibutuhkan dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus, seperti persaingan akademis, tekanan sosial, dan godaan perilaku menyimpang. Dengan pemahaman agama yang kontekstual, peserta didik lebih mampu mengendalikan diri, menghargai perbedaan, dan menjaga hubungan sosial yang harmonis, sehingga tercipta lingkungan yang sehat dan produktif. Pendidikan Islam kontekstual juga memperkuat mental siswa saat menghadapi tekanan. Dididik tentang kesabaran, tawakal, dan optimisme mendorong siswa untuk tidak mudah putus asa dan menemukan solusi untuk masalah. Metode coping yang efektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan ketidakpercayaan diri adalah ibadah, doa, dan refleksi diri. Karena mahasiswa memiliki mekanisme adaptasi yang kuat dan positif, kesehatan mental mereka dapat terjaga dengan baik. Secara

keseluruhan, telah terbukti bahwa pendidikan Islam kontekstual memiliki kemampuan untuk mendorong siswa untuk menjadi individu yang moral, responsif, dan tahan terhadap kondisi sosial dan psikologis yang kompleks. Jika mahasiswa menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, mereka tidak hanya akan memperkuat moralitas dan karakter mereka, tetapi juga akan meningkatkan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan kurikulum pendidikan agama yang fleksibel dan dapat diterapkan dalam rangka mempersiapkan generasi penerus menghadapi tantangan masa depan dengan pikiran terbuka dan rasa tanggung jawab yang kuat.

Panduan spiritual yang diberikan oleh Pendidikan Agama Islam memberikan remaja cara untuk mengatasi kecemasan dengan menumbuhkan rasa ketenangan dan kepercayaan diri melalui ibadah, doa, serta dzikir. Aktivitas spiritual ini tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas ritual, tetapi juga sebagai mekanisme coping yang efektif untuk menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan emosional. Selain itu, nilai-nilai moral seperti kesabaran, kejujuran, dan rasa syukur yang

diajarkan dalam pendidikan Islam membantu remaja membangun sikap resilien dan optimis dalam menghadapi tantangan psikologi. Ibadah tersebut tidak hanya menjadi kewajiban ritual, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembinaan karakter dan penguatan mental. Melalui pendekatan kontekstual, mahasiswa diajak untuk memahami makna ibadah secara mendalam sehingga mampu mengaplikasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari, termasuk ketika menghadapi tekanan sosial dan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa ibadah shalat dan dzikir dapat meningkatkan kesehatan mental dengan memperkuat hubungan spiritual individu kepada Allah SWT, yang pada akhirnya memberikan rasa tenang dan damai dalam hati.(Anwar et al. 2024) Ketika mahasiswa rutin melaksanakan shalat dan memperbanyak dzikir, mereka cenderung lebih mampu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan hidup. Aktivitas spiritual ini membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan hormon kebahagiaan seperti serotonin dan dopamin, sehingga memperbaiki mood dan menjaga keseimbangan emosi.(Noviyanty 2024)

Selain manfaat fisiologis, ibadah juga memberikan dampak psikologis yang signifikan. Melalui shalat dan dzikir, mahasiswa belajar untuk menenangkan pikiran, merefleksikan diri, serta memohon petunjuk dan kekuatan dari Allah SWT dalam menghadapi permasalahan hidup. Proses ini membentuk sikap etis, seperti kesabaran, kejujuran, dan empati, yang sangat dibutuhkan dalam interaksi sosial. Dengan demikian, mahasiswa yang aktif dalam ibadah cenderung lebih responsif dan bijaksana dalam menyikapi konflik, perbedaan pendapat, maupun situasi yang menantang secara psikologis. (Abdul Aziz et al. 2020) Secara keseluruhan, pendidikan Islam kontekstual yang menekankan pentingnya ibadah shalat dan dzikir terbukti efektif dalam membangun perilaku etis dan responsif pada mahasiswa. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam pendidikan tidak hanya memperkuat hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga memperbaiki kualitas hubungan horizontal dengan sesama manusia. Dengan kesehatan mental yang terjaga dan karakter yang kuat, mahasiswa mampu menghadapi tantangan sosial dan psikologis dengan sikap positif dan solutif.

Pendidikan Islam kontekstual memiliki tujuan mulia untuk mendorong perilaku etis dan responsif dalam menghadapi situasi sosial dan psikologis yang kompleks. Namun, dalam praktiknya, terdapat sejumlah dampak buruk yang dapat muncul jika pendidikan ini tidak dijalankan dengan tepat. Salah satu dampak negatif utama adalah ketidakseimbangan antara pengajaran ilmu agama dan ilmu pengetahuan umum. Ketika pendidikan Islam terlalu menekankan aspek keagamaan tanpa mengintegrasikan pengetahuan umum yang relevan dengan perkembangan zaman, hal ini dapat menyebabkan keterbelakangan intelektual dan ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan realitas sosial modern yang dinamis. Kondisi ini berpotensi menciptakan sikap tertutup dan kurang responsif terhadap perubahan sosial, sehingga menghambat kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah psikologis dan sosial secara efektif. (Rahman and Akbar 2021) Selain itu, hambatan lain bagi siswa yaitu pembelajaran yang masih dominan bersifat teoritis dan kurang kontekstual juga menjadi hambatan dalam internalisasi nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari siswa. Pembelajaran yang hanya berfokus pada

hafalan dan hasil tanpa memberikan ruang bagi siswa untuk mengaitkan materi dengan pengalaman nyata membuat mereka sulit menerapkan nilai-nilai etis secara konsisten. Hal ini menyebabkan kesenjangan antara pengetahuan agama dan perilaku nyata, sehingga efektivitas pendidikan Islam dalam membentuk karakter yang responsif dan etis menjadi terbatas. Kurangnya bimbingan intensif dari guru dalam proses pembelajaran kontekstual juga memperparah masalah ini, karena siswa membutuhkan pendampingan aktif untuk memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai agama secara nyata.(Andika and Nuha 2024)

Pengaruh globalisasi dan budaya asing yang masuk secara bebas ke pendidikan Islam merupakan efek negatif lain yang signifikan. Globalisasi membawa nilai-nilai liberal dan hedonistik yang sering bertentangan dengan Islam, sehingga menimbulkan krisis moral dan akhlak di kalangan remaja. Jika pendidikan Islam tidak memberikan pemahaman yang kuat dan relevan tentang tantangan ini, remaja akan lebih mudah terlibat dalam perilaku negatif seperti kenakalan remaja, penggunaan narkoba, dan pergaulan bebas. Institusi pendidikan Islam tidak

mampu menangani pengaruh budaya asing ini, yang merupakan salah satu faktor utama yang menghambat pengembangan perilaku moral dan responsif.(Thaha 2023) Selain itu, sistem pendidikan Islam yang tetap sentralistik dan birokratis sering menghambat pengembangan dan perubahan kurikulum yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan modern. Kurikulum yang kaku dan padat membuat pembelajaran tidak efektif dan membosankan. Akibatnya, siswa tidak termotivasi untuk belajar secara aktif dan menginternalisasi nilai-nilai moral secara mendalam. Kondisi ini dapat menyebabkan mereka menjadi apatis dan kurang responsif terhadap masalah sosial dan psikologis. Pendidikan yang tidak beradaptasi dan mekanis berpotensi menghasilkan lulusan yang tidak siap menghadapi kompleksitas kehidupan modern.(Mardinal Tarigan et al. 2024) Faktor lain yang menyebabkan pendidikan Islam menjadi lebih buruk adalah keterbatasan sumber daya pendukung dan fasilitas. Tidak semua madrasah dan lembaga pendidikan Islam memiliki fasilitas yang cukup untuk memberikan pendidikan berkualitas tinggi. Hal ini menyebabkan siswa memiliki pemahaman yang

buruk tentang ajaran Islam dan etika yang seharusnya mereka anut. Selain itu, kurangnya dukungan dari orang tua dan masyarakat dalam pendidikan agama juga menjadi masalah besar. Banyak orang tua yang lebih fokus pada prestasi akademik anak daripada pembentukan karakter anak, sehingga kerja sama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat menjadi kurang efektif dalam mendukung pendidikan Islam. Terakhir, penggunaan teknologi informasi yang belum maksimal dan terkadang justru menjadi sumber penyebaran informasi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam juga menjadi tantangan tersendiri. Di era digital, remaja sangat rentan terpapar konten negatif yang dapat mempengaruhi pemahaman dan perilaku mereka. Pendidikan Islam yang tidak mampu memanfaatkan teknologi secara efektif untuk memperkuat ajaran agama dan nilai moral akan kehilangan relevansi dan daya tarik di kalangan generasi muda. Oleh karena itu, tanpa pengelolaan yang tepat, pendidikan Islam kontekstual justru dapat mengalami kendala besar dalam membentuk perilaku etis dan responsif yang diharapkan dalam

menghadapi situasi sosial dan psikologis yang kompleks. (Yulia 2023)

E. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas penulis berkesimpulan bahwa 1) Peran pendidikan Islam kontekstual berpotensi untuk meningkatkan pemahaman generasi z tentang nilai-nilai ajaran Islam, yang dapat menjadi sumber ketenangan dan panduan dalam menghadapi stres serta tantangan emosional. Generasi z, yang dikenal sebagai digital natives, sering kali terpapar pada berbagai tekanan dari lingkungan sosial dan media sosial yang dapat memicu kecemasan dan depresi. Dengan mengaitkan ajaran Islam secara langsung dengan pengalaman sehari-hari mereka, Pendidikan ini dapat membantu remaja memahami bagaimana prinsip-prinsip agama dapat diterapkan dalam situasi sulit, sehingga mereka mampu mengembangkan mekanisme koping yang lebih efektif. 2) Pendidikan Islam yang kontekstual juga berdampak positif dalam mendorong perilaku etis dan responsif, terutama ketika remaja dihadapkan pada situasi sosial dan psikologis yang

kompleks. Adapun dampak efek negatif yang signifikan dari pengaruh globalisasi dan budaya asing. Dengan demikian, pendidikan Islam yang sesuai konteks zaman dapat menjadi solusi strategis dalam membentuk generasi muda yang tangguh, empatik, dan berakhlak mulia. Namun, meskipun banyak penelitian yang menunjukkan potensi besar pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental, keterbatasan penelitian yang masih bersifat teoritis dan kurangnya bukti empiris menjadi tantangan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut yang berbasis empiris sangat diperlukan untuk memperkuat temuan ini dan memastikan implementasi pendidikan Islam kontekstual dapat diterapkan secara efektif dalam kehidupan remaja di Indonesia. Kedepan, penelitian yang lebih mendalam dan aplikatif akan memperkaya pemahaman kita mengenai hubungan antara pendidikan Islam dan kesehatan mental, serta memberikan solusi yang lebih konkret bagi remaja dalam menghadapi tantangan sosial dan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, Abdul Rashid, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali, And Noor Dahiah Sulhana Dzainal. 2020. "Pengamalan Nilai Agama Dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemi Covid-19." *Malaysian Journal Of Social Sciences And Humanities (Mjssh)* 5(12):31–44. Doi: 10.47405/Mjssh.V5i12.593.
- Abdullah, Muin. 2022. "Lembaga Pendidikan Sebagai Suatu Sistem Sosial (Studi Tentang Peran Lembaga Pendidikan Di Indonesia Dalam Perspektif Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional)." *Mamba'ul 'Ulum* 18(1):38–48. Doi: 10.54090/Mu.56.
- Afifah, Juliana Nur, Zahra Asyifa Lukman, Andini Indriyanti, And Saepul Anwar. 2024. "Kontribusi Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental." *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 14(1):143–57. Doi: 10.33367/Ji.V14i1.5333.
- Agus, Zulkifli. 2019. "Konsep Pendidikan Islam Bagi Remaja Menurut Zakiah Daradjat." *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 4(1):11–24. Doi: 10.48094/Raudhah.V4i1.38.
- Al, Perspektif, Q. U. R. An, Erika A. Nahar, And Ahmad Saefudin. 2024. "Islamic Education, Mental Health, Qur'an." 08(01):1–13. Doi: 10.32616/Pgr.V8.
- Andika, M., And Nazaha Ulin Nuha. 2024. "Jurnal Pendidikan Islam Penerapan Pendekatan Kontekstual Pada Pembelajaran Pai Dalam Membentuk Moral Remaja Di Mts Ainul Yaqin." 15(2):112–19.
- Anwar, Sufyan, Siti M. F. Siregar, Teuku Alamsyah, Teuku Muliadi, Marniati Marniati, And Khairunnas Khairunnas. 2024. "The Dhikr And The Mental Health Of The Elderly In

- Aceh, Indonesia." *Health Sa Gesondheid* 29:1–7. Doi: 10.4102/Hsag.V29i0.2456.
- Arifin, Zaenal, Masykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, And Umar Mukhtar. 2022. "Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam." *Abdi Moestopo: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 5(2):188–94. Doi: 10.32509/Abdimoestopo.V5i2.1918.
- Ayu, Mas, Ainun Nisa, Mohamad Salik, Muhammad Fahmi, And Atika Agustina Tarik. N.D. "Pendidikan Islam Perspektif Buya Hamka: Relevansinya Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Gen Z." *Vii(52)*:170–93.
- Darmawan, Deni, And Samsul Marlin. 2021. "Peran Masjid Bagi Generasi Milenial." *Jurnal Kajian Agama Hukum Dan Pendidikan Islam (Kahpi)* 2(1):52. Doi: 10.32493/Kahpi.V2i1.P52-64.9372.
- Farira Zahra Putri. 2023. "Representasi Kesehatan Mental (Mental Health) Gen Z Dalam Film Serial Euphoria (2019): Analisis Semiotika Roland Barthes Skripsi." 4(1):88–100.
- Hamidah, Rizka Nur, And Noneng Siti Rosidah. 2021. "Konsep Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Islam." *Prophetic Guidance And Counseling Journal* 2(1):26–33. Doi: 10.32832/Pro-Gcj.V2i1.5122.
- Hidayati, Nurul, Anaas Tri, And Ridlo Dina. 2020. "Islamic Education : Building Character And Mental Health For Z-Generation." *Iwos* 1(1):205–13.
- Higgins, J. P. T., S. Green, And Assem Ben Van Den. 2020. *Cochrane Handbook For Systematic Reviews Of Interventions*. Vol. 15.
- Jamaludin. 2024. "Optimizing The Role Of Mosques In Supporting The Implementation Of Sustainable Development Goals (Sdgs) To Improve The Mental Health Of Generation Z In Mataram City: A Conceptual Research." *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 8(2):1286–92. Doi: 10.58258/Jisip.V7i1.6766/Http.
- Jasmine, Khanza. 2014. "Integrasi Nilai-Nilai Agama Islam Dalam Pengembangan Psikologis Mirza." *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu* 7:217–28.
- Kartika, Windi Candra, And Imam Fauji. 2024. "Implementasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Untuk Menanamkan Kecerdasan Spiritual Dalam Mematuhi Peraturan Sekolah." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 24(1):408. Doi: 10.33087/Jiubj.V24i1.4280.
- Kholifah, Nur, Siti Nurrohmah, Riski Purwiningsih, And Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. 2020. "Eksistensi Motif Batik Klasik Pada Generasi Z." *Jurnal Teknologi Busana Dan Boga* 8(2):143.
- Laela Nur, Laela. 2023. "Peran Sholat Dalam Mengatasi Depresi." *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 4(02):99–110. Doi: 10.24239/Nosipakabelo.V4i02.2476.
- Laily, Irene Mardiatul, Anita Puji Astutik, And Budi Haryanto. 2022. "Instagram Sebagai Media Pembelajaran Digital Agama Islam Di Era 4.0." *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 3(2):160–74. Doi: 10.31538/Munaddhomah.V3i2.250.
- M. Nauval Hadad Fanani, Rahmad Salahuddin. 2019. "Optimalisasi Kecerdasan Spiritaul Melalui Pembelajaran Btq." 10(2):71–76.

- Mansyur, Yahsyalloh Al, And Hakimuddin Salim. 2023. "Peran Pendidikan Agama Islam (Pai) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa Di Smp Negeri 2 Wonogiri." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12(E-Issn:2584-1754):1027–42.
- Mardinal Tarigan, Zinni Zelda Muniroh, Putri Nadila Lasei, And Safirah Irda Zatayumni. 2024. "Pendidikan Islam Di Era Globalisasi." *Jurnal Dirosah Islamiyah* 6(3):1–10. Doi: 10.47467/Jdi.V6i3.2367.
- Murnitasari, Ayu Mustika, Khanesia Putri Malika, Latifah Akhlaqiyah W.P, Phasa Amalia, Adinda Rachmadyna, Ibnu Elyasin, And Lharasati Dewi. 2024. "Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Di Era Digital Di Panti Baitul Walad Samarinda." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 4(1):183–91. Doi: 10.52436/1.Jpmi.2089.
- Musanip, Zaid Al Gifari, Khairil Pahmi, Dedy Iswaini. 2024. "Pemberdayaan Remaja Masjid Riyadushshalihin Cakranegara Barat Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Keagamaan Dalam Membangun Generasi Sehat Dan Religius." 7(2).
- Muslimahayati, Muslimahayati, And Hafifatul Auliya Rahmy. 2021. "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam." *Demos: Journal Of Demography, Ethnography And Social Transformation* 1(1):35–44. Doi: 10.30631/Demos.V1i1.1017.
- Nasution, Aqila Khairani, Sri Wahyuni, And Muhammad Fikri. 2024. "Jurnal Fakultas Agama Islam Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Generasi Z." 2(2):194–205.
- Nasution, Rahmadani, Jihan Arrizqi Lubis, Sitiara Aulya Putri, Wan Adelia Adella, Gen Z. Muslim, And Kesehatan Mental. 2024. "Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam." 7:14556–61.
- Noviyanty, Hielda. 2024. "Spiritual Psychotherapy As An Intervention For Mental Disorders To Reach The Level Of Self-Awareness Of/Amongst Drug Addicts In Selangor, Malaysia." *Pakistan Journal Of Life And Social Sciences (Pjlss)* 22(1):4258–73. Doi: 10.57239/Pjlss-2024-22.1.00312.
- Nurkholiq, Agus. 2023. "Asatidzuna Jurnal Pendidikan Guru Madarasah Ibtidaiyah." 02(01):91–101.
- Page, Matthew J., Joanne E. Mckenzie, Patrick M. Bossuyt, Isabelle Boutron, Tammy C. Hoffmann, Cynthia D. Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M. Tetzlaff, Elie A. Akl, Sue E. Brennan, Roger Chou, Julie Glanville, Jeremy M. Grimshaw, Asbjørn Hróbjartsson, Manoj M. Lalu, Tianjing Li, Elizabeth W. Loder, Evan Mayo-Wilson, Steve Mcdonald, Luke A. Mcguinness, Lesley A. Stewart, James Thomas, Andrea C. Tricco, Vivian A. Welch, Penny Whiting, And David Moher. 2021. "The Prisma 2020 Statement: An Updated Guideline For Reporting Systematic Reviews." *The Bmj* 372. Doi: 10.1136/Bmj.N71.
- Purwanto, Yedi, And Shohib Khoiri. 2016. "Studi Agama & Etika Islam Dan Keberagaman Mahasiswa 'Z' Generation: Kajian Di Lingkungan Kampus Itb Bandung." *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 24(2):423. Doi: 10.21580/Ws.24.2.1182.
- Rahman, Danial, And Abu Rizal Akbar. 2021. "Problematika Yang Dihadapi Lembaga Pendidikan Islam Sebagai

- Tantangan Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan.” *Nazzama: Journal Of Management Education* 1(1):76. Doi: 10.24252/Jme.V1i1.25242.
- Rofiqi, Rofiqi, Iksan, And M. Mansyur. 2023. “Melangkah Menuju Kesehatan Mental Yang Optimal: Program Inovatif Di Lembaga Pendidikan Islam.” *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam* 4(2):76–99. Doi: 10.19105/Ec.V4i2.9237.
- Rosmalina, Asriyanti, Habib Elrahman, Hany Handayani, And Hazrul Affendi. 2023. “Islamic Mental Health Education For Adolescents In The Digital Era.” *International Journal Of Educational Qualitative Quantitative Research* 2(1):18–26. Doi: 10.58418/ljeqqr.V2i1.39.
- Sabila, Nur, Hilwa Awfa Ziha, Anissa Maghfiroh, Imam Rahmadani, Man Kota Banjarbaru, Jl Mistar Cokrokusumo Bangkal, And Kalimantan Selatan. 2024. “Pendekatan Agama Islam Dalam Menanggulangi Cyberbullying Pada Generasi Z Di Man Kota Banjarbaru Islamic Religious Approaches In Overcoming Cyberbullying In Generation Z In Man Kota Banjarbaru.” *Jurnal Kebijakan Pembangunan* 19(1):113–24.
- Saputra, Awang, And Ahmad Suryadi. 2022. “Prinsip Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam.” *Perspektif* 1(4):412–27. Doi: 10.53947/Perspekt.V1i4.204.
- Sari, D. W., M. S. Putri, And N. Nurlaili. 2023. “Relevansi Pendidikan Islam Di Era Digital Dalam Menavigasi Tantangan Modern.” *Science And Education Journal (Sicedu)* 2(2):372–80.
- Sohrabi, Catrin, Thomas Franchi, Ginimol Mathew, Ahmed Kerwan, Maria Nicola, Michelle Griffin, Maliha Agha, And Riaz Agha. 2021. “Prisma 2020 Statement: What’s New And The Importance Of Reporting Guidelines.” *International Journal Of Surgery* 88(March):39–42. Doi: 10.1016/J.ljsu.2021.105918.
- Takhfa Lubis, Layla, Laras Sati, Naura Najla Adhinda, Hera Yulianirta, And Bahril Hidayat. 2019. “Al-Hikmah:Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman.” *Al-Hikmah:Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 16(2):120–29.
- Thaha, Amatillah. 2023. “Problematika Pendidikan Agama Islam Di Era Disrupsi Perspektif Epistemologi.” *Ar-Rusyd: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2(1):70–87. Doi: 10.61094/Arrusyd.2830-2281.58.
- Usman. 2024. “Pengaruh Pendidikan Islam Terhadap Pembentukan Kepribadian Remaja Di Era Globalisasi Usman Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.” 3:67–76.
- Y Yasipin, Sa Rianti, N. Hidayat. N.D. “Pengelola Jurnal Ilmiah Nasional.” 72–77.
- Yulia, Elva. 2023. “Pendidikan Agama Islam Di Sekolah : Tantangan Dan Peluang Dalam Menghadapi Globalisasi.” 1(2):416–21.
- Yusuf, Muhammad, Ayu Lika Rahmadani, Yuni Lestari, And Dwi Setia Kurniawan. 2022. “Urgensi Pendidikan Islam Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah Pada Era Media Sosial.” *Iq (Ilmu Al-Qur’an): Jurnal Pendidikan Islam* 5(01):1–17. Doi: 10.37542/Iq.V5i01.338.
-

