

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tahap dalam kehidupan individu adalah masa remaja, yaitu periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan intelektual. Masa ini sering dianggap sebagai fase krisis identitas, di mana remaja mengalami proses pencarian jati diri dengan mempertimbangkan berbagai pilihan dan nilai yang ada.<sup>1</sup> Hal tersebut membuat remaja cenderung memiliki emosi yang tidak stabil, sehingga mereka kesulitan dalam menyelesaikan masalah akibat belum matangnya pola pikir.<sup>2</sup> Akibatnya, banyak di antara mereka bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensinya dengan baik, yang berpotensi mengarah pada tindakan yang tidak diinginkan.

Remaja yang masih dalam tahap perkembangan dan belum stabil sering kali terpengaruh oleh dampak negatif dari kemajuan teknologi. Terutama di era digital saat ini, yang memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan remaja, khususnya pada rentang usia 13-15 tahun, yang merupakan fase pencarian jati diri. Pada usia ini, mereka lebih rentan terhadap tekanan sosial, tuntutan akademik, serta pengaruh media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa paparan media digital yang berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan mental. Dalam proses pertumbuhannya, remaja sering mengalami berbagai tantangan terkait kesehatan mental, termasuk masalah fisik, hubungan dengan orang tua, keyakinan agama, masa depan, lingkungan sekitar, serta moralitas.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Akbar, R., Ongkai, T. M. B., Suryana, E., & Abdurrahmansyah, A. Perkembangan Peserta Didik pada Masa Remaja Akhir. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), (2023), h. 6356–6367.

<sup>2</sup> Khanifah, N., Tinggi, S., Islam, A., Bengkalis, N., & Bengkalis, K. *Tantangan Dan Peluang Pendidikan Agama Islam*. (2024), 2(6).

<sup>3</sup> Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. *Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam*. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), (2022), h. 188–194.

Hal ini juga tercermin pada kondisi siswa di SMP Negeri 1 Lemahabang, di mana sebagian dari mereka menunjukkan gejala kesulitan belajar dan penurunan motivasi yang diduga dilatarbelakangi oleh beberapa faktor, seperti tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan emosional dari keluarga, serta penggunaan media sosial yang cukup intens dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan pentingnya peran internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam sebagai bekal spiritual dan emosional bagi siswa agar mampu menghadapi tekanan hidup di era digital.

Pada kondisi ini, diperlukan langkah-langkah untuk membekali remaja dengan dasar yang kokoh agar dapat menghadapi tantangan di era digital, salah satunya melalui pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai agama. Pendidikan agama Islam berperan dalam mentransformasikan serta memperdalam ilmu pengetahuan dan nilai-nilai dalam diri seseorang melalui proses pembinaan dan pengembangan potensi, sehingga dapat mencapai keseimbangan dan kesempurnaan dalam kehidupan.<sup>4</sup> Pendidikan agama Islam diberikan kepada manusia dengan tujuan membentuk individu yang bertakwa, berserah diri kepada Allah, berakhlak mulia, saling menghormati, produktif, harmonis, mencintai perdamaian, jujur, adil, serta memiliki budi pekerti luhur, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Peran pendidikan agama sangat penting bagi remaja di era modern, karena pada dasarnya, pendidikan agama menjadi faktor utama dalam membangun moral dan akhlak yang baik dalam diri mereka.<sup>5</sup>

Seperti yang terdapat di dalam Al-Qur'an Q.S. Ar-Rad ayat 28, yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang.” Ayat ini menegaskan bahwa mengingat Allah dapat

<sup>4</sup> Tyas Bs Ambarwati, dkk. Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Abad 21, *Didaktika: Jurnal Kependidikan*. Vol. 13 No. 4 November 2024, h. 4389.

<sup>5</sup> Nurjanah, dkk. Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Menjaga Nilai Moral Remaja, *Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam*, Vol.4 No.1 Tahun 2023, h. 73.

memberikan ketenangan hati. Dalam konteks remaja, terutama di era digital yang dipenuhi tekanan sosial, gangguan teknologi, dan tantangan moral, ayat ini menawarkan solusi spiritual yang bermakna dan mendalam.

Nilai-nilai dalam pendidikan agama Islam merupakan sumber daya penting yang membantu remaja dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Nilai-nilai ini tidak hanya berkaitan dengan ibadah keagamaan, tetapi juga memiliki relevansi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menghadapi dinamika era digital. Penerapan nilai-nilai pendidikan agama Islam berperan besar dalam membantu remaja mengelola interaksi sosial mereka di dunia digital. Media sosial sering kali menjadi tempat perbandingan yang tidak sehat, tetapi Islam mengajarkan pentingnya menghargai diri sendiri dan orang lain tanpa harus membandingkan. Pendekatan ini tidak hanya berdampak positif pada individu, tetapi juga memperkuat hubungan sosial mereka. Internalisasi nilai-nilai agama yang kuat menjadi perlindungan dari dampak negatif yang dapat timbul akibat penggunaan teknologi secara berlebihan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan relevansi pendidikan agama Islam dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Yahsyalloh Al Mansyur dan Hakimuddin Salim pada tahun 2023, menyoroti pentingnya peran pendidikan agama Islam dalam menjaga kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi terjalin erat antara mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menjaga kesehatan mental siswa. Meskipun sudah ada banyak penelitian tentang peran pendidikan agama Islam terhadap kesehatan mental, sebagian besar kajian hanya berfokus pada penerapan pendidikan agama Islam secara umum. Belum banyak penelitian yang secara spesifik menggali bagaimana nilai-nilai pendidikan agama Islam dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dalam konteks era digital.

Dengan memahami pentingnya internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam, remaja usia 13-15 tahun dapat membangun fondasi mental yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan di era digital. Pendidikan agama Islam tidak hanya berperan dalam pembentukan karakter, tetapi juga menjadi

benteng yang kokoh bagi kesehatan mental mereka. Namun, proses internalisasi nilai-nilai tersebut masih belum optimal, sehingga perlu diteliti lebih lanjut bagaimana nilai-nilai pendidikan agama Islam dapat benar-benar tertanam dalam diri siswa untuk menjaga kesehatan mental mereka secara menyeluruh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah proses internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam ini memiliki peran dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital. Kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai peran pendidikan agama Islam sebagai solusi dalam mengatasi permasalahan mental remaja di era modern. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam merancang strategi pendidikan yang lebih efektif, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah adalah proses awal dalam penelitian atau pemecahan masalah yang bertujuan untuk mengenali, menemukan, dan merumuskan masalah yang sedang atau akan dihadapi. Tahapan ini sangat penting karena menjadi dasar bagi arah penelitian atau pengambilan keputusan selanjutnya. Penelitian dengan judul "Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Usia 13-15 Tahun di Era Digital" dapat diidentifikasi berdasarkan beberapa permasalahan berikut:

- a. Pengaruh era digital terhadap remaja.
- b. Tantangan dalam menjaga kesehatan mental.
- c. Kesenjangan antara teori dan praktik.

## **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah adalah penjelasan yang digunakan untuk memperjelas ruang lingkup kajian dalam sebuah penelitian agar fokus dan tidak melebar ke luar topik utama. Batasan masalah membantu peneliti menetapkan sejauh mana permasalahan akan diteliti, aspek apa saja yang dibahas, dan mana yang tidak

termasuk dalam penelitian. Dalam penelitian ini, batasan masalah yang akan dibahas diantaranya:

- a. Kesehatan mental yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi aspek emosional, psikologis, dan sosial, seperti kemampuan mengatasi tekanan hidup, stabilitas emosi, dan hubungan interpersonal yang baik.
- b. Penelitian ini terbatas pada remaja berusia 13-15 tahun, karena kelompok usia ini merupakan masa transisi penting menuju kedewasaan yang rentan terhadap pengaruh era digital dan memiliki kebutuhan khusus dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental.
- c. Lokasi penelitian dibatasi pada lingkungan sekolah SMP Negeri 1 Lemahabang.
- d. Penelitian ini menyoroti pengaruh era digital terhadap remaja, termasuk dampak media sosial, akses informasi tanpa batas, dan teknologi digital pada kesehatan mental.

#### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini berupa kalimat tanya yang disusun secara sistematis untuk memandu arah dan fokus dari sebuah penelitian. Pertanyaan ini bertujuan untuk menggali informasi, data, atau pemahaman yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Rumusan masalah yang akan dibahas melalui penulisan ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana kondisi kesehatan mental remaja usia 13-15 tahun di era digital?
- b. Bagaimana proses internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam pada kalangan remaja di SMPN 1 Lemahabang?
- c. Apa saja faktor pendukung dan penghambat internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam di SPMN 1 Lemahabang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah pernyataan yang menggambarkan maksud dan arah dari suatu kegiatan penelitian, yaitu apa yang ingin dicapai atau ditemukan

oleh peneliti setelah melakukan proses penelitian. Tujuan ini disusun berdasarkan rumusan masalah dan menjadi pedoman dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan. Tujuan dari penelitian ini, antara lain:

- a. Untuk menganalisis dan mengidentifikasi bagaimana kondisi kesehatan mental remaja usia 13-15 tahun di era digital.
- b. Untuk menganalisis proses internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam pada kalangan remaja di SMPN 1 Lemahabang..
- c. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam di SMPN 1 Lemahabang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian adalah kontribusi atau kegunaan yang diharapkan dari hasil penelitian, baik secara teoretis maupun praktis. Manfaat ini menjelaskan siapa saja yang dapat memperoleh keuntungan dari penelitian tersebut, serta dalam bentuk apa manfaat itu diberikan, seperti pengembangan ilmu pengetahuan atau pemecahan masalah.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pendidikan agama Islam, khususnya terkait internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital.
  - b. Menambah wawasan akademik mengenai hubungan antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental, serta tantangan yang dihadapi remaja di era digital.
  - c. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mendalami topik serupa, terutama dalam konteks pendidikan agama Islam dan tantangan era digital.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Remaja

- 1) Membantu remaja memahami pentingnya nilai-nilai Pendidikan agama Islam dalam menjaga keseimbangan mental di tengah tantangan era digital.
- 2) Memberikan panduan kepada remaja untuk menerapkan nilai-nilai seperti sabar, tawakal, syukur, dan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

### b. Bagi Orang Tua dan Lingkungan

- 1) Memberikan wawasan kepada orang tua tentang peran nilai-nilai pendidikan agama Islam dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka.
- 2) Mendorong keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.

### c. Bagi Guru dan Sekolah

- 1) Menjadi bahan pertimbangan bagi pendidik dalam merancang metode pembelajaran agama Islam yang relevan dengan kebutuhan remaja di era digital.
- 2) Membantu sekolah dalam mengintegrasikan nilai-nilai agama dengan program pendidikan kesehatan mental bagi siswa.

### d. Bagi Masyarakat

- 1) Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya peran agama dalam membentuk generasi muda yang sehat secara mental dan spiritual.
- 2) Menjadi landasan untuk menciptakan program atau kegiatan yang berbasis nilai-nilai agama Islam guna mendukung kesehatan mental remaja.

## G. Kerangka Teori

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, internalisasi diartikan sebagai penghayatan, pendalaman, penguasaan secara mendalam yang berlangsung melalui binaan, penyuluhan, bimbingan dan sebagainya. Internalisasi merupakan penyatuan sikap, tingkah laku, pendapat, pemikiran dan lainnya dalam suatu kepribadian.<sup>6</sup> Maka, dapat diartikan bahwa internalisasi merupakan penghayatan sesuatu hingga menyatu dalam pikiran dan diwujudkan dalam tingkah laku.

Raber mengartikan internalisasi sebagai menyatunya nilai dalam diri seseorang atau dalam bahasa psikologi merupakan penyesuaian keyakinan, nilai, sikap, praktik dan aturan-aturan baku pada diri seseorang.<sup>7</sup> Hal ini menunjukkan bahwa internalisasi merupakan penyatuan nilai yang baru kedalam diri dengan keyakinan, nilai, perilaku dan norma-norma yang telah ada pada dirinya.

Nilai dalam bahasa Inggris adalah “*value*”, dalam bahasa latin disebut “*velere*”, atau bahasa Prancis Kuno “*valoir*”. Nilai dapat diartikan berguna, mampu, berdaya, berlaku, bermanfaat, dan paling benar menurut keyakinan seseorang atau sekelompok orang.<sup>8</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, nilai diartikan sebagai sifat-sifat (hal) yang penting atau berguna bagi kemanusiaan atau sesuatu yang menyempurnakan manusia. Sehingga nilai merupakan kualitas suatu hal yang menjadikan hal yang disukai, diinginkan, dikejar, dihargai, berguna, dan suatu yang terpenting atau berharga bagi manusia sekaligus inti dari kehidupan

Nilai merupakan sesuatu yang dianggap berharga dan menjadi tujuan yang hendak dicapai. Nilai secara praktis merupakan sesuatu yang bermanfaat dan berharga dalam kehidupan sehari-hari. Secara filosofis, nilai sangat terkait dengan masalah etika. Etika juga sering disebut sebagai filsafat nilai, yang

---

<sup>6</sup> J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h. 256.

<sup>7</sup> Rahmat, Mulyana, *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*, (Bandung: Alfabeta, 2004), h. 21.

<sup>8</sup> Sutarjo Adisusilo, JR. *Pembelajaran Nilai Karakter*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2012), h. 56.

mengkaji nilai-nilai moral sebagai tolak ukur dan perilaku manusia dalam berbagai aspek kehidupannya.

Menurut Frankel nilai merupakan standar tingkah laku, keindahan, keadilan, kebenaran, dan efisiensi yang mengikat manusia dan sepatutnya untuk dijalankan dan dipertahankan. Hal ini menjelaskan bahwa nilai merupakan suatu prinsip yang dijadikan sebagai penuntun dalam bertingkah laku dan lain sebagainya.

Menurut Sidney Simon, nilai adalah suatu konsep atau ide tentang apa yang seseorang pikirkan merupakan hal yang penting dalam hidupnya. Nilai dapat berada dalam dua kawasan: kognitif dan afektif. Nilai adalah ide, yang dapat dikatakan konsep dan dapat dikatakan abstraksi.<sup>9</sup> Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai merupakan suatu hal yang terkandung dan melekat pada diri manusia sebagai standar keindahan yang merupakan prinsip umum dalam berperilaku.

Menurut Muhammad Alim internalisasi nilai adalah proses pemasukan nilai secara penuh kedalam hati, sehingga ruh dan jiwa bergerak berdasarkan ajaran, serta ditemukannya kemungkinan untuk merealisasikan dalam kehidupan nyata.<sup>10</sup> Dapat disimpulkan bahwa internalisasi nilai adalah proses memasukkan nilai-nilai, sikap, atau norma ke dalam diri seseorang sehingga menjadi bagian dari pemikiran, perilaku, dan keyakinan mereka. Dengan kata lain, internalisasi nilai dapat dikatakan sebagai proses untuk menjadikan nilai sebagai bagian dari diri seseorang.

Adapun manfaat internalisasi bagi kehidupan manusia adalah sebagai berikut:<sup>11</sup>

- a) Pengembangan, internalisasi memiliki manfaat sebagai pengembangan potensi seseorang untuk menjadi pribadi yang baik dan memiliki sikap dan perilaku yang mencerminkan budaya bangsa. Internalisasi dapat

---

<sup>9</sup> Mulyana, R. *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*, h. 11.

<sup>10</sup> Muhammad Alim, *Pendidikan Agama Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), h.10.

<sup>11</sup> Musyafa'Fathonji, A. B. *Idealisme Pendidikan Plato*. Tadris STAIN Pamekasan, 5 no. 1. (2010), h. 27.

berkembang jika sudah di tanamkan sejak dini sehingga menjadi kepribadian yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

- b) Perbaikan, internalisasi nilai juga berfungsi untuk memperkuat kepribadian individu agar lebih bertanggung jawab dan bermartabat. Dengan menginternalisasi nilai-nilai positif, individu dapat memperbaiki sikap dan perilaku yang kurang sesuai, sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial secara lebih baik
- c) Penyaringan, manfaat lain dari internalisasi nilai adalah sebagai alat penyaring terhadap budaya asing yang tidak sesuai dengan nilai-nilai budaya dan karakter bangsa. Proses ini membantu individu dalam memilah dan memilih nilai-nilai yang dapat diterima dan diadopsi, serta menolak nilai-nilai yang bertentangan dengan identitas budaya sendiri.

Proses internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam dalam diri remaja berlangsung melalui tiga tahapan utama, yaitu transformasi nilai, transaksi nilai, dan transinternalisasi nilai. Adapun beberapa metode internalisasi yang dapat diterapkan di sekolah dengan tujuan agar siswa mempunyai kepribadian yang mantap serta memiliki akhlak yang mulia, antara lain adalah: (1) Metode nasihat, (2) Metode keteladanan, (3) Metode pembiasaan, (4) Metode diskusi, dan (5) Metode pemberian *targhib wa tarhib*.<sup>12</sup>

Pendidikan Agama Islam (PAI) dibangun oleh dua makna esensial yakni “pendidikan” dan “agama Islam”. Salah satu pengertian pendidikan menurut Plato adalah mengembangkan potensi siswa, sehingga moral dan intelektual mereka berkembang sehingga menemukan kebenaran sejati, dan guru menempati posisi penting dalam memotivasi dan menciptakan lingkungannya.

Pengertian pendidikan dengan seluruh totalitasnya dalam konteks Islam inheren dengan konotasi istilah “*tarbiyah*, *ta’lim*, dan *ta’dib*” yang harus dipahami secara bersama-sama, sekalipun ahli tafsir berbeda-beda. Ketiga istilah ini mengandung makna yang mendalam menyangkut manusia dan

---

<sup>12</sup> Abdul Hamid, Metode Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak. *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta’lim*. Vol. 14 No. 2, 2016, h. 195-206

masyarakat serta lingkungan yang dalam hubungannya dengan Tuhan saling berkaitan satu sama lain. Istilah-istilah itu pula sekaligus menjelaskan ruang lingkup pendidikan Islam informal, formal dan non formal.

Kata Islam sendiri berasal dari bahasa Arab yang artinya selamat, sentosa. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendidikan agama Islam adalah ilmu pendidikan yang berdasarkan Islam oleh sebab itu pendidikan agama Islam harus bersumber kepada Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW.

Dalam pandangan al-Ghazali pendidikan adalah usaha pendidik untuk menghilangkan akhlak buruk dan menanamkan akhlak yang baik kepada siswa sehingga dekat kepada Allah dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>13</sup> Sedangkan Ibnu Khaldun memandang bahwa pendidikan itu memiliki makna luas. Menurutnya pendidikan tidak terbatas pada proses pembelajaran saja dengan ruang dan waktu sebagai batasannya, tetapi bermakna proses kesadaran manusia untuk menangkap, menyerap, dan menghayati peristiwa alam sepanjang zaman.

Selanjutnya, menurut Darajat, pendidikan dalam perjalannya telah diwarnai oleh agama dalam peran dan prosesnya. Menurutnya agama merupakan motivasi hidup dan kehidupan, termasuk sebagai alat pengembangan dan pengendalian diri yang amat penting.<sup>14</sup> Oleh karena itu, agama Islam adalah salah satu agama yang diakui negara, maka tentunya PAI mewarnai proses pendidikan di Indonesia. Pendidikan agama Islam adalah usaha dan proses penanaman sesuatu (pendidikan) secara kontinyu antara guru dengan siswa, dengan akhlakul karimah sebagai tujuan akhir. Penanaman nilai-nilai Islam dalam jiwa, rasa, dan pikir; serta keserasian dan keseimbangan adalah karaktersitik utamanya.

Berkaitan dengan tujuan PAI di sekolah, Darajat mengemukakan beberapa tujuan sebagai berikut. *Kesatu*, menumbuhsururkan dan mengembangkan serta membentuk sikap siswa yang positif dan disiplin serta

---

<sup>13</sup> Hamim, N. *Pendidikan Akhlak: Komparasi Konsep Pendidikan Ibnu Miskawaih dan Al-Ghazali. Ulumuna*, 18(1),(2014), h. 21-40.

<sup>14</sup> Darajat, Z. *Ilmu pendidikan Islam*. In. Jakarta: Balai Pustaka. (1992)

cinta terhadap agama dalam berbagai kehidupan sebagai esensi takwa; taat kepada perintah Allah dan Rasul-Nya. *Kedua*, ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya merupakan motivasi intrinsik siswa terhadap pengembangan ilmu pengetahuan sehingga mereka sadar akan iman dan ilmu dan pengembangannya untuk mencapai keridlaan Allah Swt. *Ketiga*, menumbuhkan dan membina siswa dalam memahami agama secara benar dan dengannya pula diamalkan menjadi keterampilan beragama dalam berbagai dimensi kehidupan.<sup>15</sup>

Ahmad Tafsir mengemukakan tiga tujuan PAI, yakni: (1) terwujudnya insan kamil, sebagai wakil-wakil Tuhan di muka bumi, (2) terciptanya insan kaffah, yang memiliki tiga dimensi; religius, budaya, dan ilmiah, dan (3) terwujudnya penyadaran fungsi manusia sebagai hamba, khalifah Allah, pewaris para nabi, dan memberikan bekal yang memadai untuk menjalankan fungsi tersebut.<sup>16</sup>

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara fungsi fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem- problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Zakiah Daradjat berkesimpulan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit mental, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. Pendapat diatas menekankan bahwa kesehatan mental hakekatnya mengarah kepada pemikiran dan prilaku positif seseorang dalam menghadapi kondisi dirinya, orang lain dan masyarakatnya yang sedang dan akan bertumbuh agar selaras dengan keberadaan dirinya.

Menurut Freud, kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu menyeimbangkan antara dorongan id (insting), ego (realitas), dan

---

<sup>15</sup> Darajat, Z. *Peranan Agama Islam Dalam Kesehatan Mental*. In: Jakarta: Haji Masagung (1993).

<sup>16</sup> Tafsir, A. *Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.(2017)

superego (moral), sehingga dapat berfungsi secara normal dalam kehidupan sosial. Sedangkan menurut Maslow, kesehatan mental dicapai ketika seseorang berada dalam tahap aktualisasi diri, yaitu mampu menjadi dirinya secara utuh, mandiri, bertanggung jawab, serta hidup bermakna.

Kesehatan mental baik dalam konteks mental health maupun mental hygiene memiliki konotasi bagaimana mencapai kesehatan mental yang baik, sehat mental dan mampu beradaptasi (menyesuaikan diri) dengan yang lain. Sebab sehat mental sangat terkait dengan kesehatan yang lain, fisik dan sosial, dalam hal ini jiwa sebagai sentral dari kesehatan yang lain sebagaimana WHO sebagai lembaga dunia yang khusus konsentrasi dalam masalah kesehatan masyarakat internasional bahwa hakekat sehat sebenarnya meliputi sehat fisik, sosial dan psikological. Hal ini memberikan indikasi bahwa idialnya setiap orang terpenuhi tiga unsur dimaksud dengan mengedepankan unsur psikis sebagai substansi dari yang lain.

Beberapa indikator kesehatan mental menurut WHO antara lain yaitu, ketika seorang individu mampu terbebas dari ketegangan dan kecemasan yang berlebihan, memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri secara konstruktif dengan lingkungan dan situasi yang dihadapi, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dengan orang lain. Selain itu, individu juga mampu mengelola dan mengendalikan emosinya secara tepat sesuai situasi, serta memiliki perasaan puas terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Dengan demikian, kesehatan mental bukan hanya berkaitan dengan kondisi jiwa yang tenang, tetapi juga mencakup kemampuan berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan.

Perlu diketahui bahwa kesehatan mental itu adalah relatif dimana keharmonisan yang sempurna antara seluruh fungsi-fungsi tubuh itu tidak ada. Yang dapat diketahui adalah berapa jauh jaraknya seseorang dari kesehatan mental yang normal.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Ghazali, M. BAHRI, *Kesehatan Mental*, (Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016), h. 13.

Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab dalam gangguan mental ialah sebagai berikut:<sup>18</sup>

- a) Genetik yaitu faktor keturunan dapat meningkatkan risiko gangguan mental.
- b) Biologis merupakan ketidakseimbangan kimia di otak, infeksi, atau kerusakan otak.
- c) Psikologis yaitu trauma masa kecil, pelecehan, dan kehilangan.
- d) Lingkungan sebagai stres kronis, lingkungan sosial yang buruk, dan pengalaman hidup yang menantang.

Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam adalah proses penanaman nilai ke dalam diri seseorang sehingga menjadi bagian dari sikap dan perilaku sehari-hari. Dalam pendidikan agama Islam, nilai-nilai seperti keimanan, kesabaran, kejujuran, tawakal, syukur, dan ikhlas menjadi landasan moral dan spiritual yang mampu memperkuat kesehatan mental. Nilai-nilai ini tidak hanya diajarkan dalam bentuk teori, tetapi juga dibiasakan melalui praktik ibadah dan interaksi sosial yang bernilai.

Hubungan antara internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam dengan kesehatan mental sangat erat dan saling memengaruhi. Pendidikan agama Islam mengajarkan prinsip-prinsip dasar seperti keimanan, kesabaran, kejujuran, rasa syukur, dan tawakal yang dapat menjadi pondasi dalam membangun ketenangan jiwa dan stabilitas emosi. Ketika nilai-nilai tersebut diinternalisasi atau tertanam kuat dalam diri seseorang, terutama remaja, maka mereka akan memiliki pegangan hidup yang jelas dalam menghadapi berbagai tekanan, tantangan, dan perubahan yang terjadi di era digital ini. Nilai-nilai tersebut mampu membentuk cara berpikir dan perilaku yang positif, menumbuhkan rasa percaya diri, serta menghindarkan individu dari kecemasan yang berlebihan, stres, maupun perilaku menyimpang. Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam tidak hanya

---

<sup>18</sup> Pratiwi, K., & Rusinani, D. Literatur review : Gangguan Mental Depresi Pada Wanita. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(3), (2022), h. 103–110.

berperan dalam membentuk akhlak yang baik, tetapi juga menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

*Tabel 1.1*

