

Upaya Peningkatan Terapi Hati Kelas 7 di SMPIT Plus Cordova Menggunakan Metode Self Healing With Qur'an

Lia Hidayati^{1*}, Wahyu Sugiarto², Nasim Hadi³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Pelita Bangsa, Jl. Inspeksi Kalimalang Tegal Danas, Cikarang Pusat, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530, Indonesia. ^{1,2,3}

E-mail: hidayati6744@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1240>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 Juny 2025

Revised: 28 Juny 2025

Accepted: 02 July 2025

Kata Kunci:

Al-Qur'an, Penyembuhan Diri, Kesejahteraan Emosional, Karakter Siswa, Terapi Hati

Keywords:

Al-Quran, Self-Healing, Emotional Well-being, Student Character, Heart Therapy



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual siswa kelas 7 di SMPIT Plus Cordova melalui penerapan metode Self Healing berbasis Al-Qur'an. Latar belakang dari penelitian ini adalah tingginya tantangan psikologis yang dihadapi remaja, mulai dari tekanan akademik hingga persoalan sosial seperti bullying dan krisis identitas. Metode Self Healing with Qur'an dipilih karena mengintegrasikan aspek spiritual dalam proses pemulihan emosi melalui kegiatan mendengarkan, tadabbur ayat suci, dzikir, doa, serta refleksi diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan dirancang sebagai Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan angket. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam ketenangan batin, pengelolaan emosi, serta hubungan sosial siswa setelah mengikuti program secara rutin. Pihak sekolah juga berperan aktif melalui penyuluhan, pendampingan guru, dan kelas terapi hati mingguan. Temuan ini menegaskan bahwa metode Self Healing berbasis Qur'ani tidak hanya efektif sebagai sarana terapi spiritual, tetapi juga relevan sebagai model intervensi psikologis Islami yang layak diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan formal.

This study aims to enhance the emotional and spiritual well-being of 7th-grade students at SMPIT Plus Cordova through the application of the Self-Healing with Qur'an method. The background of this research lies in the increasing psychological challenges faced by adolescents, ranging from academic pressure to social issues such as bullying and identity crises. The Self-Healing with Qur'an method is selected for its integration of spiritual elements into emotional recovery processes through activities such as listening to Qur'anic recitations, reflecting on verses (tadabbur), performing dhikr and supplication (du'a), as well as self-reflection. This research employed a qualitative descriptive approach and was designed as Classroom Action Research (CAR), using observation, interviews, documentation, and questionnaires as data collection techniques. The results indicated a significant improvement in students' inner peace, emotional regulation, and social interactions after regularly participating in the program. The school played an active role through counseling sessions, teacher guidance, and weekly heart therapy classes. These findings affirm that the Qur'anic-based self-healing method is not only effective as a spiritual therapy but is also relevant as an Islamic psychological intervention model that deserves integration into the formal education system.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Lia Hidayati et al (2025). Upaya Peningkatan Terapi Hati Kelas 7 di SMPIT Plus Cordova Menggunakan Metode Self Healing With Qur'an , 4(1) 109-116. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1240>

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran, kecerdasan tidak hanya terbatas pada kemampuan memahami materi akademik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh stabilitas emosi peserta didik. Salah satu indikator utama

dari kestabilan emosi adalah kesehatan mental. Dalam konteks pendidikan modern, menjaga kesehatan mental siswa telah menjadi prioritas utama, terutama di tengah meningkatnya tekanan akademik dan sosial yang kompleks (WHO, 2022).

Berbagai faktor seperti persaingan akademik yang ketat, ekspektasi tinggi dari lingkungan sekolah dan keluarga, perundungan (bullying), pengalaman traumatis di masa kecil (Adverse Childhood Experiences/ACEs), krisis identitas, pengaruh negatif media sosial, serta diskriminasi gender, merupakan penyebab umum gangguan kesehatan mental di kalangan pelajar. Jika tidak ditangani secara tepat, beban psikologis ini dapat berkembang menjadi stres kronis, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi belajar, kemampuan bersosialisasi, dan prestasi akademik siswa (Suldo & Shaffer, 2008; WHO, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas metode terapi hati melalui pendekatan Self-Healing with Qur'an sebagai salah satu alternatif pemulihan mental yang berbasis spiritual Islam. Metode ini diterapkan pada siswa kelas 7 SMPIT Plus Cordova, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Pendekatan ini diyakini dapat memberikan ketenangan batin, penguatan spiritual, serta harapan hidup yang lebih sehat secara psikologis dan religius.

Masalah kesehatan mental di Indonesia semakin mengkhawatirkan, bahkan banyak kasus yang menimpa kelompok usia produktif. Salah satunya adalah kasus tragis TNR, remaja berusia 18 tahun yang mengakhiri hidupnya dengan melompat dari lantai 11 sebuah hotel di Yogyakarta, hanya dua hari setelah Hari Kesehatan Mental Sedunia. Meski terlihat ceria dan aktif di media sosial, ia ternyata menyimpan beban psikologis yang mendalam dan tidak terdeteksi (Kompas.com, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa separuh dari gangguan jiwa dimulai sejak usia remaja, dan sebagian besar tidak terdeteksi sehingga tidak mendapatkan penanganan yang memadai. WHO (2018) juga menekankan bahwa seseorang dikatakan sehat mental apabila mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitarnya.

Dalam hal ini, pendekatan Qur'ani seperti self-healing memiliki kontribusi yang signifikan. Al-Qur'an memberikan ketenangan hati (syifa) dan kekuatan spiritual yang dibutuhkan untuk menenangkan jiwa dan menghadapi tekanan hidup, sebagaimana dalam QS. Al-Isra: 82: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."

METODE

Penelitian ini berjudul "Upaya Peningkatan Terapi Hati Kelas 7 di SMPIT Plus Cordova Menggunakan Metode Self-Healing with Qur'an", yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi psikologis siswa kelas VII SMPIT Plus Cordova serta mengeksplorasi penerapan metode terapi hati berbasis self-healing dengan pendekatan Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk memahami makna di balik fenomena sosial, dengan memfokuskan perhatian pada proses dan makna subjektif yang dialami oleh partisipan penelitian (Creswell, 2016). Pendekatan ini digunakan karena mampu menangkap realitas empiris berupa gejala psikologis yang dialami siswa, serta menjelaskan dinamika emosional dan spiritual melalui pengamatan langsung dan narasi partisipan.

Melalui pendekatan ini, peneliti tidak hanya menggambarkan fenomena secara objektif, tetapi juga menganalisis makna yang terkandung di dalamnya secara mendalam. Penelitian kualitatif sangat sesuai digunakan untuk menelaah isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental, persepsi spiritual, dan praktik keagamaan siswa, serta untuk menggali konteks sosial dan budaya yang melatarbelakanginya (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPIT Plus Cordova, yang beralamat di Perumahan Mekar Indah, Jalan Puspita II No. 24, Mekarmukti, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: 1) Observasi, observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah untuk mengamati perilaku, ekspresi emosional, dan interaksi sosial siswa. Teknik observasi dilakukan secara sistematis dan terstruktur, bertujuan untuk menangkap data empiris mengenai kondisi psikis siswa dalam keseharian mereka (Sugiyono, 2018). 2) Angket (Kuesioner), Angket digunakan sebagai instrumen untuk mengumpulkan informasi secara langsung dari responden terkait kondisi emosional, pengalaman spiritual, serta sikap mereka terhadap penggunaan Al-Qur'an sebagai media penyembuhan. Menurut Kamus Besar Bahasa

Indonesia (KBBI), angket adalah daftar pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden secara sistematis (KBBI, 2022). Dalam konteks ini, angket dirancang untuk mengidentifikasi indikator awal masalah psikis dan persepsi siswa terhadap terapi Qur'ani. 3) Dokumentasi Teknik dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang telah diperoleh, melalui penelusuran dokumen berupa profil sekolah, data siswa, rekam jejak kesehatan mental siswa, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Teknik ini penting untuk memberikan bukti empiris tambahan dan mendukung validitas data yang diperoleh dari observasi dan angket (Moleong, 2017).

Dengan menggunakan ketiga teknik tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai kondisi psikologis siswa dan efektivitas terapi hati berbasis self-healing with Qur'an dalam konteks pendidikan Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penerapan Metode Self-Healing dengan Al-Qur'an di SMPIT Plus Cordova

Metode *self-healing* berbasis Al-Qur'an merupakan pendekatan spiritual yang mengandalkan kekuatan ayat-ayat suci untuk menenangkan jiwa, menyembuhkan luka emosional, dan menumbuhkan kedamaian batin. Sebagai kitab suci yang menjadi pedoman hidup umat Islam, Al-Qur'an tidak hanya menjadi sumber bimbingan spiritual, tetapi juga diyakini memiliki kekuatan penyembuhan psikologis yang relevan untuk menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern, termasuk tantangan kesehatan mental di kalangan remaja.

Penerapan metode ini di SMPIT Plus Cordova dilaksanakan pada hari Senin, 28 Oktober 2024 di kelas 7 Imam Ibnu Arabi, dengan durasi pelaksanaan selama 1x30 menit. Terapi hati yang dilakukan mencakup serangkaian aktivitas yang bersifat spiritual dan reflektif, dengan bimbingan langsung dari guru pembimbing yang memiliki pemahaman tentang psikologi Islam. Tahapan yang dilaksanakan meliputi:

1. Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an

Dalam sesi ini, siswa diajak untuk mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an secara rutin sebagai bentuk terapi ruhani. Aktivitas ini terbukti memberikan efek menenangkan, membantu menurunkan tingkat stres, serta memberikan ketenangan batin yang signifikan.

2. Tadabbur (Merenungi Makna Ayat-Ayat Al-Qur'an)

Tidak hanya mendengar, siswa juga dibimbing untuk merenungi kandungan makna dari ayat-ayat yang dibaca. Dengan memahami pesan-pesan Ilahiah di dalam Al-Qur'an, siswa dilatih untuk menemukan solusi spiritual terhadap masalah kehidupan sehari-hari.

3. Praktik Dzikir dan Doa

Siswa dibimbing untuk melakukan dzikir dan doa sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah SWT. Aktivitas ini terbukti menjadi sarana efektif dalam menenangkan hati, menumbuhkan rasa percaya diri, dan memperkuat hubungan vertikal dengan Sang Pencipta.

4. Refleksi

Diri Kegiatan refleksi bertujuan agar siswa mampu mengevaluasi perasaan dan pengalaman pribadi mereka secara jujur dan bijak, sambil memadukannya dengan nilai-nilai Qur'ani untuk mengelola emosi secara sehat.

Sebagai bentuk implementasi dari metode *self-healing*, pihak sekolah—dalam hal ini SMPIT Plus Cordova—melakukan beberapa langkah strategis sebagai berikut:

1. Penyuluhan dan Sosialisasi

Pihak sekolah memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana Al-Qur'an bisa menjadi media penyembuhan yang efektif. Materi disampaikan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif yang menumbuhkan kesadaran spiritual siswa.

2. Kelas Khusus Terapi Hati

Sekolah membuka kelas terapi hati secara khusus bagi siswa kelas 7. Di dalam kelas ini, siswa mengikuti praktik *self-healing* secara terpadu mulai dari mendengarkan bacaan Al-Qur'an, tadabbur, dzikir, hingga diskusi rohani.

3. Pendampingan Personal oleh Guru Pembimbing

Setiap siswa mendapatkan bimbingan secara personal dari guru pembimbing. Pendampingan ini membantu siswa untuk lebih memahami dan menerapkan metode dengan penuh kesadaran dan komitmen.

4. Kegiatan Rutin Mingguan

Agar praktik ini menjadi kebiasaan positif, kegiatan *self-healing* dijadwalkan secara rutin setiap pekan di luar jam pelajaran utama. Siswa diajak berdiskusi, berbagi pengalaman, dan menguatkan spiritualitas secara kolektif.

Manfaat yang Diperoleh dari Penerapan Self-Healing

Penerapan metode *self-healing* berbasis Al-Qur'an memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan mental siswa kelas 7 di SMPIT Plus Cordova. Adapun manfaat yang berhasil diidentifikasi dari kegiatan ini meliputi:

1. Penurunan Tingkat Stres dan Kecemasan

Siswa melaporkan perasaan yang lebih damai, lebih tenang, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik dan sosial.

2. Peningkatan Kekuatan Mental dan Emosional

Pemahaman terhadap nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri dan ketahanan emosional dalam menghadapi tantangan.

3. Tumbuhnya Kepedulian terhadap Diri dan Orang Lain

Aktivitas *self-healing* turut mengasah empati siswa. Mereka menjadi lebih peka terhadap perasaan teman-teman sebayanya dan cenderung menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis.

4. Peningkatan Kesejahteraan Mental secara Umum

Siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi, berpikir jernih, dan mencapai kedamaian batin di tengah dinamika kehidupan sekolah.

Indikator Peningkatan Spiritual dan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan setelah metode ini diterapkan:

1. Siswa memahami bahwa menjaga kesehatan mental membutuhkan kombinasi antara ibadah lisan dan hati.

- ##### 2. Siswa mampu menerapkan bentuk amalan sebagai bentuk terapi, di antaranya:
- Shalat, yang menyatukan aspek spiritual, mental, dan fisik dalam satu rangkaian ibadah yang menenangkan..
 - Dzikir, sebagai terapi ruhani yang melatih kesadaran akan kebesaran Allah dan kelemahan manusia.
 - Puasa, sebagai sarana penyucian jiwa dan penguatan takwa.
 - Doa, sebagai ungkapan jiwa yang menenangkan dan mendamaikan batin.

Perubahan Positif yang Terjadi pada Siswa

Beberapa indikator perubahan perilaku dan spiritual siswa setelah mengikuti program ini adalah:

- Meningkatnya kesadaran spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT.
- Menurunnya gejala stres, kecemasan, dan depresi.
- Bertambahnya rasa percaya diri dan ketekunan dalam menghadapi masalah.
- Kemampuan mengelola emosi meningkat.
- Kualitas tidur dan kondisi fisik membaik.
- Gejala PTSD mulai berkurang.
- Siswa menjadi lebih mampu memaafkan diri sendiri dan orang lain

Konfirmasi dari Wali Murid

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap wali murid kelas 7, ditemukan bahwa siswa menjadi lebih tenang, menunjukkan sikap positif dalam pergaulan, serta mampu mempraktikkan nilai-nilai spiritual secara konsisten. Mereka juga lebih disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki fokus belajar yang meningkat.

Secara keseluruhan, metode *self-healing* dengan Al-Qur'an tidak hanya memperkuat ikatan spiritual siswa dengan Sang Pencipta, tetapi juga berdampak langsung pada penguatan karakter, motivasi belajar, serta terciptanya lingkungan belajar yang lebih sehat secara emosional dan spiritual.

Pembahasan Hasil Penerapan Self-Healing dengan Al-Qur'an

Metode *self-healing* berbasis Al-Qur'an di SMPIT Plus Cordova menunjukkan efektivitasnya sebagai pendekatan holistik dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual siswa. Dalam konteks psikologi Islam, Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai kitab suci, tetapi juga sebagai *asy-syifā'* atau "penyembuh hati", sebagaimana disebut dalam QS. Al-Isra ayat 82:

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."

Ayat tersebut memperkuat keyakinan bahwa membaca, merenungi, dan mengamalkan Al-Qur'an dapat menghadirkan kedamaian dan penyembuhan batin.

1. Bentuk Praktik Self-Healing yang Efektif

Dalam praktiknya, terdapat beberapa aktivitas spiritual yang terbukti berperan besar dalam proses pemulihan mental siswa:

- a. Shalat
Sebagai ibadah yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual, shalat menjadi sarana meditasi Islami yang menciptakan ketenangan menyeluruh. Siswa yang melaksanakan shalat secara rutin dilaporkan menjadi lebih fokus dan stabil emosinya.
- b. Dzikir
Dzikir memberikan dampak relaksasi bagi otak. Secara psikofisiologis, aktivitas ini mampu menurunkan hormon stres (kortisol) dan meningkatkan ketenangan mental. Penelitian oleh Faletahan & Bachtiar (2021) menyebutkan bahwa dzikir memiliki efek terapeutik terhadap kondisi depresi ringan.
- c. Tadabbur Al-Qur'an
Merenungi makna ayat-ayat Al-Qur'an memberikan siswa kemampuan untuk merefleksikan kehidupannya dalam kerangka nilai-nilai spiritual. Guru pembimbing membantu siswa memilih ayat yang relevan untuk situasi emosional mereka.
- d. Doa
Aktivitas berdoa merupakan komunikasi batiniah antara hamba dan Tuhannya. Doa yang diucapkan dengan kesungguhan terbukti dapat mengurangi tekanan batin dan memperkuat harapan siswa dalam menghadapi kesulitan.
- e. Refleksi Diri
Melalui aktivitas ini, siswa belajar mengenali luka batin, memahami emosi pribadi, dan membangun pola pikir positif berbasis Qur'ani.

2. Faktor Pendukung Keberhasilan Program

Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi besar dalam keberhasilan program self-healing di sekolah ini:

- a. Dukungan Guru dan Pembimbing Spiritual
Guru berperan bukan hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator spiritual yang memberikan penguatan emosional dan religius.
- b. Pemahaman Siswa yang Mendalam
Kemauan siswa untuk memahami dan menghayati isi kandungan Al-Qur'an mempercepat proses healing. Mereka merasa lebih mudah menemukan makna hidup dan solusi dalam kitab suci.
- c. Lingkungan Sekolah yang Mendukung
Suasana sekolah yang Islami, kondusif, dan penuh kebersamaan sangat menunjang keberhasilan kegiatan ini.

3. Faktor Penghambat yang Dihadapi

Namun demikian, terdapat pula beberapa tantangan yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan program ini, yaitu:

- a. Keterbatasan Waktu
Jadwal pelajaran yang padat menyulitkan pengalokasian waktu khusus untuk kegiatan spiritual dan reflektif.
- b. Kurangnya Pemahaman Awal
Beberapa siswa memerlukan waktu lebih untuk memahami esensi dari *self-healing*, sehingga perlu pendekatan bertahap oleh guru.
- c. Fasilitas Terbatas
Tidak semua ruang kelas mendukung untuk kegiatan yang membutuhkan ketenangan dan privasi seperti terapi hati.

4. Perspektif Psikologis dan Keilmuan

Menurut Faletahan dan Bachtiar (2021), penyembuhan diri (*self-healing*) dapat dianggap sebagai bentuk psikoterapi spiritual yang bertujuan meningkatkan keseimbangan emosional. Ini didukung pula oleh penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa proses penyembuhan tidak selalu harus dilakukan oleh terapis profesional, tetapi juga bisa dilakukan secara mandiri (Farmawati, Ula, & Qomariyah, 2020).

Lloyd dan Johnson (dalam Latifi, Soltani, & Mousavi, 2020) mengungkapkan bahwa *self-healing* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk:

- a. menenangkan diri secara sadar,
- b. memberikan empati kepada diri sendiri,
- c. dan melakukan perawatan emosional tanpa bantuan obat-obatan.

Efek dari metode ini termasuk pengurangan stres fisiologis, penguatan energi positif, dan peningkatan sistem imun tubuh (Rosyida et al., 2021; Redho et al., 2019). Bahkan, *self-healing* terbukti efektif dalam menurunkan gejala gangguan pascatrauma (PTSD) dan meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis.

5. Nilai Tasawuf dalam Perspektif Islam

Dalam khazanah spiritual Islam, konsep penyembuhan batin dikenal sebagai *asy-syifā'*, sebagaimana ditegaskan dalam *QS. Al-Baqarah: 153*:

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."

Ayat ini menekankan pentingnya sabar dan shalat sebagai sumber kekuatan utama dalam menghadapi kesulitan. Dalam tradisi tasawuf, sabar tidak hanya bermakna pasif, melainkan mengandung nilai-nilai keteguhan, penerimaan, dan keyakinan mendalam terhadap ketetapan Allah.

6. Refleksi Terhadap Kehidupan Siswa

Siswa yang secara konsisten mengikuti program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal:

- a. pengendalian diri,
- b. ketangguhan menghadapi tekanan akademik dan sosial,
- c. kedekatan spiritual, dan
- d. kesadaran diri dalam menghadapi emosi negatif.

Hal ini menunjukkan bahwa metode *self-healing* bukan hanya sebagai bentuk terapi sesaat, tetapi telah menjadi bagian dari proses pembangunan karakter dan kesehatan jiwa siswa secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Penerapan metode Self Healing berbasis Al-Qur'an di SMPIT Plus Cordova telah menunjukkan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual siswa kelas 7. Metode ini bukan hanya menjadi sarana terapi alternatif, tetapi juga menjadi pendekatan holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dengan pemulihan psikologis.

Beberapa teknik seperti mendengarkan bacaan Al-Qur'an, tadabbur (merenungi makna ayat), dzikir, doa, dan refleksi diri terbukti mampu membantu siswa dalam mengelola stres, kecemasan, dan tekanan akademik maupun sosial. Siswa yang mengikuti kegiatan secara konsisten menunjukkan perubahan perilaku yang lebih tenang, percaya diri, empatik, dan memiliki kontrol emosi yang lebih baik. Secara institusional, program ini berjalan dengan dukungan kuat dari guru pembimbing, lingkungan sekolah yang religius, serta pelibatan aktif siswa dalam proses terapi. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan waktu dan fasilitas, namun hal tersebut tidak mengurangi efektivitas program secara keseluruhan. Metode self healing ini tidak hanya relevan dalam konteks lokal, tetapi juga kontekstual secara nasional dan global, khususnya dalam menghadapi meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental pada remaja. Hal ini sejalan dengan laporan WHO dan Kemenkes RI yang menyoroti pentingnya intervensi dini dan berbasis nilai dalam pendidikan.

Dengan demikian, self healing berbasis Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai model intervensi psikospiritual yang layak diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan. Selain sebagai bentuk penguatan karakter siswa, pendekatan ini juga mampu menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, inklusif, dan berorientasi pada kesejahteraan jiwa secara Islami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

Kompas.com. (2022). Kasus TNR: Remaja 18 tahun yang mengakhiri hidupnya usai Hari Kesehatan Mental.

- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). *Looking Beyond Psychopathology: The Dual-Factor Model of Mental Health in Youth*. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2021). *Mental Health Atlas 2020*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent Mental Health Fact Sheet*. <https://www.who.int>
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America: A National Mental Health Crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Haq, A., Khan, F., & Keshavarzi, H. (2016). Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Muslim Populations. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0010.101>
- Kompas.com. (2022). [Case report of TNR's suicide]. <https://www.kompas.com>
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking Beyond Psychopathology: The Dual-Factor Model of Mental Health in Youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2021). *Mental health atlas 2020*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Al-Qusy. 1974. *Pokok-Pokok Kesehatan Mental II*. Terjemahan Zakiah Darajat. Jakarta: Bulan Bintang.
- As-Syarqawi. 1979. *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*. Mesir: al-Hai'ah al-Misriyah.
- Badaruddin, Achmad, Erlamsyah Erlamsyah, dan Azrul Said. 2016. "The Relationship Between Mental Health and Student Learning Motivation." *Konselor* 5(1): 50.
- Cahyono, Dedi Dwi, Muhammad Khusnul Hamda, dan Eka Danik Prahastiwi. 2022. "Abraham Maslow's Thoughts on Motivation in Learning." *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 6(1): 37–48.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press. Diakses dari: http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Fajrussalam, Hisny, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, dan Nur Adilla Anaureta. 2022. "The Role of Islam in Influencing Students' Mental Health." *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5(1): 22.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. *Early Childhood Education Journal*. Diakses dari: <http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf>
- Fatihah. 2019. "The Impact of Mental Health on Learning Outcomes in Islamic Education at SMP Piri Jati Agung." Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung. Diakses dari: <https://repository.radenintan.ac.id>
- Handayani. 2016. "Factors Affecting Mental Health." *Perpustakaan Universitas Esa Unggul* (2015): 1–38. Diakses dari: https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-paper-6885-5.Faktor2_Kesmen.pdf
- Iredho Fani, Reza. 2016. "The Effectiveness of Worship Practices in Achieving Mental Health." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 1(1): 105–115. Diakses dari: <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/561>
- Marliani, Siagian, dan Miftahudin. 2017. "Journal of Education and Counseling." *Al-Irsyad* 105(2): 79. Diakses dari: <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Muzaki, Muzaki, dan Agung Saputra. 2019. "Islamic Counseling: An Alternative for Mental Health." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2(2): 213.
- Najati, Usman. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: [Penerbit tidak disebutkan], hlm. 112.
- Ningrum, Mustika Sarila, Arini Khusniyati, dan Maulida Izzatin Ni'mah. 2022. "Increasing Awareness of Mental Health Issues Among Adolescents." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3(2): 1174–1178.
- R., M. Dahlan, dan Mulan Alfipah. 2022. "The Influence of Students' Mental Health on Learning Motivation at SMK Farmako Medika Plus." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5(1): 76–83.