

INTERNALISASI NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM SEBAGAI UPAYA MENGATASI SIKAP OVERTHINKING PESERTA DIDIK SMAN 5 LUWU

Oleh :

Ilman Nafian¹⁾, Kartini²⁾, Muhammad Yamin³⁾

^{1,2,3} Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Palopo

¹email: ilmannafian2003@gmail.com

²email: muhyamin@uinpalopo.ac.id

³email: kartini@uinpalopo.ac.id

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 23 Agustus 2026

Revisi, 28 September 2026

Diterima, 29 September 2026

Publish, 30 September 2026

Kata Kunci :

Internalisasi,
Nilai-Nilai Pendidikan Islam,
Overthinking,
Peserta Didik.



ABSTRAK

Peserta didik SMAN 5 Luwu yang berdampak pada menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar. Penelitian bertujuan mengetahui bentuk *overthinking* yang dialami peserta didik dan menganalisis bagaimana internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam mengatasinya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan mengacu pada model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan *overthinking* peserta didik terbagi menjadi kecemasan terhadap masa depan (*anticipatory anxiety*) dan penyesalan terhadap masa lalu (*past-oriented rumination*). Internalisasi nilai tawakal, sabar, syukur, ikhlas, dan husnuzan melalui intervensi kontekstual guru PAI serta pembiasaan ibadah harian terbukti efektif menumbuhkan ketenangan jiwa (*thuma'ninah*) dan mengurangi stres peserta didik.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Ilman Nafian

Afiliasi: Universitas Islam Negeri Palopo

Email: ilmannafian2003@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Islam tidak hanya berorientasi pada penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesehatan mental spiritual peserta didik. Di era modern, tekanan akademik, dinamika sosial, dan tuntutan lingkungan kerap memicu keresahan pada remaja, salah satunya dalam bentuk *overthinking*, yaitu kecenderungan berpikir berlebihan yang menimbulkan rasa cemas, khawatir, dan hilangnya ketenangan jiwa. Fenomena ini tidak dapat dipandang remeh karena dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan prestasi akademik, dan memengaruhi stabilitas emosi peserta didik. Berdasarkan observasi awal dan wawancara di SMAN 5 Luwu, ditemukan indikasi kuat bahwa sebagian peserta didik mengalami *overthinking*, baik terkait kekhawatiran masa depan (pilihan perguruan tinggi, ketakutan gagal masuk kampus idaman) maupun penyesalan atas pengalaman masa lalu. Kondisi ini tampak dari sulitnya berkonsentrasi saat

pembelajaran, kegelisahan menghadapi ujian, kesulitan mengambil keputusan sederhana, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga gangguan tidur. Hal ini bertentangan dengan visi sekolah untuk mencetak generasi cerdas, berakarakter, dan berakhlak mulia, sehingga dibutuhkan upaya pembinaan berbasis nilai-nilai pendidikan Islam agar peserta didik mampu menumbuhkan ketenangan batin dalam menghadapi tekanan hidup.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif, karena masalah yang dikaji—bentuk *overthinking* peserta didik dan proses internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam sebagai upaya mengatasinya—lebih tepat dipahami melalui penggalan makna dan pengalaman subjek secara mendalam di lingkungan alaminya, tanpa intervensi peneliti, daripada melalui pengukuran variabel secara numerik. Penelitian dilaksanakan di

SMAN 5 Luwu selama satu bulan pada April 2026, dengan subjek guru Pendidikan Agama Islam dan peserta didik yang menunjukkan indikasi *overthinking* berdasarkan observasi awal, dipilih melalui teknik *purposive sampling* agar informan yang terlibat benar-benar memiliki pengalaman langsung dengan fenomena yang diteliti, bukan sekadar mewakili populasi secara acak. Data dikumpulkan melalui tiga teknik yang saling melengkapi, yaitu observasi terhadap perilaku peserta didik dan kegiatan keagamaan sekolah, wawancara semi-terstruktur untuk menggali proses internalisasi nilai serta dampaknya, dan dokumentasi berupa catatan serta jadwal kegiatan sekolah; peneliti sendiri berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*), dibantu pedoman wawancara dan lembar observasi. Kombinasi teknik ini digunakan agar data primer dari observasi dan wawancara dapat diperkuat dan diverifikasi silang dengan data dokumentasi, sehingga mengurangi risiko bias dari satu sumber data saja. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman melalui tahap reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan/verifikasi, sementara keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan teknik serta *member check*, terutama dengan membandingkan keterangan guru dan peserta didik yang berada pada posisi berbeda sebagai pelaksana dan penerima proses internalisasi, guna memastikan temuan penelitian konsisten dan dapat dipertanggungjawabkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa bentuk *overthinking* peserta didik di SMAN 5 Luwu terutama berupa kecemasan terhadap masa depan (*anticipatory anxiety*) dan pemikiran berulang terhadap pengalaman masa lalu (*past-oriented rumination*). Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan ketakutan terhadap kegagalan akademik, persaingan nilai, harapan orang tua, pilihan masa depan, serta rasa kurang percaya diri terhadap kondisi diri. Kondisi ini berdampak pada aspek emosional dan perilaku, seperti kecemasan, melamun, mengantuk, diam, menurunnya konsentrasi, malas mengerjakan tugas, dan perubahan suasana hati. Internalisasi nilai-nilai Pendidikan Islam dilakukan melalui pembelajaran PAI dengan pendekatan kontekstual dan pemberian nasihat berdasarkan permasalahan yang dialami peserta didik. Nilai yang ditekankan meliputi tawakal, sabar, syukur, ikhlas, dan husnuzan. Selain itu, pembiasaan tadarus sebelum pembelajaran serta salat Zuhur dan Asar berjamaah menjadi bagian dari praktik keagamaan yang tetap berjalan meskipun beberapa program keagamaan seperti Rohis dan hafalan Juz 30 mengalami kendala. Peserta didik menyatakan bahwa nilai dan kegiatan keagamaan tersebut membantu mengurangi kekhawatiran dan memberikan ketenangan, meskipun belum sepenuhnya menghilangkan *overthinking*.

PEMBAHASAN

Temuan mengenai *overthinking* menunjukkan kesesuaian dengan *Rumination Theory* Susan Nolen-Hoeksema, yang menjelaskan bahwa ruminasi terjadi ketika individu terus memusatkan perhatian pada masalah dan dampaknya secara berulang tanpa segera menemukan penyelesaian. Kecemasan peserta didik terhadap masa depan dan penyesalan terhadap masa lalu menunjukkan pola pikiran yang berulang tersebut. Dampaknya terlihat dari menurunnya konsentrasi, munculnya kecemasan, serta kecenderungan melamun dan menghindari aktivitas belajar. Dalam kondisi tersebut, internalisasi nilai Pendidikan Islam berperan sebagai penguatan spiritual dalam menghadapi tekanan. Nilai tawakal membantu peserta didik menyerahkan hasil setelah berusaha, sabar membantu menghadapi kesulitan, sedangkan syukur, ikhlas, dan husnuzan mendorong penerimaan serta pandangan yang lebih positif terhadap keadaan. Proses ini dilakukan guru PAI secara kontekstual dengan menghubungkan nilai agama dengan persoalan nyata yang dialami peserta didik, sehingga nilai tidak hanya dipahami sebagai materi pembelajaran, tetapi diarahkan menjadi pedoman dalam menghadapi masalah. Pembiasaan tadarus dan salat berjamaah juga menjadi bagian penting dalam proses tersebut. Meskipun program keagamaan yang bersifat makro mengalami kendala, pembiasaan ibadah harian tetap berjalan dan menjadi sarana pengalihan dari tekanan pikiran. Kondisi ini menunjukkan bahwa konsistensi pembiasaan ibadah dapat membantu menciptakan ketenangan jiwa (*thuma'ninah*) dan mengurangi stres harian peserta didik. Dengan demikian, internalisasi nilai Pendidikan Islam di SMAN 5 Luwu tidak secara langsung menghilangkan *overthinking*, tetapi membantu peserta didik mengelola kekhawatiran dan memberikan respons yang lebih tenang melalui penguatan nilai spiritual dan kebiasaan ibadah.

4. KESIMPULAN

Overthinking pada peserta didik SMAN 5 Luwu terbagi ke dalam kecemasan terhadap masa depan (ketakutan gagal akademik, minder, kekhawatiran memenuhi ekspektasi orang tua) dan penyesalan terhadap masa lalu, yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, melamun, dan emosi yang tidak stabil. Internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam—melalui intervensi kontekstual guru PAI di kelas dan pembiasaan ibadah harian seperti salat berjamaah dan tadarus—terbukti efektif menumbuhkan ketenangan jiwa dan menurunkan stres harian peserta didik, meski belum sepenuhnya menghilangkan kecenderungan *overthinking* secara total.

Saran Sekolah disarankan mengaktifkan kembali program keagamaan yang sempat vakum; guru PAI disarankan mempertahankan pendekatan kontekstual sekaligus memperkuat pendampingan personal; peserta didik disarankan menerapkan nilai

tawakal, sabar, dan syukur dalam keseharian, tidak hanya di sekolah; dan peneliti selanjutnya disarankan membangun kedekatan (*rapport*) dengan subjek sebelum wawancara mengingat sensitivitas topik ini.

5. REFERENSI

- al-Ghazālī, Abū Hāmid. t.t. *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn*. Jilid IV. Dār al-Ma'rifāh, Beirut.
- Hamdani, Iqbal, dan Syamsuddin Syamsuddin. 2025. "Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Siswa di SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang." *Jurnal Ilmiah Nusantara* 2, no. 3.
- Lyubomirsky, Sonja, dkk. 2015. "Thinking About Rumination: The Scholarly Contributions and Intellectual Legacy of Susan Nolen-Hoeksema." *Annual Review of Clinical Psychology* 11, no. 1.
- Munif, Muhammad. 2017. "Strategi Internalisasi Nilai-Nilai PAI dalam Membentuk Karakter Siswa." *EDURELIGIA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1.
- Sabila, Ayda Khairina, dan Eni Fariyatul Fahyuni. 2024. "Iman Qada' dan Qadar Sebagai Pedoman dalam Mengatasi Overthinking Siswa Melalui Instagram." *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 8, no. 3.
- Saputri, Nafila Hasma, dan Budi Purwoko. 2025. "Tren dan Efektivitas Intervensi Konseling Berbasis Mindfulness Terhadap Kecemasan Sosial: Analisis Bibliometrik dan Systematic Literature Review Tahun 2019-2024." *Jurnal BK UNESA* 15, no. 3.
- Septiningtyas, Dwi, dan Mimbar Oktaviana. 2025. "Pengaruh Self-Compassion terhadap Appearance Ideal Internalization pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Media Sosial." *Jurnal Psikologi Udayana* 12, no. 2.