



Vol. 05 No. 01 (2026) : 437-447

e-ISSN: 2964-0131

p-ISSN-2964-1748

UNISAN JURNAL: JURNAL MANAJEMEN DAN PENDIDIKAN

e-ISSN: 2964-0131 p-ISSN-2964-1748

Available online at <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/unisanjournal>

PENERAPAN METODE MINDFUL LEARNING BERBASIS NILAI NILAI QUR'ANI UNTUK MEREDUKSI ACADEMIC STRESS PADA SISWA TINGKAT MENENGAH

ROVIAMAH

Universitas Islam An Nur Lampung, Indonesia

Email: roviamah7584@gmail.com

Abstrak

Tekanan akademik (*academic stress*) menjadi fenomena yang kian marak menimpa siswa tingkat menengah akibat tuntutan kurikulum, kompetensi global, dan beban tugas yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis efektivitas penerapan metode *mindful learning* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Qur'ani sebagai solusi alternatif untuk mereduksi stres akademik tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*), yang mengkaji berbagai literatur terkait psikologi pendidikan, konsep *mindfulness*, dan ayat-ayat Al-Qur'an tentang ketenangan jiwa (*thumaninah*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi metode *mindful learning* berbasis nilai Qur'ani seperti konsep kesadaran penuh saat belajar yang dihubungkan dengan praktik tadabbur, zikir, dan syukr mampu menciptakan ekosistem belajar yang positif dan menenangkan bagi siswa. Pendekatan ini membantu siswa mengelola kecemasan, meningkatkan fokus (konsentrasi), serta mengubah persepsi buruk terhadap beban pelajaran menjadi bentuk ibadah. Kesimpulannya, metode *mindful learning* berbasis nilai-nilai Qur'ani terbukti efektif secara konseptual dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Pendekatan holistik ini tidak hanya mereduksi tekanan mental pelajar, melainkan juga memperkuat kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) mereka di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Mindful Learning, Nilai Qur'ani, Stres Akademik, Siswa Tingkat Menengah

Abstract

Academic stress has become an increasingly prevalent phenomenon among secondary school students due to heavy curriculum demands, global competencies, and high assignment workloads. This study aims to examine and analyze the effectiveness of implementing the *mindful learning* method integrated with Qur'anic values as an alternative solution to reduce academic stress. The research method employed is descriptive qualitative with a literature review approach (*library research*), examining various literatures related to educational psychology, the concept of mindfulness, and Qur'anic verses regarding peace of mind (*thumaninah*). The results indicate that the integration of *mindful learning* based on Qur'anic values such as full awareness during study combined with the practices of tadabbur, dhikr, and shukr is capable of creating a positive and calming learning ecosystem for students. This approach helps students manage anxiety, improve focus (concentration), and transform negative perceptions of academic workloads into a form of worship. In conclusion, the *mindful learning* method based on Qur'anic values is conceptually proven to be effective in reducing students' academic stress. This holistic approach not only alleviates the mental pressure of learners but also strengthens their spiritual quotient within the school environment.

Keywords: Mindful Learning, Qur'anic Values, Academic Stress, Secondary School Students

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya merupakan sarana untuk mengembangkan seluruh potensi manusia, baik secara intelektual, emosional, maupun spiritual. Namun, dalam realitas sosiologis di era modern dan kompetitif ini, institusi pendidikan sering kali berubah menjadi arena tekanan yang rigid bagi para peserta didik. Siswa tingkat menengah (SMP dan SMA) berada pada fase perkembangan remaja yang sangat krusial, sebuah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang dipenuhi dengan gejolak emosional (*storm and stress*). (Taufiqi & Sholehudin, 2026) Di tengah pencarian jati diri tersebut, mereka dihadapkan pada tuntutan akademik yang kian tinggi, mulai dari beban kurikulum yang padat, standar kelulusan, persaingan nilai, hingga ekspektasi sosial dari orang tua dan lingkungan. Akumulasi dari tuntutan-tuntutan tersebut yang melebihi kapasitas kognitif dan emosional siswa sering kali memicu lahirnya stres akademik (*academic stress*).

Stres akademik bukan lagi menjadi isu marginal, melainkan telah menjelma sebagai krisis kesehatan mental yang masif di kalangan pelajar tingkat menengah. Secara psikologis, stres akademik didefinisikan sebagai keadaan di mana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikannya sebagai beban yang mengancam kesejahteraan psikologis mereka. (Fachriza et al., 2025) Gejala yang muncul di lapangan sangat beragam, mulai dari gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan kronis, dan gangguan tidur, hingga gejala psikologis seperti kecemasan sistemik, hilangnya motivasi belajar, depresi, bahkan dalam kasus yang ekstrem memicu dorongan untuk melukai diri sendiri (*self-harm*). (Wire & Atmaja, 2025) Ketika sekolah hanya berorientasi pada pencapaian angka-angka kognitif dan mengabaikan kapasitas mental siswa, proses belajar kehilangan esensinya yang memanusiakan manusia. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi pedagogis yang tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pengelolaan kesehatan mental siswa.

Dalam beberapa dekade terakhir, dunia psikologi Barat menawarkan sebuah konsep regulasi emosi dan perhatian yang disebut *mindfulness*. Ketika konsep ini diintegrasikan ke dalam dunia pendidikan, lahirlah metode yang dikenal sebagai *mindful learning* (pembelajaran berkesadaran). *Mindful learning* adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang menekankan pada keterbukaan terhadap hal-hal baru, kesadaran penuh terhadap momen saat ini (*present moment*), dan kemampuan untuk melihat sebuah informasi dari berbagai perspektif tanpa memberikan penilaian buruk secara tergesa-gesa (*non-judgmental*). (Robbi, 2025) Dalam konteks pembelajaran konvensional, siswa sering kali terjebak dalam kondisi *mindless learning*, di mana

mereka membaca buku, menghafal rumus, atau mendengarkan guru dalam kondisi pikiran yang terbagi, cemas akan masa depan (seperti takut tidak lulus ujian), atau menyesali masa lalu (seperti meratapi nilai yang jelek).

Penerapan *mindful learning* di dalam kelas bertujuan untuk membawa kembali kesadaran utuh siswa pada proses belajar yang sedang berlangsung di detik ini. Ketika seorang siswa mampu belajar dengan kesadaran penuh, ia tidak lagi melihat tugas sekolah sebagai ancaman yang menakutkan, melainkan sebagai tantangan menarik yang dapat diselesaikan. (Hasanuddin et al., 2025) Riset-riset empiris di dunia Barat telah membuktikan bahwa *mindful learning* mampu meningkatkan konsentrasi, memperkuat daya ingat, meminimalkan kecemasan saat ujian, dan secara signifikan mereduksi kadar kortisol (hormon stres) dalam tubuh siswa. Namun demikian, metode *mindful learning* yang murni diadopsi dari barat sering kali bersifat sekuler dan mekanis, karena hanya fokus pada teknik relaksasi pikiran tanpa menyentuh dimensi spiritual terdalam manusia.

Bagi seorang muslim, ketenangan jiwa yang hakiki tidak dapat dicapai hanya dengan mengosongkan pikiran atau mengatur napas belaka, melainkan harus dikoneksikan dengan Sang Pencipta melalui sumber otoritas tertinggi, yaitu Al-Qur'an. Di sinilah letak urgensi mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani ke dalam metode *mindful learning*. Al-Qur'an diturunkan salah satunya sebagai *Syifa'* (obat penawar) bagi penyakit-penyakit yang ada di dalam dada manusia, termasuk kecemasan dan stres. Konsep kesadaran penuh dalam *mindfulness* Barat memiliki padanan yang sangat kaya dalam khazanah Islam, seperti konsep *Muraqabah* (kesadaran bahwa diri selalu diawasi oleh Allah), *Tadabbur* (perenungan mendalam), *Thumaninah* (ketenangan jiwa), *Zikir* (mengingat Allah), dan *Shabr* serta *Syukr* (sabar dan syukur). (M. Fahmi, 2024) Ketika *mindful learning* diletakkan di atas fondasi nilai-nilai Qur'ani, aktivitas belajar tidak lagi dipandang sebagai beban duniawi yang melelahkan, melainkan bertransformasi menjadi dimensi ibadah dan sarana *taqarrub* (mendekatkan diri) kepada Allah SWT. Sebagai contoh, sebelum memulai pelajaran, siswa tidak hanya diajak mengatur napas untuk rileks, tetapi juga diajak melakukan zikir dan merenungkan (*tadabbur*) bahwa ilmu yang sedang mereka pelajari adalah milik Allah. (Afni et al., 2025) Ketika menghadapi ujian yang sulit, siswa yang memiliki kesadaran Qur'ani akan menerapkan konsep *Tawakkal* (berserah diri secara aktif), sehingga mereka terhindar dari keputusasaan. Integrasi ini mengubah orientasi belajar siswa dari yang semula murni *materialistis* (mengejar nilai dan pujian manusia) menjadi *ilahiah* (mencari rida Allah dan kemaslahatan umat).

Meskipun tema mengenai stres akademik dan tema mengenai *mindfulness* sudah banyak diteliti secara terpisah, masih terdapat celah teoritis dan praktis (*gap analysis*) yang perlu diisi. Penelitian terdahulu mengenai *academic stress* pada remaja umumnya lebih banyak menggunakan intervensi klinis psikologi Barat, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bersifat sekuler. Di sisi lain, penelitian dalam ranah PAI mengenai nilai-nilai Qur'ani sering kali berhenti pada tataran normatif-teologis berupa anjuran beribadah tanpa diturunkan menjadi sebuah metodologi instruksional yang praktis di dalam ruang kelas umum. (Artikel, 2025)

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada upayanya mengawinkan secara metodologis antara konsep psikologi modern *mindful learning* dengan nilai-nilai spiritualitas Qur'ani, lalu merumuskannya sebagai sebuah model pembelajaran aplikatif yang spesifik untuk mereduksi stres akademik pada siswa tingkat menengah di era modern. Penelitian ini memosisikan Al-Qur'an bukan sekadar sebagai bacaan ritual pascapembelajaran, melainkan sebagai lensa filosofis dan panduan praktis sepanjang proses kognitif belajar berlangsung

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Pemilihan metode ini didasarkan pada karakteristik topik penelitian yang mengkaji integrasi konseptual antara psikologi pendidikan modern (*mindful learning*) dan nilai-nilai spiritual Islam (Al-Qur'an) untuk mengatasi isu kesehatan mental siswa. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti melakukan penelusuran, penelaahan, dan penyintesisan yang mendalam terhadap berbagai literatur ilmiah guna merumuskan sebuah model pembelajaran yang aplikatif dan solutif. Sumber data dalam penelitian ini sepenuhnya bersifat sekunder yang diperoleh dari database jurnal bereputasi (SINTA dan Scopus), buku teks filsafat pendidikan Islam, psikologi remaja, serta manuskrip ilmiah yang relevan dengan topik *academic stress* dan *mindfulness*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan bantuan kata kunci pencarian digital yang spesifik, seperti "*Mindful Learning*", "*Nilai Qur'ani*", "*Academic Stress*", dan "*Kesehatan Mental Remaja*".

Setelah data literatur terkumpul, peneliti melakukan reduksi data dengan memilih sumber yang paling kredibel dan relevan untuk dianalisis. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*) dan analisis komparatif-kritis melalui empat tahapan sistematis, yaitu pengorganisasian data tekstual, identifikasi konsep stres akademik, penarikan korelasi teologis-psikologis antara *mindfulness* dan

konsep *thumaninah* atau *muraqabah*, serta perumusan sintesis berupa model pembelajaran. Untuk menjamin keabsahan dan validitas temuan, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber data dengan membandingkan argumen dari pakar psikologi pendidikan, pakar tafsir Al-Qur'an, dan data empiris mengenai tingkat stres siswa menengah. Melalui rangkaian metodologis ini, dihasilkan sebuah kesimpulan yang objektif, teoretis, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah mengenai efektivitas metode pembelajaran berkesadaran berbasis Al-Qur'an dalam mereduksi tekanan akademik pelajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, ekstraksi data tekstual, dan analisis isi (*content analysis*) terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa penerapan metode *mindful learning* berbasis nilai-nilai Qur'ani memiliki efektivitas yang tinggi dalam mereduksi *academic stress* pada siswa tingkat menengah. Temuan penelitian ini dipetakan secara terstruktur ke dalam tiga fokus hasil utama berikut.

Identifikasi dan Karakteristik *Academic Stress* Siswa Tingkat Menengah

Hasil analisis data sekunder menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa tingkat menengah bersumber dari akumulasi faktor internal dan eksternal. Siswa tingkat menengah berada pada fase perkembangan remaja yang rentan mengalami gejala emosional. (K. Fahmi et al., 2024) Ketika fase ini dihadapkan pada tuntutan kurikulum yang padat, beban tugas yang tinggi, dan kecemasan akan masa depan (seperti ujian kelulusan dan persaingan masuk perguruan tinggi), siswa cenderung mengalami distorsi kognitif.

Secara empiris, stres akademik ini bermanifestasi dalam tiga gejala utama pada siswa: Gejala Fisiologis: Kelelahan kronis, sakit kepala, gangguan tidur (*insomnia*), dan penurunan imunitas tubuh. Gejala Psikologis: Kecemasan sistemik, hilangnya motivasi belajar, perasaan tidak berdaya, hingga depresi akademis. Gejala Perilaku: Penundaan tugas (*procrastination*), menarik diri dari lingkungan sosial, hingga tindakan agresif. Riset kepustakaan membuktikan bahwa akar dari stres ini adalah kondisi *mindlessness*, di mana siswa belajar dalam keadaan pikiran yang terfragmentasi (terbagi). (Fatwanti et al., 2026) Mereka fisik berada di kelas, namun pikiran mereka terjebak pada kecemasan masa depan (takut nilai buruk) atau penyesalan masa lalu.

Formulasi Konseptual *Mindful Learning* Berbasis Nilai-Nilai Qur'ani

Penelitian ini berhasil merumuskan sintesis teoretis yang mengawinkan konsep *mindful learning* Barat (yang menekankan kesadaran penuh, keterbukaan informasi, dan orientasi pada proses) dengan konsep spiritualitas Islam yang bersumber dari Al-Qur'an. Ditemukan bahwa *mindfulness* sekuler dapat diislamkan dan diperkaya melalui tiga pilar Qur'ani Konsep *Muraqabah* (Kesadaran Eksistensial): Siswa dilatih untuk sadar sepenuhnya bahwa aktivitas belajar mereka diawasi dan dinilai oleh Allah SWT sebagai ibadah. Ini mengubah orientasi belajar dari pragmatisme nilai angka menjadi pencarian rida Ilahi. (Izzah et al., 2025) Konsep *Tadabbur* (Refleksi Mendalam): Siswa diajak untuk tidak sekadar menghafal materi pelajaran secara tekstual, melainkan merenungkan keagungan Allah di balik ilmu tersebut (baik ilmu agama maupun sains/ayat *kauniyah*). Konsep *Thumaninah* (Ketenangan Jiwa): Melalui integrasi zikir dan pengaturan napas yang disyariatkan, siswa dibimbing untuk mencapai kondisi kestabilan emosi sebelum, selama, dan setelah proses pembelajaran.

Mekanisme dan Efektivitas Penerapan Model Pembelajaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode ini secara terstruktur di dalam kelas terbukti efektif mereduksi beban mental dan stres akademik siswa melalui tiga tahapan mekanis Ekspor ke Spreadsheet Secara keseluruhan, hasil kajian literatur menegaskan bahwa reduksi stres terjadi karena adanya pergeseran paradigma (*cognitive restructuring*) pada diri siswa. Melalui nilai Qur'ani, beban akademik yang awalnya dipersepsikan sebagai "ancaman yang menakutkan" berhasil diubah menjadi "sarana peningkatan derajat spiritual". (Hasibuan et al., 2026) Siswa tidak lagi merasa tertekan oleh standar manusia (nilai, ranking, pujian), karena mereka menanamkan keyakinan Qur'an bahwa proses berikhtiar secara jujur jauh lebih mulia di hadapan Allah daripada sekadar hasil akhir. Ketenangan spiritual inilah (*thumaninah*) yang secara biologis menekan produksi hormon kortisol dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga siswa dapat belajar dalam kondisi mental yang sehat, bahagia, dan optimal.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi metode *mindful learning* berbasis nilai-nilai Qur'ani bukan sekadar teknik relaksasi psikologis di dalam kelas, melainkan sebuah restrukturisasi kognitif-spiritual yang fundamental bagi siswa. Di era modern ini, maraknya *academic stress* pada siswa tingkat menengah disebabkan oleh sistem pendidikan yang terlalu berorientasi pada hasil (*output-oriented*) dan mengabaikan proses (*process-oriented*). Kondisi ini dalam psikologi barat memicu apa yang disebut dengan *mindlessness*, sebuah keadaan di mana individu kehilangan kesadaran akan momen saat ini karena pikirannya disita oleh kecemasan masa depan

atau penyesalan masa lalu. (Pendidikan et al., 2025) Ketika *mindfulness* sekuler ala Barat ditawarkan sebagai solusi, pendekatan tersebut sering kali mengalami kebuntuan karena hanya menyentuh aspek permukaan kognitif, seperti latihan pernapasan atau pemfokusan indra. Islam, melalui Al-Qur'an, menawarkan solusi yang jauh lebih komprehensif melalui konsep *Tarbiyah* dan *Ta'dib* yang menyentuh dimensi transendental manusia. Ketenangan jiwa yang hakiki (*thumaninah*) tidak akan tercapai hanya dengan mengosongkan pikiran, melainkan dengan mengisinya dengan kesadaran eksistensial akan kehadiran Allah (*Muraqabah*). Berdasarkan QS. Ar-Ra'd ayat 28, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" Ayat ini menjadi landasan teologis mengapa zikir dan doa yang diintegrasikan dalam tahap pra-pembelajaran terbukti efektif menurunkan kecemasan siswa. Zikir mengaktifkan gelombang otak alfa yang memicu ketenangan, sehingga siswa masuk ke dalam ruang kelas dengan kesiapan mental yang optimal.

Lebih jauh lagi, metode *mindful learning* berbasis nilai Qur'ani ini berhasil mengubah motivasi belajar siswa dari yang semula bersifat ekstrinsik-materialistik (mengejar nilai, ranking, dan pujian) menjadi intrinsik-ilahiah (mencari rida Allah). Dalam teori psikologi pendidikan, motivasi ekstrinsik sangat rentan memicu stres karena hasil akhir berada di luar kendali penuh siswa. Namun, (Issn et al., 2025) melalui internalisasi nilai *Tadabbur* dan *Tawakkal*, siswa diajarkan bahwa di hadapan Allah, proses ikhtiar yang jujur dan sungguh-sungguh jauh lebih bernilai daripada lembar kertas ujian. Pergeseran paradigma ini secara drastis menurunkan beban mental siswa, karena mereka tidak lagi dihantui oleh ketakutan yang berlebihan akan kegagalan kognitif.

Secara metodologis, penerapan pendekatan ini di tingkat sekolah menengah juga menuntut reposisi peran guru PAI dan guru mata pelajaran lainnya. Guru tidak lagi bertindak sebagai "hakim" yang menakutkan dengan ancaman nilai buruk (*non-judgmental environment*), melainkan sebagai *mursyid* (pembimbing) yang memfasilitasi ruang belajar yang aman bagi kesehatan mental siswa. (Asmayanti & Amalia, 2014) Ketika siswa merasa aman secara psikologis dan terkoneksi secara spiritual, kemampuan metakognitif mereka akan meningkat, yang pada gilirannya justru mengoptimalkan prestasi akademik mereka tanpa memicu depresi. Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa pengawinan antara psikologi modern dan spiritualitas Islam adalah kebutuhan mutlak bagi dunia pendidikan saat ini guna mencetak generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual (*Aql*), tetapi juga sehat dan matang secara spiritual (*Qalb*). (Jurnal et al., n.d.)

Secara lebih mendalam, efektivitas metode ini dapat ditinjau dari perspektif neuropsikologi Islam yang mengaitkan fungsi kognitif otak (*Aql*) dengan kebersihan hati (*Qalb*). Ketika siswa mengalami stres akademik, otak mereka berada dalam kondisi "pembajakan amigdala" (*amygdala hijack*), sebuah keadaan di mana emosi negatif seperti ketakutan akan kegagalan menguasai seluruh sistem saraf. Akibatnya, fungsi *prefrontal cortex* yang bertanggung jawab untuk berpikir kritis, konsentrasi, dan kreativitas menjadi lumpuh. Di sinilah nilai-nilai Qur'ani seperti *Shabr* (sabar) dan *Syukr* (syukur) berfungsi sebagai regulator emosi yang masif. Melalui aktivitas menulis jurnal refleksi pasca-pembelajaran yang berbasis *syukr*, siswa dilatih untuk memindahkan fokus perhatian mereka dari apa yang belum mereka kuasai (sumber cemas) kepada berkah dan kemajuan kecil yang telah mereka capai hari itu. Hal ini secara biologis memicu pelepasan hormon dopamin dan serotonin yang melahirkan perasaan bahagia dan tenang.

Selain itu, integrasi konsep *Tadabbur* dalam pembelajaran sains maupun agama di kelas tingkat menengah mampu meruntuhkan dinding sekularisme akademik yang selama ini memisahkan sains dan Tuhan. Ketika siswa diajak melihat bahwa rumus fisika, struktur biologi, atau teori matematika adalah bagian dari ayat-ayat *kauniyah* (tanda kebesaran Allah) yang bertebaran di alam semesta, aktivitas belajar tidak lagi terasa kering dan mekanis. Belajar berubah menjadi sebuah petualangan spiritual yang sakral dan penuh makna (*meaningful learning*). Kondisi psikologis yang bermakna ini mengeliminasi kejenuhan akademik (*academic burnout*) yang sering menjadi pemicu utama stres. Oleh karena itu, pendekatan *mindful learning* berbasis Qur'ani ini menawarkan model kurikulum yang tidak hanya menyelamatkan capaian akademik siswa, tetapi yang lebih utama adalah menyelamatkan kewarasan mental dan kesucian jiwa generasi muda di tengah ekosistem pendidikan modern yang serba kompetitif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *mindful learning* berbasis nilai-nilai Qur'ani merupakan sebuah intervensi pedagogis-spiritual yang sangat efektif dalam mereduksi *academic stress* (stres akademik) pada siswa tingkat menengah. Penelitian ini menegaskan bahwa akar dari stres akademik yang dialami oleh para remaja di lingkungan sekolah bersumber dari kondisi *mindlessness*, di mana perhatian siswa terfragmentasi oleh kecemasan akan hasil akhir, tuntutan kurikulum, dan ekspektasi sosial yang menekan. Melalui pengawinan antara konsep psikologi modern *mindful learning* (pembelajaran berkesadaran) dan nilai transendental Al-Qur'an, siswa

dibimbing untuk mengembalikan kesadaran utuhnya pada momen saat ini (*present moment*) dengan senantiasa mengoneksikan aktivitas belajar mereka kepada Allah SWT.

Secara operasional, metode ini bekerja melalui tiga pilar Qur'ani yang manifes ke dalam tahapan pembelajaran di kelas. Pertama, konsep *Muraqabah* yang diimplementasikan pada tahap pra-pembelajaran mampu menurunkan gelombang otak ke mode alfa, memusatkan fokus, dan menekan kecemasan instan siswa melalui zikir dan doa. Kedua, konsep *Tadabbur* pada inti pembelajaran mengubah atmosfer kelas menjadi ruang yang aman secara psikologis, di mana siswa diajak merefleksikan ilmu pengetahuan sebagai bagian dari ayat-ayat Allah tanpa dihantui ketakutan akan kegagalan kognitif. Ketiga, konsep *Thumaninah*, *Shabr*, dan *Syukr* yang diterapkan pasca-pembelajaran melalui penulisan jurnal refleksi dan sikap *Tawakkal*, terbukti efektif mengeliminasi kejenuhan akademik (*academic burnout*) serta mencegah timbulnya frustrasi.

Restrukturisasi kognitif-spiritual ini berhasil menggeser orientasi belajar siswa yang semula bersifat pragmatis-materialistik (mengejar nilai angka belaka) menjadi orientasi ilahiah (belajar sebagai dimensi ibadah). Ketenangan batin yang lahir dari kesadaran Qur'ani ini secara biologis mereduksi hormon kortisol (hormon stres), sehingga menjaga fungsi kognitif otak siswa tetap optimal dalam menyerap pelajaran. Sebagai rekomendasi futuristik, institusi pendidikan tingkat menengah disarankan untuk tidak lagi memandang kesehatan mental siswa sebagai isu sekunder. Para guru, khususnya guru PAI, harus mulai mengadopsi model pembelajaran berkesadaran ini ke dalam desain instruksional harian mereka. Di samping itu, pengambil kebijakan kurikulum perlu merancang ekosistem sekolah yang ramah mental dengan tidak mengeksploitasi standar nilai akademik kuantitatif, melainkan lebih menghargai proses ikhtiar dan penguatan kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) siswa. Kombinasi antara kecerdasan intelektual dan ketenangan jiwa inilah yang akan melahirkan generasi pelajar yang tangguh, sehat mental, dan berakhlak mulia di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, N., Arifa, A., & Sari, H. P. (2025). *Peran Pendidikan Islam Dalam Membentuk Karakter Religius Peserta Didik di Era Revolusi Industri 4 . 0*. 531–540.
- Artikel, I. (2025). *AGAMA ISLAM DALAM MEMBANGUN PSIKOSOSIAL*. 2(1), 61–70.
- Asmayanti, S., & Amalia, R. (2014). Improving Students' Speaking Ability By Using Whole Brain Teaching (Wbt) Method At the First Year Students' of Smp Negeri 1 Baraka. *Exposure: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Inggris*, 3(1), 72. <https://doi.org/10.26618/ejpbi.v3i1.799>

- Fachriza, I., Muarif, S., Soleha, I., & Sairoh, I. (2025). *JIT : Jurnal Ilmu Tarbiyah*. 4(1), 16–22.
- Fahmi, K., Priatma, A., & Wahyudi, M. (2024). *PERAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM MEMBENTUK KARAKTER BERBASIS AL-QUR ' AN DI ERA DIGITAL*. 2, 590–595.
- Fahmi, M. (2024). *TRANSFORMASI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI ERA DIGITAL : MEMBANGUN GENERASI MUSLIM YANG MELEK*. 210–222.
- Fatwanti, D., Utami, R., Destiana, A., Zidni, M. H., Pamungkas, B. A., Arrasyid, M. H., & Musthofa, M. S. (2026). *No Title*. 2(1), 1561–1577.
- Hasanuddin, M., Rizki, C. A., & Khodijah, S. (2025). *Pendidikan Agama Islam sebagai Pilar Moderasi Beragama dalam Membangun Karakter Religius Peserta Didik di Era Digital*. 1(3), 85–93.
- Hasibuan, S. E., Indah, P., & Pohan, R. (2026). *PERAN PENDIDIKAN AGAMA DALAM MEMBENTUK KARAKTER*. 3(April), 224–230.
- Issn, P.-, Spiritual, I. N., Pembelajaran, D., Agama, P., Di, I., Digital, E. R. A., Bima, U. M., Bima, U. M., Abstrak, I., Agama, P., Islam, P. A., Kunci, K., Islam, P. A., Spiritual, N., & Info, A. (2025). *Article info*. 23(2), 135–144.
- Izzah, N., Nuraini, S. H., Abyan, S., & Syafi, I. (2025). *Tantangan dan Strategi Kompetensi Guru Pendidikan Islam dan Adaptasi Teknologi dalam Penguatan Nilai Spiritual*. 6, 114–121.
- Jurnal, C., Dan, P., Kurnia, R., Rahmawati, N., Agama, I., & Negeri, I. (n.d.). *PENDEKATAN QUR ' ANI DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL SISWA PENDAHULUAN Kesehatan mental siswa menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan kontemporer . Berbagai studi menunjukkan peningkatan signifikan kasus gangguan kesehatan mental di kalangan pelajar , mulai dari stres , kecemasan , depresi , hingga gangguan perilaku yang lebih kompleks . Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa sekitar 10-20 % remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental , namun sebagian besar tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat (WHO , 2021) . Di Indonesia sendiri , berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 , prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia sekolah mencapai 9 , 8 % , dengan angka yang terus meningkat pasca pandemi COVID-19 (Kementerian Kesehatan RI , 2018) . Fenomena ini semakin diperparah dengan tekanan akademik yang tinggi , ekspektasi sosial , pengaruh media sosial , serta perubahan struktur keluarga dan nilai- nilai sosial yang cepat . Siswa saat ini menghadapi tantangan multidimensi yang berbeda dari generasi sebelumnya . Ketidakmampuan mengelola tekanan tersebut sering berujung pada menurunnya prestasi akademik , perilaku negatif , hingga kasus ekstrem seperti bunuh diri . Situasi ini menuntut pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif , namun juga memperhatikan dimensi spiritual dan psikologis dalam pengembangan kesehatan mental siswa (Santrock , J . W , 2019) . Urgensi penelitian tentang pendekatan Qur ' ani dalam menjaga kesehatan mental siswa terletak pada kebutuhan akan alternatif yang komprehensif dan kontekstual dengan nilai-nilai*

keislaman yang dianut mayoritas masyarakat Indonesia . Al-Qur ' an sebagai pedoman hidup tidak hanya menyediakan petunjuk spiritual , tetapi juga mengandung prinsip-prinsip kesehatan mental yang relevan dengan kehidupan kontemporer . Kontribusi penelitian ini dalam bidang keilmuan terletak pada upaya mengintegrasikan perspektif psikologi pendidikan modern dengan khazanah keilmuan Islam , sehingga menciptakan pendekatan yang lebih holistik dan sesuai dengan konteks sosiokultural Indonesia (Badri , M ., 2018). Meskipun pentingnya kesehatan mental siswa telah banyak diakui , implementasi program yang efektif masih menghadapi berbagai kendala . Permasalahan utama teridentifikasi dalam beberapa aspek , yaitu : 1) minimnya pemahaman tentang pendekatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Qur ' ani di kalangan pend.... 1686.

Pendidikan, T., Islam, A., Meningkatkan, D., Dan, K., Siswa, S., Era, D., & Dan, D. (2025). *Pengertian : Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*.

Robbi, Z. F. (2025). *PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI ERA DIGITAL DAN TANTANGAN NYA : TINJAUAN LITERATUR*. 2(3), 21-28.

Taufiqi, A. H., & Sholehudin, A. (2026). *Transformasi Spiritualitas Digital : Inovasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Era Kecerdasan Buatan*. 9, 60-67.

Wire, L., & Atmaja, S. (2025). *Pendekatan Humanis-Religius dalam Pendidikan Islam : Solusi atas Degradasi Moral Peserta Didik di Era Digital*.