

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian mengenai Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam dan Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Era Digital yang telah dilakukan, didapat sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesehatan mental remaja usia 13–15 tahun di era digital menunjukkan dinamika yang kompleks. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan para siswa SMPN 1 Lemahabang, ditemukan bahwa penggunaan media sosial dapat menimbulkan kecemasan, perbandingan sosial, dan tekanan emosional. Namun, sebagian besar siswa juga telah memiliki strategi positif dalam mengelola emosi, seperti salat, curhat kepada teman atau keluarga, hingga menyalurkan emosi melalui kegiatan positif seperti menulis atau menggambar. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tantangan digital hadir, para siswa menunjukkan kemampuan adaptasi dan pengendalian diri yang cukup baik, yang menjadi indikasi positif bagi kesehatan mental mereka.
2. Proses internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam di SMPN 1 Lemahabang berjalan secara bertahap melalui tiga tahap: transformasi nilai, transaksi nilai, dan transinternalisasi nilai. Guru PAI menyampaikan nilai-nilai keislaman melalui pembelajaran langsung, kisah teladan, dan kegiatan keagamaan rutin seperti salat berjamaah dan kultum. Siswa tidak hanya mengenal dan memahami nilai-nilai seperti kejujuran, sabar, dan tolong-menolong, tetapi juga menunjukkan penghayatan dan penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti menolak pengaruh buruk, menyelesaikan konflik secara islami, dan menjadikan ibadah sebagai bentuk penyembuhan batin. Hal ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai agama telah berjalan efektif dan mendalam.

3. Beberapa faktor yang mendukung internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam antara lain peran keluarga (melalui teladan orang tua), sekolah (dengan kegiatan religius dan pembelajaran PAI BP), serta kesadaran diri siswa. Sementara itu, faktor penghambat seperti pengaruh pergaulan negatif, penggunaan media teknologi secara berlebihan, dan kurangnya motivasi diri membuat proses internalisasi menjadi kurang optimal. Meskipun demikian, siswa menunjukkan kesadaran spiritual dan kemampuan memilah konten digital yang positif, yang turut memperkuat proses internalisasi nilai-nilai agama dalam kehidupan mereka.

## **B. Implikasi**

Penelitian mengenai Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam dan Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Era Digital, memiliki beberapa implikasi penting terhadap

1. Berdasarkan temuan, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian teori internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam, khususnya dalam kaitannya dengan pembentukan kesehatan mental remaja. Hasil ini memperkaya literatur tentang pentingnya integrasi antara nilai spiritual dan psikologis dalam membangun ketahanan diri siswa di era digital.
2. Penelitian ini menegaskan pentingnya sinergi antara keluarga dan sekolah dalam menanamkan nilai-nilai Islam secara konsisten. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat mendorong orang tua dan guru untuk semakin aktif membimbing, memberikan keteladanan, serta menciptakan lingkungan yang mendukung praktik keagamaan anak-anak.
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial dan teknologi digital dapat dimanfaatkan secara positif untuk mendukung proses internalisasi nilai agama. Oleh karena itu, guru dan pembuat kebijakan pendidikan dapat menjadikan hasil ini sebagai dasar untuk mengembangkan strategi pembelajaran berbasis media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik generasi digital.

4. Temuan ini menyoroti pentingnya membangun kesadaran diri remaja agar nilai-nilai agama tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga dihayati dan diamalkan secara sadar. Oleh karena itu, pendidikan karakter berbasis nilai Islam perlu dirancang dengan pendekatan reflektif dan partisipatif agar siswa benar-benar merasa memiliki nilai tersebut.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji topik serupa, baik dalam konteks yang lebih luas maupun jenjang pendidikan yang berbeda, khususnya dalam hal hubungan antara pendidikan agama Islam dan kesehatan mental remaja di era modern.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk sekolah, diharapkan perlu terus meningkatkan kualitas kegiatan keagamaan dan memperluas ruang lingkup pembiasaan religius, baik melalui pembelajaran di kelas maupun kegiatan di luar kelas. Sarana dan prasarana seperti mushola dan lapangan perlu ditingkatkan agar kegiatan ibadah bersama dapat berjalan lebih kondusif dan merata untuk semua siswa.
2. Untuk orang tua, diharapkan untuk lebih aktif dalam membimbing dan menjadi teladan dalam kehidupan beragama di rumah. Nasihat, pembiasaan, dan komunikasi yang positif akan sangat membantu anak dalam memahami dan menghayati nilai-nilai Islam sebagai pedoman hidup.
3. Untuk siswa, diharapkan untuk terus meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi dalam menjalankan ajaran agama. Memanfaatkan media digital secara bijak untuk mendalami ilmu agama dan menumbuhkan motivasi spiritual akan sangat bermanfaat dalam menjaga ketenangan jiwa dan kesehatan mental.

4. Untuk penulis dan pembaca, diharapkan mampu menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan refleksi dan motivasi untuk terus memperkuat peran nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, serta mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja di era digital.

