

## Aktualisasi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter di Era Digital

<sup>1</sup>Zulfahji

Institut Agama Islam Negeri Langsa  
zulfahji@iainlangsa.ac.id

| Submission   | Accepted     | Published    |
|--------------|--------------|--------------|
| Oct 17, 2025 | Oct 18, 2025 | Oct 19, 2025 |

### Abstract

*Mental health and character education are two interrelated dimensions that mutually reinforce one another in shaping the holistic personality of students. In reality, there exists a gap between the ideal of education that aspires to balance academic achievement with moral and spiritual values, and the current condition of young generations who are increasingly vulnerable to psychological pressure, value disorientation, and weakened self-control due to the uncontrolled use of digital media. This study aims to analyze Zakiah Daradjat's thought on mental health and character education, as well as to examine its relevance and applicability in addressing educational challenges in the digital era. The research employs a library study with a descriptive-analytical approach, using Zakiah Daradjat's works as primary sources and contemporary literature in psychology and Islamic education as secondary sources. The findings indicate that Zakiah Daradjat's ideas possess strong conceptual and practical relevance within the context of modern education, as they emphasize the balance between academic potential, spiritual strength, and emotional stability as the foundation for character formation and students' mental resilience. The spiritual and moral values she promotes can be operationalized as an educational paradigm that is responsive to social dynamics and the challenges of digital technology.*

**Keyword:** Zakiah Daradjat, Mental Health, Character Education, Digital Era

### Abstrak

Kesehatan mental dan pendidikan karakter merupakan dua dimensi yang saling memperkuat dalam membentuk kepribadian peserta didik yang utuh. Realitas menunjukkan bahwa ada kesenjangan antara cita-cita pendidikan yang berorientasi pada pencapaian akademik, nilai moral dan spiritual secara seimbang dengan kondisi generasi muda yang semakin

---

<sup>1</sup> Corresponding Author

rentan terhadap tekanan psikologis, disorientasi nilai, dan melemahnya kontrol diri akibat penggunaan media digital yang tidak terkendali. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental dan pendidikan karakter serta mengkaji relevansi dan aplikasinya dalam menghadapi tantangan pendidikan di era digital. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-analitis, menggunakan karya-karya Zakiah Daradjat sebagai sumber primer dan literatur psikologi serta pendidikan Islam kontemporer sebagai sumber sekunder. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemikiran Zakiah Daradjat memiliki relevansi konseptual dan praksis yang tinggi dalam konteks pendidikan modern, karena menekankan keseimbangan antara potensi akademik, kekuatan spiritual, dan stabilitas emosional sebagai fondasi pembentukan karakter dan ketahanan mental peserta didik. Nilai-nilai spiritual dan moral yang dikembangkan dapat dioperasionalkan sebagai paradigma pendidikan yang responsif terhadap dinamika sosial dan tantangan teknologi digital.

**Kata Kunci:** Zakiah Daradjat, kesehatan mental, pendidikan karakter, Era Digital

## 1. Pendahuluan

Kehidupan manusia pada abad ke-21 ditandai oleh dominasi teknologi digital yang mengubah pola berpikir, berinteraksi, dan belajar secara mendasar. Transformasi digital membawa peluang besar dalam kemudahan akses informasi dan inovasi pendidikan, namun juga menimbulkan tantangan serius bagi kesehatan mental dan moralitas individu. Fenomena peningkatan depresi, kecemasan, dan disorientasi nilai menjadi isu global yang mengancam keseimbangan kepribadian manusia modern (Metwally et al., 2025). Situasi ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan kualitas spiritual dan moral, sehingga pendidikan harus mampu menyeimbangkan kemajuan intelektual dengan pembinaan kejiwaan.

Berdasarkan hasil *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 yang bekerja sama dengan UGM dan University of Queensland Australia, ditemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental (Barus, 2022). Kondisi ini antara lain dipengaruhi oleh tekanan sosial di dunia maya serta penggunaan teknologi digital yang tidak terkendali, seperti media sosial, permainan daring, paparan konten pornografi, dan *cyberbullying* (Badrakh et al., 2023). Fenomena tersebut berpotensi melemahkan kemampuan pengendalian diri dan mengikis karakter peserta didik. Tantangan ini menuntut pendekatan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga menekankan penguatan dimensi spiritual, dan emosi dalam rangka pembentukan kepribadian yang utuh.

Perkembangan ini menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan tidak dapat diukur semata dari capaian kognitif, melainkan dari kemampuan membentuk pribadi berakhlak dan sehat mental (Marhadi, 2024). Meskipun kebijakan pendidikan karakter telah diimplementasikan secara nasional,

orientasinya masih menitikberatkan pada perilaku lahiriah tanpa memperhatikan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual. Kondisi ini melemahkan proses internalisasi nilai, sehingga peserta didik rentan mengalami krisis identitas dan kehilangan arah moral di tengah derasnya arus kebebasan digital. Oleh karena itu, pendidikan karakter perlu diarahkan pada penguatan kesadaran yang menumbuhkan integrasi nilai, pengetahuan, dan spiritualitas dalam diri peserta didik (Wahib, 2021).

Dalam konteks inilah, pemikiran pendidikan Islam memberikan landasan filosofis yang kuat bagi pengembangan pendidikan karakter yang utuh. Islam memandang keseimbangan antara akal, jiwa, dan moral sebagai inti keberhasilan manusia dalam menjalani kehidupan. Pandangan ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari keutuhan spiritual. Menurut Zakiah Daradjat (1992: 86), pendidikan yang sehat harus menumbuhkan ketenangan batin, keimanan yang kokoh, dan akhlak yang terpuji. Konsep ini menempatkan pendidikan bukan sekadar sebagai proses transfer ilmu pengetahuan, melainkan sebagai pembinaan jiwa yang harmonis dan berakar pada nilai-nilai Islam.

Sejalan dengan pandangan tersebut, konsep pendidikan Islam menurut Zakiah Daradjat menekankan keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual sebagai wujud kesempurnaan manusia. Proses pendidikan harus diarahkan pada pembentukan keutuhan kepribadian yang berlandaskan iman dan akhlak mulia. Melalui keseimbangan antara akal, jiwa, dan moral, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga kebijaksanaan dalam mengelola emosi dan perilaku. Dengan demikian, pendidikan berperan sebagai sarana pembinaan karakter dan kesehatan mental yang berakar pada nilai-nilai keagamaan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa interaksi intens melalui media digital dan pembelajaran daring dapat mempengaruhi kualitas emosional dan kemampuan spiritual peserta didik, termasuk aspek empati, fokus belajar, dan kondisi psikologis (Mamat et al., 2022; Radhani et al., 2024). Di sisi lain, praktik pendidikan modern seringkali lebih menitikberatkan pada aspek teknis dan administrasi, sementara pembinaan karakter berbasis spiritualitas dan perhatian terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik masih terbatas (Salirawati, 2021). Kesenjangan ini menandai perlunya strategi pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga mampu mengintegrasikan bimbingan emosional dan penguatan nilai-nilai spiritual, sehingga pembelajaran dapat membentuk kepribadian yang utuh dengan keseimbangan antara kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual.

Fenomena ini semakin menegaskan urgensi untuk meninjau kembali pemikiran tokoh pendidikan Islam yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis dalam sistem pendidikan. Zakiah Daradjat menjadi representasi penting dari sintesis antara ilmu jiwa dan nilai keislaman. Pemikirannya tentang kesehatan mental dan pembinaan moral telah banyak diaplikasikan dalam pengembangan psikologi Islam dan pendidikan karakter. Dalam konteks modern, pemikiran tersebut menjadi sangat relevan karena mampu menjawab problem dehumanisasi yang dihasilkan oleh kemajuan teknologi.

Kajian terhadap gagasan Zakiah Daradjat memberikan kontribusi penting dalam membangun paradigma pendidikan yang lebih humanistik dan berorientasi

pada keseimbangan kepribadian. Aktualisasi pemikirannya dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pendidikan yang tidak hanya mengajarkan pengetahuan, tetapi juga menguatkan dimensi mental-spiritual di tengah arus digitalisasi. Relevansi ini memperlihatkan bahwa pemikiran Islam klasik masih memiliki daya transformasi yang tinggi bila diterjemahkan secara kontekstual dengan tantangan zaman.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental dan pendidikan karakter, serta mengkaji relevansi dan aplikasinya terhadap tantangan pendidikan di era digital. Fokus penelitian diarahkan pada integrasi nilai-nilai psikologis dan spiritual dalam pembentukan karakter Islami yang resilien menghadapi tekanan teknologi informasi. Kajian ini juga dimaksudkan untuk memperkuat basis konseptual pendidikan Islam yang berorientasi pada pembinaan jiwa dan moral peserta didik.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya khazanah pemikiran pendidikan Islam, khususnya dalam aspek kesehatan mental dan pendidikan karakter berbasis nilai spiritual. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi rujukan bagi pendidik, pengambil kebijakan, dan lembaga pendidikan dalam merumuskan strategi pembelajaran yang selaras dengan perkembangan digital, namun tetap berakar pada nilai-nilai moral dan keagamaan. Pemikiran Zakiah Daradjat menjadi sumber inspirasi penting dalam merancang model pendidikan yang berimbang antara kecerdasan teknologi dan kematangan spiritual.

### **1.1. Tinjauan Pustaka**

Kajian tentang pemikiran Zakiah Daradjat dan tantangan di era digital bukanlah sesuatu yang baru. Telah ada beberapa tulisan sebelumnya yang membahas topik tersebut. Al-Farabi et al. (2023) dalam karya berjudul *"Pemikiran Pendidikan Islam dalam Perspektif Zakiah Daradjat"* telah mengulas secara komprehensif tentang gagasan Zakiah Daradjat mengenai hakikat pendidikan Islam yang berorientasi pada pembentukan manusia berakhlak mulia. Penelitian tersebut menyoroti bahwa pendidikan Islam, menurut Zakiah Daradjat, tidak hanya bertujuan mentransfer ilmu agama, tetapi juga membina kebiasaan dan sifat baik agar nilai-nilai Islam terwujud dalam kepribadian peserta didik. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan kajian penulis dalam mengkaji pemikiran pendidikan Zakiah Daradjat sebagai tokoh pembaharu dalam pendidikan Islam. Perbedaannya, jika penelitian di atas fokus pada pemikiran Zakiah Daradjat terhadap sistem pendidikan Islam, penulis fokus pada pemikiran Zakiah Daradjat dalam menghadapi tantangan di era digital.

Khalaf et al. (2023) dalam tulisan yang berjudul *"The Impact of Social Media on the Mental Health of Children and Adolescents: A Systematic Review"* telah mengulas dengan sangat terperinci tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan risiko masalah kesehatan mental pada anak dan remaja. Penelitian ini menyoroti bukti empiris yang mengaitkan penggunaan media sosial dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, gangguan tidur, dan perilaku *self-harm*, serta membahas kerumitan kausalitas dan peran mediator seperti perbandingan

sosial dan *cyberbullying*. Tulisan di atas memiliki kesamaan dengan kajian penulis dalam konteks pemetaan efek digital terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Perbedaannya, jika tulisan di atas fokus pada bukti kuantitatif hubungan antara pemakaian media sosial dan efeknya, penulis fokus pada bagaimana konsep keseimbangan jiwa menurut Zakiah Daradjat dapat menjadi kerangka intervensi pendidikan untuk memitigasi dampak-dampak tersebut.

Shannon et al. (2022) dalam tulisan yang berjudul "*Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review*" mengulas secara mendalam fenomena penggunaan media sosial bermasalah dan kaitannya dengan depresi, kecemasan, dan fungsi sehari-hari yang terganggu. Penelitian ini menyoroti indikator penggunaan bermasalah serta implikasi klinis dan kebutuhan untuk intervensi preventif di lingkungan pendidikan. Tulisan ini memiliki kesamaan dengan kajian penulis dalam hal identifikasi pola penggunaan digital yang merugikan remaja. Perbedaannya, jika tulisan di atas fokus pada identifikasi fenomena dan rekomendasi klinis atau terapeutik, penulis fokus pada penerapan nilai-nilai pendidikan yang digagas Zakiah Daradjat dalam upaya preventif terhadap krisis mental dan moral generasi muda.

Ketiga karya di atas merupakan publikasi yang paling dekat dan memiliki keterkaitan linear dengan penelitian ini, baik dari segi tema pendidikan Islam maupun isu kesehatan mental di era digital. Berdasarkan kajian literatur, penelitian ini tetap menunjukkan keunikan dan orisinalitasnya karena tidak hanya membahas pemikiran Zakiah Daradjat secara deskriptif, tetapi juga mengaktualisasikannya dalam konteks tantangan pendidikan dan krisis mental generasi muda di era digital. Penelitian ini menempati ruang yang berbeda dari karya-karya sebelumnya dengan menghadirkan pendekatan konseptual yang memadukan nilai-nilai akademik, spiritual, dan emosional dalam kerangka pendidikan Islam yang responsif terhadap perubahan sosial dan teknologi. Keunikan ini menjadi penting karena memberikan kontribusi baru dalam pengembangan paradigma pendidikan Islam yang relevan untuk memperkuat ketahanan mental dan karakter generasi muda di tengah arus digitalisasi.

## **1.2. Metodologi Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Pendekatan ini dilakukan melalui telaah mendalam terhadap berbagai sumber ilmiah seperti buku, artikel jurnal, dan hasil penelitian yang relevan dengan topik kajian. Sumber primer mencakup karya-karya asli Zakiah Daradjat yang menjadi rujukan utama dalam memahami pemikirannya tentang keterkaitan dengan pendidikan karakter dan kesehatan jiwa. Adapun sumber sekunder terdiri atas literatur pendukung dari bidang psikologi, pendidikan, dan kajian Islam kontemporer yang berfungsi memperkaya perspektif dan memperluas jangkauan analisis.

Seluruh data yang diperoleh dari kajian pustaka selanjutnya diolah melalui proses sistematis yang meliputi tahap seleksi, kategorisasi, dan penafsiran. Tahap awal dilakukan dengan menyeleksi bahan-bahan yang memiliki relevansi langsung terhadap fokus penelitian, kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema sentral seperti konsep karakter, kesehatan mental, serta tantangan moral di era

digital. Tahapan berikutnya melibatkan analisis perbandingan dan sintesis konseptual untuk mengaitkan pemikiran klasik dengan teori modern secara kritis dan argumentatif.

Hasil dari proses analisis tersebut disusun dalam bentuk narasi ilmiah yang runtut dan logis. Data mentah yang semula bersifat deskriptif diolah menjadi wacana konseptual yang mampu menjelaskan hubungan antara nilai spiritual, pendidikan karakter, dan kesehatan mental dalam konteks perkembangan masyarakat modern. Dengan cara ini, artikel yang dihasilkan memiliki kekuatan teoritis sekaligus relevansi praktis yang dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan studi pendidikan Islam dan psikologi moral kontemporer.

## **2. Konsep Kesehatan Mental dalam Pemikiran Zakiah Daradjat**

Kesehatan mental merupakan landasan utama bagi terbentuknya kepribadian yang matang dan kehidupan yang seimbang. Dalam konteks psikologi modern, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi optimal yang memungkinkan individu berfungsi secara efektif, menyesuaikan diri terhadap tekanan lingkungan, serta mengembangkan potensi dirinya secara produktif (Tripartiti, 2025). Kesehatan mental mencerminkan kesejahteraan batin yang membantu seseorang berpikir jernih, mengendalikan emosi, mengambil keputusan secara rasional, berperilaku adaptif, serta membangun relasi sosial yang harmonis untuk mencapai kebahagiaan dan makna hidup yang berkelanjutan.

Menurut Daradjat (1985: 13) kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Definisi ini menekankan keseimbangan dinamis antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Individu yang sehat mentalnya mampu memelihara ketenangan batin di tengah tekanan sosial, memiliki daya tahan emosional, serta menyadari potensi dirinya sebagai amanah dari Allah SWT. Kesehatan mental, bukan sekadar kondisi psikologis, tetapi juga dimensi moral dan spiritual yang menyatu dalam diri manusia.

Pemikiran ini berangkat dari asumsi bahwa akar kesehatan mental terbentuk sejak masa kanak-kanak. Pengalaman emosional dan pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam membangun kestabilan jiwa anak. Ketidakseimbangan dalam kasih sayang, penerapan disiplin, maupun pemahaman nilai moral dan spiritual sejak dini dapat menimbulkan kerentanan mental di kemudian hari (Daradjat, 1994: 68). Kurangnya pemahaman orang tua terhadap prinsip dasar kesehatan mental sering menyebabkan pola asuh yang tidak tepat, baik yang terlalu keras maupun terlalu permisif, sehingga membentuk pribadi yang labil dan mudah cemas.

Pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental berakar kuat pada ajaran Islam, khususnya Al-Qur'an sebagai sumber nilai dan pedoman hidup manusia. Menurutnya, konsep ketenangan dan kebahagiaan jiwa yang menjadi dasar kesehatan mental telah digariskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an. Diantaranya dapat dilihat dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, Allah menegaskan bahwa ketenangan hati hanya dapat diperoleh melalui zikir kepada-Nya. QS. Al-A'raf ayat 35 menjelaskan bahwa ketakwaan dan amal saleh menjadi benteng dari rasa takut

dan kesedihan, sementara QS. Al-Baqarah ayat 45 mengajarkan bahwa kesabaran dan salat adalah jalan menghadapi kesulitan hidup. Adapun dalam QS. Al-Fath ayat 4, Allah menyatakan bahwa Dia-lah yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang beriman. Ajaran-ajaran tersebut menjadi fondasi spiritual bagi terbentuknya jiwa yang tenang, seimbang, dan sehat secara mental.

Selain bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis, pemikiran Zakiah Daradjat juga diperkaya oleh pandangan para ulama dan psikolog, baik dari tradisi Islam maupun Barat. Ia mengintegrasikan pemikiran tokoh-tokoh Islam seperti Al-Ghazali dan Ar-Razi yang menekankan keseimbangan jiwa, dengan teori-teori psikologi modern dari tokoh Barat seperti Sigmund Freud dan Carl R. Rogers. Pendekatan integratif ini menjadikan gagasan Zakiah Daradjat lebih komprehensif karena memadukan aspek spiritual dan ilmiah dalam memahami kesehatan mental. Dalam studinya di Universitas Ein Shams, Mesir, ia memperkenalkan metode *Non-Directive Therapy* yang dikembangkan Carl R. Rogers, menunjukkan keterbukaannya terhadap pendekatan psikoterapi modern tanpa meninggalkan nilai-nilai keislaman sebagai dasar utama (Uswatun & Aulia, 2024).

Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental merupakan hasil keseimbangan antara diri pribadi, lingkungan sosial, dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Ia menegaskan bahwa gangguan seperti kecemasan, iri hati, kesedihan, dan rasa rendah diri, marah, menandakan terganggunya keharmonisan batin (Musrifah & Amin, 2022). Ketidakseimbangan tersebut tidak selalu disebabkan oleh tekanan eksternal, melainkan kerap berakar pada lemahnya nilai moral dan kesadaran spiritual. Keimanan yang kuat dan hubungan yang dekat dengan Tuhan menjadi poros utama kestabilan psikologis, sebab tanpa landasan spiritual, keseimbangan mental dan kebahagiaan batin sulit tercapai (Indah, 2020).

Keseimbangan diri pribadi tercermin dari kesanggupan menghadapi masalah sehari-hari serta kesadaran akan amanah dari Allah, yang menjadi dasar pengendalian emosi dan pengambilan keputusan. Individu yang mampu mengenali potensi dan keterbatasannya, serta menyesuaikan perilaku dengan nilai moral dan spiritual, menunjukkan ketenangan batin yang optimal. Konsep ini sejalan dengan gagasan *self-awareness* dalam psikologi modern, yang menekankan pengenalan diri, refleksi emosional, dan pemahaman motivasi internal (Mertens et al., 2022). Pendidikan reflektif, pembiasaan disiplin spiritual, dan pengalaman menghadapi tantangan secara bijak memperkuat kemampuan ini, sehingga ketahanan mental dan kesehatan psikologis individu terbangun secara menyeluruh.

Daya tahan psikologis atau resiliensi juga merupakan aspek penting dalam keseimbangan diri. Individu yang resilien tidak memandang kesulitan sebagai ancaman, melainkan sebagai ujian yang memberi makna dan peluang untuk berkembang. Kesadaran akan takdir Allah, dipadukan dengan keteguhan, kesabaran, dan harapan, memperkuat kemampuan mental menghadapi tekanan. Dengan demikian, seseorang mampu menjaga stabilitas emosional dan psikologisnya, tetap seimbang, menghadapi tantangan sehari-hari dengan optimisme serta mampu menyesuaikan diri dalam situasi sosial yang semakin kompleks dan dinamis.

Kehidupan spiritual bukan sekadar aspek tambahan, melainkan inti yang memelihara kedamaian jiwa. Agama berperan mengarahkan pikiran, menyaring perasaan, dan menuntun kehendak agar tidak terseret pada kecemasan, iri hati,

atau amarah. Ketenteraman batin sejati, hanya dapat dicapai ketika seseorang menyesuaikan diri dengan kehendak Allah SWT melalui ibadah dan ketaatan, karena ajaran Islam menyediakan kerangka praktis seperti salat, zikir, dan ibadah untuk meredakan kegelisahan mental. Sejalan dengan itu, Frankl (2006) seorang psikolog Barat menegaskan bahwa manusia tidak hanya digerakkan oleh kebutuhan fisiologis dan psikologis, tetapi juga oleh dorongan spiritual untuk menemukan makna hidup. Dalam situasi tersulit sekalipun, individu yang mampu mengarahkan pandangannya pada aspek transenden atau tujuan hidup yang lebih tinggi akan memiliki kekuatan batin untuk bertahan dan mencapai ketenangan sejati.

Daradjat (1992: 12) secara konsisten menyatukan perspektif ilmu jiwa dan ajaran agama dalam menjelaskan keseimbangan batin manusia. Ia menunjukkan bahwa psikologi modern memang membahas aspek-aspek kepribadian, emosi, dan perilaku, tetapi agama memberikan makna, arah moral, serta landasan spiritual yang memperkuat ketahanan jiwa. Ketika tekanan psikologis muncul, ajaran agama menawarkan pedoman untuk menenangkan diri melalui nilai-nilai sabar, tawakal, dan optimisme terhadap ketentuan Allah. Dengan memahami makna spiritual di balik setiap peristiwa, individu dapat mengubah penderitaan menjadi proses pendewasaan, sehingga terhindar dari keputusasaan dan mencapai ketenangan batin yang mendalam.

Memahami pentingnya keseimbangan batin sebagaimana dijelaskan oleh Daradjat, pendidikan Islam hadir sebagai sarana sistematis untuk membina peserta didik secara menyeluruh. Menurut Abuddin Nata (2010: 108) pendidikan Islam tidak sekadar mengajarkan teori keagamaan, melainkan mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan intelektual secara harmonis, sehingga peserta didik tidak hanya berkembang dalam aspek kognitif, tetapi juga memiliki kedalaman iman dan kematangan akhlak. Pandangan ini sejalan dengan Ramayulis (2006: 28) yang menekankan bahwa tujuan utama pendidikan agama adalah menumbuhkan akhlak mulia dan kedisiplinan batin melalui pengalaman keagamaan yang berulang dan sistematis, sehingga peserta didik mampu menjalani kehidupan dengan ketenangan jiwa dan integritas moral.

Kesehatan mental juga berkembang melalui interaksi internal dan eksternal. Seseorang yang menyadari potensi diri, membangun hubungan harmonis dengan lingkungan sosial akan mampu menghadapi tantangan dengan bijak. Lingkungan sosial yang suportif, seperti teman, sekolah, dan komunitas, memperkuat rasa memiliki dan identitas sosial (Husri et al., 2025). Dengan kemampuan refleksi diri dan pengalaman sosial yang positif, individu mengembangkan ketahanan mental, membangun karakter matang, dan menumbuhkan keseimbangan psikologis yang berkelanjutan.

Lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya, tetangga, dan komunitas sosial, juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Kehadiran dukungan sosial, interaksi yang hangat, serta norma yang mendorong kerjasama dan empati memperkuat rasa memiliki dan identitas sosial individu. Contohnya, anak yang terbiasa berinteraksi dalam kelompok yang inklusif dan suportif akan belajar mengelola konflik, mengekspresikan diri, dan menghargai orang lain. Integrasi antara keluarga dan lingkungan sosial yang positif ini membentuk

ekosistem yang memperkuat kestabilan emosi dan kesehatan psikologis secara menyeluruh.

Perubahan sosial dan mobilitas tinggi di era modern turut mempengaruhi keseimbangan mental. Urbanisasi, tuntutan pekerjaan, dan tekanan hidup sehari-hari menimbulkan stres yang kompleks, menuntut seseorang memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Sebagai contoh, seseorang yang harus menyesuaikan diri dengan ritme hidup cepat di kota besar atau berinteraksi dengan berbagai budaya akan menghadapi tantangan psikologis yang berbeda dibandingkan lingkungan tradisional. Kondisi ini menegaskan bahwa kesehatan mental memerlukan kesadaran diri dan kemampuan menyesuaikan diri tanpa kehilangan arah nilai moral dan spiritual.

Kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup sangat dipengaruhi oleh strategi adaptasi yang diterapkan, seperti pengelolaan stres, pengembangan ketahanan jiwa, dan pemeliharaan hubungan spiritual. Mereka yang mampu memaknai setiap kesulitan sebagai ujian, tetap optimis, dan memperkuat keterikatan dengan nilai-nilai keagamaan cenderung mampu menjaga keseimbangan batin. Aktivitas seperti refleksi diri, ibadah rutin, dan partisipasi dalam kegiatan sosial menjadi sarana untuk menghadapi tantangan secara bijak dan konstruktif. Keterampilan adaptif ini tidak hanya menumbuhkan ketenangan mental, tetapi juga memperkuat kesiapan individu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sosial yang cepat dan kompleks.

Kesehatan mental merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal, keluarga, lingkungan sosial, dan kehidupan spiritual. Individu yang mendapat perhatian keluarga, dukungan sosial, serta bimbingan moral dan spiritual akan tumbuh menjadi pribadi yang stabil, tangguh, dan mampu menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi ini membentuk fondasi kokoh bagi kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan, sekaligus menjadi landasan bagi perkembangan pribadi yang matang dan seimbang. Pendekatan holistik ini menegaskan bahwa kesehatan mental bukan sekadar kondisi psikologis, melainkan refleksi harmoni antara diri, lingkungan, dan nilai-nilai spiritual yang membimbing individu sepanjang hidup.

### **3. Pendidikan Karakter dalam Perspektif Zakiah Daradjat**

Pendidikan karakter sering dipahami sebagai proses pembentukan kepribadian melalui internalisasi nilai-nilai moral dan spiritual dalam kehidupan peserta didik. Fokusnya bukan hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku yang selaras dengan norma sosial dan agama (Nuryadi et al., 2023). Dalam konteks pendidikan Islam, karakter bukan sekadar hasil dari latihan moral, melainkan cerminan dari keimanan yang hidup dalam diri seseorang. Nilai-nilai karakter yang tertanam melalui proses ini menjadi dasar bagi terbentuknya pribadi yang berintegritas dan mampu berperan positif dalam kehidupan bermasyarakat (Izzati & Irawan, 2023).

Pendidikan karakter juga memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental sebagai dua aspek yang sama-sama membentuk kepribadian manusia. Kesehatan mental lebih menitikberatkan pada keseimbangan batin, kestabilan emosi, dan kemampuan individu menghadapi tekanan hidup, sedangkan

pendidikan karakter lebih menekankan dimensi normatif dan etis (Nurngain & Imron, 2024). Keduanya saling beririsan karena karakter yang kuat akan mendukung kesehatan mental yang stabil, sementara kondisi mental yang sehat menjadi fondasi bagi perilaku moral yang konsisten. Zakiah Daradjat melihat kedua aspek ini sebagai satu kesatuan yang saling memperkuat dalam membentuk kepribadian muslim yang utuh, yaitu pribadi yang mampu berpikir, merasa, dan bertindak sesuai tuntunan nilai Islam (Indah, 2020).

Dalam pandangannya, pendidikan karakter berperan strategis dalam mengarahkan perkembangan jiwa agar selaras dengan nilai keimanan. Ia menilai bahwa pendidikan bukan hanya sarana transfer ilmu, tetapi juga pembinaan kepribadian yang sehat secara spiritual dan emosional. Pembahasan pendidikan karakter menjadi relevan untuk memahami bagaimana nilai-nilai moral dan agama dapat membentuk keseimbangan kejiwaan yang menjadi dasar kesehatan mental individu muslim. Pendidikan karakter menurutnya merupakan sarana untuk menumbuhkan kesadaran diri agar setiap tindakan manusia berpijak pada nilai ilahiah yang menuntun kepada kebahagiaan lahir dan batin.

Pendidikan karakter menjadi respon terhadap krisis moral dan spiritual yang muncul akibat dominasi rasionalitas. Para pendidik Muslim telah menempatkan nilai-nilai agama sebagai dasar pembinaan kepribadian. Islam menolak pandangan yang memisahkan antara ilmu dan iman, karena keduanya saling memperkuat dalam membentuk manusia seutuhnya. Karakter yang sejati tumbuh dari keimanan yang diinternalisasi dalam perilaku, bukan sekadar hasil pelatihan moral atau disiplin eksternal.

Zakiah Daradjat memandang pendidikan karakter sebagai proses menyeimbangkan antara dorongan nafsu, akal, dan hati nurani. Ketiganya harus berjalan harmonis agar manusia mampu menempatkan diri secara proporsional dalam kehidupan sosial. Karakter terkait dengan kebersihan jiwa, dalam istilah psikologi modern dikenal dengan konsep pengendalian diri (*self-regulation*) dan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) (Siregar et al., 2018). Dengan tercapainya keseimbangan tersebut, pendidikan berperan dalam membentuk individu yang matang secara spiritual dan emosional, sekaligus meneguhkan integritas moralnya.

Al-Qur'an memberikan dasar kuat bagi pendidikan karakter. Diantaranya QS. Al-Qalam [68]:4 tentang akhlak Nabi Muhammad SAW dan QS. Al-Syams [91]:7-10 tentang penyucian jiwa, yang menegaskan pentingnya pengendalian diri dan kebersihan hati sebagai fondasi moral. Nilai-nilai tersebut menuntun manusia untuk membangun karakter melalui kesadaran batin, bukan paksaan eksternal. Dalam perspektif ini, pemikiran Zakiah Daradjat sejalan dengan pesan Al-Qur'an bahwa pendidikan harus membentuk kesadaran spiritual yang menuntun perilaku etis dalam kehidupan sosial.

Sementara itu, Lawrence Kohlberg menjelaskan bahwa perkembangan moral manusia berlangsung melalui tahapan rasional, mulai dari kepatuhan terhadap aturan hingga kesadaran terhadap prinsip-prinsip universal (Ibda, 2023). Model ini menekankan pentingnya penalaran etis dalam menentukan perilaku benar dan salah. Namun, perspektif ini lebih menyoroti aspek kognitif, sementara dimensi spiritual belum banyak disentuh. Di sisi lain, Zakiah Daradjat memandang bahwa pembentukan moral tidak hanya berakar pada kemampuan berpikir

rasional, tetapi juga pada kekuatan iman dan pembinaan hati nurani. Pendidikan moral dalam Islam menekankan keseimbangan antara akal, perasaan, dan nilai ilahiah dalam membentuk karakter manusia.

Imam al-Ghazali menegaskan pentingnya *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) sebagai dasar pengembangan karakter. Al-Ghazali menjelaskan bahwa pendidikan harus mengarah pada penjernihan hati agar manusia mampu menahan dorongan negatif dan menumbuhkan kebajikan. Pemikiran ini sejalan dengan gagasan Zakiah Daradjat yang melihat kesehatan jiwa sebagai hasil keseimbangan antara iman, akal, dan emosi. Pendidikan karakter menjadi sarana untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Mariantiny, 2025).

Secara teoretis, pendidikan karakter berperan penting dalam membentuk manusia beradab yang mampu menopang peradaban yang bermartabat. Dalam konteks Indonesia, gagasan ini diwujudkan melalui program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) yang menekankan perpaduan nilai religius, nasionalisme, integritas, kemandirian, dan gotong royong (Syafri et al., 2022). Arah kebijakan tersebut sejalan dengan pemikiran Zakiah Daradjat yang menegaskan bahwa pendidikan seharusnya menumbuhkan nilai moral universal yang berpijak pada ajaran agama dan kearifan budaya bangsa. Pendidikan karakter tidak semata meniru pola Barat yang cenderung sekuler dan materialistis, melainkan berakar pada nilai spiritual dan kemanusiaan.

Keberhasilan pendidikan karakter sangat bergantung pada sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat sebagai tiga pilar utama pembentukan kepribadian. Guru berperan bukan sekadar penyampai ilmu, tetapi juga teladan yang mencerminkan nilai-nilai yang diajarkan (Rahayu et al., 2023). Orang tua menjadi pendidik pertama yang menanamkan kebiasaan baik melalui kasih sayang dan keteladanan yang konsisten, sementara masyarakat berfungsi sebagai ruang sosial tempat nilai diuji dan diwujudkan dalam perilaku nyata. Pendidikan karakter hanya akan efektif bila ketiga unsur ini berjalan harmonis, karena nilai-nilai moral tidak dapat tumbuh dari teori semata. Proses pembentukan karakter harus menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia agar nilai-nilai tersebut benar-benar hidup dan membentuk kepribadian yang kokoh.

Dalam praktik pendidikan Islam, penerapan pendidikan karakter dapat diwujudkan melalui integrasi nilai spiritual dalam kurikulum dan kegiatan pembelajaran. Misalnya, pembelajaran Al-Qur'an tidak hanya diarahkan pada kemampuan membaca, tetapi juga pemahaman maknanya sebagai pedoman perilaku. Guru dapat mengembangkan strategi pembelajaran berbasis keteladanan, refleksi moral, dan pengalaman sosial. Dengan demikian, sekolah menjadi laboratorium pembentukan karakter, bukan sekadar tempat mentransfer pengetahuan semata.

Di era modern, pendidikan karakter menghadapi tantangan besar dari budaya digital yang cenderung menumbuhkan individualisme dan hedonisme (Khodijah et al., 2021). Pemikiran Zakiah Daradjat menunjukkan relevansi kontekstual dengan tantangan pendidikan modern melalui penekanan pada keseimbangan antara akal dan iman. Pembelajaran seharusnya membentuk kesadaran diri peserta didik agar mampu bersikap kritis terhadap informasi dan tetap berpegang pada nilai moral. Sikap tanggung jawab dan kemampuan

mengendalikan diri menjadi faktor utama dalam menjaga stabilitas mental di era sosial yang kompetitif.

Implementasi pendidikan karakter juga menuntut kebijakan institusional yang konsisten. Sekolah perlu mengembangkan budaya yang mendukung perilaku etis, seperti disiplin, kepedulian sosial, dan kerja sama. Evaluasi tidak cukup berbasis capaian akademik, tetapi juga pada sikap dan perilaku. Pendekatan ini mencerminkan bahwa pendidikan harus menilai manusia secara utuh, mencakup dimensi intelektual, emosional, dan spiritual. Keberhasilan pendidikan diukur dari seberapa jauh nilai-nilai itu hidup dalam diri peserta didik.

Dalam konteks globalisasi, pendidikan karakter menjadi benteng bagi identitas moral bangsa. Nilai-nilai kejujuran, amanah, dan kasih sayang perlu ditanamkan bukan hanya sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai kebutuhan kemanusiaan universal. Karakter yang baik tidak mengenal batas agama atau budaya; ia tumbuh dari hati yang bersih dan pikiran yang sehat. Oleh karena itu, Konsep Islam tentang pendidikan karakter dapat berkontribusi pada dialog moral dunia yang lebih inklusif dan humanistik.

Keseluruhan gagasan ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga aplikatif dalam membangun masyarakat yang sehat mental dan bermoral. Dengan menempatkan nilai-nilai spiritual sebagai inti, pendidikan dapat melahirkan generasi yang berilmu, berakhlak, dan berjiwa tangguh. Pemikiran Zakiah Daradjat, ketika dipadukan dengan teori psikologi modern dan nilai-nilai Al-Qur'an, membentuk paradigma pendidikan yang utuh dan mampu membentuk manusia seimbang antara iman, akal, dan amal sebagai wujud kesempurnaan insan kamil.

#### **4. Tantangan Kesehatan Mental dan Krisis Karakter di Era Digital**

Perkembangan teknologi digital telah mengubah secara mendasar cara manusia berpikir, berinteraksi, dan membangun makna kehidupan. Dunia virtual menghadirkan realitas baru yang bersifat cair dan tanpa batas, di mana identitas, nilai, serta hubungan sosial sering kali bergeser dari bentuk aslinya. Kehidupan manusia kini dikendalikan oleh algoritma dan kecepatan informasi, menjadikan ruang digital bukan sekadar alat, tetapi lingkungan sosial baru. Manuel Castells menyebutnya sebagai masyarakat jaringan, di mana relasi antarindividu bergantung pada konektivitas dan akses informasi, bukan lagi pada kedekatan fisik atau interaksi emosional yang mendalam (Ali & Zebari, 2025).

Perubahan tersebut melahirkan tekanan psikologis yang semakin kompleks. Paparan informasi tanpa henti menimbulkan kelelahan kognitif dan menurunkan kemampuan individu untuk berkonsentrasi. Fenomena ini disebut "*attention economy*", di mana waktu dan fokus manusia menjadi komoditas yang diperebutkan oleh platform digital. Ketika perhatian tersita oleh arus konten yang dangkal, individu kehilangan ruang untuk refleksi diri dan keseimbangan emosional (Bruineberg, 2025). Akibatnya, muncul peningkatan gejala stres, kecemasan, dan gangguan tidur yang kini menjadi masalah global, terutama di kalangan generasi muda pengguna media sosial intensif.

Kehidupan sosial virtual juga menimbulkan paradoks antara keterhubungan dan keterasingan. Seseorang dapat memiliki ribuan teman daring,

namun tetap merasa kesepian secara emosional. Komunikasi digital yang instan cenderung menurunkan kedalaman empati dan menggantikan percakapan bermakna dengan interaksi simbolik. Kondisi ini disebut “displacement sosial”, yaitu keadaan di mana peningkatan intensitas interaksi di dunia maya menyebabkan berkurangnya frekuensi dan kualitas interaksi langsung di dunia nyata (Hall & Liu, 2022). Keadaan ini dapat memicu isolasi psikologis, di mana remaja yang terlihat aktif di dunia digital sebenarnya mengalami keterputusan emosional dari lingkungan sosialnya.

Rasa keterasingan yang dialami banyak orang makin diperkuat oleh budaya perbandingan yang marak di media digital. Individu cenderung menilai kebahagiaan dan kesuksesan diri berdasarkan apa yang mereka lihat dari orang lain secara daring, sehingga muncul kecemasan untuk selalu ikut atau tidak ketinggalan. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat menimbulkan krisis identitas dan menurunkan rasa percaya diri, karena orang merasa harus menyesuaikan diri dengan standar kebahagiaan yang seringkali tidak realistis. Di dunia digital, banyak orang terdorong untuk menampilkan versi ideal dari diri mereka, yang kadang jauh dari kenyataan, sehingga tekanan mental meningkat dan keaslian diri bisa hilang.

Krisis identitas digital berakar pada hilangnya batas antara realitas dan representasi. Jean Baudrillard menggambarkan fenomena ini sebagai *hyperreality*, ketika manusia hidup dalam dunia simulasi yang dianggap lebih nyata dari kenyataan itu sendiri. Remaja yang tumbuh dalam budaya visual mengalami kesulitan membedakan antara nilai dan penampilan, antara esensi dan citra (Van Kessel et al., 2025). Akibatnya, orientasi hidup lebih didorong oleh validasi eksternal daripada makna internal. Krisis ini menimbulkan disorientasi nilai yang berimplikasi langsung terhadap pembentukan karakter, karena keputusan moral tidak lagi berpijak pada prinsip, tetapi pada popularitas dan penerimaan sosial.

Tekanan psikologis di era digital banyak dialami oleh remaja, terutama dalam bentuk kesulitan mengelola emosi. Kebiasaan menerima rangsangan instan dari notifikasi dan media sosial membuat mereka lebih sulit menunda keinginan, cepat merasa gelisah, dan mudah bereaksi terhadap tekanan. Penggunaan media digital yang berlebihan juga sering dikaitkan dengan meningkatnya stres, kecemasan, serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dalam belajar. Kebiasaan mengonsumsi informasi negatif secara terus-menerus di media sosial dapat memperburuk suasana hati dan menurunkan motivasi belajar. Dalam jangka panjang, paparan digital yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan emosional dan membuat remaja lebih rentan terhadap kelelahan mental.

Teknologi digital yang awalnya dimaksudkan untuk mempermudah kehidupan kini justru menghadirkan paradoks baru dalam keluarga dan pendidikan. Peran orang tua sebagai pembimbing nilai semakin melemah karena anak-anak lebih banyak menyerap informasi dan teladan perilaku dari dunia maya. Dalam situasi seperti ini, lingkungan terdekat yang semestinya menjadi tempat pertama pembentukan karakter kehilangan fungsinya sebagai pusat keseimbangan psikologis anak. Ketergantungan terhadap gawai sejak dini perlahan menumbuhkan pola asuh permisif digital, ketika nilai dan disiplin tidak lagi dibentuk melalui dialog dan keteladanan, melainkan oleh budaya daring. Akibatnya, batas antara dunia maya dan realitas moral menjadi kabur, membuat

anak kesulitan memahami nilai kebenaran dan tanggung jawab dalam kehidupan nyata.

Sekolah juga menghadapi dilema serupa. Pendidikan yang seharusnya menjadi benteng pembentukan karakter kini sering tertinggal dalam menghadapi derasnya arus informasi dan budaya populer global. Proses pembelajaran cenderung menekankan aspek kognitif, sementara dimensi afektif dan moral kurang mendapat perhatian. Akibatnya, banyak siswa pandai secara akademik, tetapi rapuh secara emosional. Fenomena ini memperlihatkan lemahnya sistem pendidikan dalam menanamkan kesadaran nilai di tengah budaya digital yang pragmatis. Tanpa penguatan karakter, peserta didik mudah terjebak dalam hedonisme, relativisme moral, dan perilaku permisif.

Krisis karakter yang muncul di era digital ditandai dengan menurunnya empati sosial dan meningkatnya individualisme. Budaya yang dibentuk media sosial mendorong manusia untuk mencari pengakuan tanpa tanggung jawab sosial. Dalam konteks moral, Bandura menyebut fenomena ini sebagai *moral disengagement*, yaitu proses rasionalisasi yang membuat seseorang merasa tidak bersalah atas perilaku tidak etis karena dilakukan dalam ruang maya. *Cyberbullying*, ujaran kebencian, dan manipulasi informasi menjadi gejala umum dari terlepasnya moralitas dari kesadaran sosial (Bussey et al., 2024).

Fenomena ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu sejalan dengan perkembangan moral dan empati manusia. Di tengah kecanggihan digital, banyak individu menjadi semakin terampil secara teknis namun kurang peka terhadap nilai-nilai kemanusiaan. Rasa kebersamaan dan tanggung jawab sosial perlahan memudar, tergantikan oleh semangat kompetisi dan pencitraan diri. Orientasi hidup masyarakat modern pun bergeser, dari upaya untuk menemukan makna dan pertumbuhan pribadi menuju pencapaian materi dan pengakuan sosial. Pergeseran ini menyebabkan manusia kehilangan keseimbangan antara kemajuan lahiriah dan kedalaman batiniah, sehingga menimbulkan krisis makna yang mencerminkan paradoks kehidupan di era digital.

Peran pendidikan menjadi semakin penting dalam menghadapi tantangan kehidupan digital yang kompleks. Sekolah tidak lagi cukup hanya mentransfer pengetahuan, tetapi harus menjadi ruang pembentukan nilai, karakter, dan keseimbangan emosional. Peserta didik perlu dibimbing agar memahami bahwa dunia maya bukan sekadar tempat berekspresi, melainkan ruang yang menuntut tanggung jawab moral. Melalui pembelajaran yang reflektif dan dialogis, mereka dilatih untuk berpikir kritis sebelum bertindak, menimbang dampak setiap perilaku digital, serta menggunakan teknologi secara bijak demi membangun lingkungan sosial yang sehat dan beretika.

Keluarga tetap memegang peran sentral dalam membentuk karakter dan menjaga kesehatan mental anak di tengah derasnya arus digital. Hubungan yang hangat, terbuka, dan komunikatif antara orang tua dan anak menjadi benteng penting terhadap tekanan sosial dan psikologis yang muncul dari dunia maya. Melalui pendekatan yang berlandaskan empati, pembiasaan nilai-nilai moral, serta kegiatan spiritual di rumah, anak belajar memahami batas dan tanggung jawab dalam menggunakan kebebasan digital. Dukungan emosional dari keluarga membantu anak mengembangkan rasa aman, kepercayaan diri, dan ketahanan mental, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan teknologi dengan lebih

bijak. Dengan demikian, kualitas relasi keluarga menjadi faktor kunci dalam menjaga keseimbangan psikologis dan moral anak di era teknologi modern.

Kesehatan mental di era digital tidak hanya ditentukan oleh seberapa bijak seseorang menggunakan teknologi, tetapi juga oleh kemampuannya dalam mengelola emosi dan menjaga keseimbangan diri. Di tengah arus informasi yang cepat dan tuntutan untuk selalu terhubung, penting bagi individu untuk memiliki ruang jeda bagi ketenangan batin. Kebiasaan seperti menenangkan diri, mensyukuri hal-hal kecil, dan merenungkan makna hidup dapat membantu seseorang tetap hadir secara utuh dalam kehidupan nyata. Dengan cara ini, manusia tidak mudah terjebak dalam pencarian pengakuan semu di dunia maya, melainkan menemukan kepuasan batin melalui relasi yang hangat, tujuan hidup yang jelas, dan rasa damai dalam dirinya sendiri.

Kebijakan pendidikan nasional perlu memberikan respons yang terarah terhadap perubahan ini. Program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) dan Profil Pelajar Pancasila dapat menjadi landasan untuk menanamkan nilai tanggung jawab, gotong royong, serta integritas dalam ruang digital. Sekolah juga perlu mengintegrasikan literasi digital dan etika bermedia ke dalam kurikulum, serta menyediakan layanan konseling yang berfokus pada kesehatan mental peserta didik. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan pemerintah menjadi kunci agar penguatan pendidikan karakter di era digital dapat terlaksana secara nyata dan berkesinambungan.

Keseimbangan antara kemajuan teknologi dan nilai kemanusiaan merupakan tantangan paling mendasar abad ini. Dunia digital membutuhkan individu yang bukan hanya cerdas, tetapi juga bijak dan berempati. Pembangunan mental yang sehat tidak dapat dipisahkan dari pembentukan karakter yang kuat, karena keduanya saling menopang dalam menjaga martabat manusia. Integrasi antara literasi digital, kecerdasan emosional, dan moralitas universal menjadi arah baru bagi pendidikan dan kebijakan sosial di masa depan.

Revolusi digital sejatinya bukan ancaman, melainkan ujian bagi kematangan spiritual dan moral manusia. Ketika teknologi diarahkan untuk memperkuat kemanusiaan, bukan menggantikannya, keseimbangan baru dapat tercapai. Tantangan kesehatan mental dan krisis karakter di era digital menuntut kesadaran kolektif untuk menempatkan nilai, empati, dan tanggung jawab di atas efisiensi algoritma. Masa depan manusia bergantung pada sejauh mana teknologi mampu tunduk pada etika, bukan sebaliknya.

## **5. Aktualisasi Pemikiran Zakiah Daradjat dalam Pendidikan di Era Digital**

Aktualisasi pemikiran Zakiah Daradjat dalam pendidikan di era digital menandai upaya untuk menghidupkan kembali nilai-nilai spiritual dan moral yang menjadi inti dari konsep kesehatan mental dan pendidikan karakter. Gagasan-gagasannya tidak berhenti pada tataran moralitas individu, melainkan menjadi fondasi untuk menata ulang arah pendidikan yang kini dihadapkan pada disrupsi teknologi dan krisis kemanusiaan. Pendidikan di era digital membutuhkan paradigma baru yang tidak hanya menekankan kecakapan teknologis, tetapi juga membangun keseimbangan antara akal, perasaan, dan iman sebagaimana yang

digagas Zakiah. Dalam konteks ini, pemikirannya menjadi relevan sebagai penuntun dalam menjaga kemanusiaan di tengah derasnya arus digitalisasi.

Nilai-nilai dasar yang ditawarkan Zakiah Daradjat menjadi penyeimbang bagi kecenderungan pendidikan modern yang sering menitikberatkan aspek kognitif dan capaian akademik. Ketika pendidikan hanya berorientasi pada kemampuan intelektual tanpa disertai pembinaan emosional dan spiritual, keseimbangan kepribadian mudah terganggu. Di sinilah aktualisasi pemikiran Zakiah menemukan urgensinya, ia mengingatkan bahwa pendidikan sejati harus menyentuh seluruh dimensi kemanusiaan. Dalam era digital, ketika anak-anak tumbuh bersama layar, bukan lagi dengan interaksi sosial yang utuh, pandangan ini berfungsi sebagai koreksi moral atas praktik pendidikan yang kehilangan sentuhan nilai.

Pendidikan menurut Zakiah Daradjat merupakan proses pembentukan manusia secara menyeluruh, tidak hanya mengasah kecerdasan intelektual tetapi juga memupuk kehalusan budi dan keteguhan iman. Konsep ini sejalan dengan pandangan humanistik yang menekankan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki potensi tumbuh dan berkembang menuju aktualisasi diri. Dalam konteks pendidikan digital, pendekatan humanistik dapat diterjemahkan dalam pembelajaran yang memberi ruang pada empati, refleksi, dan makna personal. Teknologi harus menjadi alat untuk memperluas kesadaran dan kemanusiaan, bukan menggantikannya (Rosidin et al., 2024). Dengan demikian, pendidikan di era digital tetap berakar pada nilai-nilai spiritual yang menumbuhkan keseimbangan jiwa dan ketenangan batin.

Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam mewujudkan manusia yang utuh di tengah era digital yang serba cepat dan menuntut. Zakiah Daradjat menekankan bahwa ketenangan batin dan hubungan spiritual dengan Tuhan adalah sumber keseimbangan psikologis. Ketika nilai ini diaktualisasikan dalam konteks digital, muncul kesadaran untuk menggunakan teknologi secara bijak dan terukur. Peserta didik perlu dilatih agar mampu mengatur emosi, mengendalikan dorongan, dan menilai dampak moral dari aktivitas digital mereka. Melalui pendekatan spiritual yang reflektif, teknologi dapat menjadi sarana penguatan mental, bukan penyebab stres dan kelelahan emosional.

Spiritualitas dalam pandangan Zakiah Daradjat tidak berhenti pada praktik ibadah formal, tetapi menjadi daya hidup yang menuntun perilaku dan keputusan sehari-hari. Dalam pendidikan digital, nilai spiritual dapat diaktualisasikan melalui kebiasaan refleksi, doa, atau dzikir yang disesuaikan dengan konteks zaman. Aktivitas belajar daring dapat disertai momen introspeksi yang menumbuhkan kesadaran diri dan ketenangan jiwa. Dengan cara ini, pendidikan tidak hanya mempersiapkan siswa menjadi pengguna teknologi yang kompeten, tetapi juga pribadi yang beriman, beretika, dan berkepribadian kuat di tengah derasnya arus informasi.

Pendidikan karakter yang digagas Zakiah Daradjat menemukan relevansi baru dalam dunia digital yang sarat tantangan moral. Dalam lingkungan yang semakin terhubung secara global, peserta didik perlu memahami bahwa setiap tindakan di dunia maya memiliki konsekuensi moral. Nilai-nilai tanggung jawab, empati, dan kejujuran dapat diintegrasikan dalam kurikulum literasi digital. Pembelajaran proyek kolaboratif daring, misalnya, dapat menjadi sarana

menumbuhkan kerjasama dan kejujuran akademik. Pendidikan karakter tidak lagi terbatas pada ruang kelas fisik, tetapi menjangkau ruang virtual tempat anak-anak membentuk identitas dan nilai-nilainya.

Aktualisasi nilai-nilai moral dalam pendidikan digital menuntut kreativitas pedagogis. Guru perlu hadir bukan hanya sebagai pengajar teknologi, tetapi sebagai pembimbing spiritual dan emosional. Menurut Zakiah Daradjat, guru adalah figur yang memancarkan ketenangan batin dan menjadi teladan dalam mengelola emosi serta menjalankan nilai-nilai iman (Syukron et al., 2023). Dalam konteks digital, peran ini semakin penting karena banyak peserta didik kehilangan figur panutan akibat interaksi daring yang impersonal. Guru perlu mengintegrasikan sentuhan empati dalam komunikasi virtual dan menjadi sumber keteladanan yang memadukan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual.

Lembaga pendidikan juga berperan penting sebagai ekosistem yang membentuk kesejahteraan mental di era digital. Sekolah perlu mengembangkan budaya belajar yang inklusif, reflektif, dan berbasis nilai. Program konseling yang memadukan pendekatan psikologis dan religius dapat menjadi upaya preventif terhadap stres akademik dan kejenuhan digital. Nilai-nilai pemikiran Zakiah Daradjat dapat diterapkan melalui pembelajaran berbasis pengalaman, di mana siswa dilatih mengenali dirinya dan mengelola emosi dalam konteks penggunaan teknologi.

Dalam kerangka kebijakan pendidikan nasional, gagasan Zakiah Daradjat beririsan dengan visi Profil Pelajar Pancasila, yang menekankan karakter beriman, berakhlak mulia, dan bernalar kritis. Relevansi ini menunjukkan bahwa aktualisasi pemikiran Zakiah bukan sekadar idealisme nilai masa lalu, melainkan landasan konseptual bagi pembaruan kurikulum pendidikan Indonesia. Integrasi nilai spiritual dalam pendidikan digital dapat memperkuat pelaksanaan kebijakan tersebut, terutama dalam menyiapkan generasi yang tangguh menghadapi tekanan mental dan godaan dunia maya.

Implementasi gagasan Zakiah Daradjat dapat diwujudkan melalui berbagai strategi konkret. Sekolah dapat mengembangkan model pembelajaran reflektif berbasis nilai agama, misalnya dengan menggabungkan pelajaran agama dan teknologi melalui proyek digital tentang etika media sosial. Guru bimbingan konseling dapat menggunakan pendekatan religius dalam membantu siswa yang mengalami kelelahan digital. Selain itu, pelatihan literasi digital berbasis nilai moral dapat menjadi sarana pembinaan karakter yang kontekstual dengan tantangan zaman.

Pemanfaatan teknologi dalam ranah spiritual memegang peranan signifikan dalam aktualisasi nilai-nilai keagamaan di era modern. Platform digital dapat difungsikan sebagai media penyebaran pesan moral, wadah pembelajaran, serta ruang reflektif yang mendorong penguatan kesadaran diri. Kehadiran teknologi seharusnya tidak dipandang sebagai ancaman, melainkan sebagai instrumen dakwah yang efektif dalam menanamkan nilai kemanusiaan dan keimanan, asalkan digunakan secara bijaksana dan bertanggung jawab.

Dalam menghadapi disrupsi nilai akibat globalisasi digital, pemikiran Zakiah mengingatkan pentingnya pengendalian diri dan keseimbangan batin. Peserta didik perlu didorong untuk memiliki kemampuan menjaga ketenangan jiwa dan arah moral di tengah tekanan sosial media (Febry, 2021). Pendidikan

harus menjadi tempat menumbuhkan daya tahan spiritual ini melalui pembiasaan ibadah, refleksi, dan dialog nilai. Ketika pendidikan menanamkan kesadaran bahwa kemajuan teknologi harus berjalan seiring dengan kematangan spiritual, maka krisis karakter dapat dihindari.

Aktualisasi pemikiran Zakiah juga menuntut perubahan paradigma dalam evaluasi pendidikan. Keberhasilan siswa tidak semata diukur dari hasil akademik atau kecakapan digital, tetapi juga dari kemampuan menjaga keseimbangan emosional, spiritual, dan sosial. Hal ini menegaskan perlunya instrumen penilaian karakter yang lebih holistik, mencakup aspek moral dan psikologis. Pendidikan yang seimbang seperti ini akan melahirkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga bijak dalam menggunakan pengetahuan dan teknologi.

Di tengah derasnya arus informasi digital, penting ditumbuhkan kesadaran kritis dan tanggung jawab moral dalam diri peserta didik. Mereka perlu dibiasakan untuk berpikir matang sebelum bertindak, mempertimbangkan dampak sosial maupun spiritual dari setiap aktivitas daring yang dilakukan. Kesadaran semacam ini tidak lahir secara instan, tetapi melalui proses internalisasi nilai yang berkesinambungan. Peran guru, keluarga, dan masyarakat menjadi kunci dalam membangun budaya digital yang beretika, berempati, dan berpijak pada nilai keimanan.

Aktualisasi pemikiran Zakiah Daradjat dalam pendidikan di era digital menegaskan bahwa kemajuan teknologi tidak boleh menggeser pusat kemanusiaan. Pendidikan harus menjadi benteng yang menjaga nilai, empati, dan keseimbangan jiwa di tengah perubahan zaman. Integrasi antara spiritualitas dan teknologi bukanlah hal yang mustahil, selama manusia menempatkan etika di atas efisiensi dan kemaslahatan di atas ambisi. Pemikiran Zakiah bukan sekadar warisan intelektual, melainkan panduan moral bagi masa depan pendidikan yang sehat mental, berkarakter, dan berkeimanan.

## **6. Kesimpulan**

Pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental dan pendidikan karakter menegaskan pentingnya keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan intelektual dalam proses pendidikan. Ia memandang bahwa ketenangan batin dan kedekatan dengan Tuhan merupakan fondasi utama bagi kesehatan mental yang sejati, sementara pembentukan karakter menjadi sarana untuk menumbuhkan kepribadian yang stabil dan berakhlak. Dalam konteks pendidikan, gagasan ini menempatkan guru dan lembaga pendidikan sebagai penuntun moral yang tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga menanamkan nilai, kesadaran diri, dan tanggung jawab sosial. Konsep ini memiliki relevansi kuat terhadap kebutuhan pendidikan modern yang menuntut keseimbangan antara kemajuan intelektual dan kematangan spiritual.

Aktualisasi pemikiran Zakiah Daradjat dalam pendidikan di era digital menjadi upaya untuk mengembalikan arah pendidikan pada nilai-nilai kemanusiaan dan keimanan. Di tengah tantangan digitalisasi yang sering menimbulkan disorientasi moral dan gangguan psikologis, gagasannya menawarkan fondasi konseptual untuk membangun ketahanan mental dan

karakter peserta didik melalui pendekatan reflektif, spiritual, dan berbasis nilai. Pendidikan yang berlandaskan pandangan Zakiah Daradjat bukan hanya menyiapkan generasi yang cakap teknologi, tetapi mampu menggunakan teknologi untuk kemaslahatan. Pemikiran Zakiah Daradjat relevan sebagai panduan etis dan pedagogis dalam membangun sistem pendidikan yang sehat mental, berkarakter kuat, serta adaptif terhadap perubahan zaman.

## 7. Referensi

- Al-Farabi, M., Hanum Ok, A., & Nasution, M. R. I. (2023). Pemikiran Pendidikan Islam dalam Perspektif Zakiah Daradjat. *Fikrotuna: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 12(01). <https://doi.org/10.32806/jf.v12i01.6881>
- Ali, M. A., & Zebari, T. H. (2025). The Network Society According to Manuel Castells: An Analytical Theoretical Study. *Qalaai Zanist Scientific Journal*, 10(3), 478–501. <https://doi.org/10.25212/lfu.qzj.10.3.16>
- Badrakh, A., Larkin, R. F., Betts, L. R., & Buglass, S. L. (2023). Psychosocial Well-being, Problematic Social Media Use, and Cyberbullying Involvement Among Mongolian Adolescents. *International Journal of Bullying Prevention*. <https://doi.org/10.1007/s42380-023-00202-9>
- Barus, G. (2022, October 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Bruineberg, J. (2025). Rethinking the Cognitive Foundations of the Attention Economy. *Philosophical Psychology*, 0(0), 1–23. <https://doi.org/10.1080/09515089.2025.2502428>
- Bussey, K., Luo, A., & Jackson, E. (2024). The Role of Moral Disengagement in Youth Bullying Behaviour. *International Journal of Psychology*, 59(6), 1254–1262. <https://doi.org/10.1002/ijop.13254>
- Daradjat, Z. (1985). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (1992). *Ilmu Jiwa Agama*. Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (1994). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Cet. 12). Haji Masagung.
- Febry, A. I. H. (2021). Mengenal Zakiah Daradjat dan Pemikirannya dalam Konsep Kesehatan Mental. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 60–83. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v4i1.473>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Beacon Press.
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social Media Use, Social Displacement, and Well-Being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>
- Husri, H., Fadli, F., Sari, E. E., & Hastuty, D. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja di SMP Negeri 9 Palopo Tahun 2025. *Diagnosis: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 43–58. <https://doi.org/10.35892/jikd.v20i1.2521>
- Ibda, F. (2023). Perkembangan Moral dalam Pandangan Lawrence Kohlberg. *Intelektualita*, 12(1). <https://doi.org/10.22373/ji.v12i1.19256>

- Indah, S. (2020). Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter. *El-Hikmah: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14(1), 42–80. <https://doi.org/10.20414/elhikmah.v14i1.2061>
- Izzati, J. N., & Irawan, D. (2023). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 1(2), 325–334. <https://doi.org/10.61930/pjpi.v1i2.334>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Khodijah, I. S., Khodijah, A., Adawiyah, N., & Tabroni, I. (2021). Tantangan Pendidikan Karakter di Era Digital. *Lebah*, 15(1), 23–32.
- Mamat, S., Othman, W. N. W., Alias, A., Yahya, S. A., Abdullah, N., & Mokhtar, M. Y. O. (2022). The Relationship Between Emotional Intelligence, Spiritual and Students Stress Facing Online Learning During the Covid Pandemic. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(5), 724–739.
- Marhadi, H. (2024). Cognitive Abilities, Student Character, and Teacher Self-Evaluation Competencies Through Character Education Programs. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 13(4), 726–735. <https://doi.org/10.23887/jpiundiksha.v13i4.80069>
- Mariantiny, S. S. (2025). Revitalisasi Konsep Tazkiyah al-Nafs dalam Pendidikan Akhlak Berbasis Spiritualitas Al-Ghazali untuk Generasi Digital Melalui ICBT. *Al-Ibanah*, 10(2). <https://doi.org/10.54801/2banah.v10i2.366>
- Mertens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel Changes in Positive Youth Development and Self-Awareness: The Role of Emotional Self-Regulation, Self-Esteem, and Self-Reflection. *Prevention Science: The Official Journal of the Society for Prevention Research*, 23(4), 502–512. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>
- Metwally, D., Bakari, H., & Manzoor, A. (2025). Social and Psychological Costs of problematic Use of Social Media: Users and Gratification Perspective. *Cogent Psychology*, 12(1), 2467513. <https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2467513>
- Musrifah, M., & Amin, A. Y. (2022). The Concept of Mental Health and Mental Care: A Study of Zakiah Daradjat's Thoughts. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 171–184. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v3i3.60>
- Nata, A. (2010). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kencana Prenada Media Group.
- Nurngain, A., & Imron, A. (2024). Pendidikan Karakter sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 264–278. <https://doi.org/10.32699/paramurobi.v7i1.7235>
- Nuryadi, L. R., Padlurahman, P., & Mashun, M. (2023). Internalisasi Nilai-Nilai Spiritual dalam Membentuk Karakter Siswa Melalui Program Tahfidzul Qur'an. *Educatio*, 18(2), 211–222. <https://doi.org/10.29408/edc.v18i2.24996>
- Radhani, M., Syafira, P., Sulitia, R., Novalza, S., Indah, T., Agustin, V., N, T., Yahya, P., Setiawan, B., & Iasha, V. (2024). Pengaruh Media Digital dalam Perkembangan Sikap dan Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Action Research*

- Journal Indonesia (ARJI)*, 6(4), 537–553.  
<https://doi.org/10.61227/arji.v6i4.276>
- Rahayu, D., Endah, E., Ahmad, A., Intan, D., & Santika, T. A. (2023). Peran Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat dalam Meningkatkan Kualitas Belajar dan Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Anthor: Education and Learning Journal*, 2(4), 551–554. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.202>
- Ramayulis. (2006). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kalam Mulia.
- Rosidin, R., Herpratiwi, H., Sutiarto, S., Nurwahidin, M., & Firdaus, R. (2024). Educational Transformation: Technology Axiology and Humanistic Values in Digital Learning. *Jurnal Teknologi Pendidikan: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pembelajaran*, 9(1), 61–69.  
<https://doi.org/10.33394/jtp.v9i1.9866>
- Salirawati, D. (2021). Identifikasi Problematika Evaluasi Pendidikan Karakter di Sekolah. *Jurnal Sains dan Edukasi Sains*, 4(1), 17–27.  
<https://doi.org/10.24246/juses.v4i1p17-27>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450.  
<https://doi.org/10.2196/33450>
- Siregar, Y. E. Y., S, Z. M., W, P. A., Rachmadtullah, R., & Pohan, N. (2018). *Self Regulation, Emotional Intelligence with Character Building In Elementary School*. 311–314. <https://doi.org/10.2991/acec-18.2018.72>
- Syafri, U. A., Bawazier, F. A., Tamam, A. M., & Mujahidin, E. (2022). Inovasi Program Penguatan Pendidikan Karakter Religius Berbasis Profil Pelajar Pancasila di SMP Al-Kahfi. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(4), 574–588.  
<https://doi.org/10.32832/tadibuna.v11i4.8410>
- Syukron, M., Permono, W. B., Musta'fifah, A. Z., & Sofiyah, S. (2023). Profil dan Tantangan Guru Profesional Abad 21; Relevansi Pemikiran al-Ghazali dan Zakiah Daradjat. *El-Banat: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 13(2), 272–294. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2023.13.2.272-294>
- Tripertiwi, A. M. (2025). Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian, Prinsip-Prinsip, Fungsi Mental Hygiene). *Educazione: Jurnal Multidisiplin*, 1(2), 92–101. <https://doi.org/10.37985/educazione.v1i2.13>
- Uswatun, & Aulia. (2024). Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam: Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat. *Turats*, 17(1), 81–98.  
<https://doi.org/10.33558/turats.v17i1.10024>
- Van Kessel, C., Manriquez, J. D., & Kline, K. (2025). Baudrillard, Hyperreality, and the 'Problematic' of (Mis/Dis) Information in Social Media. *Theory & Research in Social Education*, 53(2), 249–271.  
<https://doi.org/10.1080/00933104.2024.2439302>
- Wahib, A. (2021). Integrasi Pendidikan Karakter Berbasis Intelectual, Emotional and Spiritual Quotient dalam Bingkai Pendidikan Islam. *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 479–494.  
<https://doi.org/10.19105/tjpi.v16i2.4758>