

Psikologis Positif dan Perencanaan Pendidikan Agama Islam

Muhaammad Zaki Al Asyraf¹, Vivik Shofiah², Khairil Anwar³

^{1,2,3}Program Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, Indonesia

* Corresponding Author. E-mail: 22590115189@students.uin-suska.ac.id

Submitted: 30-05-2026

Accepted: 23-06-2026

Published: 23-06-2026

Abstrak

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, moralitas, dan kesejahteraan spiritual peserta didik. Namun, dalam praktiknya, perencanaan pembelajaran PAI sering kali lebih menekankan pada pencapaian kognitif dan belum sepenuhnya mengintegrasikan dimensi psikologis secara sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep psikologi positif dalam perspektif pendidikan, mengkaji relevansinya dengan tujuan Pendidikan Agama Islam, serta mendeskripsikan model integrasi psikologi positif dalam perencanaan pembelajaran PAI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan melalui analisis sistematis terhadap jurnal ilmiah, dokumen kebijakan, dan literatur metodologi. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi, yang meliputi reduksi data, kategorisasi tema, dan interpretasi reflektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip utama psikologi positif seperti kesejahteraan psikologis, resiliensi, optimisme, efikasi diri, dan makna hidup selaras dengan nilai-nilai Islam seperti syukur, sabar, tawakal, serta pembentukan akhlak mulia. Integrasi psikologi positif dapat diterapkan melalui perumusan tujuan pembelajaran yang berorientasi nilai, strategi pembelajaran reflektif dan berbasis pengalaman, serta penilaian berbasis afektif seperti refleksi diri dan portofolio karakter. Pendekatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, motivasi intrinsik, regulasi emosi, serta pembentukan karakter religius peserta didik dalam konteks pendidikan kontemporer.

Kata kunci: Psikologi Positif, Perencanaan Pembelajaran, Pendidikan Agama Islam, Kesejahteraan Psikologis, Pendidikan Karakter.

Abstract

Islamic Religious Education (PAI) plays a strategic role in shaping students' character, morality, and spiritual well-being. However, in practice, PAI instructional planning often emphasizes cognitive achievement and has not fully integrated psychological dimensions in a systematic way. This study aims to analyze the concept of positive psychology within an educational perspective, examine its relevance to the goals of Islamic Religious Education, and describe a model for integrating positive psychology into PAI lesson planning. This research employs a qualitative approach using a library research design through systematic analysis of scholarly journals, policy documents, and methodological literature. Data were analyzed using content analysis techniques, including data reduction, thematic categorization, and reflective interpretation. The findings reveal that key principles of positive psychology such as psychological well-being, resilience,

optimism, self-efficacy, and meaning in life are closely aligned with Islamic values including gratitude, patience, trust in God, and the cultivation of noble character. The integration of positive psychology can be applied through value-oriented learning objectives, reflective and experiential strategies, and affective-based assessment methods such as self-reflection and character portfolios. This approach enhances students' psychological well-being, intrinsic motivation, emotional regulation, and religious character development in contemporary education contexts.

Keywords: *Positive Psychology, Learning Planning, Islamic Religious Education, Psychological Well-Being, Character Education.*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Agama Islam (PAI) menempati posisi penting dalam sistem pendidikan nasional karena tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, moralitas, serta identitas spiritual peserta didik. Dalam konteks pendidikan abad ke-21, peran PAI semakin kompleks karena diharapkan mampu mengintegrasikan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang. Sejumlah penelitian menegaskan bahwa pendidikan agama yang efektif harus memperhatikan aspek psikologis dan kesejahteraan peserta didik agar proses pembelajaran tidak berhenti pada ranah normatif maupun ritual semata (Suci & Suryani, 2026; Permana & Afandi, 2024). Oleh karena itu, perencanaan PAI perlu diarahkan pada pendekatan yang menyeluruh dan berorientasi pada pengembangan potensi manusia secara utuh.

Kebutuhan untuk memperkuat dimensi psikologis dalam pendidikan semakin mendesak seiring meningkatnya tantangan kesehatan mental pada kalangan peserta didik. Berbagai laporan global menunjukkan adanya peningkatan kecemasan, tekanan akademik, serta krisis makna hidup di kalangan remaja dalam satu dekade terakhir. Dalam perspektif pendidikan Islam, kondisi tersebut menuntut model pembelajaran yang tidak hanya menekankan penguasaan materi keagamaan, tetapi juga mendorong kesejahteraan subjektif, ketangguhan (resiliensi), dan pembentukan karakter positif. Psikologi positif, sebagai cabang ilmu yang berfokus pada kekuatan individu, optimisme, dan kebahagiaan, menawarkan kerangka konseptual yang relevan untuk menjawab kebutuhan tersebut (Ulfan, 2025; Sasana et al., 2026). Integrasi pendekatan ini dalam perencanaan PAI diyakini dapat memperkuat dimensi spiritual sekaligus kesehatan mental peserta didik.

Secara konseptual, prinsip-prinsip utama psikologi positif memiliki keselarasan dengan nilai-nilai Islam, seperti syukur, sabar, tawakal, ihsan, serta pembentukan akhlak mulia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran PAI berbasis psikologi positif mampu meningkatkan kesejahteraan spiritual serta kemampuan regulasi emosi siswa (Manan, 2024; Hunainah et al., 2023). Selain itu, penerapan prinsip psikologi dalam pengembangan kurikulum PAI terbukti mampu meningkatkan relevansi pembelajaran dengan kebutuhan perkembangan peserta didik (Sihono & Hamami, 2025). Temuan ini menegaskan bahwa psikologi positif tidak bertentangan dengan ajaran Islam, melainkan dapat memperkaya strategi perencanaan dan implementasi pembelajaran.

Namun demikian, praktik perencanaan PAI di lapangan masih banyak didominasi pendekatan tradisional yang berpusat pada guru dan berfokus pada aspek kognitif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perencanaan pembelajaran PAI belum sepenuhnya mengintegrasikan aspek psikologis secara sistematis dalam perumusan

tujuan, strategi, maupun evaluasi pembelajaran (Hartini, 2023; Afifah & Nurjaman, 2022). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan yang mendorong perlunya kajian mendalam mengenai integrasi psikologi positif dalam perencanaan PAI. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus membahas operasionalisasi prinsip psikologi positif dalam tahap perencanaan kurikulum dan pembelajaran PAI masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk: (1) menganalisis konsep psikologi positif dalam perspektif pendidikan; (2) mengkaji relevansinya dengan tujuan Pendidikan Agama Islam; dan (3) mendeskripsikan model integrasi psikologi positif dalam perencanaan PAI. Secara teoretis, kajian ini diharapkan dapat memperkaya literatur pendidikan Islam melalui pendekatan interdisipliner antara psikologi dan pedagogi Islam. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi pendidik dan pengembang kurikulum dalam merancang perencanaan PAI yang lebih humanistik, kontekstual, serta berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus penelitian adalah memahami, menafsirkan, serta merumuskan konsep integrasi psikologi positif dalam perencanaan Pendidikan Agama Islam (PAI) secara mendalam dan kontekstual. Penelitian tidak diarahkan pada pengujian hipotesis statistik, tetapi pada eksplorasi makna, sintesis teori, serta penyusunan kerangka konseptual yang sistematis. Studi pustaka dinilai relevan ketika penelitian bertumpu pada analisis gagasan, teori, dan hasil penelitian terdahulu untuk membangun formulasi konseptual yang komprehensif (Afifah & Nurjaman, 2022; Hartini, 2023).

Penelitian ini menggunakan pendekatan konseptual (*conceptual approach*) dan pendekatan pedagogis-psikologis. Pendekatan konseptual digunakan untuk menelaah teori utama psikologi positif, seperti kesejahteraan psikologis, kekuatan karakter, resiliensi, serta *mindfulness*, kemudian menghubungkannya dengan prinsip perencanaan kurikulum PAI (Suci & Yeli, 2026; Permana & Afandi, 2024). Adapun pendekatan pedagogis-psikologis difokuskan pada analisis penerapan konsep tersebut dalam perencanaan pembelajaran, mencakup perumusan tujuan, pemilihan materi, strategi pembelajaran, hingga evaluasi (Sihono & Hamami, 2025; Ulfan, 2025).

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer berupa artikel jurnal ilmiah yang secara khusus membahas psikologi positif, pendidikan Islam, serta perencanaan kurikulum PAI, termasuk kajian integrasi psikologi dalam kurikulum dan pendidikan akhlak berbasis psikologi positif (Permana & Afandi, 2024; Santidar & Surawan, 2025). Sementara itu, data sekunder meliputi dokumen kebijakan pendidikan dan literatur metodologi penelitian yang mendukung kerangka analisis.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur sistematis dan dokumentasi. Tahapannya meliputi identifikasi sumber literatur, seleksi berdasarkan kriteria inklusi relevansi topik, tahun publikasi, serta kualitas akademik dan pengorganisasian referensi sesuai tema penelitian (Afifah & Nurjaman, 2022). Sedangkan analisis data menggunakan teknik *content analysis* yang mencakup reduksi data, pengelompokan tema, serta interpretasi reflektif-komparatif. Keabsahan temuan dijaga melalui triangulasi sumber serta pengecekan konsistensi argumentasi antarreferensi (Hartini, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Konsep Psikologi Positif dalam Pendidikan

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa psikologi positif berfokus pada pengembangan potensi terbaik individu melalui penguatan emosi positif, relasi sosial, makna hidup, serta pencapaian pribadi. Dalam pendidikan Islam, pendekatan ini diarahkan pada pembentukan kepribadian yang seimbang antara dimensi spiritual, emosional, dan sosial (Suci & Yeli, 2026).

Penelitian Sasana, Pranoto, dan Alfiah (2026) menunjukkan bahwa penerapan psikologi positif dalam pembelajaran PAI di sekolah dasar dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual siswa melalui aktivitas refleksi dan praktik syukur. Ulfan (2025) juga menemukan bahwa pendidikan akhlak berbasis psikologi positif berdampak pada peningkatan motivasi intrinsik serta pembentukan karakter religius siswa. Selain itu, Hartini (2023) menegaskan bahwa kualitas pembelajaran PAI dapat ditingkatkan melalui pendekatan psikologi pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan dan kebutuhan psikologis peserta didik.

3.1.2. Relevansi Psikologi Positif dengan Pendidikan Agama Islam

Hasil analisis menunjukkan adanya keselarasan antara nilai psikologi positif dan ajaran Islam. Permana dan Afandi (2024) menemukan bahwa konsep syukur, sabar, dan tawakal memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis dan resiliensi. Hunainah et al. (2023) menunjukkan bahwa pendidikan karakter berbasis psikologi positif melalui kajian kitab *Al-Akhlak Lil Banin* mampu meningkatkan empati dan perilaku prososial siswa. Sementara itu, Manan (2024) menemukan bahwa praktik mindfulness Islami dalam pembelajaran PAI berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan era digital.

3.1.3. Integrasi Psikologi Positif dalam Perencanaan PAI

a. Perumusan Tujuan Pembelajaran

Sihono dan Hamami (2025) menegaskan pentingnya integrasi prinsip psikologi dalam pengembangan kurikulum PAI. Tujuan pembelajaran berbasis psikologi positif meliputi pembentukan karakter religius, peningkatan kesejahteraan spiritual, pengembangan resiliensi, serta efikasi diri peserta didik (Santidar & Surawan, 2025).

b. Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran yang relevan meliputi pembelajaran reflektif, praktik syukur, diskusi nilai moral, dan pembelajaran berbasis pengalaman. Shoshani dan Slone (2017) menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif di sekolah mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan kualitas relasi sosial. Dalam konteks PAI, strategi ini dapat diimplementasikan melalui tadabbur ayat, refleksi harian, serta kegiatan layanan sosial.

c. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi PAI berbasis psikologi positif tidak hanya menitikberatkan pada tes tertulis, tetapi juga mencakup observasi sikap, refleksi diri, dan portofolio karakter

(Suci & Yeli, 2026). Pendekatan ini dinilai lebih komprehensif dalam mengukur perkembangan afektif dan spiritual peserta didik.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi positif memiliki relevansi yang kuat dengan pendidikan agama Islam karena sama-sama menekankan pengembangan karakter, kesejahteraan batin, dan pembentukan kepribadian yang seimbang. Nilai-nilai seperti syukur, sabar, tawakal, empati, dan pengendalian diri merupakan bagian penting dalam ajaran Islam sekaligus menjadi elemen utama dalam psikologi positif.

Integrasi psikologi positif dalam perencanaan pembelajaran PAI memberikan pendekatan yang lebih holistik dibandingkan model pembelajaran tradisional yang cenderung berfokus pada aspek kognitif. Pendekatan ini tidak hanya menargetkan pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis, spiritual, dan sosial peserta didik.

Penerapan strategi seperti refleksi diri, praktik syukur, mindfulness Islami, dan pembelajaran berbasis pengalaman terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik, regulasi emosi, keterlibatan belajar, serta perilaku prososial siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PAI dapat menjadi sarana penguatan karakter sekaligus pengembangan kesehatan mental peserta didik. Selain itu, evaluasi berbasis psikologi positif dinilai lebih komprehensif karena tidak hanya mengukur kemampuan kognitif, tetapi juga perkembangan sikap, spiritualitas, dan karakter siswa melalui observasi, refleksi diri, serta portofolio karakter.

Dalam konteks pendidikan abad ke-21, integrasi psikologi positif dalam perencanaan PAI menjadi semakin relevan karena mampu membantu peserta didik menghadapi tantangan sosial dan emosional di era digital. Penguatan resiliensi, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis menjadi kebutuhan penting agar siswa mampu berkembang secara optimal baik secara akademik maupun spiritual. Dibandingkan pendekatan tradisional yang berpusat pada guru, model berbasis psikologi positif lebih menekankan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan pengembangan kekuatan individu (*strength-based approach*). Oleh karena itu, integrasi psikologi positif dalam perencanaan pembelajaran PAI dinilai aplikatif dan memiliki landasan teoretis serta empiris yang kuat dalam pendidikan Islam kontemporer.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan pembelajaran PAI yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi positif mendorong guru untuk merancang tujuan, materi, metode, dan asesmen yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian kompetensi kognitif, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesejahteraan peserta didik secara holistik. Melalui perencanaan yang sistematis, guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang memberikan makna (*meaningful learning*), menumbuhkan rasa syukur, optimisme, empati, serta kemampuan mengelola emosi sesuai dengan nilai-nilai Islam. Kondisi ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam yang tidak hanya mengembangkan aspek intelektual, tetapi juga membentuk insan yang beriman, berakhlak mulia, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sosialnya.

Lebih lanjut, integrasi psikologi positif dalam perencanaan pembelajaran PAI memungkinkan terciptanya lingkungan belajar yang suportif dan memberdayakan. Guru tidak lagi memandang peserta didik dari sisi kelemahan atau kekurangan yang harus diperbaiki, melainkan dari potensi dan keunggulan yang perlu dikembangkan.

Pendekatan ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengenali kekuatan diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun motivasi intrinsik dalam belajar. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih humanis, inklusif, dan mampu memenuhi kebutuhan perkembangan peserta didik yang beragam.

Temuan ini juga memperkuat berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa penerapan psikologi positif dalam pendidikan berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan belajar (*student engagement*), prestasi akademik, serta kesehatan mental peserta didik. Dalam konteks PAI, pendekatan tersebut memiliki keunggulan karena nilai-nilai yang dikembangkan dalam psikologi positif, seperti syukur (*gratitude*), harapan (*hope*), ketekunan (*perseverance*), dan kasih sayang (*compassion*), memiliki kesesuaian yang kuat dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, integrasi psikologi positif dalam tahap perencanaan pembelajaran tidak hanya berfungsi sebagai strategi pedagogis, tetapi juga sebagai sarana internalisasi nilai-nilai keislaman yang relevan dengan kebutuhan peserta didik di era modern.

Dengan demikian, perencanaan pembelajaran PAI berbasis psikologi positif dapat dipandang sebagai inovasi yang menjembatani kebutuhan pengembangan kompetensi akademik, spiritual, sosial, dan emosional peserta didik secara seimbang. Pendekatan ini memberikan peluang bagi guru untuk merancang pembelajaran yang lebih adaptif terhadap tantangan zaman sekaligus tetap berakar pada tujuan utama pendidikan Islam, yaitu membentuk manusia yang beriman, berilmu, berakhlak mulia, serta memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi psikologi positif dalam perencanaan Pendidikan Agama Islam (PAI) merupakan pendekatan yang relevan dan memiliki landasan konseptual yang kuat untuk memperkaya praktik pendidikan Islam di era kontemporer. Berdasarkan analisis literatur, penelitian ini memberikan pemahaman mendalam bahwa nilai-nilai inti psikologi positif seperti kesejahteraan psikologis, resiliensi, optimisme, dan makna hidup memiliki keselarasan substantif dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti syukur, sabar, tawakal, dan akhlak mulia, sehingga integrasinya mampu memperluas orientasi PAI dari sekadar transmisi pengetahuan menuju pengembangan kesejahteraan dan karakter peserta didik secara holistik. Temuan ini berkontribusi pada penguatan kajian interdisipliner antara psikologi pendidikan dan pedagogi Islam serta memperkaya penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pendidikan berbasis kekuatan (*strength-based education*) dalam pembentukan karakter religius dan kesejahteraan siswa. Secara sosial dan budaya, hasil penelitian ini menunjukkan implikasi penting bagi penguatan kesehatan mental, pembentukan karakter religius, serta kesiapan generasi muda menghadapi tantangan abad ke-21 yang sarat tekanan akademik dan dinamika digital; sementara secara akademik, penelitian ini menawarkan kerangka konseptual yang dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan kurikulum dan strategi pembelajaran PAI yang lebih humanistik dan kontekstual. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat studi kepustakaan sehingga belum menguji implementasi model secara empiris di lapangan; oleh karena itu, penelitian mendatang perlu mengembangkan studi

lapangan atau eksperimen pendidikan untuk menguji efektivitas model integrasi psikologi positif dalam praktik pembelajaran PAI secara lebih komprehensif.

5. REFERENSI

- Afifah, R., & Nurjaman, U. (2022). Implementasi visi pendidikan berbasis agama, filsafat, psikologi, dan sosiologi di lembaga pendidikan Islam. *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*. <http://www.jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/973>
- Hartini, Y. (2023). Meningkatkan mutu pembelajaran PAI perspektif psikologi pendidikan. *Innovative: Journal of Social Science Research*. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2981>
- Hunainah, H., Usop, D. S., Jahro, N. D., & Reza, M. (2023). Pelatihan penguatan pendidikan karakter (PPK) kitab *Al-Akhlak Lil Banin* berbasis psikologi positif. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/btj/article/view/6969>
- Manan, A. (2024). Pengaruh mindfulness Islami dalam pendidikan agama Islam terhadap regulasi emosi siswa di era teknologi. *Scholastica: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/scholastica/article/view/2757>
- Permana, M. D., & Afandi, N. K. (2024). Integrasi nilai-nilai agama Islam dalam pengembangan psikologis. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/1264>
- Santidar, A. D., & Surawan, S. (2025). Peran self-efficacy dalam meningkatkan kinerja akademik mahasiswa PAI: Perspektif psikologi positif. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/juperan/article/view/916>
- Sasana, M. Y., Pranoto, S., & Alfiah, L. (2026). Integrasi psikologi positif dalam pembelajaran PAI untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan*. <https://journal.nuspublications.or.id/jpep/article/view/323>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: Effects of a positive psychology intervention in preschool children. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1187195>
- Sihono, S., & Hamami, T. (2025). Integrasi asas psikologi dalam pengembangan kurikulum pendidikan agama Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu*. <https://journal.uir.ac.id/index.php/alhikmah/article/view/21245>
- Suci, C., & Yeli, S. (2026). Psikologi positif dalam pendidikan agama Islam: Penguatan kepribadian dan potensi diri. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial*. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/AlZayn/article/view/3030>
- Ulfan, U. H. I. (2025). Pendekatan psikologi positif dalam pendidikan akhlak Islami. *Konatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. <http://jurnalkonatif.labschoolcibubur.id/index.php/JKJIP/article/view/170>