

## Pendidikan Agama Islam Sebagai Bentuk Penguatan Mental Siswa

Dara Juwita Purba

UPT SMP Negeri 2 Silima Punggapungga, Indonesia

Email: [darapurba7@gmail.com](mailto:darapurba7@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tentang peran pembelajaran PAI dalam menguatkan mental siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur, dengan menganalisis berbagai penelitian, teori, dan sumber informasi terkait topik tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang sangat penting dalam penguatan mental siswa, baik dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Melalui ajaran-ajaran agama yang diajarkan dalam PAI, siswa dibekali dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang dapat membantu mereka mengelola stres, kecemasan, dan tantangan hidup lainnya. Pembelajaran tentang sabar, tawakal, syukur, keberanian, dan akhlak mulia memberikan landasan yang kokoh bagi siswa untuk menghadapi berbagai situasi dengan mental yang lebih stabil dan positif. PAI tidak hanya memberikan pengetahuan tentang agama, tetapi juga membentuk karakter dan memperkuat mental siswa.

Kata Kunci: Pembelajaran, PAI, Mental

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the role of PAI learning in strengthening students' mentality. The method used in this study is a literature study, by analyzing various researches, theories, and sources of information related to the topic. The results of the study show that Islamic Religious Education (PAI) learning has a very important role in strengthening students' mentality, both in facing academic challenges and daily life. Through the religious teachings taught in PAI, students are equipped with moral and spiritual values that can help them manage stress, anxiety, and other life challenges. Learning about patience, tawakal, gratitude, courage, and noble morals provides a solid foundation for students to face various situations with a more stable and positive mentality. PAI not only provides knowledge about religion, but also shapes character and strengthens students' mentality.*

*Keywords: Learning, PAI, Mental*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Agama Islam (PAI) memainkan peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan penguatan mental siswa. Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin pesat, tantangan hidup yang dihadapi oleh generasi muda, khususnya siswa, semakin kompleks. Mereka tidak hanya dihadapkan pada berbagai masalah akademis, tetapi juga tekanan sosial, emosional, dan mental. Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, penting bagi siswa untuk memiliki pondasi mental yang kuat agar dapat bertindak bijak dan menghadapi kehidupan dengan penuh kesiapan. Salah satu cara yang efektif untuk memperkuat mental siswa adalah melalui pendidikan agama, khususnya PAI, yang mengajarkan nilai-nilai agama dan moral yang mendalam (Solehat et al, 2021).

PAI memberikan landasan yang kuat bagi siswa dalam memahami hidup dari perspektif spiritual dan moral. Melalui ajaran agama Islam, siswa dilatih untuk memiliki ketahanan mental yang tinggi dalam menghadapi setiap ujian dan cobaan dalam hidup. Islam mengajarkan tentang pentingnya sabar, tawakkal (pasrah kepada Allah), dan optimisme dalam setiap keadaan. Dengan mengajarkan konsep-konsep ini, PAI membantu siswa untuk tidak mudah putus asa atau tertekan ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, mereka akan mampu melihat masalah sebagai bagian dari proses pembelajaran dan peluang untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

Selain itu, PAI juga mengajarkan kepada siswa pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek duniawi dan ukhrawi. Duniawi mengacu pada aspek kehidupan sehari-hari, seperti pendidikan, pekerjaan, dan interaksi sosial, sementara ukhrawi berkaitan dengan kehidupan setelah mati (Napitupulu, 2019). PAI memberikan pemahaman bahwa kehidupan di dunia ini hanya sementara dan bahwa tujuan utama hidup adalah mencari ridha Allah dan mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat. Dengan pemahaman ini, siswa diajarkan untuk tidak terlalu terfokus pada pencapaian duniawi semata, melainkan juga menjaga keseimbangan dengan aspek spiritual yang akan memperkuat mental mereka dalam menghadapi segala situasi.

PAI juga membantu siswa untuk mengembangkan ketangguhan mental yang dibutuhkan dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional. Dalam kehidupan remaja, mereka sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan dari teman sebaya, keluarga, serta harapan akademis yang tinggi. Tanpa bimbingan yang tepat, siswa bisa merasa tertekan dan cemas, bahkan mengalami depresi. Melalui ajaran Islam, siswa diajarkan untuk mengelola emosi mereka dengan cara yang positif, seperti dengan bersyukur, berdoa, dan selalu mengingat Allah dalam setiap langkah hidup mereka. Hal ini menjadi mekanisme yang efektif untuk menjaga stabilitas mental dan emosional siswa, meskipun mereka menghadapi tantangan berat.

Salah satu aspek penting dalam PAI adalah penanaman nilai-nilai akhlak yang mulia. Akhlak merupakan panduan bagi siswa untuk berinteraksi dengan sesama dan lingkungan sekitar. Dengan mengajarkan nilai-nilai seperti kejujuran, kasih sayang, empati, dan hormat terhadap orang lain (Mansyur et al, 2023), PAI memperkuat mental siswa dengan membentuk pribadi yang memiliki rasa tanggung jawab sosial dan emosional. Siswa yang memiliki akhlak mulia akan lebih mampu mengatasi konflik sosial, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dan menjaga keharmonisan dalam kehidupan bermasyarakat.

Melalui PAI, siswa juga diperkenalkan pada konsep tawakkal, yaitu sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha maksimal. Konsep tawakkal ini sangat relevan dalam memperkuat mental siswa, karena mereka akan belajar untuk tidak terlalu tergantung pada hasil akhir, tetapi lebih kepada usaha yang

dilakukan. Dengan memiliki sikap tawakal, siswa dapat mengurangi stres dan kecemasan terkait dengan pencapaian atau kegagalan, karena mereka tahu bahwa segala sesuatu telah ditentukan oleh Allah dan apa yang terbaik bagi mereka akan datang pada waktunya.

Selain itu, PAI mengajarkan tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dalam Islam, kesehatan mental dan fisik memiliki kaitan yang erat, dan keduanya harus dijaga dengan baik agar seseorang dapat menjalani hidup dengan baik. PAI memberikan pemahaman bahwa menjaga kebersihan diri, pola makan yang sehat, serta ibadah yang rutin adalah cara untuk memperkuat tubuh dan jiwa. Dengan pemahaman ini, siswa dapat mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang tidak hanya bermanfaat bagi tubuh mereka, tetapi juga untuk kesehatan mental dan emosional mereka (Muzayaroh, 2021).

PAI juga mengajarkan kepada siswa tentang pentingnya berdoa dan beribadah sebagai bentuk komunikasi langsung dengan Tuhan. Dalam setiap aktivitas ibadah, siswa diberi kesempatan untuk merefleksikan diri dan menguatkan mental mereka. Doa dalam Islam bukan hanya sekadar permohonan, tetapi juga bentuk penguatan diri dan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan berdoa, siswa merasa lebih tenang, karena mereka tahu bahwa segala urusan mereka ada di tangan Allah yang Maha Kuasa. Hal ini menciptakan rasa optimisme dan keyakinan yang tinggi dalam diri siswa untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan.

Seiring dengan perkembangan zaman, media sosial dan teknologi informasi sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan bagi siswa. Mereka terpapar pada banyak informasi yang dapat membingungkan dan menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan, atau bahkan depresi. PAI dapat berperan penting dalam mengajarkan siswa untuk tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang sering kali muncul di media sosial. Islam mengajarkan untuk bersyukur atas apa yang dimiliki dan tidak iri dengan apa yang dimiliki orang lain. Sikap ini dapat membantu siswa mengatasi perasaan cemas dan lebih fokus pada pengembangan diri mereka.

Pembelajaran PAI juga memperkenalkan kepada siswa pentingnya berbagi dan membantu sesama sebagai bentuk empati dan peduli terhadap orang lain. Dengan membantu orang lain, siswa tidak hanya memperkuat hubungan sosial mereka, tetapi juga mengembangkan mental yang positif (Muzayaroh, 2021). Islam mengajarkan bahwa setiap perbuatan baik yang dilakukan untuk kepentingan orang lain akan mendatangkan keberkahan dan kebaikan bagi diri sendiri. Dengan memahami konsep ini, siswa akan merasa lebih puas dan bahagia, karena mereka tidak hanya fokus pada diri sendiri, tetapi juga peduli terhadap orang lain yang membutuhkan.

Selain itu, pembelajaran PAI mendorong siswa untuk selalu bertawakal kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal. Dengan pemahaman ini, siswa diajarkan untuk tidak terlarut dalam kegagalan, melainkan terus berusaha dan memperbaiki diri. Sikap tawakal ini membantu siswa untuk tidak mudah menyerah, melainkan terus maju dengan penuh keyakinan bahwa Allah akan memberikan hasil terbaik sesuai dengan usaha mereka. Dengan demikian, mental siswa menjadi lebih kuat dan tahan terhadap berbagai hambatan yang mereka temui.

PAI juga mengajarkan pentingnya menjaga hubungan dengan Allah melalui ibadah yang rutin, seperti salat, puasa, dan dzikir. Ibadah ini bukan hanya sebatas kewajiban, tetapi juga sebagai sarana untuk menguatkan mental dan spiritual siswa. Dengan melakukan ibadah secara konsisten, siswa merasa lebih dekat dengan Tuhan dan memiliki rasa aman serta ketenangan dalam hidup mereka. Ini menjadi sumber kekuatan mental yang sangat penting ketika mereka menghadapi tekanan atau masalah dalam kehidupan mereka (Lailiyah, 2008).

Pendidikan Agama Islam di sekolah dapat berperan sebagai wahana untuk mengembangkan potensi diri siswa, baik secara spiritual, emosional, maupun sosial. Pembelajaran ini mengajarkan siswa untuk lebih menghargai diri mereka sendiri dan orang lain, serta menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial. Dengan memperkenalkan siswa pada ajaran agama yang mendalam, mereka dapat memperkuat mental mereka dalam menghadapi berbagai tantangan dan tetap menjaga prinsip-prinsip moral dalam kehidupan mereka.

Pendidikan agama Islam memiliki peran yang sangat signifikan dalam penguatan mental siswa. Melalui ajaran agama yang mendalam, siswa diajarkan untuk memiliki ketahanan mental yang kuat, serta mampu menghadapi tantangan hidup dengan penuh keyakinan dan optimisme. PAI tidak hanya mengajarkan siswa tentang teori agama, tetapi juga memberikan mereka pemahaman praktis tentang bagaimana menjalani kehidupan dengan baik, mengatasi kesulitan, dan memperkuat hubungan sosial dengan orang lain. Dengan demikian, PAI menjadi fondasi yang sangat penting dalam membentuk karakter dan mental siswa di era yang penuh dengan tantangan ini.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka, yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur terkait dengan peran Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam penguatan mental siswa. Studi pustaka dilakukan dengan menelusuri berbagai sumber akademik, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, dan dokumen lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Sumber-sumber ini memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai konsep-konsep PAI, penguatan mental, serta penerapan pendidikan agama dalam konteks pembentukan karakter siswa. Penelitian ini juga menelaah kajian-kajian sebelumnya yang membahas tentang pengaruh PAI dalam aspek mental dan emosional siswa untuk menggali temuan-temuan yang ada.

Dalam analisisnya, penelitian ini akan mengidentifikasi dan mengkritisi berbagai pandangan yang ada di literatur terkait dengan cara-cara PAI dapat berperan dalam membentuk ketahanan mental siswa. Penelitian ini juga memfokuskan pada pengaruh penerapan nilai-nilai agama, seperti ketenangan, tawakal, dan kesabaran, terhadap penguatan mental siswa dalam menghadapi tantangan kehidupan mereka. Dengan menggunakan metode studi pustaka, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih luas mengenai penerapan PAI dalam memperkuat mental siswa, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan pembelajaran PAI yang lebih efektif di sekolah-sekolah.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Pengertian dan Urgensi Penguatan Mental Siswa**

Penguatan mental siswa merupakan suatu proses yang bertujuan untuk membekali mereka dengan kekuatan psikologis yang cukup untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Mental yang kuat akan membantu siswa dalam mengatasi rasa takut, kecemasan, serta tekanan yang sering muncul dalam kehidupan mereka, baik yang berkaitan dengan masalah akademis maupun non-akademis. Proses penguatan mental ini melibatkan pengembangan kualitas diri yang dapat mendukung siswa dalam menghadapi rintangan dan menjadi lebih tangguh dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan.

Mental yang kuat pada siswa sangat penting, terutama dalam dunia pendidikan yang semakin kompetitif (Syamsuddin et al, 2017). Siswa sering kali menghadapi stres

yang terkait dengan tugas sekolah, ujian, harapan dari orang tua, serta masalah pribadi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Tanpa adanya penguatan mental yang baik, siswa mungkin tidak dapat mengatasi tantangan ini dengan bijak. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada pembentukan ketahanan mental siswa sejak dini, agar mereka dapat menghadapinya dengan kepala dingin dan pikiran yang jernih.

Selain itu, penguatan mental siswa juga berperan dalam membentuk karakter yang lebih baik. Siswa yang memiliki mental yang kuat cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, kemampuan untuk mengatasi kegagalan, dan tidak mudah menyerah (Lubis, 2019). Mereka mampu mengambil pelajaran dari kegagalan dan menjadikannya sebagai batu loncatan untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi. Karakter ini sangat penting dalam proses pendidikan, karena akan membekali siswa untuk menjadi individu yang dapat berkontribusi positif dalam masyarakat di masa depan.

Pentingnya penguatan mental siswa juga terkait erat dengan pengembangan kecerdasan emosional mereka. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami dan mempengaruhi emosi orang lain. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik mampu menjaga keseimbangan antara pikiran dan perasaan, yang sangat penting dalam pengambilan keputusan yang tepat. Mereka juga mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial, menjalin hubungan yang positif, dan menghindari konflik yang bisa merusak mental mereka.

Penguatan mental siswa juga penting dalam konteks sosial yang lebih luas, seperti di sekolah dan masyarakat. Lingkungan sekolah dapat menjadi tempat yang penuh tekanan bagi siswa, baik yang datang dari persaingan akademis, interaksi sosial, maupun masalah pribadi lainnya. Siswa yang tidak memiliki mental yang kuat mungkin mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan merasa terisolasi atau tertekan (Lubis, 2019). Sebaliknya, siswa dengan mental yang kuat cenderung lebih mampu berinteraksi dengan teman-teman mereka secara positif, menghadapi konflik dengan bijak, dan tetap produktif meskipun berada dalam situasi yang menantang.

Kekurangan dalam penguatan mental siswa dapat berisiko menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, atau bahkan gangguan perilaku. Tanpa penguatan mental yang memadai, siswa mungkin lebih mudah terjerumus dalam masalah-masalah tersebut, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka dalam jangka panjang. Oleh karena itu, upaya untuk memperkuat mental siswa sangatlah krusial, guna mencegah dampak negatif yang dapat timbul akibat ketidakmampuan mereka dalam mengelola stres dan tekanan hidup.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk penguatan mental siswa adalah melalui pendidikan karakter. Pendidikan karakter memberikan penekanan pada pengembangan sikap positif dan nilai-nilai moral yang dapat membantu siswa membangun mental yang tangguh. Dengan menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran, disiplin, tanggung jawab, dan rasa empati, siswa dapat belajar untuk menjadi individu yang lebih percaya diri dan mampu menghadapi berbagai permasalahan dengan pikiran yang jernih dan hati yang tenang (Rahma et al, 2024).

Selain itu, penting untuk melibatkan berbagai pihak dalam penguatan mental siswa, termasuk guru, orang tua, dan teman sebaya. Peran guru sangat penting dalam memberikan dukungan psikologis, terutama dalam memberikan bimbingan mengenai bagaimana siswa dapat mengatasi kesulitan belajar dan hidup. Orang tua juga

berperan besar dalam menciptakan lingkungan rumah yang penuh dukungan emosional, di mana anak merasa aman dan dihargai. Teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan sosial yang sangat berharga, di mana mereka dapat saling memberi semangat dan motivasi dalam mengatasi berbagai kesulitan.

Siswa yang memiliki mental yang kuat juga akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan hidup yang terus berkembang. Dunia yang serba cepat berubah ini menuntut individu untuk memiliki ketangguhan dalam menghadapi ketidakpastian dan perbedaan. Mereka yang memiliki penguatan mental yang baik akan lebih fleksibel dalam beradaptasi dengan perubahan, serta lebih mudah menemukan solusi ketika menghadapi kesulitan (Rahma et al, 2024). Hal ini menjadi penting, karena di era globalisasi ini, perubahan terjadi begitu cepat, dan mereka yang tidak mampu beradaptasi akan merasa tertinggal.

Penguatan mental siswa juga dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan akademis yang lebih baik. Siswa dengan mental yang kuat cenderung lebih fokus pada tujuan mereka dan lebih gigih dalam berusaha untuk mencapainya. Mereka tidak mudah terganggu oleh rintangan atau kegagalan sementara, melainkan menjadikan tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Dengan demikian, penguatan mental menjadi faktor pendukung yang tidak hanya meningkatkan kesehatan mental siswa, tetapi juga memperbaiki hasil akademis mereka.

Pengembangan mental siswa juga harus disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing siswa. Setiap siswa memiliki latar belakang dan karakteristik yang berbeda, sehingga pendekatan penguatan mental yang diterapkan harus bersifat personal dan individual. Misalnya, siswa yang lebih introvert mungkin membutuhkan pendekatan yang lebih personal dan introspektif, sedangkan siswa yang lebih ekstrovert mungkin lebih cocok dengan pendekatan yang melibatkan interaksi sosial. Oleh karena itu, sangat penting bagi pendidik untuk mengenali kebutuhan emosional dan mental setiap siswa untuk dapat memberikan dukungan yang sesuai (Setiawati et al, 2021).

Dalam dunia pendidikan yang semakin kompleks, penguatan mental siswa juga sangat berkaitan dengan pengembangan kreativitas dan potensi diri. Siswa yang memiliki mental yang kuat tidak hanya mampu mengatasi kesulitan, tetapi juga lebih mampu untuk mengeksplorasi bakat dan minat mereka secara maksimal. Mereka merasa lebih percaya diri untuk mencoba hal-hal baru, berinovasi, dan menciptakan karya-karya yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri dan orang lain. Ini tentu sangat penting dalam menciptakan generasi yang kreatif dan inovatif, yang mampu bersaing di dunia yang terus berkembang.

Penguatan mental siswa bukan hanya soal mengatasi stres atau masalah emosional, tetapi juga mencakup pengembangan diri secara menyeluruh. Pendidikan yang mampu menguatkan mental siswa akan membentuk individu yang tangguh, optimis, dan mampu beradaptasi dengan perubahan serta menghadapi tantangan dengan kepala tegak. Oleh karena itu, penguatan mental siswa harus menjadi bagian integral dari proses pendidikan, yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademis semata, tetapi juga pada perkembangan karakter dan kesejahteraan mental siswa secara holistik.

## **2. Peran Pembelajaran PAI dalam Penguatan Mental Siswa**

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peranan yang sangat penting dalam penguatan mental siswa, baik di tingkat sekolah dasar, menengah, maupun tinggi. PAI bukan hanya memberikan pemahaman tentang ajaran agama, tetapi juga membekali siswa dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang dapat

memperkuat mental mereka dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Melalui pembelajaran PAI, siswa diharapkan tidak hanya memahami aspek teoretis dari agama, tetapi juga dapat mengimplementasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, sehingga membentuk karakter yang kokoh dan mental yang tangguh (Duryat, 2021).

Salah satu aspek penguatan mental yang diajarkan dalam PAI adalah ketahanan menghadapi ujian dan cobaan hidup. Dalam Islam, umat diajarkan untuk sabar dalam menghadapi kesulitan, karena setiap ujian yang datang merupakan bagian dari takdir dan cara Allah untuk menguji kekuatan iman seseorang. Pembelajaran tentang sabar ini mengajarkan siswa untuk tidak mudah menyerah dan putus asa ketika menghadapi kesulitan, baik dalam hal akademis, sosial, maupun pribadi. Siswa yang memiliki mental yang kuat karena pembelajaran PAI akan lebih mudah mengatasi tekanan hidup dan tetap optimis dalam menghadapi tantangan.

Selain itu, PAI juga mengajarkan pentingnya tawakal atau berserah diri kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Tawakal ini memberikan rasa tenang dan nyaman bagi siswa, karena mereka tahu bahwa hasil dari usaha mereka sudah menjadi bagian dari ketentuan Allah (Duryat, 2021). Dengan mengajarkan tawakal, siswa dipersiapkan untuk tidak merasa cemas atau tertekan dengan hasil yang tidak sesuai harapan. Hal ini juga mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta memberikan mental yang lebih stabil, karena siswa belajar untuk menerima segala hasil dengan lapang dada.

PAI juga berperan dalam mengajarkan siswa tentang pentingnya rasa syukur. Syukur merupakan kunci utama dalam menghadapi kehidupan dengan mental yang positif. Dalam ajaran Islam, setiap nikmat yang diberikan oleh Allah harus disyukuri, dan dengan rasa syukur, seseorang akan merasa lebih puas dengan apa yang dimilikinya. Pembelajaran PAI ini memberikan pemahaman bahwa kebahagiaan tidak diukur dari materi atau pencapaian duniawi, tetapi dari rasa syukur terhadap segala pemberian Allah. Sikap syukur ini akan membantu siswa untuk lebih menghargai diri mereka sendiri dan merasa lebih bahagia meskipun dalam situasi yang sulit.

Selain itu, PAI mengajarkan konsep keberanian untuk mengambil tindakan yang benar meskipun ada risiko atau tantangan. Pembelajaran tentang keberanian ini berfokus pada penerapan prinsip-prinsip agama dalam menghadapi kehidupan sosial dan personal. Dalam ajaran Islam, siswa diajarkan untuk berani berdiri di jalan yang benar, meskipun banyak godaan atau tekanan dari luar yang mengarah pada keburukan. Dengan memiliki mental yang berani, siswa tidak akan takut untuk melakukan hal yang benar dan menjalani hidup dengan penuh keyakinan, meskipun harus menghadapi tantangan besar.

Akhlak yang baik juga merupakan bagian penting dalam penguatan mental siswa melalui PAI. Dalam Islam, akhlak yang baik merupakan cerminan dari iman seseorang (Solehat et al, 2021). PAI mengajarkan nilai-nilai akhlak mulia, seperti kejujuran, kesederhanaan, tolong-menolong, dan hormat terhadap orang lain. Dengan menanamkan akhlak yang baik, siswa akan memiliki mental yang lebih kuat karena mereka dilatih untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara positif dan saling mendukung. Sikap positif ini membantu siswa untuk tetap tenang dan tidak terpengaruh oleh lingkungan negatif yang dapat merusak mental mereka.

Pembelajaran PAI juga membantu siswa dalam mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Dalam ajaran Islam, siswa diajarkan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi emosi negatif seperti marah, kecewa, atau cemas. Islam mengajarkan pentingnya bersikap sabar, menghindari emosi yang merugikan, dan lebih banyak bersyukur atas setiap situasi. Dengan memahami ajaran ini, siswa dapat

belajar untuk tidak terjebak dalam perasaan negatif yang dapat merusak kesehatan mental mereka. PAI memberi siswa keterampilan dalam mengelola perasaan dan lebih fokus pada hal-hal positif yang dapat memperkuat mental mereka.

Salah satu metode yang digunakan dalam PAI untuk penguatan mental adalah melalui praktik ibadah yang teratur, seperti salat, puasa, dan dzikir. Ibadah yang dilakukan dengan penuh kekhusyukan tidak hanya mendekatkan siswa kepada Tuhan, tetapi juga memberikan ketenangan batin. Ketika siswa rutin melakukan ibadah, mereka merasa lebih tenang dan terhindar dari kecemasan yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari (Yuswita et al, 2024). Ibadah menjadi salah satu cara untuk memperkuat mental siswa, karena memberikan mereka rasa kedamaian dan kekuatan spiritual yang dapat mengatasi stres dan tekanan hidup.

PAI juga memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan sesama, serta bagaimana cara menyelesaikan konflik dengan bijak. Pembelajaran tentang perdamaian dan toleransi mengajarkan siswa untuk tidak mudah terprovokasi atau marah dalam menghadapi perbedaan pendapat dan konflik. Siswa dilatih untuk mendengarkan orang lain, memahami sudut pandang mereka, dan mencari solusi yang damai. Dengan memiliki kemampuan ini, siswa dapat menjaga kesehatan mental mereka dalam hubungan sosial dan menghindari perasaan tertekan atau frustrasi yang sering muncul akibat konflik yang tidak terselesaikan dengan baik.

Melalui PAI, siswa juga diajarkan tentang pentingnya menjaga integritas diri. Islam mengajarkan bahwa menjaga kehormatan dan kejujuran dalam setiap aspek kehidupan adalah hal yang sangat penting. Dengan mengajarkan nilai integritas ini, PAI membantu siswa untuk membangun mental yang kuat dan tidak mudah terpengaruh oleh godaan atau tekanan dari luar. Siswa yang memiliki integritas yang tinggi cenderung lebih percaya diri dan dapat mengatasi tantangan hidup dengan lebih tenang, karena mereka tahu bahwa mereka telah melakukan yang terbaik dan benar sesuai dengan nilai-nilai agama yang mereka yakini (Solehat et al, 2021).

Pentingnya peran guru dalam pembelajaran PAI juga tidak bisa diabaikan. Guru PAI tidak hanya bertugas mengajarkan materi agama, tetapi juga menjadi panutan dan pembimbing bagi siswa dalam membentuk karakter dan mental mereka. Dengan memberikan contoh yang baik, guru dapat memotivasi siswa untuk lebih kuat secara mental dalam menghadapi ujian hidup. Guru yang memperlihatkan keteguhan iman, ketenangan dalam menghadapi masalah, dan sikap positif dalam setiap situasi dapat menjadi teladan yang membentuk mental siswa secara tidak langsung.

Selain itu, PAI dapat memperkuat mental siswa dalam hal tanggung jawab. Islam mengajarkan bahwa setiap individu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Melalui pembelajaran tentang tanggung jawab ini, siswa diajarkan untuk tidak lari dari masalah, tetapi mencari solusi dan bertanggung jawab atas pilihan yang mereka buat (Muzayroh, 2021). Sikap bertanggung jawab ini membantu siswa dalam memperkuat mental mereka, karena mereka merasa memiliki kontrol terhadap hidup mereka dan tidak mudah terpengaruh oleh faktor eksternal yang bisa merusak mental mereka.

PAI juga mengajarkan kepada siswa tentang pentingnya berdoa dan beribadah untuk meminta pertolongan Allah. Dalam ajaran Islam, doa merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan memohon petunjuk-Nya. Dengan mengajarkan siswa untuk berdoa, mereka diberi kesempatan untuk menenangkan pikiran dan menguatkan mental mereka dalam menghadapi kesulitan. Doa menjadi cara efektif untuk mengatasi perasaan cemas atau khawatir, serta memberikan rasa percaya diri bahwa segala masalah akan selesai dengan izin Allah.

Pendidikan Agama Islam juga berperan dalam membentuk pribadi siswa yang lebih optimis dan penuh harapan. Islam mengajarkan bahwa tidak ada yang tidak mungkin jika Allah menghendaki, dan setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Pembelajaran ini memberikan siswa pandangan hidup yang lebih positif dan mendorong mereka untuk tetap berusaha dan berdoa, tanpa merasa terhalang oleh kesulitan atau kegagalan (Muzayaroh, 2021). Dengan pemahaman ini, siswa belajar untuk tetap percaya bahwa segala sesuatu akan baik-baik saja, yang pada gilirannya memperkuat mental mereka dalam menghadapi kehidupan.

Dalam konteks globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat, pembelajaran PAI juga membantu siswa untuk tidak terjebak dalam dunia maya yang dapat mempengaruhi mental mereka secara negatif. Di tengah kemajuan teknologi, banyak siswa yang mudah terpengaruh oleh informasi yang tidak benar atau konten negatif yang beredar di media sosial. PAI memberikan panduan untuk menjaga diri dari hal-hal yang merusak mental, seperti kecanduan media sosial atau penyebaran informasi yang salah. Dengan memiliki landasan agama yang kuat, siswa dapat memfilter informasi yang mereka terima dan menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata (Lailiyah, 2008).

Pembelajaran PAI memiliki peran yang sangat besar dalam penguatan mental siswa. Melalui ajaran agama yang diterima, siswa diajarkan untuk memiliki ketahanan mental, karakter yang kuat, serta kemampuan untuk mengelola emosi dan stres. Dengan berbagai nilai agama yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, siswa dapat menjadi pribadi yang lebih tangguh, optimis, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan kepala tegak. PAI bukan hanya memberikan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk siswa menjadi individu yang siap menghadapi segala ujian kehidupan dengan mental yang sehat dan kuat.

### **KESIMPULAN**

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran yang sangat penting dalam penguatan mental siswa, baik dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Melalui ajaran-ajaran agama yang diajarkan dalam PAI, siswa dibekali dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang dapat membantu mereka mengelola stres, kecemasan, dan tantangan hidup lainnya. Pembelajaran tentang sabar, tawakal, syukur, keberanian, dan akhlak mulia memberikan landasan yang kokoh bagi siswa untuk menghadapi berbagai situasi dengan mental yang lebih stabil dan positif. PAI tidak hanya memberikan pengetahuan tentang agama, tetapi juga membentuk karakter dan memperkuat mental siswa. Dengan pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama, siswa dapat mengembangkan ketahanan mental yang akan membekali mereka dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan. Oleh karena itu, pembelajaran PAI seharusnya menjadi salah satu prioritas dalam sistem pendidikan untuk menciptakan generasi yang tangguh, memiliki karakter kuat, dan siap menghadapi dunia yang terus berkembang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Al Mansyur, Y., & Salim, H. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa di SMP Negeri 2 Wonogiri. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(001).

- Duryat, H. M. (2021). *Paradigma Pendidikan Islam: Upaya Penguatan Pendidikan Agama Islam di Institusi yang Bermutu dan Berdaya Saing*. Penerbit Alfabeta.
- Lailiyah, L. (2008). Pemberian penguatan (reinforcement) dalam meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) siswa di SMP Negeri 18 Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Lubis, R. R. (2019). Implementasi Program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 13(1), 20-27.
- Muzayaroh, A. (2021). Penguatan Pendidikan Agama dan Karakter Dasar di Madrasah Diniyah Ali Maksum Yogyakarta. *Millah: Journal of Religious Studies*, 245-274.
- Napitupulu, D. S. (2019). Dasar-Dasar Konseling dalam Al-Qur'an. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(2).
- Rahma, F., Zain, A., Mustain, Z., & Rokim, R. (2024). Penguatan nilai-nilai spiritual dan moralitas di era digital melalui pendidikan agama Islam. *JEMARI (Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah)*, 6(2), 94-103.
- Setiawan, F., Hutami, A. S., Riyadi, D. S., Arista, V. A., & Al Dani, Y. H. (2021). Kebijakan Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Agama Islam. *Al-Mudarris (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)*, 4(1), 1-2
- Solehat, T. L., & Ramadan, Z. H. (2021). Analisis program penguatan pendidikan karakter pada mata pelajaran pendidikan agama islam (PAI) di Sekolah Dasar. *Jurnal basicedu*, 5(4), 2270-2277.
- Syamsuddin, S., Wiyono, G., Khilmiyah, A., & Muhammad, M. (2017). Revolusi Mental Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Penguatan Karakter Melalui Penerapan Social Emotional Learning (SEL). *Berdikari: Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, 5(2), 137-149.
- Yuswita, D., Halim, A., & Sumianti, S. (2024). Penguatan Profesionalitas Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mendukung Diseminasi Peningkatan Nilai-Nilai Moral Siswa pada Jenjang SMP IT Al Kautsar Batam. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 951-964.