



# **KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM DAN IMPLIKASINYA DALAM PEMBELAJARAN PAI**

**Muhibbin**

Institut Pendidikan Nusantara Global

[ibinmuhib96@gmail.com](mailto:ibinmuhib96@gmail.com)

**Abstrak:** Kesenjangan antara realitas masalah psikologis dilapangan dan adanya potensi solusi yang ditawarkan oleh Konsep Kebahagiaan dari Psikologi Islam, maka penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilakukan. Adapun tujuan dari penelitian ini antaralaian adalah untuk menganalisis secara mendalam bagaimana konsep kebahagiaan menurut perspektif psikologi islam dan menggali implikasi konkretnya dalam merancang model atau strategi pembelajaran PAI yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) yang dilaksanakan dengan melakukan peroses penelusuran, menganalisis, dan menginterpretasikan berbagai sumber dan literatur yang terkait. Hasil dari analisis secara mendalam tentang konsep kebahagiaan menurut perspektif psikologi islam bahwa kebahagiaan dapat kita peroleh melalui pendidikan agama yang baik karena menjadi sumber nilai dan panduan hidup yang kuat bagi siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada rasa percaya diri dan pemahaman akan diri mereka sendiri sehingga membuat hidup bahagia/sejahtera. dan model atau strategi pembelajaran PAI yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik. Pendidikan agama Islam harus mampu diarahkan menciptakan keseimbangan antara aspek ruhiyyah (spiritual) dan jasadiyyah (fisik). Dalam konteks materi PAI, nilai-nilai pendidikannya harus diwujudkan dalam praktik kehidupan sehari-hari dan melalui teladan dari guru. Selain itu materi PAI yang berbasis kenyamanan juga dibutuhkan dengan tujuan mengajarkan siswa untuk mencintai ajaran agama tanpa paksaan, seperti ajaran kasih sayang dan pengampunan. Model pembelajaran berbasis kenyamanan dalam pembelajaran PAI sangat dibutuhkan dapat membantu siswa dalam mencapai kesejatraan pisikologis dan spiritual.

**Kata Kunci:** Kebahagiaan, Psikologi Islam, PAI.



**Abstract:** Gap between the reality of psychological problems in the field and the potential solutions offered by the concept of happiness from Islamic Psychology, then this study becomes very important to do. The purpose of this research is to analyze in depth how the concept of happiness according to the perspective of Islamic Psychology and explore its concrete implications in designing effective PAI learning models or strategies to improve the psychological and spiritual well-being of learners. This study uses the method of library research (library research) which is carried out by peroses search, analyze, and interpret various sources and Related Literature. The results of an in-depth analysis of the concept of happiness according to the perspective of Islamic Psychology that happiness can be obtained through good religious education because it becomes a source of values and strong life guidance for students, which ultimately contributes to self-confidence and understanding of themselves so as to make their lives happy. and effective PAI learning models or strategies to improve the psychological and spiritual well-being of learners. Islamic religious education must be able to create a balance between aspects of ruhiyyah (spiritual) and jasadiyyah (physical). In the context of PAI materials, its educational values should be realized in the practice of everyday life and by example from teachers. In addition, comfort-based PAI materials are also needed with the aim of teaching students to love religious teachings without coercion, such as the teachings of compassion and forgiveness. Comfort-based learning Model in Pai learning is needed to help students in achieving physical and spiritual well-being.

**Keywords:** Happiness, Islamic Physicology, PAI.

## Pendahuluan

Kebahagiaan (happiness) merupakan tujuan seluruh umat manusia di dunia ini. Namun, relitanya di lingkungan pendidikan pada saat ini menunjukkan adanya indikasi krisis kesejahteraan psikologis dan makna hidup dikalangan peserta didik, ironisnya hal ini terjadi di tengah kemudahan akses informasi dan materi. Berdasarkan data WHO (2023) menunjukkan terjadinya peningkatan kasus gangguan kecemasan remaja usia sekolah di Indonesia pasca-pandemi yang sifnitifikan, karena siswa cenderung memaknai kebahagiaan hanya sebatas pencapaian materi, popularitas di media sosial, atau kesenangan sesaat (hedonic well-being). Hal inilah yang mengakibatkan rasa puas yang cepat hilang dan rentan terhadap kekecewaan ketika harapan tidak tercapai.

Meskipun siswa di sekolah telah menerima materi Pendidikan Agama Islam (PAI) secara formal, namun banyak siswa yang masih belum mampu untuk menerapkan nilai-nilai agama untuk mencapai ketenangan jiwa dan kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa PAI yang ada cenderung masih hanya berfokus pada aspek kognitif-normatif saja, namun belum sampai menyentuh dimensi psiko-spiritual yang mendalam.

Fenomena di atas menunjukkan bahwa model kebahagiaan yang berorientasi hanya sebatas menyentuh pada aspek duniawi saja, yang seringkali diadopsi dari perspektif psikologi positif barat yang menekankan pada psychological well-being yang diukur secara empiris-rasional misalnya berhubungan dengan kesehatan fisik, umur yang panjang, dan lingkungan sosial yang mendukung bagi individu (Syah, Dkk 2025). Model ini, meskipun relevan, dianggap belum utuh karena mengabaikan dimensi transenden dan spiritual yang menjadi sumber kedamaian abadi.

Psikologi Islam menawarkan konsep Sa'adah (kebahagiaan sejati) sebagai alternatif solusi yang holistik dan komprehensif. Sa'adah tidak hanya mencakup kebahagiaan duniawi akan tetapi yang utama adalah kebahagiaan akhirat yang sifatnya abadi, yang dicapai melalui proses ma'rifatulla'h (mengenal Allah) dan ketaatan. Konsep ini menekankan aspek spiritual-transenden, berbeda dengan pandangan Barat yang cenderung sekuler (Linawati, 2018; Mayasari, 2014). Tokoh seperti Imam Al-Ghazali mendefinisikan kebahagiaan sejati sebagai kemenangan atas hawa nafsu dan tercapainya harmoni antara akal, nafsu, dan hati, di bawah kendali cinta kepada Allah (Latifah & Millah, 2021). Kebahagiaan jenis ini bersifat hakiki dan kekal, sehingga menjadikan imun terhadap gejolak duniawi yang menjadi sumber stres bagi siswa.

Konsep Sa'adah ini sangat relevan untuk diimplementasikan dalam dunia pendidikan karena secara langsung terkoneksi dengan tujuan pendidikan Islam, yaitu membentuk manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia. PAI harus mampu untuk menjadi jembatan guna mentransformasikan konsep kebahagiaan transenden ini menjadi pengalaman batin dan perilaku nyata setiap siswa. Pendidikan agama Islam mempunyai tujuan utama adalah untuk menanamkan keyakinan yang lebih kuat kepada Tuhan sebagai pencipta alam semesta (Hartini, 2023).

Konsep Sa'adah mengimplikasikan bahwa tujuan PAI harus direorientasikan,



tidak hanya sekedar transfer ilmu akan tetapi harus diupayakan sebagai sarana penyucian jiwa (tazkiyah an-nafs). Pembelajaran PAI di sekolah diharapkan mampu untuk membentuk pribadi yang memiliki kesejahteraan spiritual yang kuat, sehingga siswa mampu menghadapi tantangan hidup modern dengan tenang dan bermakna. Materi PAI harus lebih difokuskan pada pendidikan emosi dan spiritual, seperti pentingnya Syukur (bersyukur), Sabar (ketahanan), dan Ikhlas (ketulusan) sebagai dimensi kunci untuk mencapai Sa'adah. Selain itu para guru PAI perlu mengadopsi pendekatan psikologis dan bimbingan kejiwaan (Konseling Islami) yang berbasis kasih sayang, yang bertujuan untuk membantu siswa mengatasi masalah mental dan membangun hubungan emosional dengan nilai-nilai spiritual (Hasan, 2017; Anonim, 2024).

Melihat sepertinya masih ada kesenjangan antara realitas masalah psikologis di lapangan dan adanya potensi solusi yang ditawarkan oleh Konsep Kebahagiaan (Sa'adah) dari Psikologi Islam, maka peneliti merasa penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilakukan. Adapun tujuan dari penelitian ini antaralaian adalah untuk menganalisis secara mendalam bagaimana konsep kebahagiaan menurut perspektif psikologi islam dan menggali implikasi konkretnya dalam merancang model atau strategi pembelajaran PAI yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) yang dilaksanakan dengan melakukan peroses penelusuran, menganalisis, dan menginterpretasikan berbagai sumber dan literatur yang terkait, baik berupa jurnal ilmiah, buku, artikel, dan dokumen akademik lainnya yang membahas konsep Kebahagiaan Menurut Perspektif Psikologi Islam Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran PAI Tujuan dari studi pustaka ini adalah untuk menganalisis secara mendalam bagaimana konsep kebahagiaan menurut perspektif psikologi islam dan menggali implikasi konkretnya dalam merancang model atau strategi pembelajaran PAI yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis) agar menemukan konsep kebahagiaan menurut perspektif psikologi islam dan menggali implikasi konkretnya dalam merancang model atau strategi pembelajaran PAI yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik.

### **Hasil Penelitian Dan Pembahasan**

#### **Konsep Kebahagiaan Menurut Perspektif Psikologi Islam**

Dalam pandangan psikolog Islam, agama memiliki peran yang sangat penting terhadap perkembangan dan kesehatan psikologis dan kepribadian. Nilai-nilai spiritual dapat menjadi sumber makna bagi manusia, dan juga dapat menentukan perasaan, perilaku, dan kesehatan mental mereka, (Rahman, 2024). Itu sebabnya tokoh seperti Al-Ghazali menegaskan bahwa agama tidak hanya berfungsi untuk menuntun dalam kehidupan dunia, akantetapi juga dapat menjadi jalan untuk mengapai kebahagiaan batin dan ketenangan jiwa.



Al-Ghazali juga mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan akhir setiap manusia (Dika, A., 2025). Dalam pandangan Al-Ghazali, hati seseorang yang senantiasa selalu terhubung dengan nilai-nilai agama akan memiliki kecondongan lebih stabil secara mental dan emosional dikarenakan agama dapat memberi makna dan tujuan hidup yang hakiki. Menurut literature lain Al-Ghazali mengatakan bahwa kebahagian dan kelezatan yang sejati adalah bilamana kita selalu dapat mengingat Allah setiap saat (Asror, 2023). Al-Ghazali mendalami kebahagiaan dengan mengkaji tentang jiwa dan kemudian ia menyusun tentang konsep tentang Tazkiyatun Nafs sebagai jalan untuk meraih kedamaian jiwa melalui metode riyadah, mujahadah dan muhasabah diri. (Ani, 2023).

Psikolog Islam lainnya, seperti Ibn Qayyim al-Jawziyah, juga menyatakan bahwa ketenangan jiwa dan kebahagiaan sejati dapat dicapai melalui kedekatan dengan Tuhan, yang diimplementasikan bahwa melalui pengamalan ajaran agama secara mendalam. Selanjutnya menurut Ibnu Qayyim, kesenangan dunia tidak dapat menjamin kebahagiaan sejati, akantetapi dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah melalui iman, amal saleh, dan ketaatan (Himmah, 2025). Dari perspektif psikologis, agama tidak hanya berfungsi sebagai sumber motivasi, psikoterapi, akantetapi dapat digunakan untuk melawan efek negatif dari perubahan dunia (Daksanugraha, 2025). Dalam konteks pendidikan, pendekatan psikologi Islam ini menggaris bawahi pentingnya pendidikan agama untuk membantu siswa mencapai ketenangan dan stabilitas emosional melalui pemahaman spiritual yang mendalam.

Pendidikan agama, selain sebagai media pembelajaran tentang keyakinan, juga berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan sosial, etika, dan moral yang mendasar dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kajian psikologi agama, religiusitas tidak hanya sebatas aktivitas keagamaan yang bersifat ritualistic saja, namun sejauh mana nilai-nilai keagamaan tersebut tertanam dan mampu untuk diinternalisasi dalam kehidupan seorang individu (Febriansyah, 2025). Dari sini dapat kita pahami bahwa pendidikan agama yang baik dapat menjadi sumber nilai dan panduan hidup yang kuat bagi siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada rasa percaya diri dan pemahaman akan diri mereka sendiri sehingga membuat hidupnya bahagia.

### **Model Pembelajaran PAI Yang Efektif Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Dan Spiritual Peserta Didik.**

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana seseorang memiliki kemampuan untuk merasakan kepuasan dalam hidupnya, mengelola stres, memiliki hubungan sosial yang baik, dan mampu mencapai potensi diri secara optimal (Satra, M., & Muarifah, A. 2024). Sedangkan kesejahteraan spiritual merupakan kemampuan individu untuk menjalin hubungan dengan sendiri, Tuhan, orang lain, serta lingkungan sekitar (Jaya, M. A., Sutriyanti, Y., & Khoirini, F. 2024).

Kesejahteraan psikologis dan spiritual adalah konsep yang penting untuk dicapai dalam pembelajaran PAI. Pendidikan agama Islam bukan hanya berfokus pada penanaman nilai-nilai spiritual saja, akantetapi juga mengakomodasi kebutuhan psikologis siswa, sehingga mampu untuk menciptakan keseimbangan

antara aspek ruhiyyah dan jasadiyyah (Wati, S., & Akhyar, M. 2025). Oleh karena itu dibutuhkan Integrasi nilai Islam dalam kurikulum pendidikan sehingga dapat dijadikan sebagai acuan untuk merancang program pendidikan yang holistik, berorientasi pada kesehatan mental, aspek emosional, sosial, dan spiritual individu (Mirza Dwi Permana. 2024).

Dalam konteks materi PAI, nilai-nilai pendidikannya tidak cukup hanya diajarkan secara teoritis saja, akantetapi harus diwujudkan dalam praktik kehidupan sehari-hari dan juga melalui teladan dari guru (Jufri, D., & Tobroni, T. 2024). Selain itu materi PAI yang berbasis kenyamanan juga dibutuhkan dengan tujuan mengajarkan siswa untuk mencintai ajaran agama tanpa paksaan, seperti ajaran kasih sayang dan pengampunan. Hal ini sejalan dengan teori humanistik Rogers menekankan pentingnya kebutuhan rasa aman, dimiliki, dicintai dan dihargai dalam proses pembelajaran PAI konsep ini sangat di butuhkan. Terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan tersebut mampu untuk mendorong individu mencapai kesejatrataan(Muhibbin, 2024. Muhibbin & Marpuatun, 2020).

Dalam konteks guru PAI, dituntut dapat menciptakan lingkungan kelas yang menerima dan menghargai perbedaan, sehingga siswa merasa aman untuk mengekspresikan diri dalam memahami ajaran agama. Guru yang memiliki kemampuan dalam menciptakan suasana belajar yang di warnai dengan sikap kebijaksanaan dan penuh ketenangan dapat membantu siswa dapat merenungkan makna hidup dan tujuan spiritual mereka (Pujianti, E. 2024). Selain itu guru memiliki peranan yang sangat penting untuk mengarahkan peserta didik dalam menjalani kehidupan agar dapat menggapai kedamaian dan ketenangan batin. Guru juga harus dapat menfasilitasi siswa ruang yang aman untuk berdiskusi membahas tentang nilai-nilai, iman, dan pertanyaan spiritual (Mewet, M., & Rangga, O. 2025). Darisini dapat difahami bahwa guru PAI harus mampu membimbing dan memberikan ruang yang penuh dengan kenyamanan yang sangat berhubungan dengan perasaan diterima dan dihargai sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual.

Model pembelajaran berbasis kenyamanan dalam pembelajaran PAI sangat dibutuhkan dapat membantu siswa dalam mencapai kesejatraan pisikologis dan spiritual karena dalam Maslow's Need Hierarchy Theory sebagai bagian dari aktualisasi diri. Perlu di ketahui bahwa tujuan hidup manusia tidak hanya kesuksesan yang sifatnya materil saja atau pencapaian individu saja, namun mencapai kedekatan dengan Allah, ibadah, dan memberi manfaat hidup untuk masyarakat.

Dalam kajian pandangan Maslow dalam Bouzenita, Boulanouar, (2016), individu memiliki kebutuhan bertingkat mulai dari yang paling kebutuhan dasar sampai dengan tingkat yang paling tinggi yaitu mampu mencapai aktualisasi diri. Agar mencapai kenyamanan dalam menjalani agama maka prelu terpenuhi kebutuhan yang berkaitan dengan hal tersebut. Dengan demikian, model PAI yang berbasis kenyamanan beragama dapat membantu siswa menjalani agama agama secara alami tanpa rasa takut atau paksaan sehingga tercapainya kesejahteraan psikologis dan spiritual oleh individu.

Pendidikan Agama Islam (PAI) yang berorientasi pada kenyamanan



bertujuan untuk membantu siswa merasakan kebahagiaan dan kedamaian dalam menjalankan ajaran agama. Konsep ini juga sesuai dengan ajaran Al-Quran yang menyebutkan bahwa tidak ada paksaan dalam agama (QS. Al-Baqarah: 256), yang menekankan bahwa keimanan harus tumbuh secara sukarela dan dari hati.

Dalam konteks PAI, guru berperan penting untuk menciptakan suasana pembelajaran yang ramah, inklusif, dan terbuka, sehingga siswa merasa dihargai dan diterima tanpa adanya tekanan. Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan dapat menerima ajaran agama sebagai bagian dari kebahagiaan hidup mereka, yang pada akhirnya membentuk kedekatan mereka dengan nilai-nilai Islam secara alamiah.

Nilai-nilai agama Islam seperti tentang sabar, ikhlas, dan saling menghargai sangat bermanfaat dan mampu menjadi landasan kuat guna mendukung kesehatan mental siswa. Pengaruh nilai-nilai Islam terhadap kesehatan mental dapat di teliti melalui berbagai perspektif. Praktik keagamaan dalam Islam, seperti ibadah shalat, membaca Al- Qur'an, dan dzikir memiliki korelasi terhadap peningkatan kesejahteraan mental (Nuraini dkk, 2023).

Aktivitas ini mampu memberi rasa damai, tenang, dan tujuan dalam hidup. Selanjutnya keikutsertaan dalam komunitas Muslim dapat memberikan dukungan sosial sehingga dapat memberikan rasa keterhubungan dan bebas dari rasa kesepian dan kesendirian juga ikut berperan penting terhadap kesehatan mental (Mansyur & Salim, t.t.). Islam memberikan pedoman dalam menjalani kehidupan secara terarah melalui aturan dan melalui rutinitas keseharian (Yus, Dkk 2023). Keteraturan inilah yang membuat individu merasakan kehidupan lebih terorganisir dan dapat mengurangi rasa stress yang dialami sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari analisis secara mendalam tentang konsep kebahagiaan menurut perspektif psikologi islam bahwa kebahagiaan dapat kita peroleh melalui pendidikan agama yang baik karena menjadi sumber nilai dan panduan hidup yang kuat bagi siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada rasa percaya diri dan pemahaman akan diri mereka sendiri sehingga membuat hidupnya bahagia/sejahtera. dan model atau strategi pembelajaran PAI yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik. Pendidikan agama Islam harus mampu diarahkan bukan hanya berfokus pada penanaman nilai-nilai spiritual saja, akantetapi juga mengakomodasi kebutuhan psikologis siswa, sehingga mampu untuk menciptakan keseimbangan antara aspek *ruhiyyah* (spiritual) dan *jasadiyyah* (fisik). Dalam konteks materi PAI, nilai-nilai pendidikannya tidak cukup hanya diajarkan secara teoritis saja, akantetapi harus diwujudkan dalam praktik kehidupan sehari-hari dan juga melalui teladan dari guru. Selain itu materi PAI yang berbasis kenyamanan juga dibutuhkan dengan tujuan mengajarkan siswa untuk mencintai ajaran agama tanpa paksaan, seperti ajaran kasih sayang dan pengampunan. Model pembelajaran berbasis kenyamanan dalam pembelajaran PAI sangat dibutuhkan dapat membantu siswa dalam mencapai kesejat�aan pisikologis dan spiritual karena dalam Maslow's Need



Hierarchy Theory sebagai bagian dari aktualisasi diri.

### **Daftar Referensi**

- Al-Ghazali. (2008). *Ihya Ulumuddin*. (Gunakan terjemahan yang relevan). (Untuk hakikat Sa'adah dan pengenalan diri).
- Ani, A. W. (2023). KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF MARTIN SELIGMAN DAN PSIKOLOGI ISLAM. *CONTEMPLATE: Jurnal Ilmiah Studi Keislaman*, 4(1), 81-95.
- Anonim. (2024). Kajian Materi Pendidikan Agama Islam dengan Pendekatan Psikologi. *Jurnal Moral*, (Vol/No). (Untuk tazkiyah an-nafs dan pendekatan psikologis dalam PAI).
- Asror, M. N. (2023). Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Imam Al-Ghazali (Studi Komparasi dalam *Meditations* dan *Kimiya Al-Sa'adah*) (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Bouzenita, Boulanouar, (2016), *Maslow's Hierarchy of Needs: An Islamic Critique, Intellectual Discourse*, 24:1 59–81
- Daksanugraha, S., Rayhan Eryanto, M., Haris Gymnastiar, I., Catur Kusuma, S., & Darent Rafiansyah, M. R. (2025). Fungsi Agama dalam Kehidupan Umat Manusia. *Jurnal Studi Islam Dan Hukum Syariah*, 3(1), Hal 349–355. <https://doi.org/10.3342/jursih.v3i1.194>
- Dika, A., & Iqbal, A. (2025). Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Ibnu Al-Haytham Tentang Konsep Kebahagiaan. *JURNAL LENTERA : Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi*, 24(3), 975-986. <https://doi.org/10.29138/lentera.v24i3.1795>
- Febriansyah, R., Karmilah, & Sheila Hariy. (2025). Peran Agama dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja Muslim: Tinjauan Psikologi Agama. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(03), 1631-1641. Diambil dari <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/896>
- Hartini, Y. (2023). Meningkatkan Mutu Pembelajaran PAI Perspektif Psikologi Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 7262-7278. Retrieved from <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2981>
- Hasan, C. (2017). Implikasi Psikologi Pendidikan dan Agama Islam Menurut Chalidjah Hasan. *Jurnal Pendidikan*. (Untuk bimbingan kejiwaan dan nilai-nilai iman).

- Himmah, Z. K., & Dahliana, Y. (2025). Stoicism PhilosophyIbn Qayyim Al-Jawziyyah: A Proposal for a Quarter Life Crisis Solution. *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(1), 1987-2004.
- Jaya, M. A., Sutriyanti, Y., & Khoirini, F. (2024). Kesejahteraan Spiritual dalam Prestasi Belajar Mahasiswa. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, 6(2), 77-90.
- Jufri, D., & Tobroni, T. (2024). Kajian Materi Pendidikan Agama Islam Dengan Pendekatan Psikologi. *Moral: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 1(4), 11-27.
- Latifah, M., & Millah, I. (2021). KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT ISLAM DAN PSIKOLOGI (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm). *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 23-35. (Untuk perbandingan dan fokus Al-Ghazali).
- Linawati, S. (2018). Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well Being Dan Sa'adah. (Tesis/Jurnal). UIN SUKA. (Untuk komparasi PWB dan Sa'adah).
- Mewet, M., & Rangga, O. (2025). SPIRITUALITAS DALAM KURIKULUM UNTUK MENCiptakan LINGKUNGAN BELAJAR YANG MEMUPUK IMAN DAN PENGETAHUAN. *Imitatio Christo : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 111-129. <https://doi.org/10.63536/imitatiochristo.v1i1.8>
- Mirza Dwi Permana. (2024). INTEGRASI NILAI-NILAI AGAMA ISLAM DALAM PENGEMBANGAN PSIKOLOGIS. *Nathiqiyyah*, 7(2), 217 -228. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i2.1264>
- Muhibbin, M. (2024). URGENSITAS TEORI HIERARKI KEBUTUHAN PADA MATA KULIAH PENDIDIKAN AGAMA ISLAM. *BEGIBUNG: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(6), 35-40. Retrieved from <https://berugakbaca.org/index.php/begibung/article/view/227>
- Muhibbin, Marfuatun. "Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa." *Jurnal Ilmu Kependidikan* 15.2 (2020): 69-80.
- Nuraini, N., Asari, F., Nur'Aini, R., & ... (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *JIS: Journal Islamic...*, Query date: 2023-09-1403:31:11.
- Pujianti, E. (2024). Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Pengembangan Spiritualitas dan Mentalitas Peserta Didik. *EDUKASIA Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 2551-2562. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.1342>

Rahman, M. A. (2024). AGAMA DAN PSIKOLOGI (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2661-2669.

Ratu, R. T., & Darmayanti, A. (2025). Proses Pembelajaran Di Dalam Kelas Upaya Memberikan Kenyamanan Siswa Agar Terwujudnya Pengelolaan Kelas Yang Baik. *At-Tathbīq: Journal of Education and Learning*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.65097/jel.v1i1.10>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. (Untuk konsep PWB Barat).

Satra, M., & Muarifah, A. (2024). Tinjauan literatur tentang kesejahteraan psikologis pada penghafal al-Qur'an. *Qudwah Qur'aniyah: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 2(1), 42-60.

Syah, M. E., Pradana, W. D., Hidayah, N., Bantam, D. J. & Damayanti, E. (2025), Analisis Dukungan Sosial Dan Psychological Well Being pada Gurudi Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusi Melalui Emotional Self ControlProgram,Jurnal Diversita, 11(1): 1-10

Umam, K., & Yazidurrahma, A. (2024). Islamisasi Teori Kebutuhan Abraham Maslow. *Dirosat: Journal of Islamic Studies*, 9(1), 1-14.

Wati, S., & Akhyar, M. (2025). KESEHATAN MENTAL SEBAGAI FONDASI PENGUATAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI ERA DISRUPSI. *Irfani*, 21(1), 1-15.

WHO/Dinas Kesehatan Setempat. (2023). Laporan Tren Kesehatan Mental Remaja.

Yus, Y. H., Baehaqi, A., Heryana, R., Dwijantie, J. S., & Hartini, Y. (2023). PENDIDIKAN ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL: STRATEGI PENGAJARAN YANG BERFOKUS PADA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 8(2), 195-200.