

**DIGITAL SPIRITUAL WELL-BEING: REORIENTASI PEMBELAJARAN PAI
UNTUK MENGATASI MASALAH KESEHATAN MENTAL SISWA GENERASI Z
DI SMK MA'ARIF NU KAJEN KABUPATEN PEKALONGAN**

Defi Eri Winanti¹, Ahmad Tarifin², Dini Rahmawati³, Atmim Nurona⁴, Fita Fitriyani⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Pendidikan Agama Islam, UIN K.H. Abdurrahman Wahid
Pekalongan

Alamat e-mail: ¹Defi.Eri.Winanti25052@mhs.uingusdur.ac.id,

²Ahmad.Tarifin@uingusdur.ac.id, ³Dini.Rahmawati25175@mhs.uingusdur.ac.id,

⁴Atmim.Nurona25034@mhs.uingusdur.ac.id,

⁵Fita.Fitriyani25234@mhs.uingusdur.ac.id

ABSTRACT

Generation Z students in Indonesian vocational high schools (SMK) are navigating a mental health crisis fuelled by excessive social media use marked by anxiety, emotional burnout, and social isolation. These conditions are closely tied to excessive digital media consumption. This study investigates the phenomenon of digital spiritual well-being (DSW) and explores how reorienting Islamic Religious Education (PAI) can serve as a strategic educational response. DSW is defined here as the state of inner well-being formed through individuals' interactions with digital ecosystems, encompassing the capacity to harness digital content to strengthen transcendental, social, and personal dimensions within an Islamic value framework. Using a qualitative descriptive approach, data were gathered through in-depth interviews with one PAI teacher and four students, two from Grade XI and two from Grade X, at SMK Ma'arif NU Kajen, Kajen Sub-district, Pekalongan Regency, supplemented by direct classroom observation and documentation. Source and technique triangulation were applied to validate findings, analysed through Miles, Huberman, and Saldana's interactive model. Findings show that: (1) students spend 5–8 hours daily on social media, primarily TikTok and Instagram, leading to physical fatigue, digital burnout, and structural social isolation; (2) current PAI instruction, overwhelmingly lecture-based, fails to connect with students' lived digital realities; (3) students independently seek religious content online as a spiritual coping mechanism during emotional distress, a phenomenon the researchers term 'organic digital spiritual coping'; and (4) a four-pillar PAI reorientation model is proposed: practical worship reinforcement, Islamic digital ethics and media literacy, interactive technology-based learning, and repositioning the PAI teacher as a spiritual mentor. This study concludes that PAI reorientation is not a cosmetic update but a strategic imperative for responding to Generation Z's digital-era mental health crisis, contributing a novel conceptual framework of Digital Spiritual Well-Being to Islamic education discourse.

Keywords: *digital spiritual well-being, Generation Z, Islamic religious education, mental health, PAI reorientation*

ABSTRAK

Siswa Generasi Z di SMK Indonesia tengah menghadapi krisis kesehatan mental yang dipicu oleh konsumsi media sosial berlebihan, yang ditandai oleh kecemasan, kelelahan emosional, dan isolasi sosial. Penelitian ini mengkaji fenomena digital spiritual well-being (DSW) dan menelusuri bagaimana reorientasi pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dapat menjadi respons strategis atas persoalan tersebut. DSW didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan batin individu yang terbentuk melalui interaksinya dengan ekosistem digital, mencakup kemampuan memanfaatkan konten digital untuk memperkuat dimensi transendental, sosial, dan personal dalam kerangka nilai-nilai Islam. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan satu guru PAI dan empat siswa, dua dari kelas XI dan dua dari kelas X, di SMK Ma'arif NU Kajen, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan, serta observasi langsung proses pembelajaran di kelas dan studi dokumentasi. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, dengan analisis mengacu model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana. Hasil penelitian menunjukkan: (1) siswa menghabiskan 5–8 jam per hari di media sosial, terutama TikTok dan Instagram, yang berdampak pada kelelahan fisik, burnout emosional, dan isolasi sosial struktural; (2) pembelajaran PAI yang didominasi ceramah belum mampu menyentuh realitas digital siswa; (3) siswa secara mandiri mencari konten keagamaan digital sebagai mekanisme koping spiritual. Fenomena ini disebut oleh peneliti sebagai koping spiritual digital organik; dan (4) dirumuskan model reorientasi PAI empat pilar: penguatan ibadah praktis, literasi media dan etika digital berbasis Islam, pembelajaran interaktif berbasis teknologi, serta repositioning guru PAI sebagai konselor spiritual. Penelitian ini menyimpulkan bahwa reorientasi PAI merupakan respons strategis yang mendesak terhadap krisis kesehatan mental Generasi Z, sekaligus berkontribusi pada pengembangan kerangka konseptual Digital Spiritual Well-Being dalam diskursus pendidikan Islam.

Kata Kunci: digital spiritual well-being, Generasi Z, kesehatan mental, pendidikan agama Islam, reorientasi PAI

A. Pendahuluan

Generasi Z, mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, adalah generasi pertama yang melewati masa kanak-kanak tanpa pernah mengenal dunia tanpa internet. Mereka tidak sekadar

menggunakan teknologi, melainkan tumbuh dan berkembang di dalamnya. Badan Pusat Statistik (2024) mencatat bahwa Generasi Z menyumbang lebih dari 27 persen populasi Indonesia, menjadikan mereka kelompok demografis terbesar yang saat ini

mengisi bangku sekolah menengah kejuruan (SMK). Namun di balik kecanggihan digital yang mereka kuasai, tersimpan persoalan psikologis yang makin mengkhawatirkan. Jajak pendapat Jakpat (2024) terhadap 1.155 responden usia 15–24 tahun menemukan bahwa 61 persen mengalami *mood swing* tajam, 54 persen mengalami kesulitan tidur, dan 37 persen menunjukkan gejala cemas dalam enam bulan terakhir. Data Kementerian Kesehatan RI (2021) mempertegas bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja Indonesia telah meningkat signifikan dalam satu dekade terakhir, dengan kecemasan dan depresi sebagai dua kondisi yang paling banyak dilaporkan.

Kondisi ini tidak terjadi dalam ruang hampa. Iryadi, Adriani, Pertiwi, Rahmawati, dan Dewi (2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi langsung dengan meningkatnya gejala kecemasan dan stres pada remaja. Julhamdani, Trianti, Tarsono, Ulfiah, dan Nugraha (2024) menegaskan bahwa media sosial, ketika dikonsumsi tanpa filter nilai dan tanpa bimbingan spiritual, dapat

memperparah ketidakstabilan emosi pada kelompok usia ini. Fenomena *fear of missing out* (FOMO), *social comparison*, dan kecanduan konten pendek (*short-form content*) membentuk ekosistem digital yang secara sistematis menggerus keseimbangan batin siswa (Mandas & Silfiah, 2022). Penelitian Al Yasin et al. (2022) melalui *systematic review* terhadap 30 studi mengonfirmasi bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berdampak nyata pada kesehatan mental dan fisik remaja Indonesia.

Dalam konteks ini, Pendidikan Agama Islam (PAI) semestinya hadir sebagai penjangkar nilai dan ruang penyembuhan spiritual bagi siswa. Penelitian ini memperkenalkan konsep *Digital Spiritual Well-Being* (DSW) sebagai konstruk analitis yang didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan batin individu yang terbentuk melalui interaksinya dengan ekosistem digital, mencakup kemampuan memanfaatkan konten digital untuk memperkuat dimensi transendental, sosial, dan personal dalam kerangka nilai-nilai Islam. Definisi ini mengintegrasikan dua landasan: pertama, kerangka kesejahteraan spiritual Islam (*Islamic*

spiritual well-being) dari Bagis, Adawiyah, Purnomo, dan Sudjadi (2024) yang mencakup dimensi keimanan, ketaatan, dan hubungan transendental dengan Allah; dan kedua, model empat domain Fisher (2016), yaitu personal, sosial, lingkungan, dan transendental, yang memetakan dimensi-dimensi kesejahteraan spiritual secara holistik. Ketika dimensi transendental dan sosial dalam kerangka Fisher terkikis oleh konsumsi digital yang berlebihan, celah itulah yang idealnya diisi oleh pembelajaran PAI yang relevan dan responsif.

Sejumlah penelitian menunjukkan potensi nilai-nilai Islam dalam menopang kesehatan mental remaja. Sejati, Jannah, Audira, dan Hariry (2025) menemukan bahwa praktik sabar, tawakal, dan zikir secara signifikan meredakan tekanan hidup pada remaja Muslim. Mursyid, Mahmudah, dan Fauziah (2022) membuktikan bahwa zikir lazimah efektif menurunkan tingkat stres pada santri. Rahmadani Nasution, Lubis, Putri, dan Adella (2024) menegaskan bahwa ibadah memiliki peran konkret dalam mengatasi kecemasan dan depresi di kalangan Generasi Z. Shobihah, Hermawan, dan Anwar

(2025) mengukur secara kuantitatif bahwa PAI, baik di keluarga maupun di sekolah, berpengaruh positif terhadap *spiritual well-being* siswa. Namun, kajian yang secara eksplisit memadukan tiga variabel, yaitu PAI, kehidupan digital Generasi Z, dan konteks SMK, masih sangat langka. Celah inilah yang menjadi *novelty* penelitian ini.

Di lapangan, realitasnya lebih kompleks. Asiah, Jannah, Pandiangan, dan Rifanssyah (2025) menemukan bahwa implementasi kurikulum PAI di SMK masih berfokus pada pembentukan karakter normatif daripada merespons dinamika kehidupan digital siswa. Telfah, Nazwa, Herliani, dan Nazib (2026) mempertegas bahwa etika bermedia digital belum terintegrasi secara sistematis dalam pembelajaran PAI. Akibatnya, siswa SMK Ma'arif NU KAJEN tampak lelah secara emosional, enggan berinteraksi langsung, dan larut dalam gawai sebagai pelarian, sementara jam PAI di kelas masih diisi ceramah dan hafalan yang tidak menyentuh akar masalah.

Berangkat dari persoalan tersebut, penelitian ini menetapkan tiga tujuan: (1) mengurai masalah

kesehatan mental yang bersumber dari interaksi digital siswa Generasi Z di SMK Ma'arif NU Kajen, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan; (2) menilai relevansi pembelajaran PAI yang sedang berjalan terhadap kehidupan digital siswa; dan (3) merumuskan model reorientasi pembelajaran PAI untuk penguatan *digital spiritual well-being*. Pertanyaan inti penelitian ini adalah: bagaimana reorientasi pembelajaran PAI di SMK Ma'arif NU Kajen, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan, dapat menjawab krisis kesehatan mental siswa Generasi Z yang bersumber dari kehidupan digital?

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena peneliti bermaksud memahami secara mendalam bagaimana praktik *digital spiritual well-being* dijalankan atau belum dijalankan melalui pembelajaran PAI di SMK Ma'arif NU Kajen. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menangkap makna, konteks, dan kompleksitas fenomena yang tidak dapat direduksi menjadi angka semata (Sugiyono, 2019; Creswell & Poth, 2018).

Lokasi dan Partisipan.

Penelitian ini dilakukan di SMK Ma'arif NU Kajen, yang berlokasi di Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan. Sekolah ini dipilih secara *purposive* karena merupakan SMK berbasis Islam di bawah naungan Nahdlatul Ulama yang aktif menerapkan program pembinaan keagamaan, sekaligus memiliki siswa Generasi Z dengan intensitas penggunaan media sosial yang representatif. Partisipan penelitian terdiri dari dua kelompok. Pertama, satu guru PAI (Bu Meida) yang dipilih karena memiliki pengalaman mengajar lebih dari lima tahun, terlibat langsung dalam pelaksanaan kurikulum PAI, dan aktif menerapkan pendekatan pembinaan karakter digital di kelasnya. Kedua, empat siswa dari dua jenjang kelas yang berbeda: dua siswa kelas XI, yaitu Cantika dan Dina (keduanya perempuan), serta dua siswa kelas X, yaitu Dani dan Faiq (keduanya laki-laki). Pemilihan siswa didasarkan pada kriteria: (a) pengguna aktif media sosial yang menghabiskan lebih dari 4 jam per hari, (b) merepresentasikan variasi jurusan (Akuntansi dan Teknik Otomotif), dan (c) kesediaan berpartisipasi secara sukarela.

Keempat siswa tersebut menunjukkan pola penggunaan media sosial dan mekanisme koping spiritual yang paling variatif dan informatif di antara seluruh siswa yang diobservasi.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik. Pertama, wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur dengan satu guru PAI dan empat siswa terpilih. Setiap sesi berlangsung rata-rata 45 sampai 60 menit dan dipandu oleh panduan wawancara yang mencakup topik: pola penggunaan media sosial, dampak psikologis yang dirasakan, praktik spiritual harian, dan penilaian terhadap pembelajaran PAI. Seluruh sesi direkam dengan persetujuan informan dan ditranskripsikan secara verbatim sebagai basis analisis. Kedua, observasi langsung terhadap proses pembelajaran PAI di kelas, menggunakan lembar observasi terstruktur dengan indikator: metode pengajaran yang digunakan, pemanfaatan media digital, keterlibatan siswa, perilaku gawai di kelas, dan tanda-tanda kelelahan emosional. Observasi dilakukan selama satu siklus pembelajaran penuh (2×45 menit) pada proses

pembelajaran PAI yang melibatkan guru dan siswa sebagai partisipan penelitian. Ketiga, studi dokumentasi berupa silabus PAI, program tahunan, dan catatan program keagamaan sekolah, yang berfungsi untuk memperkuat dan memvalidasi data wawancara serta observasi.

Keabsahan Data dan

Analisis. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi ganda: (1) triangulasi sumber, yakni membandingkan data dari guru PAI, siswa, dan dokumen sekolah untuk memperoleh gambaran yang komprehensif dan saling mengonfirmasi; (2) triangulasi teknik, yakni mencocokkan temuan wawancara dengan hasil observasi langsung sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) dalam tiga tahap simultan. Tahap reduksi data: peneliti mengkode transkrip wawancara dan catatan observasi menggunakan kode tematik deduktif-induktif, menghasilkan empat tema utama yang menjadi struktur Hasil dan Pembahasan. Tahap penyajian data: tema-tema tersebut disusun ke dalam

narasi deskriptif yang diperkuat kutipan verbatim. Tahap penarikan kesimpulan: interpretasi diverifikasi dengan mengembalikannya ke data lapangan secara berulang hingga mencapai saturasi data sehingga seluruh pertanyaan penelitian terjawab secara memadai.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Potret Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Siswa

Temuan	Observasi.
Observasi terhadap proses pembelajaran di SMK Ma'arif NU Kajen menghasilkan gambaran yang konsisten dan mengkhawatirkan. Sebanyak 62,5 persen sesi observasi menunjukkan siswa mengakses media sosial dengan intensitas sering hingga sangat sering selama jam sekolah. Tanda-tanda kelelahan terpampang jelas: 75 persen sesi observasi mencatat siswa mengantuk atau menguap di kelas, sementara 37,5 persen menunjukkan perilaku kecemasan berupa pengecekan gawai secara kompulsif dan ketidakmampuan duduk diam.	

Sumber distraksi utama terbagi antara obrolan teman (37,5%), gawai (37,5%), dan lamunan (25%). Meski 62,5 persen siswa masih mampu menjaga fokus selama pembelajaran, pola ambivalen ini mencerminkan betapa dalam daya tarik layar digital telah meresap ke dalam ritme belajar siswa.

Temuan Wawancara. Data wawancara mempertegas dan memperdalam gambaran observasi tersebut. Dina (kelas XI Akuntansi 1) mengaku rata-rata menghabiskan 5 jam sehari di TikTok dan Instagram, dengan puncak hingga 8 jam pada hari-hari tertentu:

"Sering, hampir tiap hari. Mungkin karena sering lihat cahaya HP, jadi saya lebih milih tidur."

Cantika menggambarkan dampak fisiknya secara lugas:

"Pusing gara-gara melihat layar terus. Kebanyakan lihat HP, jadinya pusing, badannya pegal."

Dani (kelas X TO 3) menceritakan kebiasaannya membuka TikTok langsung setelah bangun tidur, hingga kepalanya terasa berat berjam-jam kemudian:

"Tiba-tiba kok kepala langsung pusing,

*kayak darah rendah.
Kayak suntuk lah."*

Pola ini konsisten dengan apa yang diidentifikasi Al Yasin et al. (2022) sebagai *digital fatigue syndrome* pada remaja. Paparan layar yang berlebihan tidak sekadar merusak kesehatan fisik, tetapi juga menggerus keseimbangan emosi secara perlahan dan kumulatif.

Dimensi Sosial-Emosional.

Yang lebih mengkhawatirkan adalah dampak pada dimensi sosial. Dina mengungkapkan kondisi yang dapat disebut *keseharian struktural*, yaitu keterasingan yang tumbuh bukan karena tidak ada orang di sekitar, melainkan karena tidak ada ruang aman untuk berbagi:

*"Saya jarang punya
teman, dan teman-
teman saya juga
jauh-jauh, jadi lebih
banyak diam. Lebih
milih scroll atau tidur,
mending tidur.
Kalaupun capek,
paling cuma bisa
nangis, tidak bisa
cerita ke mereka."*

Isolasi ini menciptakan siklus yang sulit diputus: semakin siswa merasa kesepian, semakin ia larut dalam dunia digital; semakin larut dalam ekosistem digital, kualitas relasi nyatanya pun semakin menurun.

Temuan ini konvergen dengan kerangka Fisher (2016) yang menegaskan bahwa dimensi sosial dan transendental merupakan pilar *spiritual well-being* yang paling rentan terkikis oleh ekosistem media sosial modern. Pemicu stres siswa terpola dalam dua klaster. Klaster pertama adalah tekanan relasional, meliputi konflik pertemanan dan rendahnya komunikasi asertif. Klaster kedua adalah tekanan ekonomi keluarga yang bocor ke ranah emosi siswa. Keduanya konsisten dengan temuan Mandas dan Silfiyah (2022) tentang *social self-esteem* rendah dan FOMO sebagai mediator utama gangguan kesehatan mental Generasi Z.

2. Kondisi Pembelajaran PAI yang Berjalan: Antara Relevansi dan Kesenjangan

Temuan	Observasi.
Observasi mengungkap pola pembelajaran PAI yang cukup variatif dalam metode, namun belum konsisten dalam relevansi kontekstual. Tanya jawab mendominasi (87,5%), disusul presentasi siswa (75%) dan ceramah (50%). Penggunaan media digital bersifat universal (100%), tetapi	

sebatas fungsi pelengkap: 50 persen guru menggunakannya secara tidak relevan atau jarang, 25 persen memakai aplikasi kuis, dan 25 persen menggunakan PPT atau *slide* digital. Dari sisi isu, 62,5 persen guru mengangkat isu sosial dan pergaulan, namun hanya 25 persen yang membahas kesehatan mental secara eksplisit, dan hanya 12,5 persen yang mengaitkan materi dengan kehidupan digital siswa. Kondisi ini mencerminkan *digitalisasi konten* alih-alih *transformasi pedagogis*. Teknologi memang hadir di ruang kelas, namun tidak mengubah logika dasar pembelajaran.

Perspektif Guru. Bu Meida, guru PAI di SMK Ma'arif NU Kajen, memberikan pembacaan kritis atas situasi ini. Soal kurikulum, ia menuturkan:

"Kalau yang CP sekarang, grade-nya agak dinaikkan. Materi yang dulu diajarkan di kelas 11, sekarang sudah masuk di kelas 10. Tapi dengan kemampuan anak-anak sekarang, secara basic apa yang diperlukan anak-anak sekarang, sebenarnya kayaknya kok ketinggian."

Pernyataan ini mencerminkan ketegangan nyata antara target capaian kurikulum dan kebutuhan dasar siswa, sebagaimana diidentifikasi Ramadhani, Muhammada, dan Ma'ruf (2024) dalam kajian inovasi media pembelajaran PAI di SMK. Soal pembinaan ibadah, SMK Ma'arif NU Kajen menerapkan sistem buku tanda tangan salat Zuhur sebagai *controlling*, namun Bu Meida mengakui tantangannya: sebagian siswa menandatangani absen tanpa melaksanakan salat. Ia juga menegaskan:

"Menggerakkan anak-anak itu butuh tanggung jawab dan kerja sama dengan semua pihak guru. Tidak bisa dibebankan ke hanya guru PAI saja."

Pernyataan ini sejalan dengan Fatimah (2022) yang menekankan pentingnya peran sinergis seluruh komponen sekolah dalam pembinaan karakter digital siswa.

Perspektif Siswa. Penilaian siswa terhadap PAI terpolarisasi secara tajam dan berpola. Cantika, yang gurunya (Bu Konita) menggunakan metode kelompok

interaktif dan pencocokan konsep *al-kulliyāt al-khamsah* dengan kartu materi, merasakan manfaat nyata:

*"Jadi aku tuh jadi
ngerti banyak materi
yang baru aku ngerti
yang diajarin sama
Bu Konita."*

Sebaliknya, Dina yang kelas PAI-nya lebih konvensional, menilai tegas:

*"Kurang begitu
masuk, karena
pembelajarannya
cuma gitu-gitu
doang, tidak sama
dengan kehidupan
sehari-hari saya."*

Polarisasi ini mengonfirmasi temuan Hidayah, Romelah, dan Hikmatulloh (2024) bahwa kualitas PAI tidak ditentukan oleh konten semata, melainkan oleh kemampuan guru mengaitkan materi dengan konteks nyata kehidupan siswa.

3. Media Sosial sebagai Koping Spiritual Organik: Paradoks Digital Generasi Z

Salah satu temuan paling signifikan penelitian ini adalah kecenderungan siswa memanfaatkan media sosial sebagai ruang pencarian makna dan koping spiritual secara mandiri, tanpa arahan formal dari sekolah. Penelitian ini menamai

fenomena ini sebagai '*koping spiritual digital organik*': praktik pencarian sumber daya spiritual di ruang digital yang tumbuh secara alamiah dari kebutuhan batin siswa, bukan dari desain kurikulum.

Dani secara aktif mencari konten keagamaan di TikTok ketika merasa resah. Konten yang dicarinya bersifat afektif dan eksistensial, yakni tentang hari akhir dan kewajiban ibadah:

*"Kalau habis lihat
video-video kayak
gitu tuh kayak
gimana ya... kayak
takut. Terus yang
tadinya malas
beribadah, langsung
pengen ibadah lagi."*

Konten keagamaan digital ini berfungsi sebagai *affective trigger* yang memantik motivasi intrinsik beribadah, sebuah fungsi yang kerap gagal dihadirkan pembelajaran PAI formal yang terlalu bertumpu pada hafalan normatif.

Dina menempuh jalur berbeda. Saat merasa putus asa dan tidak tahu harus cerita kepada siapa, ia menyaksikan video motivasi ustaz-ustaz ternama:

*"Kalau sudah putus
asa saya cari konten-
konten yang bisa
memotivasi biar tidak*

makin capek. Karena sudah tidak punya teman dan bingung mau cerita ke siapa, daripada saya keluar pondok, saya lebih milih searching atau nonton motivasi dari ustaz-ustaz."

Bagi Dina, konten keagamaan digital bukan pelarian dari kenyataan, melainkan sumber daya spiritual yang mengisi kekosongan yang tidak terpenuhi oleh relasi sosial nyata maupun pembelajaran PAI di kelas.

Cantika memiliki mekanisme koping yang sudah terinternalisasi dan tidak membutuhkan mediasi digital. Ia secara naluriah merespons kecemasan dengan istighfar:

"Kalau lagi tiba-tiba cemas banget, terus tiba-tiba 'Astagfirullah'."

Kebiasaan ini terbentuk dari habituasi nilai spiritual yang mengakar dalam keseharian, konsisten dengan Hasibuan dan Fauziah (2022) serta Mursyid et al. (2022) yang membuktikan efektivitas zikir dalam meredakan stres.

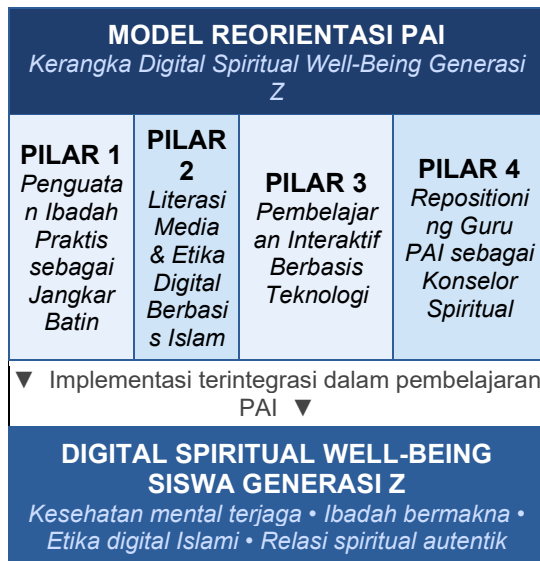
Fenomena *'koping spiritual digital organik'* ini memiliki implikasi pedagogis yang penting: PAI tidak perlu memusuhi media sosial, melainkan perlu memanfaatkan logika dan *affordance* digital untuk

merancang pembelajaran yang lebih relevan. Syahgita dan Aripin (2025) telah mengidentifikasi potensi media sosial sebagai sarana dakwah dan pendidikan Islam bagi Generasi Z. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa potensi tersebut sudah beroperasi secara organik di kalangan siswa meski tanpa panduan formal dari sekolah, dan justru inilah titik masuk yang paling strategis bagi reorientasi PAI.

4. Model Reorientasi PAI: Kerangka Empat Pilar Digital Spiritual Well-Being

Menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan, seluruh temuan bermuara pada kesimpulan: dibutuhkan reorientasi pembelajaran PAI yang merespons realitas kehidupan digital Generasi Z secara sistemik dan menyeluruh, bukan sekadar tambal sulam. Penelitian ini merumuskan model reorientasi berbasis empat pilar yang saling terkait, sebagaimana divisualisasikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Model Reorientasi PAI: Kerangka Empat Pilar Digital Spiritual Well-Being



Sumber: Analisis peneliti, 2025

Pilar 1: Penguatan Ibadah Praktis sebagai Jangkar Batin.

Ibadah rutin seperti salat, zikir, dan doa terbukti berfungsi sebagai *grounding mechanism* yang paling efektif menstabilkan batin siswa. Cantika mengungkapkan bahwa ketidaktenangan saat belum salat justru menjadi pendorong terkuat meninggalkan gawai:

"Kalau belum salat, hatinya enggak tenang. Biasanya aku naruh HP, salat dulu. Kalau enggak salat dulu, itu pasti kepikiran 'Aku belum salat'."

Dani, meski salatnya masih sering tidak terlaksana, menyebut zikir sebagai satu-satunya aktivitas yang ia lakukan saat *down*:

"Kegiatan sih... zikir. Zikir, pasrah diri."

Temuan ini diperkuat Rahmadani Nasution et al. (2024) yang membuktikan ibadah sebagai mekanisme konkret mengatasi kecemasan Generasi Z, dan Lestari et al. (2024) yang menegaskan kekuatan keyakinan agama dalam menjaga stabilitas mental remaja. Implikasi praktisnya, guru PAI perlu memperkuat dimensi reflektif program pembiasaan ibadah dengan mengajak siswa mendiskusikan *mengapa* ibadah menenangkan hati, bukan sekadar *apa* yang harus dikerjakan.

Pilar 2: Literasi Media dan Etika Digital dalam Bingkai Islam.

Kasus viral yang diceritakan Bu Meida tentang seorang siswi yang mengunggah video yang mempermalukan gurunya di TikTok hingga mendapat 3.000 komentar negatif adalah demonstrasi nyata konsekuensi absennya pendidikan etika digital. Bu Meida merefleksikan:

"Pola asuh itu memang penting... kalau pondasinya enggak kuat, ngeri juga."

Telfah et al. (2026) dan Zaman, Abdirahman, dan Mahbubi (2026) menegaskan bahwa integrasi literasi

digital dalam kurikulum pendidikan Islam adalah kebutuhan mendesak. Dalam reorientasi PAI, materi etika digital perlu hadir sebagai komponen inti pembelajaran, bukan sekadar tambahan, dan dapat diwujudkan melalui diskusi adab bermedia sosial dalam perspektif Islam (Setiawan, Chalim, & Amalia, 2025) dan refleksi pengalaman digital siswa dalam terang Al-Qur'an dan Hadis.

Pilar 3: Pembelajaran Interaktif Berbasis Teknologi.
Aspirasi siswa sangat jelas. Dani mengusulkan konten PAI dalam format tebak-tebakan di media sosial:

"Dikemas di media sosial kayak seperti konten tebak-tebakan, Kak. Nanti ada yang ngejelasin juga, ada ini nebak, nah ini dijelasin bener atau salah."

Dina meminta pendekatan yang melampaui *ice breaking* rutin yang sudah klise, sementara Dani mengungkapkan preferensi kuat pada praktik langsung:

"Lebih banyak praktik. Kayak lebih banyak praktik salat, terus praktik sehari-hari di rumah."

Cantika menunjuk praktik Bu Konita metode kelompok kompetitif

dengan kartu konsep sebagai contoh yang sudah berhasil. Piqriani, Yurika, dan Amin (2023) membuktikan bahwa teknologi digital dalam PAI meningkatkan minat belajar secara signifikan. Dalam konteks Generasi Z yang terbiasa dengan *micro-content* dan umpan balik instan, PAI perlu mengadopsi logika desain konten digital yang ringkas, interaktif, relevan, dan bermakna.

Pilar 4: Repositioning Guru PAI sebagai Konselor Spiritual.
Dani mengungkapkan harapan yang sarat makna:

"Pernah sih. Bisa ya... kan guru PAI biasanya lebih banyak ilmunya. Kalau kita curhat di situ, kayak curhat tentang masalah lah, biasanya kan lebih dikasih arahan lah."

Harapan ini mencerminkan kebutuhan siswa Generasi Z yang tidak hanya membutuhkan pengajar materi, tetapi juga figur pendamping yang dapat mendengarkan dan memberi makna saat kehidupan terasa berat. Bu Meida secara intuitif sudah menjalankan peran ini mengintegrasikan motivasi, refleksi karakter, dan edukasi etika digital ke dalam setiap sesi mengajar. Inisiatif ini

perlu disistemkan melalui kebijakan sekolah yang eksplisit mengakui peran guru PAI sebagai konselor spiritual. Bagis et al. (2024) menegaskan bahwa kesejahteraan spiritual Islam hanya tumbuh ketika dimensi iman, amal, dan hubungan transendental dengan Allah terjalin secara autentik dalam kehidupan sehari-hari. Guru PAI yang mampu menghadirkan relasi autentik semacam itu berpotensi menjadi pilar terpenting dalam ekosistem *digital spiritual well-being* sekolah.

D. Kesimpulan

Menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan, penelitian ini menemukan bahwa reorientasi pembelajaran PAI di SMK Ma'arif NU Kajen, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan, dapat menjawab krisis kesehatan mental Generasi Z melalui pendekatan yang berangkat dari dan mengarah pada penguatan *digital spiritual well-being* siswa. Reorientasi ini bukan dengan menentang dunia digital, melainkan dengan mentransformasi cara PAI hadir di dalamnya.

Berdasarkan temuan penelitian, tiga simpulan pokok

dirumuskan. **Pertama**, kehidupan digital Generasi Z melahirkan bentuk tekanan psikologis yang spesifik: *digital fatigue*, isolasi sosial struktural, dan *overthinking* berbasis perbandingan sosial yang membutuhkan respons pendidikan kontekstual, bukan generik. **Kedua**, pembelajaran PAI yang sedang berjalan belum secara sistematis merespons realitas ini: integrasi teknologi masih bersifat superfisial, isu kehidupan digital hampir tidak disentuh dalam materi kelas, dan beban pembinaan spiritual masih dipikul oleh guru PAI sendirian. **Ketiga**, fenomena '*koping spiritual digital organik*' di mana siswa secara mandiri memanfaatkan TikTok dan platform digital untuk mencari pegangan spiritual, menunjukkan bahwa kesadaran spiritual Generasi Z sesungguhnya tidak padam, melainkan mengalir ke saluran yang belum dijangkau oleh PAI formal.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan konsep *Digital Spiritual Well-Being* sebagai konstruk analitis baru dalam diskursus pendidikan Islam mengintegrasikan kerangka *Islamic spiritual well-being* (Bagis et al., 2024) dengan model empat domain Fisher

(2016) dalam konteks kehidupan digital remaja. Secara praktis, model reorientasi empat pilar yang dirumuskan penguatan ibadah praktis, literasi media dan etika digital Islami, pembelajaran interaktif berbasis teknologi, dan *repositioning* guru sebagai konselor spiritual menawarkan peta jalan yang konkret bagi guru PAI, kepala sekolah, dan penyusun kurikulum SMK untuk merancang ulang pembelajaran PAI yang responsif terhadap Generasi Z.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan wilayah (satu kabupaten) dan pendekatan kualitatif yang tidak memungkinkan generalisasi statistik. Penelitian lanjutan direkomendasikan menggunakan pendekatan *mixed-methods* atau eksperimental untuk menguji efektivitas model empat pilar secara empiris, serta memperluas konteks ke wilayah dan jenjang pendidikan yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4000>
- Asiah, S., Jannah, M., Pandiangan, A. P. B., & Rifanssyah, A. (2025). Peran kurikulum PAI dalam membentuk karakter religius siswa di SMKN 2 Sangatta Utara. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 243–256.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik Generasi Z Indonesia tahun 2024. BPS RI.
- Bagis, F., Adawiyah, W. R., Purnomo, R., & Sudjadi, A. (2024). Exploring Islamic spiritual well-being: Conceptualization and validation of a measurement scale. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(2), 1–20. <https://doi.org/10.25217/0020247473500>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- Fatimah, S. (2022). Peran sinergis guru dan orang tua dalam menanggulangi dampak negatif media digital pada karakter

- remaja. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 45–58.
- Fisher, J. W. (2016). Selecting the best version of SHALOM to assess spiritual well-being. *Religions*, 7(5), 45. <https://doi.org/10.3390/rel7050045>
- Ghazi, F., & Kholid, I. (2025). Urgensi pendidikan Islam dalam membentuk etika digital generasi alpha di era industri 5.0. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 247–260.
- Hasibuan, L. W., & Fauziah. (2022). Studi psikologis dampak zikir terhadap kesejahteraan mental di kalangan masyarakat urban. *Tashdiq: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Pendidikan Islam*, 10(1), 45–56.
- Hidayah, N., Romelah, R., & Hikmatulloh, H. (2024). Islamic religious education learning innovation based on student centered learning. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 15(2), 1–15. <https://doi.org/10.53802/fitrah.v15i2.919>
- Iryadi, A., Adriani, C. A., Pertiwi, N. S. Q., Rahmawati, R., & Dewi, Z. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara*, 2(1), 71–78.
- Jakpat. (2024). Gen Z mental health survey 2024. Jakpat Survey Platform. <https://jakpat.net>
- Julhamdani, F., Trianti, E., Tarsono, T., Ulfiah, U., & Nugraha, H. (2024). Peran teknologi dan media sosial dalam membentuk dinamika kesehatan mental berdasarkan perspektif Islam. *Journal on Education*, 6(2), 11448–11463. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/4942>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2021. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Lestari, D. R., Wijaya, S., Karyawati, T., & Rahayu, S. (2024). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z di Indonesia: Tinjauan naratif atas mekanisme social comparison, FOMO, dan strategi digital wellness. *DIAGNOSA: Jurnal*

- Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i4.35720>
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada Generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19–27.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mursyid, A. A., Mahmudah, N., & Fauziah, S. (2022). Pengaruh zikir lazimah terhadap ketenangan jiwa para santri yang mengalami stres. *Jurnal Riset Agama*, 3(2), 85–95.
- Piqriani, Y., Yurika, N., & Amin, M. (2023). Inovasi bahan ajar PAI berbasis teknologi informasi di sekolah menengah atas. *Advances in Education Journal*, 2(1), 1–14.
- Rahmadani Nasution, N., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran ibadah dalam mengatasi kecemasan dan depresi di kalangan Gen-Z beragama. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 14556–14561.
- Ramadhani, A., Muhammada, M., & Ma'ruf, A. (2024). Inovasi media pembelajaran pendidikan agama Islam berbasis Microsoft Teams di SMKN 1 Purwosari. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 16(1), 20–31. <https://doi.org/10.47498/tadib.v16i1.3007>
- Sejati, A. A., Jannah, M., Audira, P., & Hariry, S. (2025). Peran psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental remaja usia 16–21 tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 548–556.
- Setiawan, I., Chalim, A., & Amalia, A. R. (2025). Etika digital dalam perspektif pendidikan agama Islam. *Al Iman: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, 9(1), 284–304.
- Shobihah, S. S., Hermawan, W., & Anwar, S. (2025). Measuring the impact of Islamic religious education in families and schools on students' spiritual well-being. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 14(4),

- 766–776.
<https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v14i4.99516>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Syahgita, N. K., & Aripin, S. (2025). Pemanfaatan media sosial sebagai sarana dakwah dan pendidikan Islam bagi generasi Z dalam perspektif etika dakwah digital. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 1–15.
- Telfah, S. K., Nazwa, S. L., Herliani, L., & Nazib, F. M. (2026). Etika bermedia digital dalam perspektif pendidikan Islam. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 1441–1451.
- Zaman, A. Q., Abdirahman, K., & Mahbubi, M. (2026). Integrasi literasi digital dalam kurikulum pendidikan Islam untuk meningkatkan etika bermedia sosial siswa. *SUKIJO CiRCLE: Journal of Contemporary Islamic Education Studies*, 2(1), 1–18.
- Zhang, Y., & Guo, X. (2023). Social media use and mental health among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 73(4), 612–621.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.05.019>