

INTEGRASI NILAI-NILAI AGAMA ISLAM DALAM PENGEMBANGAN PSIKOLOGIS

Mirza Dwi Permana, Nur Kholik Afandi

UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

e-mail: mirzadwip7701@gmail.com, nurkholikafandi@gmail.com

ABSTRACT

This study examines the relationship between Islamic religious values and psychological development through a literature review approach. Islamic religious education significantly influences character building, mental well-being, and self-control. This study analyzes the integration of Islamic religious values using positive psychology concepts, such as emotional well-being and morality. The results indicate that Islamic religious education provides a strong foundation for individual psychological development, especially in terms of emotions and morals. This research is expected to offer a new perspective on integrative educational psychology.

Keywords: Islamic Education, Islamic Values, Psychology, Mental Well-Being, Character Development.

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji hubungan antara nilai-nilai agama Islam dengan pengembangan psikologis melalui metode studi literatur. Pendidikan agama Islam memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk karakter, kesejahteraan mental, dan pengendalian diri. Dalam kajian ini, integrasi nilai-nilai agama Islam dianalisis menggunakan konsep-konsep psikologi positif, seperti kesejahteraan emosional dan moralitas. Hasil menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan psikologis individu, khususnya dalam aspek emosi dan moral. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam psikologi pendidikan yang integratif.

Kata Kunci: Pendidikan Agama Islam, Nilai-Nilai Islam, Psikologi, Kesejahteraan Mental, Pengembangan Karakter.

Pendahuluan

Pendidikan agama Islam memiliki peranan fundamental dalam membentuk karakter dan kesejahteraan psikologis individu, khususnya dalam masyarakat yang memiliki nilai-nilai religius kuat. Pendidikan agama Islam berfungsi sebagai landasan moral dan spiritual, membantu individu membentuk kepribadian yang sehat dan matang secara emosional (Zaini, 2023). Penanaman nilai-nilai agama yang mendasar, seperti kesabaran, keikhlasan, tawakkal (berserah diri), dan tanggung jawab, menyiapkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan mental yang kuat dan kestabilan emosi (Sulaiman et al., 2018). Proses pendidikan ini juga memainkan peran penting dalam membangun kesadaran diri dan kontrol emosi yang baik, yang berkontribusi pada kualitas kehidupan yang lebih baik.

Sebagai kajian dalam psikologi, pendidikan agama Islam menawarkan pendekatan yang komprehensif terhadap konsep kesejahteraan atau *well-being*. Dalam psikologi positif, konsep *well-being* melibatkan pemahaman bahwa kesejahteraan tidak hanya sekadar mengejar kebahagiaan jangka pendek tetapi mencakup elemen-elemen makna hidup, tujuan yang jelas, hubungan yang positif, serta pencapaian pribadi yang mendalam. Menurut (Seligman, 2002) kesejahteraan psikologis atau *well-being* yang optimal diperoleh ketika seseorang mampu menemukan makna dalam kehidupannya dan mencapai pencapaian yang bermakna. Dalam konteks ini, nilai-nilai Islam seperti kesabaran dalam menghadapi kesulitan, keikhlasan dalam beramal, dan tawakkal dalam menerima hasil, memberikan kerangka yang sejalan dengan upaya mencapai kesejahteraan jangka panjang, yang tidak hanya berorientasi pada kenikmatan sesaat tetapi juga pada pertumbuhan pribadi dan emosional (Rosyad, 2021).

Lebih lanjut, pendidikan agama Islam secara sistematis menginternalisasi nilai-nilai ini melalui pendekatan yang menekankan pengembangan karakter dan moralitas yang Tangguh (Kasmayanti, 2023). Pendidikan ini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif atau pemahaman doktrin agama semata tetapi juga pada pembentukan sikap yang positif dan adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis (Laka et al., 2024). Dengan demikian, nilai-nilai agama Islam terbukti mampu menjadi pendukung yang kuat dalam pencapaian *well-being* individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam bagaimana integrasi nilai-nilai agama Islam ini dapat berperan dalam pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Teori *well-being* yang dikembangkan oleh (Seligman, 2002) dan teori kesejahteraan psikologis yang diuraikan oleh (Ryff, 1989) sama-sama menekankan pentingnya beberapa aspek kunci dalam mencapai kesejahteraan menyeluruh. Seligman memperkenalkan konsep *well-being* yang melibatkan lima elemen utama, yaitu *positive emotion, engagement, relationships, meaning, dan accomplishment* (PERMA), di mana setiap elemen ini berkontribusi pada kebahagiaan dan makna hidup individu.

Ryff, di sisi lain, mendefinisikan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi: pemahaman diri, kemampuan mengelola lingkungan, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dengan orang lain. Kedua teori ini saling melengkapi dalam upaya menjelaskan bagaimana individu dapat mencapai kondisi psikologis yang sehat dan bermakna. Dalam konteks pendidikan agama Islam, penanaman nilai-nilai keagamaan secara signifikan mendukung pencapaian aspek-aspek tersebut. Nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, keikhlasan, dan tanggung jawab diajarkan untuk memperkuat kemampuan pengendalian diri, meningkatkan moralitas, dan memberikan kekuatan mental yang diperlukan dalam menghadapi berbagai rintangan hidup (Alansyari, 2021). Pendidikan agama Islam juga mengarahkan individu untuk membangun hubungan yang positif, baik dengan sesama manusia maupun dengan Sang Pencipta, (Irawan, 2022) sehingga memperkaya dimensi spiritual yang merupakan bagian penting dari kesejahteraan menurut pandangan Islam.

Melalui pendidikan yang menekankan pada prinsip-prinsip moral dan spiritual, seseorang dapat memperdalam pemahaman diri dan tujuan hidup, yang mana keduanya sejalan dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang digariskan oleh Seligman dan Ryff. Prinsip-prinsip ini membantu membentuk individu yang lebih mampu mengontrol emosinya, memiliki standar moral yang kokoh, dan tangguh dalam menghadapi tantangan hidup, sebagaimana dijelaskan oleh (Hassan, 2011) dan (Syed Muhammad Naquib al-Attas, 1991). Dengan demikian, pendidikan agama Islam bukan hanya berperan dalam pembentukan karakter yang baik, tetapi juga mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis secara holistik.

Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis berbagai studi sebelumnya untuk mendalami kontribusi pendidikan agama Islam dalam pengembangan aspek psikologis, terutama terkait pengendalian emosi dan kesejahteraan mental. Metode yang digunakan adalah kajian literatur, sehingga penelitian ini menelusuri dan mengevaluasi pengaruh nilai-nilai Islam dalam membentuk karakter serta meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakkal, dan keikhlasan menjadi fokus dalam analisis ini, karena nilai-nilai tersebut dinilai mampu mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis, sebagaimana didefinisikan dalam teori psikologi positif. Hasil analisis ini memberikan landasan teoretis untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dalam psikologi positif, yang berorientasi pada pengembangan diri secara holistik. Dengan pendekatan ini, penelitian ini mengupayakan pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana pendidikan agama Islam bukan hanya membentuk karakter yang kuat, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan stabilitas emosional peserta didik dalam menghadapi tantangan hidup.

Kajian Literatur

Kajian literatur tentang integrasi nilai-nilai agama Islam dalam pengembangan psikologis menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam dapat memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan mental dan karakter individu. Pendekatan ini memperkuat kemampuan pengendalian diri, pengembangan moral, dan kesejahteraan psikologis, yang semuanya sangat penting dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Kajian literatur tentang integrasi nilai-nilai agama Islam dalam pengembangan psikologis menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam dapat memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan mental dan karakter individu. Pendekatan ini memperkuat kemampuan pengendalian diri, pengembangan moral, dan kesejahteraan psikologis, yang semuanya sangat penting dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

1. Landasan Nilai-Nilai Islam dalam Pembentukan Karakter

Nilai-nilai Islam seperti kesabaran (sabr), keikhlasan (ikhlas), dan tawakkal (berserah diri) merupakan pilar dalam pembentukan karakter yang kuat dan sehat. (Hassan, 2011) menekankan bahwa pendidikan Islam menanamkan nilai-nilai ini untuk membangun fondasi moral dan etika yang kokoh, yang pada akhirnya mendukung perkembangan karakter yang seimbang secara emosional. (Syed Muhammad Naquib al-Attas, 1991) menegaskan bahwa konsep pendidikan dalam Islam adalah proses holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek intelektual, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan spiritual individu.

Nilai-nilai Islam seperti kesabaran (sabr), keikhlasan (ikhlas), dan tawakkal (berserah diri) adalah dasar utama dalam membentuk karakter yang kuat dan sehat secara emosional. Kesabaran (sabr) adalah kemampuan untuk menahan diri dari respon emosional yang berlebihan dan tetap tenang dalam menghadapi situasi sulit. Sifat ini penting untuk stabilitas mental karena memungkinkan seseorang untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan hidup dengan tenang (Adilla, 2022).

Keikhlasan (ikhlas) menekankan tindakan yang tulus tanpa pamrih, yang membantu individu untuk berfokus pada niat baik dalam segala perbuatan. Keikhlasan melatih mental untuk menerima segala sesuatu tanpa beban yang berlebihan, sehingga mendukung stabilitas emosi dan kesehatan mental (Sofi, 2024). Tawakkal (berserah diri) mengajarkan individu untuk memasrahkan hasil dari segala usaha kepada Allah setelah melakukan yang terbaik. Tawakkal membantu meredakan kecemasan terhadap hasil yang tidak dapat dikendalikan, memberikan ketenangan batin dan keteguhan dalam menghadapi ketidakpastian (Fitriani et al., 2024).

Menurut (Hassan, 2011), pendidikan Islam berperan dalam menanamkan nilai-nilai ini, menciptakan fondasi moral yang kokoh dalam diri individu, yang kemudian membantu membentuk karakter yang seimbang secara emosional.

Sementara itu, (Syed Muhammad Naquib al-Attas, 1991) menegaskan bahwa pendidikan dalam Islam merupakan proses yang holistik. Artinya, pendidikan Islam tidak hanya mementingkan pencapaian intelektual, tetapi juga berfokus pada kesehatan emosional dan spiritual, mencakup seluruh aspek kemanusiaan untuk mencapai kesejahteraan yang utuh. Dengan demikian, karakter yang dibangun melalui nilai-nilai Islam ini tidak hanya berfokus pada kecerdasan, tetapi juga pada keseimbangan mental, spiritual, dan moral.

2. Psikologi Positif dan Kesejahteraan Psikologis

Teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989) menyebutkan bahwa kesejahteraan mencakup beberapa aspek seperti pemahaman diri, tujuan hidup, pengendalian lingkungan, dan hubungan positif. Teori ini sejalan dengan konsep well-being dalam psikologi positif oleh Seligman (2002), yang mencakup lima aspek utama: emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian (PERMA). Dalam konteks Islam, nilai-nilai seperti syukur dan ketenangan batin (sakīnah) dapat menguatkan aspek-aspek tersebut dan mendukung individu dalam mencapai kondisi kesejahteraan mental yang stabil.

Aspek-aspek ini membantu membentuk keseimbangan psikologis yang esensial untuk kesehatan mental. Sejalan dengan hal ini (Seligman, 2002) memperkenalkan model well-being dalam psikologi positif melalui konsep PERMA, yang terdiri dari lima elemen utama: emosi positif (Positive Emotion), keterlibatan (Engagement), hubungan (Relationships), makna (Meaning), dan pencapaian (Accomplishment). Model PERMA memberikan dasar untuk memahami kesejahteraan dari sudut pandang yang lebih luas dan terintegrasi.

Dalam perspektif Islam, nilai-nilai seperti rasa syukur dan ketenangan batin (sakīnah) memperkuat elemen-elemen PERMA dan aspek-aspek kesejahteraan yang diidentifikasi oleh Ryff. Rasa syukur, misalnya, dapat mendukung perkembangan emosi positif dan makna hidup, sementara ketenangan batin membantu menciptakan ketahanan mental dan pemahaman diri yang lebih dalam (Jalaluddin, 2018). Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam ke dalam konsep kesejahteraan psikologis memungkinkan individu untuk mencapai stabilitas mental yang lebih kokoh dan memberikan kerangka pengembangan diri yang lebih holistik.

3. Pengendalian Emosi Melalui Nilai-Nilai Islam

Pengendalian emosi merupakan bagian penting dari kesehatan mental yang stabil, dan nilai-nilai Islam secara langsung mendukung pengembangan ini. Pendidikan agama Islam, seperti yang dikaji oleh Hassan. (Hassan, 2011) memberikan pedoman untuk mengelola emosi negatif melalui pengendalian diri dan berserah diri kepada Allah (tawakkal), terutama dalam menghadapi tekanan hidup. Hal ini sesuai dengan konsep psikologi yang menyatakan bahwa pengendalian emosi mendukung perkembangan moral dan etis yang stabil (Lickona, 2001). Pengendalian emosi adalah aspek vital dalam menciptakan kesehatan mental yang stabil, dan nilai-nilai Islam memberikan fondasi kuat untuk mendukung perkembangan kemampuan ini (Santoso, 2020). Dalam Islam, emosi negatif, seperti marah, cemas, dan sedih, tidak hanya dihadapi secara pasif tetapi dikelola dengan cara-cara yang dapat memperkuat ketahanan diri (Musyafak & Nisa, 2020). Nilai-nilai seperti kesabaran (sabr), keikhlasan (ikhlas), dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) adalah pilar penting yang menuntun individu untuk tetap tenang dan kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan (Riftyanti et al., 2024).

(Hassan, 2011) mengkaji bahwa pendidikan agama Islam memberikan pedoman rinci untuk mengelola emosi negatif dengan menekankan pada pengendalian diri. Pengendalian diri dalam konteks Islam tidak hanya mencakup menahan diri dari reaksi yang impulsif, tetapi juga melibatkan upaya introspeksi, kesabaran, dan keikhlasan dalam menerima takdir yang telah ditentukan Allah (Surawan & Mazrur, 2020). Dengan tawakkal, misalnya, individu diajarkan untuk berserah diri secara penuh kepada kehendak Allah setelah berikhtiar.

Sikap ini membantu meringankan beban emosi, terutama ketika menghadapi situasi yang sulit atau tidak pasti, sehingga individu mampu merasa lebih tenang dan tidak terlalu terbebani oleh kecemasan berlebihan. Pandangan ini sejalan dengan teori dalam psikologi yang menyatakan bahwa pengendalian emosi sangat penting bagi perkembangan moral dan etika yang stabil, seperti yang dikemukakan oleh (Lickona, 2001) Psikologi positif melihat bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki keseimbangan emosional yang berdampak pada kehidupan sosial dan etis. Mereka lebih mampu mengambil keputusan yang etis dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Pengendalian emosi tidak hanya memudahkan individu dalam menghadapi tekanan hidup, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter yang lebih matang, toleran, dan mampu beradaptasi dengan perubahan (Istiningtyas, 2014). Secara keseluruhan, pendidikan agama Islam melalui nilai-nilai sabar, tawakkal, dan ikhlas memberikan instrumen penting untuk mengembangkan kemampuan pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari, yang tidak hanya mendukung kesehatan mental tetapi juga memperkuat karakter moral dan etis individu.

4. Integrasi Nilai Agama dalam Kurikulum Pendidikan untuk Pengembangan Holistik

Mengintegrasikan nilai-nilai agama Islam dalam pendidikan dapat menjadi landasan yang kuat dalam mendukung pengembangan diri yang holistik (Shofiyyah et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai agama dalam pendidikan dapat mengarahkan peserta didik untuk membentuk kepribadian yang lebih stabil secara emosional dan berorientasi pada kesejahteraan jangka panjang (Syed Muhammad Naquib al-Attas, 1991) (Hassan, 2011). Pendidikan berbasis nilai agama diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan kurikulum yang lebih holistik dan berorientasi pada kesehatan mental, sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang mencakup makna hidup dan tujuan jangka Panjang (Junaedi Sitika et al., 2023).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa nilai-nilai agama yang diterapkan dalam pendidikan dapat membantu peserta didik membentuk kepribadian yang lebih stabil secara emosional dan lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan, karena nilai-nilai ini mengajarkan prinsip kesabaran, pengendalian diri, dan rasa syukur. Menurut (Syed Muhammad Naquib al-Attas, 1991) pendidikan Islam yang holistik mencakup pembentukan karakter dan akhlak mulia, yang mendukung terciptanya individu yang mampu memahami dan menjalankan tujuan hidup sesuai dengan ajaran agama.

(Hassan, 2011) juga menekankan bahwa penerapan nilai-nilai Islam dalam pendidikan menciptakan fondasi moral dan etika yang kuat, yang berdampak positif pada kesejahteraan mental dan kestabilan emosi peserta didik. Ketika nilai-nilai seperti keikhlasan, kesabaran, dan tawakkal terinternalisasi, peserta didik lebih siap menghadapi tekanan hidup dan memiliki pandangan positif terhadap tantangan. Integrasi nilai-nilai ini sejalan dengan konsep dalam psikologi mengenai kesejahteraan jangka panjang, di mana kesejahteraan psikologis mencakup pemahaman yang mendalam tentang makna hidup dan pencapaian tujuan yang bermakna (Dewi, 2012).

Pendidikan berbasis nilai agama juga menjadi acuan dalam pengembangan kurikulum yang lebih komprehensif (Dayusman, 2023). Kurikulum semacam ini berorientasi pada kesehatan mental dan kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan, sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang menekankan pada makna hidup dan tujuan jangka Panjang (Junaedi Sitika et al., 2023). Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu, tetapi juga sebagai proses pembinaan karakter dan pengembangan diri yang menyeluruh.

5. Dampak Pendidikan Nilai Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis

Penelitian tentang kesejahteraan psikologis mengindikasikan bahwa pendidikan yang mengedepankan nilai-nilai agama memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Nilai-nilai Islam, melalui prinsip-prinsip moral yang kuat, membantu individu dalam mengembangkan ketahanan mental yang diperlukan untuk menghadapi kesulitan hidup (Ryff, 1989). Integrasi ini memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan bukan hanya kondisi emosional sementara tetapi adalah keseimbangan psikologis yang dipengaruhi oleh tujuan hidup dan makna, sebagaimana dijelaskan oleh (Seligman, 2002).

Kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa pendidikan yang menanamkan nilai-nilai agama dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental individu. Nilai-nilai dalam Islam, dengan dasar moral yang kokoh, berperan dalam membantu individu mengembangkan ketahanan mental yang esensial untuk menghadapi berbagai tantangan hidup (Ryff, 1989). Prinsip-prinsip seperti sabar, ikhlas, dan tawakkal yang diajarkan dalam Islam memberikan panduan dalam mengelola tekanan dan kecemasan, sehingga individu menjadi lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosi di tengah dinamika kehidupan.

Integrasi nilai-nilai agama dalam pendidikan ini juga mendukung pandangan bahwa kesejahteraan bukanlah kondisi emosi yang bersifat sementara, tetapi merupakan keseimbangan psikologis yang berakar pada pencapaian tujuan hidup dan penemuan makna yang mendalam (Mustaqim, 2023). (Seligman, 2002) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis yang sejati melibatkan lebih dari sekadar kebahagiaan sesaat; ia melibatkan pemahaman akan tujuan dan makna hidup, yang dapat menjadi sumber motivasi dalam menghadapi tekanan, sekaligus mendukung kesehatan mental secara menyeluruh.

Tabel integrasi nilai-nilai agama Islam dalam pengembangan psikologis

No.	Kajian Literatur	Deskripsi
1	Landasan Nilai-Nilai Islam dalam Pembentukan Karakter	Nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakkal merupakan fondasi pembentukan karakter yang kuat, mendukung keseimbangan emosional, moral, dan spiritual dalam individu.
2	Psikologi Positif dan Kesejahteraan Psikologis	Teori kesejahteraan psikologis oleh Ryff meliputi aspek seperti pemahaman diri dan tujuan hidup, yang selaras dengan konsep well-being oleh Seligman. Nilai Islam seperti syukur dan sakīnah mendukung aspek-aspek ini untuk kesejahteraan mental yang stabil.
3	Pengendalian Emosi Melalui Nilai-Nilai Islam	Nilai-nilai Islam, seperti tawakkal dan pengendalian diri, membantu individu mengelola emosi negatif dalam menghadapi tekanan hidup. Ini mendukung pengembangan moral yang stabil.

No.	Kajian Literatur	Deskripsi
4	Integrasi Nilai Agama dalam Kurikulum Pendidikan untuk Pengembangan Holistik	Integrasi nilai-nilai agama dalam pendidikan dapat mendukung pengembangan diri holistik dan kesejahteraan jangka panjang, menjadi dasar bagi kurikulum berbasis kesehatan mental.
5	Dampak Pendidikan Nilai Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis	Pendidikan nilai Islam berkontribusi positif pada kesejahteraan mental, menciptakan ketahanan mental untuk menghadapi tantangan hidup melalui prinsip moral yang kuat dan tujuan hidup yang bermakna.

Tabel konsep utama dalam kajian literatur yang menunjukkan bagaimana nilai-nilai agama Islam dapat memperkuat kesejahteraan mental dan karakter individu melalui pendidikan yang berlandaskan moralitas dan spiritualitas.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengkaji penelitian yang relevan, termasuk buku, artikel jurnal, dan berbagai sumber lainnya yang membahas keterkaitan antara pendidikan agama Islam dan aspek-aspek psikologis, seperti pembentukan karakter, pengembangan moral, dan pengendalian emosi (Surahman et al., 2020). Metode ini bertujuan untuk memahami bagaimana nilai-nilai agama Islam dapat berperan dalam mendukung pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis individu melalui pendekatan psikologis. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menelusuri literatur yang tersedia secara daring dan melalui perpustakaan, terutama sumber-sumber yang relevan dengan tema psikologi pendidikan Islam (Subahri, 2024).

Penelusuran ini melibatkan akses ke jurnal, buku teks, dan artikel yang membahas hubungan antara pendidikan agama Islam dan pengembangan aspek psikologis pada individu. Dengan cara ini, peneliti dapat memperoleh kerangka teoritis yang mendalam dan komprehensif terkait topik yang diangkat dalam penelitian. Prosedur penelitian diawali dengan pencarian literatur yang relevan dengan topik, menggunakan basis data akademik untuk mengidentifikasi dan mengumpulkan sumber-sumber yang sesuai (Hadi & Afandi, 2021).

Setelah itu, dilakukan seleksi terhadap sumber-sumber yang secara spesifik berhubungan dengan tujuan penelitian, yakni memahami peran nilai-nilai Islam dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis individu (Barella et al., 2023). Tahap selanjutnya adalah analisis kritis terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu, untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama yang relevan dan temuan yang dapat mendukung pertanyaan penelitian (Sumiasih, 2019).

Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif-analitik, yang bertujuan untuk menggali dan menafsirkan relevansi konsep-konsep yang terdapat dalam literatur terhadap tujuan penelitian (Ibrahim, Muhammad Buchori, 2023). Metode ini peneliti untuk memahami bagaimana nilai-nilai Islam, seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakkal, terkait dengan konsep kesejahteraan psikologis dan pengembangan karakter dalam psikologi positif. Hasil analisis ini kemudian dibandingkan dan diintegrasikan dengan teori-teori terkait, seperti teori psikologi positif, pendidikan karakter, dan kesejahteraan psikologis yang telah dibahas dalam bagian pendahuluan. Melalui metode studi literatur ini, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang holistik mengenai kontribusi pendidikan agama Islam dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan pembentukan karakter individu, yang pada akhirnya dapat memberikan kontribusi pada pengembangan diri yang lebih komprehensif dan bermakna.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan mental dan pengendalian diri individu. Nilai-nilai dasar dalam ajaran Islam, seperti kesabaran, ketulusan, dan tanggung jawab, terbukti efektif dalam membentuk karakter yang kuat dan stabil secara psikologis (Lickona, 2001). Nilai-nilai ini menjadi komponen penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang sejalan dengan konsep psikologi positif, yang menekankan pengembangan kebahagiaan, makna hidup, serta kemampuan untuk mengelola tantangan emosional dan sosial (Ryff, 1989).

Pendidikan agama Islam tidak hanya menyampaikan ajaran agama secara tekstual, tetapi juga mendorong internalisasi nilai-nilai spiritual dan moral pada diri peserta didik (Hilmin et al., 2023). Proses internalisasi ini penting dalam mengembangkan aspek-aspek psikologis yang mendukung kesejahteraan jangka panjang, seperti ketahanan emosional, kemampuan untuk beradaptasi, serta orientasi positif terhadap hidup.

Melalui pendekatan ini, peserta didik diajak untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya memperkuat kesehatan mental dan kualitas hubungan interpersonal. Lebih lanjut, internalisasi nilai-nilai seperti kesabaran dan ketulusan mendukung individu dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian. Dalam konteks psikologi positif, ini sangat relevan karena mengarah pada peningkatan resilience, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan (Seligman, 2002).

Dengan demikian, pendidikan agama Islam dapat dianggap sebagai alat penting dalam membentuk karakter dan kesejahteraan psikologis individu, memberikan mereka landasan moral dan spiritual yang kuat untuk mencapai kesejahteraan hidup secara holistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan berpotensi besar untuk mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik, terutama dengan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada pengembangan diri dan pengendalian emosi. Penelitian ini juga menguatkan pemahaman bahwa pendidikan agama yang berbasis nilai spiritual dapat menjadi elemen penting dalam membangun masyarakat yang lebih resilient dan sehat secara mental.

1. Pengembangan Kesejahteraan Mental

Pendidikan agama Islam memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kesejahteraan mental individu. Dengan memfasilitasi pemahaman diri yang lebih dalam, pendidikan ini membantu individu dalam menemukan makna hidup dan mengembangkan rasa syukur, yang pada gilirannya memperkuat ketenangan batin. Konsep-konsep seperti rasa syukur, introspeksi, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah menjadi bagian dari proses ini, membantu individu menumbuhkan perasaan puas dan damai dalam kehidupan mereka sehari-hari (Syakur & Andry Budianto, 2024).

Teori well-being dalam psikologi, seperti yang diuraikan oleh (Seligman, 2002), menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan sesaat tetapi juga dengan pemahaman diri dan pencapaian tujuan hidup yang bermakna. Menurut teori ini, individu yang mampu memaknai hidup dan memiliki tujuan yang jelas cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, pendidikan agama Islam berfungsi sebagai platform yang memungkinkan individu untuk mengeksplorasi tujuan hidup yang lebih dalam dan mengembangkan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan, sehingga mendukung pengembangan kesejahteraan mental secara berkelanjutan.

Nilai-nilai Islam, seperti ketenangan dalam menerima takdir dan optimisme yang dilandasi oleh keyakinan kepada Tuhan, membentuk fondasi psikologis yang kuat. Individu yang menginternalisasi nilai-nilai ini cenderung lebih resilien, lebih mampu mengelola stres, dan lebih terarah dalam menghadapi dinamika kehidupan, sejalan dengan konsep kesejahteraan dalam psikologi positif (Nisa et al., 2024).

Tabel pendidikan agama Islam pengembangan kesejahteraan mental

Aspek Pengembangan	Kontribusi Pendidikan Agama Islam
Pemahaman Diri & Makna Hidup	Pendidikan agama Islam membantu individu menggali makna hidup dan pemahaman diri yang lebih dalam melalui konsep introspeksi dan penerimaan terhadap ketentuan Allah, mendukung individu dalam menemukan tujuan hidup yang bermakna.
Ketenangan Batin & Rasa Syukur	Nilai-nilai seperti rasa syukur dan penerimaan memberikan ketenangan batin, menumbuhkan kepuasan dan kedamaian dalam kehidupan sehari-hari.
Tujuan Hidup & Kesejahteraan Psikologis	Pendidikan agama Islam memperkuat individu dalam menetapkan tujuan hidup yang bermakna, mendukung kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan sesuai dengan teori well-being yang menekankan pencapaian tujuan hidup yang bermakna.
Resiliensi & Pengelolaan Stres	Islam menanamkan ketenangan dalam menerima takdir dan optimisme berdasarkan keyakinan kepada Tuhan, memperkuat resiliensi dan kemampuan menghadapi stres.

Tabel ini merangkum peran nilai-nilai Islam dalam membentuk aspek-aspek kesejahteraan mental, mulai dari pemahaman diri, ketenangan batin, hingga resiliensi dalam menghadapi kehidupan.

2. Pengendalian Emosi dan Pengembangan Moral

Nilai-nilai dalam Islam, seperti kesabaran (sabar) dan tawakal (berserah diri kepada Tuhan), memainkan peran penting dalam mendukung pengendalian emosi individu, yang merupakan aspek esensial dalam menjaga kesehatan mental (Purnamasari, 2017). Dalam Islam, konsep sabar mengajarkan individu untuk menahan diri dari reaksi emosional berlebihan, sehingga membantu mengelola stres dan konflik batin dengan lebih tenang (Diana, 2015). Sikap tawakal, di sisi lain, mengajarkan penerimaan terhadap hasil usaha dengan tetap optimis, membantu mengurangi kecemasan berlebihan yang sering kali memicu ketidakstabilan emosi.

Dari perspektif psikologi, kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi berkaitan erat dengan perkembangan moral yang stabil dan etis. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu mengatur emosi dengan baik cenderung lebih konsisten dalam mempraktikkan nilai-nilai moral, seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati (Hassan, 2011). Pengendalian emosi yang kuat memungkinkan individu membuat keputusan yang lebih bijaksana, memfasilitasi hubungan interpersonal yang sehat, serta mendorong tercapainya kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

Tabel nilai-nilai Islam dalam pengendalian emosi dan pengembangan moral

Aspek Pengembangan	Kontribusi Nilai-Nilai Islam
Pengendalian Emosi	Nilai kesabaran (sabar) mengajarkan untuk menahan diri dari reaksi emosional yang berlebihan, membantu individu mengelola stres dan konflik batin dengan lebih tenang.
Penerimaan & Optimisme (Tawakal)	Konsep tawakal menanamkan sikap menerima hasil usaha dengan optimis, mengurangi kecemasan yang dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi.
Perkembangan Moral	Individu yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih stabil secara moral dan konsisten dalam menjalankan nilai-nilai etis, seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati.
Hubungan Interpersonal & Kesejahteraan	Pengendalian emosi yang baik mendukung keputusan yang bijaksana dan membangun hubungan interpersonal yang sehat, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

Tabel ini menjelaskan bagaimana nilai-nilai Islam, seperti sabar dan tawakal, berkontribusi pada pengendalian emosi, pengembangan moral, dan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan agama Islam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan kesejahteraan psikologis dan pengendalian diri individu. Melalui pendekatan kajian literatur yang mendalam, ditemukan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam agama Islam, seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakkal, selaras dengan prinsip-prinsip dalam psikologi positif. Integrasi nilai-nilai ini dapat memperkuat pengembangan karakter dan mendukung kesejahteraan mental peserta didik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai agama dalam pendidikan tidak hanya bermanfaat untuk aspek moral dan spiritual, tetapi juga berkontribusi pada aspek psikologis yang lebih luas. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Islam dalam kurikulum pendidikan diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang program pendidikan yang holistik, berorientasi pada kesehatan mental, dan mampu membentuk individu yang seimbang dalam aspek emosional, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, pendidikan agama Islam dapat berperan sebagai fondasi yang kokoh dalam pengembangan diri yang sehat dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Adilla, A. C. (2022). Konsep Sabar Dalam Belajar Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam. *Journal Of Islamic Education: The Teacher of Civilization*, 3(1), 1–16.
- Alansyari, R. (2021). No Title. *Pendidikan Karakter Melalui Tasawuf Akhlaki Perspektif Al-Quran*.
- Barella, Y., Fergina, A., Achruh, A., & Hifza, H. (2023). Multikulturalisme dalam Pendidikan Islam: Membangun Kesadaran dan Toleransi dalam Keanekaragaman Budaya. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(3), 2028–2039. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.476>
- Dayusman, E. A. (2023). Pola modern organisasi kurikulum Pendidikan Agama Islam. *Idarah Tarbawiyah: Journal of Management in Islamic Education*, 4(2), 115–130. <https://doi.org/10.32832/idarah.v4i2.14793>

- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>
- Fitriani, A., Talitha, A. S., Riady, S. A., & Nashori, F. (2024). *Tawakal dan Resiliensi Akademik Dalam Setting Blended Learning Pada Mahasiswa Muslim Di Yogyakarta*. 8(1), 34–43.
- Hadi, N. F., & Afandi, N. K. (2021). Literature Review is A Part of Research. *Sultra Educational Journal*, 1(3), 64–71. <https://doi.org/10.54297/seduj.v1i3.203>
- Hassan, R. (2011). *Identity Construction in Post-Apartheid South Africa: The Case of Muslim Community*. 61.
- Hilmin, Dwi Noviani, & Eka Yanuarti. (2023). Internalisasi Nilai-Nilai Moderasi Beragama Dalam Kurikulum Merdeka Belajar Pendidikan Agama Islam. *Symfonia: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 57–68. <https://doi.org/10.53649/symfonia.v3i1.34>
- Ibrahim, Muhammad Buchori, D. (2023). *Metode Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan (Panduan & Referensi)*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=OCW2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metode+penelitian+campuran&ots=XqNXCWppa8&sig=vd-PFXG63FBzf0trpLWt9FGYfbY>
- Irawan, D. (2022). Pendidikan Agama Islam dalam Menciptakan Kepribadian yang Baik di Keluarga dan Masyarakat. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 11(2), 222–231. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v11i2.14664>
- Istiningtyas, L. (2014). Kepribadian tahan banting (hardiness personality) dalam Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah*, 14(1), 81–97. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/index%0Ahttp://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/article/view/463>.
- Jalaluddin, A. (2018). Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī Dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(1). <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>
- Junaedi Sitika, A., Rezkia Zianti, M., Nofiarti Putri, M., Raihan, M., Aini, H., Nur Aini, I., & Walady Sobari, K. (2023). Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam Sebagai Upaya Memperkuat Nilai-Nilai Keagamaan. *Journal on Education*, 6(1), 5899–5909.
- Kasmayanti, E. (2023). *Membangun Karakter Islami Melalui Muatan Nilai-nilai Moral dalam Pendidikan Agama Islam mentransfer pengetahuan keagamaan*. 3. <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/guau%0AMembangun>
- Laka, L., Darmansyah, R., Judijanto, L., Foera-era Lase, J., Haluti, F., Kuswanti, F., & Kalip. (2024). *Pendidikan Karakter Gen Z di Era Digital*. 132. https://books.google.co.id/books/about/Pendidikan_Karakter_Gen_Z_di_Era_Digital.html?id=seH8EAAAQBAJ&redir_esc=y
- Lickona, T. (2001). What is Effective Character Education? *Paper Presented at The Stony Brook School Symposium on Character, 1985*, 1–12. <https://wcharacter.org/wp-content/uploads/What-is-Effective-Character-Ed-Stonybrook-debate-by-Thomas-Lickona.pdf>
- Mustaqim, D. Al. (2023). Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah. *Jurnal Kawakib*, 4(2), 120–134. <https://doi.org/10.24036/kwkib.v4i2.173>
- Musyafak, N., & Nisa, L. C. (2020). *Resiliensi Masyarakat Melawan Radikalisme*.
- Nisa, U., Mahfuzah, G. S., & Fakhurrozi, M. (2024). Upaya Peningkatan Well Being dalam Pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus Berbasis Kesadaran Spiritual pada Budaya

- Masyarakat Religi Banjarmasin. *The Indonesian Conference on Disability Studies and Inclusive Education*, 4(1), 1–16.
- Purnamasari, D. (2017). Pendidikan Karakter Berbasis Al-Quran. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i1.233>
- Riftyanti, I. A., Saifullah, I., & Nasrullah, Y. M. (2024). Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Q. S Yusuf Ayat 90 (Perspektif Pendidikan Islam) Character Education Values in Q. S Yusuf Verse 90 (Islamic Education Perspective). 3528–3557.
- Rosyad, R. (2021). *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/46118/>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santoso, S. A. (2020). *Pendidikan Agama Islam Berbasis IT*. 10(July), 1–23. www.penerbitzahir.com
- Seligman. (2002). Authentic happiness. *Utilitas*, 22(3), 272–284. <https://doi.org/10.1017/S0953820810000191>
- Shofiyah, N. A., Komarudin, T. S., & Ulum, M. (2023). Integrasi Nilai-Nilai Islami dalam Praktik Kepemimpinan Pendidikan: Membangun Lingkungan Pembelajaran yang Berdaya Saing. *El-Idare: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 9(2), 66–77. <https://doi.org/10.19109/elidare.v9i2.19383>
- Sofi, D. N. (2024). *Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Surah Al-Baqarah*. 3.
- Subahri, B. (2024). *Edukasi Dakwah Berbasis Teknologi Perspektif Psikologi Pendidikan Technology-Based Da ' wah Education as seen in Educational Psychology Perspective*. 10(1).
- Sulaiman, M., Hamdani, M. D. Al, & Azis, A. (2018). *Emotional Spiritual Quotient (ESQ) dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Kurikulum 2013*. 6(1).
- Sumiasih. (2019). *Kajian Literatur Dan Teori Sosial Dalam Penelitian*.
- Surahman, E., Satrio, A., & Sofyan, H. (2020). Kajian Teori Penelitian. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(1), 49–58. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1880>
- Surawan, S., & Mazrur, M. (2020). PSIKOLOGI PERKEMBANGAN AGAMA: Sebuah Tahapan Perkembangan Agama Manusia. *Penerbit K-Media*, 236. [http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/2620/1/Psikologi Perkembangan dan Agama.pdf](http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/2620/1/Psikologi%20Perkembangan%20dan%20Agama.pdf)
- Syakur, M., & Andry Budianto, A. (2024). Peran Bibliocounseling Dalam Meningkatkan Kedamaian Psikologis. *Journal of Counseling and Education*, 5, 63–72. <https://www.journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution/article/view/1539%0A> <https://www.journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution/article/download/1539/1055>
- Syed Muhammad Naquib al-Attas. (1991). *The Concept of Education in Islam*.
- Zaini, A. (2023). Harmonisasi Nilai-Nilai Pancasila dan Agama Dalam Membentuk Karakter. *SALIMIYA: Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 4(3), 122–138. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/salimiya/article/view/1250>