

Pendekatan Psikologi Positif dalam Pendidikan Akhlak Islami

Ulfan Huda Ismail¹

¹ Universitas Islam Indonesia

*Surel Penulis Koresponden: 25913001@students.uii.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada penerapan pendekatan psikologi positif dalam pendidikan akhlak Islami sebagai strategi pembentukan karakter peserta didik di lembaga pendidikan Islam. Urgensi penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya krisis moral, rendahnya empati sosial, serta perilaku kekerasan di kalangan pelajar yang menunjukkan lemahnya internalisasi nilai akhlak dalam proses pendidikan. Padahal, pendidikan Islam sejatinya bertujuan menyempurnakan jiwa (tazkiyatun nafs) dan membentuk manusia seutuhnya yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia. Pendekatan psikologi positif bertujuan untuk mengembangkan kekuatan karakter, kebajikan, dan kesejahteraan jiwa. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis konsep psikologi positif dan relevansinya dengan pendidikan akhlak Islami, menjelaskan bentuk penerapannya dalam pembelajaran akhlak di lembaga pendidikan Islam, serta mengidentifikasi dampak dan implikasinya terhadap pembentukan karakter peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) melalui analisis deskriptif-analitis terhadap literatur akademik dan sumber-sumber klasik keislaman yang relevan. Literatur yang dianalisis meliputi jurnal ilmiah, buku akademik, serta kitab-kitab klasik keislaman yang memiliki keterkaitan langsung dengan fokus kajian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi psikologi positif dalam pendidikan akhlak Islami memiliki relevansi konseptual dan aplikatif, karena keduanya sama-sama menekankan pengembangan potensi terbaik manusia, pembiasaan kebajikan, serta kebahagiaan hakiki (sa'adah). Implementasinya dapat diwujudkan melalui metode keteladanan (uswah hasanah), pembiasaan perilaku baik (ta'dib), nasihat yang bijak (mau'izhah hasanah), perhatian personal (individual guidance), dan metode bercerita inspiratif (qashash tarbawi). Pendekatan ini berimplikasi pada terbentuknya regulasi emosi, kebiasaan moral, dan keseimbangan spiritual peserta didik, sehingga pendidikan akhlak tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga membentuk pribadi religius, empatik, dan berkarakter positif.

Kata Kunci: Psikologi Positif, Pendidikan Akhlak Islami

Abstract



This study focuses on the application of a positive psychology approach in Islamic moral education as a strategy for shaping the character of students in Islamic educational institutions. The urgency of this research is driven by the increasing moral crisis, low social empathy, and violent behavior among students, which indicate a weak internalization of moral values in the educational process. In fact, Islamic education essentially aims to perfect the soul (tazkiyatun nafs) and develop a holistic human being who is faithful, knowledgeable, and morally virtuous. The positive psychology approach aims to develop character strengths, virtues, and well-being of the soul. The purpose of this study is to analyze the concept of positive psychology and its relevance to Islamic moral education, explain the forms of its application in teaching morals in Islamic educational institutions, and identify its impacts and implications on shaping students' character. The method used in this study is qualitative research with a library research approach through descriptive-analytical analysis of academic literature and relevant classical Islamic sources. The literature analyzed includes scientific journals, academic books, as well as classical Islamic texts that have a direct connection to the focus of the study. The results of the study indicate that the integration of positive psychology in Islamic moral education has both conceptual and practical relevance, as both emphasize the development of human potential, the habituation of virtuous behavior, and true happiness (sa'adah). Its implementation can be realized through the methods of exemplary behavior (uswah hasanah), habituation of good conduct (ta'dib), wise counsel (mau'izhah hasanah), personal attention (individual guidance), and the method of inspirational storytelling (qashash tarbawi). This approach has implications for the development of emotional regulation, moral habits, and spiritual balance in students, so that moral education is not only cognitive but also shapes individuals who are religious, empathetic, and have a positive character.

Keywords: *Positive Psychology, Islamic Moral Education.*

A. PENDAHULUAN

Saat ini dunia pendidikan dihadapkan pada tantangan besar berupa menurunnya moralitas dan krisis akhlak di kalangan peserta didik. Fenomena ini tidak hanya terjadi di sekolah umum, tetapi juga merambah lembaga pendidikan islam yang sejatinya bertujuan pada pembentukan karakter religius dan moral. Data nasional menunjukkan bahwa kasus kekerasan dan perundungan (bullying) di sekolah masih sangat tinggi. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (Kemen PPPA) mencatat bahwa sebanyak 84% anak di Indonesia pernah mengalami kekerasan di lingkungan sekolah., 40% di antaranya merupakan korban kekerasan fisik teman sebaya, dan 75% pernah terlibat sebagai pelaku perundungan . Data ini menunjukkan urgensi terhadap penelitian ini terkait permasalahan yang terjadi di Indonesia.

Data ini menggambarkan adanya krisis nilai dan lemahnya pembentukan akhlak dalam proses pendidikan yang seharusnya bertujuan

untuk membentuk kepribadian beradab dan berakhlakul karimah. Namun, realita ini terjadi meskipun pendidikan Islam sejak awal dirancang sebagai proses penyempurnaan jiwa (tazkiyatun nafs) dan pembentukan manusia seutuhnya yang beriman kepada Allah SWT, berilmu, dan berakhlak mulia. Namun, pembelajaran pendidikan islam saat ini masih cenderung bersifat kognitif, menekankan hafalan nilai dan dogma hanya sebatas penyampaian materi belum menyentuh ranah afektif dan spiritual peserta didik. Sehingga nilai-nilai akhlak yang diajarkan hanya berhenti pada tataran teoritis dan belum diterapkan menjadi kebiasaan serta karakter yang ada pada diri peserta didik.

Fenomena ini diperparah oleh pengaruh era digitalisasi yang memunculkan berbagai bentuk krisis psikologis, sosial, dan moral. Anak didik terpapar informasi tanpa batas dari media sosial yang sering kali berisi kekerasan, hedonisme, serta individualisme ekstrem. Kondisi ini mengakibatkan pada munculnya perilaku menyimpang seperti cyberbullying, rendahnya sopan santun, empati, serta hilangnya kepedulian sosial. Pada era digital, di satu sisi, memberikan kemudahan dalam pembelajaran, namun di sisi lain juga menimbulkan tantangan psikologis berupa menurunnya akademik, kejenuhan, dan kehilangan makna spiritual.

Harapannya pendidikan islam mampu beradaptasi dengan tantangan zaman, tanpa kehilangan substansi nilai-nilai Qur'ani dan nabawi. Untuk menjawab permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang tidak hanya menekankan aspek intelektual, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan emosional peserta didik. Salah satu pendekatan yang relevan dan potensial adalah pendekatan psikologi positif, sebuah paradigma dalam psikologi modern yang berfokus pada pengembangan kekuatan, kebajikan, dan potensi terbaik manusia bukan sekadar mengatasi kelemahan dan gangguan. Pendekatan psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Seligman menekankan tiga pilar utama, yaitu emosi positif (positive emotion), keterlibatan (engagement), dan makna hidup (meaning). Ketiga aspek ini sejatinya sejalan dengan ajaran Islam yang menuntun manusia menuju sa'adah (kebahagiaan hakiki) melalui syukur, sabar, ikhlas, dan amal saleh. Prinsip-prinsip ini juga selaras dengan konsep akhlak Islami, yang menempatkan manusia sebagai makhluk spiritual, rasional, dan moral yang bertanggung jawab di hadapan Allah SWT. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa integrasi antara pendidikan Islam dan psikologi positif

belum dikembangkan secara optimal, baik dalam teori maupun penerapannya. Sebagian besar lembaga pendidikan islam masih mengadopsi sistem evaluasi yang menekankan capaian akademik semata, sementara aspek psikologis dan spiritual kurang diperhatikan. Guru dan tenaga pendidik pun sering kali belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai cara mengimplementasikan pendekatan psikologi positif dalam pembelajaran akhlak . Sehingga, pendidikan akhlak yang diharapkan membentuk karakter mulia justru menjadi kegiatan formal yang minim dampak perubahannya.

Kesenjangan ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk melakukan reorientasi paradigma pendidikan Islam, dari sekadar transmisi pengetahuan menjadi proses pembentukan karakter yang berakar pada kekuatan psikologis dan nilai spiritual. Psikologi positif dapat memberikan fondasi baru bagi pendidikan akhlak Islami dengan menumbuhkan nilai-nilai seperti syukur (gratitude), optimisme (hope), empati (compassion), dan resiliensi (resilience). Nilai-nilai ini mampu memperkuat kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan batin (well-being), serta menumbuhkan perilaku sosial di kalangan peserta didik.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam psikologi berperan penting dalam membangun jiwa yang tenang (nafs muthmainnah) dan kecerdasan emosional berbasis tauhid . Sehingga, pendekatan psikologi positif dalam pendidikan islam bukan hanya menjadi respons terhadap fenomena perundungan dan kekerasan di sekolah, tetapi juga merupakan strategi membangun generasi emas menuju Indonesia Emas 2045. Pembangunan karakter positif melalui pendidikan berbasis psikologi positif merupakan investasi jangka panjang untuk membentuk generasi produktif yang bermental sehat, berakhlak baik, dan berkontribusi bagi bangsa .

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama yang melatarbelakangi penelitian ini adalah adanya kesenjangan dalam pengembangan aspek psikologis, emosional, dan spiritual peserta didik yang belum dioptimalkan dalam pendidikan akhlak Islami. Padahal, pendidikan akhlak sejatinya bertujuan untuk membentuk kepribadian yang berakhlak mulia dan berlandaskan nilai-nilai keislaman. Selama ini, pendidikan Islam cenderung lebih menonjolkan aspek kognitif dan normatif, sementara dimensi afektif dan spiritual yang berperan penting dalam pembentukan karakter

masih kurang mendapat perhatian. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep dasar pendekatan psikologi positif menurut para tokoh dan sejauh mana relevansinya dengan nilai-nilai akhlak Islami; bagaimana penerapan pendekatan psikologi positif diterapkan dalam pembelajaran akhlak di lembaga pendidikan Islam; serta bagaimana dampak dan implikasi penerapan pendekatan psikologi positif terhadap pembentukan karakter dan akhlak peserta didik dalam konteks pendidikan Islam.

Melalui integrasi pendekatan psikologi positif ke dalam pendidikan akhlak Islami, diharapkan akan lahir pembelajaran yang lebih humanistik, holistik, dan transformatif, yang tidak hanya memperbaiki perilaku negatif tetapi juga menumbuhkan kekuatan batin, kebahagiaan sejati, serta kesadaran spiritual peserta didik. Pendekatan ini sekaligus menjadi solusi komprehensif untuk membangun generasi Muslim yang cerdas intelektual, matang emosional, dan kuat spiritual sebagai bekal menuju peradaban Indonesia yang berakhlak dan berdaya saing tinggi di masa depan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) yang berfokus pada analisis konseptual dan integratif antara teori psikologi positif dan pendidikan akhlak Islami. Sumber data penelitian meliputi jurnal ilmiah bereputasi yang membahas psikologi positif, karya-karya tokoh utama dalam bidang psikologi positif, buku akademik pendidikan Islam, serta kitab-kitab turats yang relevan dengan kajian akhlak. Pemilihan literatur tersebut didasarkan pada pertimbangan otoritas keilmuan, relevansi tema, dan kontribusinya terhadap pengembangan kerangka integratif penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui proses penelaahan literatur secara sistematis dengan cara mengidentifikasi, mencatat, dan mengorganisasi gagasan-gagasan kunci yang berkaitan dengan fokus penelitian. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif-analitis yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu kategorisasi konsep-konsep utama, perbandingan tema antara perspektif psikologi positif dan pendidikan akhlak Islami, serta sintesis konseptual untuk merumuskan bentuk integrasi yang relevan dalam konteks pendidikan akhlak.

Meskipun demikian, penelitian berbasis studi kepustakaan ini memiliki sejumlah keterbatasan metodologis, antara lain keterbatasan pada cakupan sumber yang dianalisis, potensi subjektivitas dalam proses penafsiran teks, serta keterbatasan konteks empiris. Oleh karena itu, hasil penelitian ini bersifat konseptual dan terbuka untuk dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian empiris pada konteks pendidikan yang lebih spesifik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hakikat Psikologi

a. Pengertian Psikologi

Secara umum, psikologi merupakan disiplin ilmu yang mengkaji perilaku dan proses mental manusia melalui pendekatan ilmiah. Dalam konteks pendidikan, psikologi berperan penting dalam memahami cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam proses belajar serta pembentukan kepribadian. Secara etimologis, istilah psikologi berasal dari bahasa Yunani *psyche* (jiwa) dan *logos* (ilmu), yang menunjukkan bahwa kajian psikologi tidak hanya berfokus pada perilaku yang tampak, tetapi juga pada proses mental yang melandasinya.

Perkembangan psikologi modern menegaskan bahwa kajian psikologi mencakup aspek perilaku yang dapat diamati, fungsi mental, serta faktor fisiologis dan neurobiologis yang memengaruhi perilaku manusia. Dalam kaitannya dengan psikologi positif, perhatian psikologi diarahkan pada pengembangan potensi, kekuatan karakter, dan kesejahteraan individu. Perspektif ini menjadi relevan dalam dunia pendidikan karena memberikan landasan teoretis bagi pengembangan proses pembelajaran dan pendidikan akhlak yang tidak hanya berorientasi pada pencegahan masalah, tetapi juga pada pembentukan karakter positif peserta didik.

b. Sejarah Psikologi

Sejarah perkembangan psikologi pendidikan secara khusus belum banyak diungkapkan secara mendalam dalam literatur ilmiah. Hingga kini, karya yang secara komprehensif membahas riwayat psikologi pendidikan masih tergolong langka. Kebanyakan tulisan yang membahas sejarah psikologi justru menggabungkan berbagai cabang psikologi tanpa pemisahan yang jelas,

sehingga menyulitkan identifikasi terhadap psikologi pendidikan secara spesifik. Upaya penulisan sejarah psikologi pendidikan pernah dilakukan secara terbatas oleh para ahli seperti Boring dan Murphi pada tahun 1929 serta Burt pada tahun 1957, yang hanya menyoroti perkembangan psikologi pendidikan di Inggris (David, 1972). Namun, karya-karya tersebut kini dianggap kurang relevan karena keterbatasan wilayah kajian dan sudah tidak sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern. Walaupun demikian, penggunaan prinsip-prinsip psikologi dalam dunia pendidikan sebenarnya telah berlangsung sejak lama, bahkan sebelum psikologi pendidikan diakui sebagai cabang ilmu tersendiri .

Psikologi pendidikan mulai dikenal dan berkembang seiring dengan kemajuan sains dan teknologi, hingga akhirnya diakui sebagai bidang kajian yang berdiri sendiri. Menurut David (1972), tokoh yang dianggap sebagai pelopor psikologi pendidikan adalah Johan Friedrich Herbart, seorang filsuf dan pendidik besar asal Jerman. Herbart memperkenalkan konsep utama yang disebut *apperceptive mass*, yaitu gagasan bahwa proses belajar sangat dipengaruhi oleh keterkaitan antara pengetahuan baru dengan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Pemikiran ini menjadi dasar munculnya konsep “*apersepsi*” dalam pembelajaran modern. Aliran pemikirannya yang dikenal sebagai *Herbartianisme* pada abad ke-19 menjadi landasan bagi perkembangan psikologi Pendidikan .

Perkembangan psikologi pendidikan kemudian mengalami kemajuan pesat di Amerika Serikat dan menyebar ke berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Meskipun di Eropa perkembangan psikologi pendidikan tidak sepesat di Amerika, bidang ini tetap eksis dan berkontribusi dalam dunia akademik, dibuktikan dengan keberadaan jurnal ilmiah seperti *British Journal of Educational Psychology*. Kini, psikologi pendidikan terus berkembang dengan dukungan para ahli dan lembaga pendidikan tinggi yang membuka jurusan khusus psikologi pendidikan. Berbagai aliran pemikiran turut memberikan pengaruh signifikan terhadap bidang ini, antara lain aliran *humanisme* dengan tokoh seperti J.J. Rousseau, Abraham Maslow, dan Carl Rogers; aliran *behaviorisme* dengan J.B. Watson, E.L. Thorndike, dan B.F. Skinner; serta aliran *kognitivisme* dengan tokoh-tokoh seperti Jean Piaget, Jerome Bruner, dan David Ausubel. Keberagaman pandangan ini menunjukkan bahwa psikologi pendidikan merupakan disiplin ilmu yang

dinamis, terus berkembang, dan memiliki peranan penting dalam memahami serta mengoptimalkan proses belajar-mengajar .

2. Konsep Psikologi Positif

a. Perspektif Martin E. P. Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi

Psikologi seharusnya tidak hanya berfokus pada penyakit, kelemahan, dan gangguan, tetapi juga mengembangkan aspek-aspek positif manusia seperti kebahagiaan, kekuatan karakter, dan kehidupan bermakna .

Aspek-aspek positif ini dikenal dengan model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) yang dikemukakan Seligman (2011).

- Positive Emotion (Emosi Positif) yang berkaitan dengan pengalaman rasa syukur, harapan, dan kebahagiaan yang meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- Engagement (Keterlibatan) yang mencerminkan kondisi “flow”, di mana individu tenggelam sepenuhnya dalam aktivitas bermakna (Csikszentmihalyi).
- Relationships (Hubungan Sosial) — relasi sosial yang sehat memberikan dukungan emosional dan meningkatkan empati.
- Meaning (Makna Hidup) — berkaitan dengan tujuan hidup yang lebih tinggi dari diri sendiri, yang dalam konteks spiritual Islam sejalan dengan konsep ‘ubūdiyyah (penghambaan kepada Allah).
- Accomplishment (Pencapaian) — menggambarkan dorongan untuk meraih keberhasilan dan kontribusi positif dalam kehidupan .

b. Perspektif Iman Setiadi Arif

Psikologi positif didefinisikan sebagai kajian ilmiah mengenai kekuatan (strengths) dan kebajikan (virtues) yang memungkinkan individu maupun komunitas berkembang secara optimal. Disiplin ini didasarkan pada keyakinan bahwa manusia pada hakikatnya memiliki dorongan untuk menjalani kehidupan yang bermakna, yang dimasa mampu mengembangkan potensi terbaik dalam dirinya, serta meningkatkan kualitas pengalaman dalam aspek



cinta, pekerjaan, dan kehidupan sosial . Dari definisi tersebut, dapat diidentifikasi tiga unsur utama psikologi positif, yaitu: pertama, berlandaskan pada kajian ilmiah (scientific study) yang menegaskan bahwa teori dan praktiknya berpijak pada penelitian empiris, kedua, berfokus pada penguatan karakter melalui pengembangan kekuatan dan kebajikan (strengths and virtues), dan ketiga, berorientasi pada pencapaian kebahagiaan dan kesejahteraan (thrive) sebagai tujuan akhir.

Dalam perspektif psikologi positif, kebahagiaan sering disebut sebagai authentic happiness atau flourishing, yaitu keadaan ketika individu mampu hidup secara bermakna, produktif, dan mencapai potensi tertingginya. Kebahagiaan sejati dalam konteks ini bukan hanya emosi positif yang bersifat sementara, melainkan kondisi eksistensial yang mencerminkan keseimbangan antara kebermaknaan hidup, pencapaian diri, dan hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, psikologi positif menempatkan kebahagiaan sebagai tujuan utama keberadaan manusia yang dicapai melalui penguatan aspek-aspek positif dalam diri individu dan lingkungan sosialnya, sehingga manusia mampu tumbuh dan berkembang secara utuh baik secara psikologis maupun spiritual .

3. Konsep Pendidikan Akhlak Islami

Akhlak dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, akhlak adalah budi pekerti, kelakuan, perangai . Adapun secara istilah adalah sifat yang tertanam dalam jiwa yang mendorongnya untuk melakukan perbuatan tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan .

a. Perspektif Barnawie Umarie

Istilah akhlak berasal dari bentuk jamak kata khilqun, yang memiliki keterkaitan makna dengan kata Khâliq (Pencipta) dan makhlûq (ciptaan). Dari akar makna tersebut, kemudian lahir pengertian ilmu akhlak sebagai suatu disiplin yang membahas seperangkat norma dan prinsip moral yang mengatur hubungan harmonis antara manusia sebagai makhluk dengan Tuhannya (al-Khâliq), serta hubungan antar sesama manusia sebagai makhluk ciptaan Allah .

Dengan demikian, ilmu akhlak berfungsi sebagai pedoman untuk mewujudkan keseimbangan dan keselarasan dalam interaksi vertikal (hablun minallâh) maupun horizontal (hablun minannâs).

b. Perspektif Al-Qurthuby

Suatu perbuatan manusia yang bersumber dari adab kesopanannya disebut akhlaq, karena perbuatan itu termasuk bagian dari kejadiannya.

c. Perspektif Muhammad bin 'Ilaan Ash-Shadieqy

Akhlaq adalah suatu pembawaan dalam diri manusia, yang dapat menimbulkan perbuatan baik, dengan cara yang mudah (tanpa dorongan dari orang lain).

d. Perspektif Ibnu Maskawih

Akhlaq ialah keadaan jiwa yang selalu mendorong manusia berbuat, tanpa memikirkannya (lebih lama)

e. Perspektif Abu Bakar Jabir Al-Jazairy

Akhlaq adalah bentuk kejiwaan yang tertanam dalam diri manusia, yang menimbulkan perbuatan baik dan buruk, terpuji dan tercela, dengan cara yang disengaja”.

f. Perspektif Imam Al-Ghazaaly

Akhlaq adalah suatu sifat yang tertanam dalam jiwa (manusia), yang dapat melahirkan suatu perbuatan yang gampang dilakukan tanpa melalui maksud untuk memikirkan (lebih lama). Maka jika sifat tersebut melahirkan suatu tindakan yang terpuji menurut ketentuan akal dan norma agama, dinamakan akhlaq yang baik. Tetapi manakal ia melahirkan tindakan yang jahat, maka dinamakan akhlaq yang buruk .

4. Hubungan Psikologi Positif dan Pendidikan Akhlak Islami



Psikologi positif memiliki keterkaitan yang erat dengan pendidikan akhlak Islami karena keduanya berorientasi pada pembentukan karakter yang kuat, berintegritas, dan bernilai kebajikan. Dalam pendidikan islam, psikologi positif memberikan dasar ilmiah untuk memahami bagaimana kekuatan karakter dan kebaikan dapat dikembangkan melalui pengalaman spiritual dan moral yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah.

Pendekatan ini tidak hanya menekankan kebahagiaan sebagai tujuan akhir, tetapi juga menjadikan nilai-nilai religius seperti kejujuran, tanggung jawab, dan kesabaran sebagai pondasi bagi kesejahteraan psikologis. Sebagaimana ditegaskan oleh Darmawan (2021), pemahaman yang mendalam terhadap ajaran Islam mampu memperkuat moral individu dan mendorong penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pendidikan akhlak tidak berhenti pada tataran kognitif, tetapi juga tercermin dalam perilaku peserta didik .

Pendidikan akhlak islami merupakan bagian dari psikologi positif yang memiliki peran penting dalam memperkuat ketahanan moral dan spiritual generasi muda di tengah tantangan modernitas yang kompleks. Psikologi positif yang sejalan dengan prinsip-prinsip akhlak islami menunjukkan bahwa remaja yang memiliki keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan serta memahami ajaran islam secara mendalam memiliki kemampuan lebih baik dalam menghindari perilaku negatif seperti pergaulan bebas dan kekerasan .

Dengan demikian, hubungan antara psikologi positif dan pendidikan akhlak Islami tidak hanya relevan secara konseptual, tetapi juga memiliki potensi efektivitas dalam membentuk pribadi muslim yang tangguh, berakhlak mulia, dan bermanfaat bagi masyarakat. Kesimpulan ini merupakan hasil sintesis kajian literatur terhadap konsep-konsep psikologi positif dan nilai-nilai pendidikan akhlak Islami, sehingga tidak diposisikan sebagai klaim empiris berbasis data lapangan.

5. Penerapan Psikologi Positif dalam Pembelajaran Akhlak

Penerapan pendekatan psikologi positif dalam pembelajaran akhlak di lembaga pendidikan Islam menekankan pengembangan potensi peserta didik melalui pembiasaan nilai-nilai Qur'ani dan teladan rasullah SAW. Pendekatan

ini berorientasi pada penguatan karakter positif seperti syukur, empati, tanggung jawab, dan kedisiplinan melalui pengalaman belajar yang bermakna.

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) yang mengintegrasikan aspek psikologi pendidikan akan lebih efektif ketika guru menggunakan strategi reinforcer (penguatan positif) dan punisher (hukuman edukatif) dengan penguatan positif, peserta didik merasa dihargai dan terdorong untuk menampilkan perilaku yang baik, sementara hukuman yang tepat menjadi sarana pembentukan disiplin tanpa menimbulkan trauma. Sejalan dengan itu, pembinaan akhlak yang berbasis psikologi Islam dapat dilakukan melalui keteladanan, pembiasaan perilaku baik, nasihat, perhatian personal, dan metode bercerita yang inspiratif. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip psikologi positif yang mengedepankan pembentukan well-being dan kebahagiaan moral (moral happiness) dalam proses belajar.

Berikut uraian bentuk penerapan dalam pembelajaran akhlak :

a. Keteladanan (Uswah Hasanah)

Keteladanan merupakan metode pendidikan akhlak yang paling fundamental dalam psikologi Islam. Dalam pandangan psikologi positif, role model memiliki efek kuat terhadap pembentukan perilaku karena individu cenderung meniru seseorang yang dikagumi, Rasulullah ﷺ diposisikan sebagai teladan sempurna yang menjadi rujukan moral dan spiritual bagi umat. Sebagaimana Allah berfirman : “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap rahmat Allah dan (kedatangan) hari kiamat serta yang banyak mengingat Allah.” (QS. Al-Ahzab 33:21) dan di dalam hadits Rasulullah ﷺ bersabda : “Sesungguhnya aku diutus tidak lain hanyalah untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.” (HR. Ahmad, no. 8729; al-Bukhari dalam al-Adab al-Mufrad, no. 273)

Implikasi psikologis yang mempengaruhi yaitu teladan yang baik menstimulasi proses internalisasi nilai melalui imitasi dan pembiasaan emosional; peserta didik merasakan ketenangan batin (emotional regulation) ketika meniru perilaku positif dari guru atau tokoh spiritual.

b. Pembiasaan Perilaku Baik (Habituation of Virtue)

Dalam psikologi Islam, pembiasaan (ta'dīb) adalah proses menanamkan nilai melalui perilaku yang diulang hingga menjadi bagian dari kepribadian (habit formation). Pendekatan ini berakar pada prinsip bahwa jiwa manusia memiliki fitrah yang cenderung kepada kebaikan, namun perlu diarahkan melalui pembiasaan yang konsisten. Sebagaimana Allah berfirman : “Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan salat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu; Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu bagi orang yang bertakwa.” (QS. Tāhā 20:132) Ayat ini menunjukkan pentingnya proses pembiasaan amal saleh dalam keluarga dan lingkungan pendidikan, disertai kesabaran dan keteladanan. Hal ini sejalan dengan ajaran Rasulullah SAW untuk pembiasaan beramal sholeh sejak dini di dalam hadtisnya “Perintahkanlah anak-anakmu salat ketika mereka berumur tujuh tahun, dan pukullah mereka (dengan lembut) jika meninggalkannya ketika berumur sepuluh tahun, dan pisahkanlah tempat tidur mereka.” (HR. Abu Dawud, no. 495; Tirmidzi, no. 407)

Implikasi psikologis yang mempengaruhi yaitu Kebiasaan moral yang dilatih sejak dini membentuk sistem nilai otomatis dalam otak bawah sadar (neural pattern), sehingga perilaku akhlak menjadi spontan, bukan hasil paksaan.

c. Nasihat dan Bimbingan Moral (Mau'izhah Hasanah)

Nasihat (mau'izhah) berfungsi sebagai verbal reinforcement yang memperkuat kesadaran moral dan afektif peserta didik. Dalam psikologi positif, komunikasi empatik melalui nasihat menumbuhkan moral reasoning (kemampuan menilai baik dan buruk secara reflektif). Sebagaimana Allah berfirman : “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik, dan bantahlah mereka dengan cara yang baik...” (QS. An-Nahl 16:125). Ayat ini menegaskan prinsip nasihat dan bimbingan yang lembut dan penuh kebijaksanaan sebagai sarana efektif menanamkan nilai moral. Sebagaimana Rasulullah ﷺ bersabda : “Agama itu adalah nasihat.” Kami bertanya, “Untuk siapa, wahai Rasulullah?” Beliau menjawab: “Untuk Allah, kitab-Nya, Rasul-Nya, para pemimpin kaum Muslimin, dan seluruh umat Islam.” (HR. Muslim, no. 55).

Implikasi psikologis yang mempengaruhi yaitu nasihat yang diberikan dengan empati dan kasih sayang meningkatkan penerimaan emosional peserta didik, memperkuat hubungan interpersonal (teacher-student bonding), dan memfasilitasi perubahan perilaku positif.

d. Perhatian Personal (Individual Guidance)

Perhatian personal mencerminkan pendekatan psikologi humanistik dalam Islam, yaitu memahami perbedaan individu dan memberikan dukungan emosional yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik. Dalam konteks pendidikan Islam, perhatian guru mencerminkan kasih sayang (rahmah) yang mendorong peserta didik merasa dihargai dan aman secara psikologis. Sebagaimana Allah berfirman : “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauh dari sekitarmu...” (QS. Āli ‘Imrān [3]: 159). Hal ini sejalan dengan hadits Rasulullah SAW “Tidaklah kasih sayang itu dicabut dari seseorang kecuali dari orang yang celaka.” (HR. al-Bukhari, no. 5997; Muslim, no. 2592)

Implikasi psikologis yang mempengaruhi yaitu pendekatan penuh empati meningkatkan sense of belonging dan self-worth peserta didik, yang menjadi dasar pembentukan akhlak stabil dan karakter resilien (tangguh menghadapi tekanan sosial).

e. Metode Bercerita yang Inspiratif (Qashash Tarbawi)

Metode bercerita merupakan strategi psikologis yang mengaktifkan imajinasi moral dan emosi peserta didik. Dalam Al-Qur’an, kisah para nabi digunakan sebagai media reflektif dan afektif untuk menanamkan nilai keimanan, kesabaran, dan tanggung jawab moral. Sebagaimana Allah SWT Berfirman “Sesungguhnya pada kisah-kisah mereka itu terdapat pelajaran bagi orang-orang yang berakal. (Al-Qur’an itu) bukanlah cerita yang dibuat-buat, tetapi membenarkan (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjelaskan segala sesuatu...” (QS. Yūsuf 12: 111) dan Rasulullah ﷺ juga sering menyampaikan nilai moral melalui kisah. Misalnya kisah tiga orang yang terperangkap dalam

gua (HR. Bukhari, no. 5974; Muslim, no. 2743), yang berisi pesan tentang keikhlasan dalam beramal.

Implikasi psikologis yang mempengaruhi yaitu metode cerita yang menyentuh emosi menumbuhkan empathic understanding dan moral imagination, sehingga peserta didik bukan hanya memahami nilai akhlak secara kognitif, tetapi juga menghayatinya secara afektif.

Pemaparan mengenai bentuk penerapan tersebut disusun sebagai kerangka konseptual yang bersifat rekomendatif berdasarkan hasil sintesis berbagai sumber literatur, sehingga tidak dimaknai sebagai temuan yang berasal dari pengamatan langsung terhadap praktik pembelajaran di lapangan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut, pembinaan akhlak melalui pendekatan psikologi Islam tidak hanya dipahami sebagai proses transmisi nilai, melainkan sebagai upaya internalisasi yang menumbuhkan kesadaran moral dari dalam diri peserta didik. Metode keteladanan, pembiasaan, nasihat, perhatian personal, dan penyampaian kisah inspiratif memiliki landasan normatif yang kuat dalam Al-Qur'an dan Hadis serta sejalan dengan prinsip psikologi positif modern yang menekankan penguatan potensi dan kesejahteraan psikologis. Melalui pendekatan ini, lembaga pendidikan Islam berpotensi membentuk generasi yang berakarakter, berakhlak mulia, serta memiliki keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Temuan dalam penelitian ini bersifat konseptual dan teoretis yang disusun berdasarkan kajian literatur, sehingga membuka ruang bagi penelitian empiris lanjutan untuk menguji penerapannya secara lebih kontekstual di lingkungan pendidikan Islam.

E. REFERENSI

- Abuddin Nata. (2002). Akhlak Tasawuf. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Adzkia, A. S., Nirwani, W. S., Yatima, D., Arief, A., & Nurdiansyah, N. M. (2025). Integrasi Psikologi Islam dan Pendidikan Islam dalam Menghadapi Krisis Akhlak di Era Digitalisasi. *Kreatif*, 23(2), 318.
- Aldi, M., & Khairanis, R. (2025). Integrasi Ilmu Pendidikan Islam dan Psikologi Pendidikan dalam Membentuk Karakter dan Kecerdasan

- Spiritual Siswa. *Akhlaq: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 1(1), 85.
- Bestari, L., Sarumaha, M., Zalukhu, M. C., Nduru, M., Telaumbanua, T., Ndrah, L. D. M., & Harefa, D. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral terhadap Perkembangan Moral Siswa. *Aquinas: Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1), 167.
- Brataatmaja, T. H. K. (1994). *Kamus Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Darwis, M., Abd. Muid, N., & Faizin. (2010). Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 11(2), 67.
- Hadini, S., Rahmi, S., & Mustakim, N. (2022). Teori Psikologi Positif dalam Peta Aliran-Aliran Psikologi Pendidikan serta Implikasinya dalam Pendidikan Islam. *Azkia: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*, 17(2), 44.
- Hanif, S., Kusumadinata, H., Mughroho, B. N., Firdaus, H., Arief, A., & Nurdiansyah, N. M. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Psikologi: Upaya Holistik Membangun Kesehatan Mental dan Kecerdasan Emosional. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 3(12), 14–19.
- Herdiansyah, D., & Putri, M. (2024). Integrasi Psikologi Positif dalam Mengatasi Perundungan: Upaya Mencapai Indonesia Emas. *Prosiding Seminar dalam Jaringan Konseling Kearifan Nusantara (Senja KKN #4 2045)*, Januari 2024, 304–312.
- Iman Setiadi Arif. (2018). *Psikologi Positif: Pendekatan Scientific Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kasida Brataatmaja, T. H. (1994). *Kamus Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mahyuddin. (1999). *Kuliah Akhlak Tasawuf*. Jakarta: Radar Jaya Offset.
- Miftahul Huda, & Luailik, M. (2023). Strategi Pembinaan Akhlak Peserta Didik dalam Psikologi Islam. *Competitive: Journal of Education*, 2(3), 189–200.
- Nurhidayah. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Malang: UM Penerbitan dan Percetakan.
- Purwasih, D. R. N., Rahmawati, N., Rasyid, N. H., Pupita, R., Syafira, A., Putri, A., & Sumarni. (2025). *Psikologi Agama dalam Membentuk*

Karakter Islami pada Generasi Muda: Perspektif Psikologis dan Pendidikan Islam. *Al-Mikraj: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 5(2), 859.

Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the Building Blocks of Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, February, 1–3.

Solechan, & Erian, M. A. R. (2019). Penerapan Psikologi Pendidikan pada Pembelajaran Agama Islam di SMP Negeri 03 Jombang. *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 242.

Supriyanto, D. (2017). Sejarah Singkat Psikologi Pendidikan. *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI*, 4(2), 230–232.

Umarie, B. Ilmu Akhlak dalam Perspektif Islam. (Referensi implisit berdasarkan teori akhlak).