

Penguatan *Psychological Well-Being* Peserta Didik melalui Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an di MAN 1 Bandung

Anita Nur Afiani¹, Erhamwilda², Asep Dudi Suhardini³

^{1,2,3} Universitas Islam Bandung

Email: 20010025204@unisba.ac.id

Published: September, 2026

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan perkembangan remaja menjadikan *psychological well-being* peserta didik sebagai aspek penting dalam penyelenggaraan pendidikan. Madrasah sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki potensi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik melalui internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an yang diintegrasikan dalam proses pembelajaran dan budaya sekolah. Penelitian ini bertujuan menganalisis proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam penguatan *psychological well-being* peserta didik di MAN 1 Bandung serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaannya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap guru Pendidikan Agama Islam, guru Bimbingan dan Konseling, serta peserta didik. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mengenai implementasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam membangun *psychological well-being* peserta didik serta menghasilkan rekomendasi konseptual bagi pengembangan praktik Psikologi Pendidikan Islam di lingkungan madrasah.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an, Psikologi Pendidikan Islam, Peserta Didik, Madrasah

ABSTRACT

The increasing academic demands, social pressures, and developmental challenges experienced by adolescents have made students' *psychological well-being* an essential concern in education. As an Islamic educational institution, a madrasah has the potential to foster students' *psychological well-being* through the internalization of Qur'anic values integrated into learning activities and school culture. This study aims to analyze the process of internalizing Qur'anic values in strengthening students' *psychological well-being* at MAN 1 Bandung and to identify the supporting and inhibiting factors in its implementation. This research employs a qualitative approach using a case study design. Data are collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving Islamic education teachers, school counselors, homeroom teachers, and students. Data are analyzed using the Miles and Huberman interactive model, including data reduction, data display, and conclusion drawing, while data credibility is ensured through source and technique triangulation. This study is expected to provide a comprehensive understanding of how the internalization of Qur'anic values contributes to strengthening students' *psychological well-being* and to offer conceptual recommendations for the development of Islamic Educational Psychology practices in madrasah settings.

Keywords: *Psychological Well-Being*, Internalization of Qur'anic Values, Islamic Educational Psychology, Students, Madrasah

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Setiap individu memerlukan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai bagian dari proses perkembangan yang berlangsung secara dinamis sepanjang kehidupan. Kebutuhan tersebut juga berlaku bagi peserta didik, khususnya pada jenjang sekolah dasar yang umumnya berada pada rentang usia 6–12 tahun. Periode ini merupakan fase yang sangat penting karena menjadi landasan bagi pembentukan kemampuan akademik sekaligus perkembangan kesejahteraan psikologis pada

tahap kehidupan selanjutnya. Peserta didik yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi cenderung mampu menerima dirinya secara positif, menjalin hubungan interpersonal yang hangat dan konstruktif, menghadapi tekanan sosial secara mandiri, mengelola lingkungan sekitarnya secara efektif, menemukan makna hidup, menetapkan tujuan yang jelas untuk masa depan, serta mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan. Pencapaian kondisi tersebut memerlukan upaya yang berorientasi pada realisasi diri, ekspresi diri, dan aktualisasi potensi, sehingga peserta didik mampu berfungsi secara optimal dan mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya (Zhu et al., 2019).

Sebaliknya, peserta didik yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah menunjukkan sejumlah karakteristik, yaitu: (1) belum mampu menerima diri sendiri, kurang matang secara emosional dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, cenderung mengeluh, menyalahkan orang lain maupun keadaan, serta sering menyesali diri; (2) mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang hangat dan memuaskan, kurang memiliki kepercayaan terhadap orang lain, rendahnya kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, belum mampu menunjukkan empati, kesulitan menjalin kedekatan emosional, serta belum memahami pentingnya prinsip *give and take* dalam hubungan sosial; (3) sangat bergantung pada harapan dan penilaian orang lain, menjadikan evaluasi sosial sebagai dasar pengambilan keputusan, serta kurang mampu mempertahankan pendirian ketika menghadapi tekanan sosial; (4) mengalami kesulitan dalam mengelola aktivitas sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki lingkungan sekitarnya, serta memiliki kontrol yang rendah terhadap lingkungan eksternal; (5) belum mampu menemukan makna kehidupan, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, serta tidak mempunyai keyakinan yang dapat memberikan arah dan makna hidup; dan (6) merasakan stagnasi dalam perkembangan diri, tidak merasakan adanya kemajuan dari waktu ke waktu, mudah merasa bosan terhadap kehidupan, serta merasa tidak mampu mengembangkan sikap maupun perilaku baru (Ryff, 1989; Seligman & Csikzentmihalyi, 2000; Angelina, 2011).

Kesehatan mental peserta didik saat ini menjadi salah satu isu strategis dalam bidang pendidikan. Sekolah tidak lagi hanya berfokus pada pencapaian prestasi akademik, tetapi juga dituntut untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) peserta didik agar mereka mampu berkembang secara optimal sebagai individu. Perubahan sosial yang berlangsung secara cepat, perkembangan teknologi digital, meningkatnya tuntutan akademik, serta dinamika kehidupan remaja menyebabkan peserta didik menghadapi tantangan psikologis yang semakin kompleks. Kondisi tersebut tercermin dari meningkatnya tingkat stres, kecemasan, kelelahan emosional (*burnout*), menurunnya motivasi belajar, hingga munculnya berbagai perilaku maladaptif yang berpotensi menghambat perkembangan pribadi maupun pencapaian akademik. Oleh sebab itu, penguatan *psychological well-being* menjadi salah satu indikator penting dalam mewujudkan sistem pendidikan yang holistik dan berkelanjutan (Ryff, 2018).

Psychological well-being tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai keadaan ketika individu mampu menerima dirinya secara positif, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, mengembangkan potensi diri secara optimal, bersikap mandiri dalam pengambilan keputusan, serta mampu mengelola lingkungan kehidupannya secara efektif. Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *resilience* yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan, menunjukkan motivasi belajar yang tinggi, serta mampu beradaptasi secara sehat terhadap perubahan sosial yang terjadi (Sari & Abidin, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *psychological well-being* merupakan fondasi yang sangat penting dalam membentuk peserta didik yang sehat secara mental, produktif, serta memiliki kesiapan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Sari & Abidin, 2022).

Fenomena menurunnya kesejahteraan psikologis remaja juga menjadi perhatian berbagai lembaga pendidikan di Indonesia. Lingkungan sekolah masih cenderung memberikan penekanan yang lebih besar pada pencapaian aspek kognitif dibandingkan dengan pengembangan aspek afektif dan spiritual peserta didik. Akibatnya, keberhasilan akademik tidak selalu diikuti oleh kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, maupun membangun makna hidup yang positif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik, tuntutan sosial, penggunaan media digital secara berlebihan, serta rendahnya kemampuan regulasi diri merupakan faktor-faktor yang

berkontribusi terhadap penurunan *psychological well-being* peserta didik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penyelenggaraan pendidikan memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif melalui integrasi aspek intelektual, emosional, sosial, dan spiritual secara seimbang.

Dalam perspektif pendidikan Islam, pembentukan kesejahteraan psikologis tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual. Al-Qur'an dipandang sebagai petunjuk hidup (*hudan*), sumber penyembuh dan ketenangan jiwa (*syifa'*), sekaligus pedoman dalam membentuk karakter manusia yang utuh. Nilai-nilai Al-Qur'an, seperti *tawakal*, *sabar*, *syukur*, *ikhlas*, *taqiyatun nafs*, *husnuzan*, *dzikirullah*, serta pembiasaan ibadah *mahdhah* dan *ghair mahdhah*, mengandung nilai-nilai psikologis yang berperan dalam membangun ketahanan mental, membantu individu mengelola stres, serta menemukan makna kehidupan. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam proses pendidikan tidak hanya bertujuan membentuk peserta didik yang religius, tetapi juga mengembangkan keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, sosial, dan spiritual sehingga mampu mewujudkan kondisi *psychological well-being* yang lebih optimal.

Internalisasi nilai merupakan suatu proses yang tidak hanya berhenti pada penyampaian pengetahuan keagamaan, tetapi juga menekankan proses pemahaman, penghayatan, penerimaan, dan pengamalan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Ketika nilai-nilai Al-Qur'an telah menjadi bagian dari sistem keyakinan dan kebiasaan individu, nilai-nilai tersebut akan berfungsi sebagai pengendali diri, pengarah perilaku, sekaligus mekanisme *coping* dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dengan demikian, pendidikan Islam memiliki potensi yang besar dalam mengembangkan pendekatan promotif dan preventif terhadap kesehatan mental peserta didik melalui proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan.

Madrasah Aliyah sebagai lembaga pendidikan yang bercirikan Islam memiliki posisi yang strategis dalam mengimplementasikan internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an. Berbagai program keagamaan, seperti pembiasaan tilawah Al-Qur'an, salat berjamaah, *kultum*, *tahfiz*, pembinaan akhlak, serta berbagai kegiatan keagamaan lainnya, tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ritual, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter sekaligus penguatan kesehatan psikologis peserta didik. Lingkungan madrasah yang mengintegrasikan nilai-nilai religius ke dalam budaya sekolah berpotensi menciptakan suasana belajar yang kondusif, meningkatkan rasa aman, memperkuat hubungan sosial, serta menumbuhkan makna hidup yang positif bagi peserta didik. Potensi tersebut menjadi menarik untuk dikaji secara ilmiah, khususnya pada konteks Madrasah Aliyah Negeri 1 Bandung yang dikenal memiliki budaya religius dan berbagai program penguatan karakter berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa penguatan *psychological well-being* peserta didik tidak cukup dilakukan melalui pendekatan psikologis semata, melainkan memerlukan integrasi dimensi spiritual sebagai fondasi dalam pembentukan kepribadian yang utuh. Internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab berbagai tantangan kesehatan mental peserta didik pada era modern. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis bagaimana proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an di MAN 1 Bandung berkontribusi terhadap penguatan *psychological well-being* peserta didik sebagai bagian dari upaya mewujudkan pendidikan Islam yang holistik, humanis, dan berorientasi pada kesejahteraan manusia secara menyeluruh.

Psychological well-being merupakan salah satu konsep dalam psikologi positif yang menggambarkan kondisi individu yang mampu berfungsi secara optimal, bukan sekadar terbebas dari gangguan psikologis. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*) (Ryff, 2018). Dalam konteks pendidikan, peserta didik yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, beradaptasi terhadap tekanan akademik, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menunjukkan motivasi dan keterlibatan belajar yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya tingkat *psychological well-being* berkaitan dengan meningkatnya stres akademik, kecemasan, dan kelelahan emosional yang berpotensi menghambat perkembangan peserta didik (Putri & Rahman, 2023).

Dalam perspektif pendidikan Islam, kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh aspek biologis, psikologis, dan sosial, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dimensi spiritual. Al-Qur'an

diposisikan sebagai petunjuk hidup sekaligus sumber ketenangan jiwa sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 dan QS. Yunus ayat 57. Berbagai nilai Qur'ani, seperti *sabar*, *syukur*, *tawakal*, *ikhlas*, dan *dzikir*, memiliki peran penting sebagai mekanisme dalam membangun ketahanan psikologis, mengendalikan emosi, serta membantu individu menemukan makna kehidupan. Oleh sebab itu, proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an melalui pembelajaran, pembiasaan ibadah, keteladanan guru, serta penguatan budaya religius di lingkungan madrasah menjadi strategi yang esensial dalam meningkatkan *psychological well-being* peserta didik (Aulia et al., 2024).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an memberikan kontribusi terhadap pembentukan karakter religius peserta didik melalui pembiasaan dan pengembangan budaya sekolah (Aulia & Nafisah, 2023). Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang positif dengan *psychological well-being* pada remaja, sedangkan stres akademik berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis peserta didik (Sukmawati & Husna, 2023; Masrifah et al., 2024). Kepemilikan *psychological well-being* yang baik pada remaja berperan penting dalam menumbuhkan emosi positif, meningkatkan kepuasan hidup, menciptakan perasaan bahagia, serta menurunkan risiko depresi dan munculnya perilaku negatif (Normadhoni & Antika, 2023). Selain itu, penelitian terbaru menjelaskan bahwa internalisasi nilai-nilai Qur'ani berkontribusi terhadap pengembangan kecerdasan emosional dan pembentukan karakter peserta didik. Meskipun demikian, kajian tersebut masih berfokus pada dimensi afektif dan religiusitas, serta belum secara khusus mengaitkannya dengan konsep *psychological well-being* berdasarkan teori Ryff (Rahman et al., 2025; Siregar, 2025).

Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai penelitian tersebut, dapat diidentifikasi bahwa kajian mengenai internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dan *psychological well-being* masih cenderung dikaji secara terpisah. Penelitian yang mengintegrasikan kedua konsep tersebut dalam konteks budaya religius madrasah, khususnya pada jenjang Madrasah Aliyah, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan mengintegrasikan teori *Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff dengan konsep internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an untuk menganalisis kontribusi budaya religius di MAN 1 Bandung terhadap penguatan kesejahteraan psikologis peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan keilmuan pendidikan Islam sekaligus menjadi alternatif pendekatan dalam upaya memperkuat kesehatan mental peserta didik berbasis internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan tersebut dipilih karena bertujuan memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam penguatan *psychological well-being* peserta didik di MAN 1 Bandung. Melalui studi kasus, peneliti dapat mengeksplorasi fenomena secara komprehensif sesuai dengan konteks sosial, budaya, dan religius yang berkembang di lingkungan madrasah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai implementasi program, pengalaman peserta didik, serta berbagai faktor yang memengaruhi terbentuknya *psychological well-being* peserta didik.

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Bandung. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa madrasah tersebut memiliki budaya religius yang kuat melalui berbagai program pembiasaan nilai-nilai Qur'ani yang dilaksanakan secara rutin, seperti tadarus Al-Qur'an, salat berjamaah, *kultum* sebelum salat Zuhur, pembinaan akhlak, serta berbagai kegiatan keagamaan lainnya yang relevan dengan fokus penelitian. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengetahuan, pengalaman, serta keterlibatan langsung dalam pelaksanaan internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an di madrasah. Informan penelitian meliputi kepala madrasah, guru Pendidikan Agama Islam, guru Bimbingan dan Konseling, serta beberapa peserta didik yang berpartisipasi secara aktif dalam program pembinaan keagamaan.

Data penelitian dikumpulkan melalui teknik observasi, wawancara mendalam, *Focus Group Discussion* (FGD), dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan kegiatan pembiasaan religius serta interaksi warga madrasah yang berkaitan dengan proses

internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an. Wawancara mendalam dan *Focus Group Discussion (FGD)* dilaksanakan secara semi-terstruktur kepada para informan untuk memperoleh informasi mengenai strategi internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an, pengalaman peserta didik selama mengikuti program pembinaan keagamaan, serta dampaknya terhadap penguatan *psychological well-being*. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi profil madrasah, program pembinaan keagamaan, jadwal kegiatan, dokumentasi foto, serta berbagai dokumen lain yang relevan dengan tujuan penelitian.

Analisis data dilakukan secara interaktif dengan mengacu pada model yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi tiga tahapan, yaitu kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (*drawing and verifying conclusions*). Proses analisis dilakukan sejak tahap awal pengumpulan data hingga penelitian selesai sehingga memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif dan mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

Keabsahan data dijaga melalui penerapan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari kepala madrasah, guru Bimbingan dan Konseling, serta peserta didik. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan temuan yang diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, *Focus Group Discussion (FGD)*, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melaksanakan *member checking* kepada beberapa informan untuk memastikan bahwa hasil interpretasi data telah sesuai dengan pengalaman serta kondisi yang sebenarnya, sehingga dapat meningkatkan kredibilitas dan keabsahan temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Implementasi Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an di MAN 1 Bandung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an di MAN 1 Bandung dilaksanakan secara terintegrasi melalui kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan pembiasaan budaya religius di lingkungan madrasah. Berdasarkan hasil observasi, aktivitas keagamaan tidak hanya dilaksanakan sebagai rutinitas ibadah, tetapi juga dirancang untuk menanamkan nilai-nilai Qur'ani dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Program-program tersebut meliputi pembiasaan membaca Al-Qur'an sebelum pembelajaran, salat berjamaah, kultum, pembinaan akhlak, peringatan hari besar Islam, serta berbagai kegiatan keagamaan yang melibatkan seluruh warga madrasah.



Gambar 1. Pembiasaan Qur'ani

Sumber: Dokumentasi Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan tadarus dilaksanakan secara rutin sebelum proses pembelajaran dimulai. Seluruh peserta didik membaca Al-Qur'an secara bersama-sama dengan pendampingan guru. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang tenang, mengingat tujuan hidup yang religius, dan kondusif. Salah seorang guru Pendidikan Agama Islam menyampaikan bahwa pembiasaan membaca Al-Qur'an menjadi sarana untuk membentuk karakter peserta didik agar lebih disiplin, tenang, serta memiliki kesiapan mental sebelum mengikuti pembelajaran.

"Kami membiasakan peserta didik memulai hari dengan membaca Al-Qur'an karena kami meyakini bahwa Al-Qur'an bukan hanya untuk dibaca, tetapi juga menjadi pedoman dalam membentuk akhlak dan ketenangan hati peserta didik." (Guru PAI, wawancara, 24 Juni 2026).

Selain melalui pembiasaan tadarus, internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an juga dilakukan melalui keteladanan (*uswah hasanah*) para pendidik. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala madrasah,

guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga sebagai teladan dalam mengimplementasikan nilai-nilai Qur'ani, seperti kejujuran, kedisiplinan, tanggung jawab, sikap saling menghormati, dan kepedulian sosial. Keteladanan tersebut diperkuat melalui interaksi sehari-hari sehingga peserta didik memperoleh contoh nyata mengenai implementasi ajaran Al-Qur'an dalam kehidupan yang diharapkan menjadi pembiasaan yang istiqomah.



Gambar 2. Wawancara dengan Guru Madrasah

Sumber: Dokumentasi Peneliti (2026).

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa budaya religius madrasah dibangun melalui berbagai kegiatan kolektif, seperti salat Zuhur berjamaah, kultum, kegiatan tahfiz, peringatan hari besar Islam, serta program pembinaan akhlak.



Gambar 3. Kegiatan Kajian Islam

Sumber: Dokumentasi Peneliti (2026)

Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan ibadah, tetapi juga menjadi media pembentukan kebiasaan positif (*habituation*) yang secara bertahap membentuk karakter peserta didik. Sejumlah peserta didik mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan membuat mereka lebih terbiasa mengendalikan emosi, menghargai teman, serta lebih termotivasi untuk memperbaiki perilaku sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an di MAN 1 Bandung tidak berlangsung melalui proses transfer pengetahuan semata, tetapi melalui pembiasaan, keteladanan, penguatan budaya sekolah, serta pengalaman langsung peserta didik dalam menjalankan nilai-nilai Qur'ani. Proses tersebut sejalan dengan teori internalisasi nilai yang menekankan bahwa nilai akan menjadi bagian dari kepribadian apabila diterima, dipahami, dihayati, dan diwujudkan secara konsisten dalam perilaku sehari-hari. Dengan demikian, budaya religius madrasah berfungsi sebagai lingkungan edukatif yang mendukung terbentuknya karakter dan kesiapan psikologis peserta didik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aulia dan Nafisah (2023) yang menunjukkan bahwa pembiasaan ibadah, keteladanan guru, serta budaya sekolah berbasis nilai-nilai Al-Qur'an merupakan strategi efektif dalam menginternalisasikan nilai religius kepada peserta didik. Namun demikian, temuan penelitian ini memperluas hasil penelitian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa proses internalisasi tersebut tidak hanya berdampak pada pembentukan karakter religius, tetapi juga menjadi fondasi bagi penguatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) peserta didik.

2. Kontribusi Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an terhadap *Psychological Well-Being* Peserta Didik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an di MAN 1 Bandung memberikan kontribusi positif terhadap penguatan *psychological well-being* peserta didik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, berbagai program pembiasaan religius, seperti tadarus Al-Qur'an, salat

berjamaah, kultum, tahfiz, serta pembinaan akhlak, tidak hanya meningkatkan pemahaman keagamaan peserta didik, tetapi juga membentuk sikap positif dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial. Peserta didik mengungkapkan bahwa keterlibatan secara rutin dalam kegiatan tersebut membuat mereka merasa lebih tenang, mampu mengendalikan emosi, lebih bersyukur, dan memiliki motivasi yang lebih baik dalam menjalani aktivitas belajar.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an berkontribusi terhadap terbentuknya penerimaan diri (*self-acceptance*) peserta didik. Nilai sabar, syukur, dan tawakal yang ditanamkan melalui pembelajaran maupun pembiasaan membantu peserta didik menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara lebih positif. Mereka tidak lagi memandang kegagalan sebagai akhir dari proses belajar, tetapi sebagai bagian dari ikhtiar yang harus dihadapi dengan kesabaran dan evaluasi diri. Sikap tersebut mencerminkan salah satu dimensi utama *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu kemampuan individu menerima dirinya secara realistis dan tetap memiliki pandangan positif terhadap kehidupannya. Selain itu, budaya religius yang diterapkan di madrasah juga memperkuat hubungan positif antarpeserta didik (*positive relations with others*).



Gambar 4. Hubungan Positif antar Siswa

Sumber: Dokumentasi Peneliti (2026)

Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan ibadah berjamaah, diskusi keagamaan, serta pembiasaan saling mengingatkan dalam kebaikan membangun interaksi sosial yang lebih harmonis. Guru berperan sebagai teladan dalam menanamkan nilai ukhuwah, empati, toleransi, dan saling menghormati sehingga tercipta lingkungan belajar yang aman dan kondusif. Kondisi tersebut membuat peserta didik merasa diterima, dihargai, dan memperoleh dukungan sosial dari teman maupun guru, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

Nilai-nilai Al-Qur'an juga mendorong tumbuhnya kemandirian (*autonomy*) dan kemampuan mengelola lingkungan (*environmental mastery*). Berdasarkan hasil wawancara, peserta didik menjadi lebih mampu mengatur waktu antara kegiatan belajar, ibadah, dan aktivitas organisasi sekolah. Pembiasaan disiplin melalui pelaksanaan ibadah tepat waktu, tanggung jawab terhadap tugas, serta kepatuhan terhadap tata tertib madrasah membentuk kemampuan peserta didik dalam mengambil keputusan yang bertanggung jawab dan mengelola berbagai tuntutan kehidupan sekolah secara lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Qur'ani tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga memperkuat kemampuan adaptasi peserta didik terhadap lingkungan sosial dan akademik.

Temuan penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan yang dilaksanakan secara berkelanjutan membantu peserta didik menemukan makna dan tujuan hidup (*purpose in life*). Guru tidak hanya menyampaikan materi keagamaan, tetapi juga memberikan motivasi agar peserta didik memandang proses belajar sebagai bentuk ibadah dan sarana memberikan manfaat bagi masyarakat. Pemahaman tersebut menumbuhkan optimisme, semangat belajar, serta orientasi masa depan yang lebih jelas. Di sisi lain, berbagai program pembinaan juga mendorong peserta didik untuk terus mengembangkan potensi diri (*personal growth*), baik dalam bidang akademik, keagamaan, maupun keterampilan sosial. Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an berfungsi sebagai proses pembentukan karakter yang berorientasi pada pengembangan diri secara berkelanjutan.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa penguatan *psychological well-being* peserta didik tidak berlangsung melalui pendekatan psikologis semata, tetapi dibangun melalui integrasi dimensi spiritual dalam kehidupan sekolah. Temuan ini sejalan dengan teori *Psychological Well-Being* Ryff yang menekankan pentingnya perkembangan individu secara menyeluruh, serta memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkontribusi positif

terhadap kesehatan mental peserta didik. Namun demikian, penelitian ini menunjukkan perspektif yang lebih spesifik, yaitu bahwa proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an melalui budaya religius madrasah menjadi mekanisme yang secara nyata mendukung terbentuknya enam dimensi *psychological well-being*. Dengan kata lain, nilai-nilai Qur'ani tidak hanya membentuk religiusitas peserta didik, tetapi juga menjadi fondasi bagi kesejahteraan psikologis yang mendukung keberhasilan belajar dan perkembangan kepribadian mereka.

Hasil wawancara dengan salah satu guru BK mengatakan : “ ” (Berdasarkan pengamatan kami di layanan BK, peserta didik yang terbiasa mengikuti kegiatan keagamaan umumnya lebih mudah diajak berdiskusi ketika menghadapi masalah. Mereka cenderung mampu mengendalikan emosi, lebih terbuka menerima masukan, dan memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap setiap persoalan yang dihadapi.” (Informan BK-1 Ibu Neneng S,Pd, 24 Juni 2026).



Gambar 5. Wawancara dengan guru BK

Sumber: Dokumentasi Peneliti (2026)

Guru BK juga menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling di madrasah tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah peserta didik, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan religius melalui penguatan nilai-nilai Al-Qur'an. Pada proses konseling, peserta didik diarahkan untuk melakukan refleksi diri, menumbuhkan sikap sabar dan tawakal, serta memahami bahwa setiap persoalan dapat dihadapi dengan ikhtiar yang disertai kedekatan kepada Allah Swt. Pendekatan tersebut dinilai mampu membantu peserta didik mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan membangun ketenangan batin dalam menghadapi berbagai tantangan.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kolaborasi antara program bimbingan dan konseling dengan budaya religius madrasah berperan sebagai faktor pendukung dalam penguatan *psychological well-being* peserta didik. Integrasi layanan BK dengan internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an tidak hanya membantu peserta didik mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, tetapi juga membekali mereka dengan kemampuan regulasi emosi, resiliensi, serta pemaknaan hidup yang positif sebagai bagian dari perkembangan psikologis yang sehat. Sebagaimana selaras dengan ayat Qur'an dibawah ini :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Berikut garis besar penjelasan diatas penulis jabarkan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Kontribusi Internalisasi terhadap Dimensi *Psychological Well-Being*

Nilai Al-Qur'an yang Diinternalisasikan	Bentuk Implementasi di MAN 1 Bandung	Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> (Ryff)
Sabar	Pembiasaan ibadah dan pembinaan akhlak	<i>Self-acceptance</i>
Syukur	Tadarus, kultum, refleksi harian	<i>Purpose in Life</i>

Tawakal	Penguatan spiritual saat menghadapi ujian	<i>Environmental Mastery</i>
Ukhuwah	Salat berjamaah dan kegiatan keagamaan	<i>Positive Relations with Others</i>
Amanah dan disiplin	Tata tertib dan pembiasaan ibadah	<i>Autonomy</i>
Iqra' dan <i>thalabul 'ilmi</i>	Pembelajaran dan tahfiz	<i>Personal Growth</i>

Berdasarkan Tabel 1, internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an di MAN 1 Bandung berkontribusi terhadap penguatan *psychological well-being* peserta didik. Nilai sabar, syukur, tawakal, ukhuwah, amanah, dan semangat menuntut ilmu tidak hanya membentuk karakter religius, tetapi juga meningkatkan penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, kemampuan beradaptasi, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa budaya religius madrasah berperan sebagai media penguatan kesejahteraan psikologis melalui integrasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sejalan dengan Ryff (2021) yang menyatakan bahwa spiritualitas berkontribusi dalam membangun *eudaimonic well-being* melalui pembentukan makna hidup dan perkembangan psikologis yang optimal.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan penguatan *Psychological Well-Being* Peserta Didik melalui Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an di MAN 1 Bandung dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, faktor pendukung utama meliputi komitmen kepala madrasah dalam membangun budaya religius, keteladanan guru, program pembiasaan ibadah yang dilaksanakan secara konsisten, serta dukungan sebagian besar orang tua terhadap kegiatan keagamaan di sekolah. Sinergi antarkomponen tersebut menciptakan lingkungan belajar yang kondusif sehingga peserta didik memperoleh kesempatan untuk menghayati dan mengamalkan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Berikut tercantum dalam tabel faktor pendukung dan penghambat penguatan.

Tabel 2. Faktor Pendukung dan Penghambat Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an

Faktor Pendukung	Faktor Penghambat
Komitmen kepala madrasah	Kesadaran peserta didik yang belum merata
Keteladanan guru	Pengaruh media sosial dan lingkungan pergaulan
Budaya religius madrasah	Padatnya aktivitas akademik
Program pembiasaan ibadah	Perbedaan latar belakang keluarga
Dukungan orang tua	Konsistensi peserta didik dalam mengamalkan nilai

Hasil wawancara dengan guru-guru menunjukan bahwa pembiasaan religius memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan sikap dan perilaku peserta didik. Namun demikian, guru BK juga mengungkapkan bahwa tidak semua peserta didik memiliki tingkat kesadaran dan motivasi yang sama dalam mengikuti kegiatan keagamaan. Selain faktor internal, pengaruh media sosial, lingkungan pergaulan, dan kondisi keluarga turut memengaruhi proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an sehingga diperlukan pendampingan yang berkelanjutan antara pihak madrasah dan orang tua.

"Program pembiasaan di madrasah sudah berjalan dengan baik, tetapi keberhasilannya juga dipengaruhi oleh lingkungan peserta didik di luar sekolah. Karena itu, komunikasi dengan orang tua menjadi bagian penting agar nilai-nilai yang ditanamkan di sekolah tetap berlanjut di rumah." (Guru-guru madrasah, 24 Juni 2026).



Temuan tersebut menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an merupakan proses yang dipengaruhi oleh lingkungan pendidikan, keluarga, dan masyarakat. Keberhasilan penanaman nilai tidak hanya bergantung pada program yang dirancang oleh madrasah, tetapi juga pada konsistensi keteladanan, pembiasaan, serta dukungan lingkungan sosial yang diterima peserta didik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa budaya sekolah religius, keteladanan pendidik, dan kolaborasi antara sekolah dengan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam (Syafarudi & DKK, 2019). Selain itu, lingkungan yang mendukung perkembangan spiritual juga berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis peserta didik melalui meningkatnya rasa aman, keterhubungan sosial, dan kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Ryff, 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an di MAN 1 Bandung merupakan proses pendidikan yang dilaksanakan secara terintegrasi melalui budaya religius madrasah. Internalisasi tersebut tidak hanya diwujudkan dalam kegiatan pembelajaran di kelas, tetapi juga melalui berbagai bentuk pembiasaan, seperti membaca Al-Qur'an sebelum pembelajaran, salat berjamaah, kultum, pembinaan akhlak, keteladanan guru, serta kegiatan keagamaan lainnya yang menjadi bagian dari budaya sekolah. Pelaksanaan program secara konsisten menjadikan nilai-nilai Al-Qur'an tidak berhenti pada aspek pengetahuan, tetapi berkembang menjadi sikap, kebiasaan, dan perilaku yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an memberikan kontribusi positif terhadap penguatan *psychological well-being* peserta didik. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, amanah, ukhuwah, dan semangat menuntut ilmu membantu peserta didik mengembangkan penerimaan diri, membangun hubungan sosial yang lebih positif, meningkatkan kemampuan mengelola lingkungan, menumbuhkan kemandirian dalam mengambil keputusan, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, serta terus mengembangkan potensi diri. Dengan demikian, budaya religius yang diterapkan di madrasah tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembinaan keagamaan, tetapi juga menjadi media yang mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis peserta didik secara lebih menyeluruh.

Keberhasilan proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, antara lain komitmen kepala madrasah dalam membangun budaya religius, keteladanan guru, pelaksanaan program pembiasaan secara berkesinambungan, serta adanya dukungan dari orang tua. Pada sisi lain, penelitian ini juga menemukan adanya beberapa tantangan, seperti perbedaan tingkat kesadaran peserta didik, pengaruh lingkungan pergaulan, media digital, serta kondisi keluarga yang beragam. Oleh karena itu, penguatan internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an memerlukan sinergi yang berkelanjutan antara madrasah, keluarga, dan lingkungan sosial agar nilai-nilai yang telah ditanamkan dapat terus dipraktikkan dalam kehidupan peserta didik di dalam maupun di luar sekolah.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an memiliki keterkaitan yang erat dengan penguatan *psychological well-being* peserta didik melalui pengembangan aspek spiritual, emosional, sosial, dan karakter secara terpadu. Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan pendidikan berbasis nilai-nilai Al-Qur'an dapat menjadi salah satu alternatif dalam mendukung kesehatan mental peserta didik di lingkungan madrasah. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola madrasah untuk terus mengembangkan program pembiasaan religius yang terintegrasi dengan layanan pembelajaran, pembinaan karakter, dan bimbingan konseling sehingga tercipta lingkungan pendidikan yang tidak

hanya unggul secara akademik, tetapi juga mampu membentuk peserta didik yang berkarakter, tangguh, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan agar madrasah terus memperkuat implementasi budaya religius melalui kolaborasi yang lebih erat antara guru, tenaga kependidikan, orang tua, dan peserta didik. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling dapat mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai bagian dari strategi pendampingan peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

REFERENCES

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Ryff, C. D. (2018). *Well-being with soul: Science in pursuit of human potential*. Perspectives on Psychological Science, 13(2), 242–248.
- Ryff, C. D. (2021). Psychological well-being and meaning-making in the face of adversity: Self-realization and human flourishing. *Religions*, 12(11), 914.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- Sukmawati, S., & Husna, N. (2023). Religiusitas dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa tahfiz. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 98–112.
- Syafarudi, & DKK. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik. In Perdana Publishing.
- Masrifah, M., Wahyuni, S., & Astuti, D. (2024). Pengaruh stres akademik terhadap *psychological well-being* santri penghafal Al-Qur'an. *Proceeding of Psychology, Social Science and Humanities*, 3(1), 112–120.
- Normadhoni, R., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gajahmungkur. Guidance, <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i02.2655> 20(02),
- Ratih, L. P., & Irene Novianti, N. M. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis) Pada Pengungsi Gunung Agung Karangasem-Bali. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 75–90.
- Siregar, R. (2025). Internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam pembentukan kecerdasan emosional peserta didik. *Edu Society: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 44–56.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>