

# **Analysis of the Effectiveness of *Qur'anic Healing* in Reducing Student Academic Fatigue at SDIT Nurul Islam Krembung:a Qualitative Study**

## **Analisis Efektivitas *Qur'anic Healing* dalam Menurunkan Kelelahan Akademik Siswa di SDIT Nurul Islam Krembung: Studi Kualitatif**

Eko Budi Supriyanto<sup>1)</sup>, Taufik Churrahman<sup>\*2)</sup>

Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\* [taufikchurrahman@umsida.ac.id](mailto:taufikchurrahman@umsida.ac.id)

**Abstract.** Academic burnout is a psychological problem that many elementary school students experience as a result of high learning demands and lack of emotional and spiritual management. The purpose of this study is to analyse how effective the Qur'anic Healing program is in reducing student academic burnout at SDIT Nurul Islam Krembung. This research focuses on how Qur'anic Healing is used and how it impacts on students' psychological state and readiness to learn. The method used in this research is qualitative with a case study approach. The data collection process was carried out by means of active observation, interviews and documentation. The data collection process was carried out by means of active observation, interviews and documentation. This process involved teachers and fifth grade students as data sources. The results show that with the structured application of Qur'anic Healing is able to improve learning focus, emotional calmness and readiness in the teaching and learning process. This research confirms that Qur'anic Healing is effective as a method that helps Islamic education managers manage student wellness and is qualitatively effective in reducing academic burnout.

**Keywords;** Qur'anic Healing; Academic Fatigue; Elementary School Students.

**Abstrak.** Kelelahan akademik adalah masalah psikologis yang banyak dialami siswa sekolah dasar sebagai akibat dari tuntutan belajar yang tinggi dan kurangnya pengelolaan emosional dan spiritual. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis seberapa efektif program Qur'anic Healing dalam mengurangi kelelahan akademik siswa di SDIT Nurul Islam Krembung. Penelitian ini berfokus pada bagaimana Qur'anic Healing digunakan dan bagaimana hal itu berdampak pada kondisi psikologis dan kesiapan belajar siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara observasi aktif, wawancara dan dokumentasi. Proses ini melibatkan guru dan siswa kelas V sebagai sumber data. Hasil menunjukkan bahwa dengan penerapan yang terstruktur Qur'anic Healing mampu meningkatkan fokus belajar, ketenangan emosional dan kesiapan dalam proses belajar mengajar. Penelitian ini menegaskan bahwa Qur'anic Healing efektif sebagai metode yang membantu manajer pendidikan Islam mengelola kesehatan siswa dan efektif secara kualitatif dalam mengurangi kelelahan akademik.

**Kata Kunci;** Qur'anic Healing; Kelelahan Akademik; Siswa Sekolah Dasar

### **I. PENDAHULUAN**

Kelelahan akademik merupakan salah satu kondisi psikologis yang umum terjadi di lingkungan pendidikan, khususnya pada tingkat dasar . Kondisi ini sering ditandai dengan kelelahan emosional, munculnya sikap menjauh dari tugas belajar, dan penurunan semangat akademik [1], [2], [3]. Berbagai faktor turut memicu munculnya kelelahan ini, mulai dari tekanan akademik yang tinggi, tuntutan ujian, hingga minimnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar [3], [4], [5]. Siswa di madrasah ibtidaiyah dan sekolah dasar, termasuk Sekolah Islam Terpadu diharuskan untuk mengikuti kegiatan keagamaan secara teratur selain memenuhi persyaratan akademik umum. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kelelahan akademik dan berdampak pada siswa dasar jika tidak diatasi dengan pengelolaan emosional dan spiritual yang tepat [6], [7].

Dalam konteks pendidikan pascapandemi, siswa sekolah dasar menghadapi risiko kelelahan akademik karena tuntutan akademik yang semakin padat dan adaptasi terhadap ritme pembelajaran yang cepat. Karena anak-anak belum sepenuhnya mampu mengendalikan emosi mereka, tekanan belajar yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan psikologis yang berkecukupan. Dalam upaya mengatasi kelelahan akademik, pendekatan berbasis nilai spiritual seperti *Qur'anic Healing* mulai menjadi perhatian para praktisi pendidikan [8], [9], [10]. *Qur'anic Healing* adalah metode penyembuhan yang memanfaatkan kekuatan ayat-ayat Al-Qur'an, baik melalui pembacaan, pendengaran, maupun perenungan maknanya [11], [12].

Beberapa penelitian terbaru mendukung efektivitas metode ini. Sebagai contoh, penelitian oleh Teimourzadeh menemukan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara teratur dapat mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan mental [12]. Selain itu, penelitian oleh Al-Awad menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat meningkatkan daya

tahan siswa, yang pada gilirannya dapat membantu mereka mengurangi kelelahan akademik [13]. Fenomena kelelahan akademik telah menjadi perhatian yang serius, menurut penelitian sebelumnya. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kelelahan akademik siswa meningkat secara signifikan setelah pandemi COVID-19, yang sering dipicu oleh tuntutan perfeksionisme. Sejalan dengan hal tersebut, temuan lainnya menekankan melalui studinya bahwa kelelahan ini bukan sekadar masalah psikologis biasa, melainkan faktor determinan yang secara nyata menurunkan kualitas hasil belajar siswa secara sistematis. Kedua studi ini menegaskan bahwa tanpa intervensi yang tepat, beban akademik yang melampaui kapasitas emosional siswa akan terus menjadi hambatan utama dalam mencapai prestasi belajar yang optimal [14], [15].

Kompleksitas kelelahan akademik juga dipengaruhi secara signifikan oleh faktor eksternal berupa lingkungan belajar serta ketersediaan sistem dukungan sosial yang mengelilingi siswa. Dalam peneliti lain di kota besar seperti Surabaya menemukan bahwa kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif memberikan kontribusi besar terhadap kelelahan fisik maupun mental siswa menengah atas. Namun, tekanan lingkungan tersebut dapat dimitigasi melalui penguatan dukungan sosial, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian lainnya yang menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara dukungan sosial dengan tingkat burnout akademik [16]. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi intervensi yang berfokus pada perbaikan iklim sosial dan dukungan emosional dari guru serta orang tua menjadi sangat krusial dalam menjaga kesejahteraan mental pelajar di tengah tuntutan kurikulum yang padat [17]. Intervensi berbasis spiritual, khususnya Al-Qur'an, mulai banyak diuji efektivitasnya dalam kurun waktu 2023 hingga 2025.

Melalui tinjauan sistematisnya membuktikan bahwa mendengarkan lantunan Al-Qur'an secara rutin efektif menurunkan kecemasan, stres, dan depresi. Penelitian spesifik lainnya juga menemukan bahwa mendengarkan Surah Ar-Rahman mampu memberikan perubahan suasana hati yang positif dan mengurangi burnout. Temuan ini diperkuat lainnya dengan menyatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh signifikan dalam mereduksi stres akademik pada kalangan pelajar [18]. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan kelelahan akademik tidak cukup hanya dilakukan melalui pendekatan pedagogis dan psikologis konvensional, tetapi juga memerlukan pendekatan yang menyentuh aspek spiritual siswa. Dalam konteks pendidikan Islam, dimensi spiritual memiliki peran penting dalam membangun kesiapan belajar dan ketenangan batin peserta didik.

Dalam beberapa penelitian banyak mengeksplorasi penggunaan Al-Qur'an sebagai terapi dalam ranah medis dan klinis untuk pasien dewasa, namun ada kesenjangan dalam implementasinya di sekolah sebagai strategi manajerial khususnya di sekolah dasar. Sebagian besar peran tersebut di berikan pada bimbingan konseling saat penanganan kelelahan akademik disekolah, karena itu, penelitian ini mengisi celah tersebut dengan mengkaji *Qur'anic Healing* bukan hanya sebagai praktik spiritual insidental, melainkan sebagai sebuah program terstruktur dalam manajemen layanan kesiswaan. Meskipun beberapa hasil penelitian telah membuktikan manfaat *Qur'anic Healing* dalam aspek psikologis, belum banyak kajian yang secara khusus mengamati efektivitasnya dalam konteks pendidikan dasar Islam, terutama dalam lingkungan madrasah ibtidaiyah [6], [7], [10]. Dari sini timbul sebuah pertanyaan tentang seberapa efektif terapi *Qur'anic Healing* dalam membantu siswa belajar dan bagaimana hal itu berdampak pada kondisi psikologis mereka, terutama dalam hal mengurangi kelelahan akademik. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif metode ini dalam mengurangi kelelahan akademik siswa di SDIT Nurul Islam Kremlung. Fokus utama penelitian ini adalah seberapa efektif *Qur'anic Healing* dalam mengurangi kelelahan akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai penerapan *Qur'anic Healing* sebagai salah satu strategi non-medis dan berbasis spiritual dalam mengatasi kelelahan akademik di kalangan siswa madrasah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam konteks integrasi antara nilai spiritual dan pendekatan psikologis secara teoritis dalam pengembangan studi ilmu pendidikan Islam, sedangkan secara praktis, penelitian ini dapat dipandang sebagai praktik spiritual pribadi dalam kerangka manajemen pendidikan Islam, dapat mendorong orang tua untuk lebih mendukung pengembangan keseimbangan mental dan spiritual anak-anak mereka melalui penggunaan Al-Qur'an, sekaligus sebagai referensi bagi para pendidik dalam mengembangkan metode pembelajaran dan bimbingan yang melibatkan aspek spiritual siswa. Selama kegiatan berlangsung, proses pengumpulan data dilakukan dengan tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif. Beberapa siswa menunjukkan ketidakterlibatan, seperti berbicara dengan teman sebangku atau tidak memperhatikan kegiatan di kelas, yang menunjukkan adanya kelelahan afektif akademik dan perilaku, serta dapat menghambat proses belajar selanjutnya. Kegiatan *Qur'anic Healing* diawali dengan proses pengondisionan siswa yang menitikberatkan pada pendisiplinan terhadap aturan dan tata tertib, tahapan ini sangat penting karena berfungsi sebagai fondasi awal sebelum kegiatan inti dilaksanakan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan sebagai bagian dari layanan kesiswaan, sekolah memiliki program pembiasaan mengaji dan berdzikir yang terorganisir. Program ini menunjukkan upaya sekolah untuk mengelola aspek emosional, mental, dan spiritual siswa.

## II. METODE

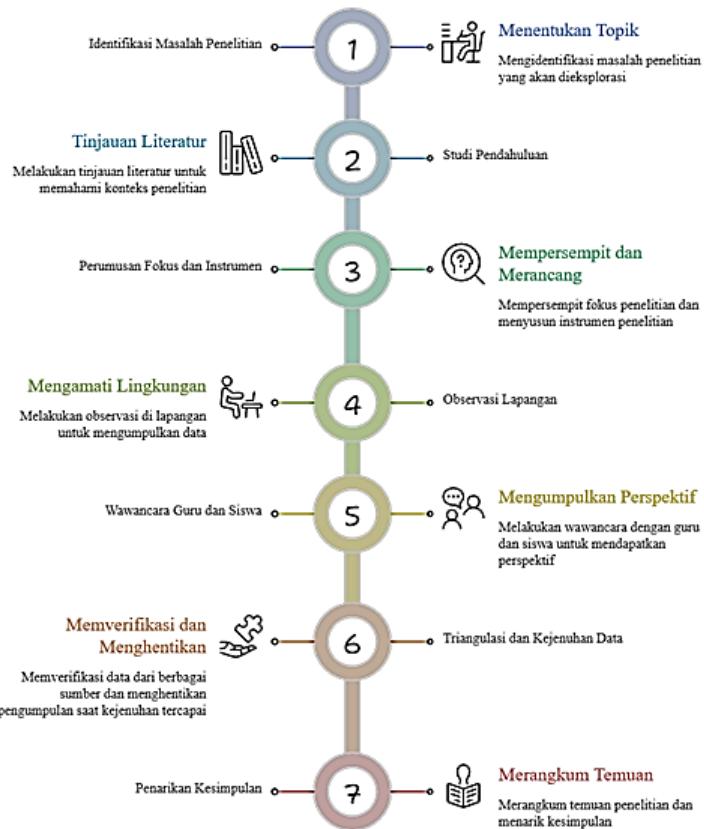
Dalam penelitian ini, *Qur'anic Healing* diposisikan sebagai bagian dari strategi pengelolaan kesejahteraan peserta didik yang dilaksanakan di lingkungan sekolah dasar Islam. Pendekatan tersebut dipahami sebagai praktik manajerial dalam layanan kesiswaan yang bertujuan mendukung kondisi emosional dan kesiapan belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menangkap secara mendalam proses pelaksanaan dan pengalaman subjek penelitian dalam konteks manajemen pendidikan Islam. Studi ini menggunakan metodologi kualitatif, jenis studi kasus, yang bertujuan untuk menggali pengalaman secara menyeluruh siswa dalam menjalani kegiatan *Qur'anic Healing* serta dampaknya terhadap kondisi kelelahan akademik mereka [14], [15]. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami fenomena dari sudut pandang subjek yang mengalaminya secara langsung, dalam konteks sosial dan budaya yang spesifik [16], [17].

SDIT Nurul Islam Krembung adalah sebuah sekolah yang telah menerapkan praktik pengobatan Qur'anic sebagai bagian dari program penguatan karakter dan spiritual siswa. Lokasi penelitian dipilih secara purposive karena relevansi program dengan subjek penelitian [15], [18]. Selain terlibat secara langsung di lapangan dan berkomunikasi dengan pihak-pihak terkait lainnya, peneliti melakukan pengamatan terhadap dinamika kegiatan di lingkungan sekolah. Subjek penelitian dalam studi ini terdiri dari siswa kelas atas (kelas V) yang telah mengikuti kegiatan *Qur'anic Healing* secara rutin selama minimal satu bulan. Informan pendukung meliputi guru pendidikan agama Islam, wali kelas, serta kepala madrasah yang memiliki keterlibatan langsung dalam pelaksanaan program tersebut. Penentuan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian [15], [19]. Jumlah informan siswa dirancang antara 6–8 orang, sedangkan dari pihak guru dipilih 2–3 orang yang memahami secara langsung perkembangan siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi [15], [18]. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan *Qur'anic Healing* di kelas atau ruang kegiatan, dengan menggunakan lembar observasi terstruktur yang memuat indikator spiritualitas, ekspresi emosi siswa, serta perubahan sikap setelah mengikuti kegiatan. Wawancara mendalam dilakukan untuk mengetahui bagaimana kegiatan tersebut berdampak pada kesehatan mental dan kelelahan belajar siswa. Pedoman wawancara dibuat secara terbuka agar subjek dapat berbicara secara bebas dan mendalam. Namun, teknik dokumentasi ditujukan untuk mengumpulkan bukti kegiatan, seperti foto pelaksanaan, jadwal harian siswa, catatan guru BK (jika ada), dan rekap apakah siswa hadir atau tidak dalam sesi *Qur'anic Healing*.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahapan utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan [15], [16]. Reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan, dan mengorganisir data berdasarkan kategori dan tema yang relevan [15], [20]. Tahap Untuk memastikan validitas dan konsistensi data, proses interpretasi menarik kesimpulan dari matriks tematik dan narasi deskriptif yang digunakan untuk menyajikan data dan triangulasi antara temuan dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik triangulasi sumber dan metode lain memastikan keabsahan data [15], [18]. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil wawancara siswa dan guru digunakan untuk melakukan triangulasi sumber. Peneliti juga menerapkan teknik member check dengan mengkonfirmasi kembali hasil interpretasi kepada informan untuk memastikan kesesuaian makna yang ditangkap [15], [16].

Penelitian ini dilaksanakan selama kurun waktu 4 bulan terhitung sejak mei 2025 sampai september 2025, dengan pembagian waktu antara observasi kegiatan *Qur'anic Healing*, pelaksanaan wawancara, dan analisis data lapangan. Jadwal penelitian dirancang secara fleksibel menyesuaikan dengan agenda kegiatan sekolah, namun tetap mengacu pada tahapan sistematis pelaksanaan studi kualitatif. Untuk memperjelas alur dan sistematika pelaksanaan penelitian ini, berikut ditampilkan skema desain penelitian yang menggambarkan tahapan utama dari perencanaan hingga penarikan kesimpulan.



**Gambar 1. Skema Desain Penelitian kualitatif**

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam bagaimana efektivitas kegiatan *Qur'anic Healing* dalam menurunkan tingkat kelelahan akademik siswa kelas V di SDIT Nurul Islam Krembung [21]. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta dokumentasi yang mencerminkan dinamika nyata. Selama kegiatan berlangsung, data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan tematik untuk mengungkap makna di balik pengalaman dan perubahan yang dialami siswa [22]. Fokus utama penelitian ini bukan hanya untuk menggambarkan aktivitas *Qur'anic Healing*, tetapi juga menelaah pengaruhnya terhadap kondisi psikologis dan perilaku siswa yang sebelumnya menunjukkan tanda-tanda kelelahan akademik [23]. Oleh karena itu, hasil yang dipaparkan dalam penelitian ini disusun berdasarkan kategori tematik yang muncul dari interaksi data lapangan, seperti ketenangan emosional, peningkatan fokus belajar, dan perubahan sikap siswa terhadap aktivitas pembelajaran. Paparan hasil berikut ini disusun secara sistematis untuk menunjukkan hubungan antara observasi langsung di lapangan, pernyataan siswa dan guru, serta penafsiran peneliti dalam konteks keilmuan yang relevan. Dengan demikian, pembahasan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga reflektif terhadap konteks pendidikan Islam dan kebutuhan psikologis siswa di era saat ini.

Pelaksanaan kegiatan *Qur'anic Healing* di SDIT Nurul Islam Krembung merepresentasikan sebuah pendekatan pendidikan yang berupaya menjawab persoalan kelelahan akademik siswa melalui integrasi nilai-nilai spiritual Islam ke dalam praktik pedagogis sehari-hari [24], [25]. Menurut temuan wawancara dan observasi mendalam, kegiatan ini dilaksanakan secara terencana dan diikuti oleh semua siswa dari Kelas 1 hingga Kelas 6 serta dewan guru. Keterlibatan seluruh warga sekolah menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* dianggap sebagai bagian dari sistem pembinaan siswa yang berfokus pada keseimbangan kognitif, afektif, dan spiritual siswa. Dalam konteks pendidikan dasar, pendekatan semacam ini menjadi relevan mengingat siswa berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap kelelahan mental akibat tuntutan akademik dan aktivitas sekolah yang padat.

Dalam penelitian ini, kelelahan akademik dipahami sebagai kondisi multidimensional yang mencakup kelelahan mental, emosional, dan perilaku, yang termanifestasi dalam bentuk menurunnya fokus belajar, ketidaktenangan, sikap acuh terhadap kegiatan pembelajaran, serta rendahnya kesiapan siswa dalam merespons instruksi guru [26]. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa beberapa siswa menunjukkan gejala-gejala tersebut sebelum kegiatan *Qur'anic Healing* dimulai. Beberapa siswa ada yang berbicara dengan teman sebangku, tidak duduk dengan tenang, atau

memperhatikan apa yang terjadi di kelas. Kondisi ini menyebabkan masalah saat belajar lebih jauh dan menunjukkan kelelahan afektif akademik dan perilaku.

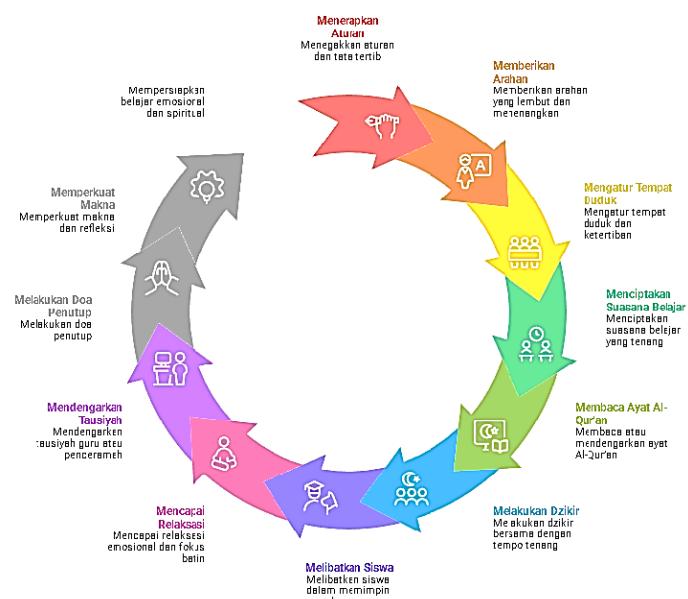
Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, pelaksanaan *Qur'an Healing* di SDIT Nurul Islam Krembung dilakukan melalui tahapan yang sistematis dan berulang sebagai upaya menyiapkan kondisi psikologis dan spiritual siswa sebelum memasuki proses pembelajaran formal. Secara umum, kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu tahap pengondisian, tahap pelaksanaan inti, dan tahap penutup.

Kegiatan Qur'anic Healing diawali dengan pengondisian siswa melalui penerapan aturan dan tata tertib sebagai bentuk persiapan awal. Tahap ini berfungsi membantu siswa beralih dari kondisi awal yang belum siap menuju suasana belajar yang lebih tertib dan nyaman. Dalam proses tersebut, guru menyampaikan arahan dengan bahasa yang lembut dan menenangkan serta menghindari pendekatan yang bersifat menekan. Pendekatan ini secara tidak langsung berkontribusi dalam menurunkan ketegangan emosional siswa, sehingga mereka lebih reseptif terhadap kegiatan berikutnya [24]. Pengaturan tempat duduk yang memisahkan siswa laki-laki dan perempuan juga diterapkan sebagai bagian dari pendidikan adab dan internalisasi nilai-nilai Islam, sekaligus berfungsi untuk menciptakan ketertiban dan mengurangi distraksi yang dapat memperparah kelelahan mental siswa.

Peneliti melihat dinamika dalam respons siswa yang cukup beragam selama kegiatan *Qur'anic Healing*. Pada awal kegiatan, beberapa siswa tetap tampak acuh dan tidak fokus, seperti saat awal kegiatan dimulai. Namun, seiring berjalaninya waktu, beberapa siswa berubah, menunjukkan postur tubuh yang lebih rileks, ekspresi wajah yang lebih tenang, dan meningkatkan perhatian mereka terhadap bacaan dan instruksi guru. Perubahan ini mencerminkan terjadinya proses relaksasi psikologis yang berperan dalam mereduksi ketegangan mental dan emosional siswa [27]. Dalam perspektif kelelahan akademik, kondisi tersebut menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* mampu memfasilitasi pemulihan mental (*mental recovery*) secara gradual, meskipun tidak bersifat instan dan merata pada seluruh siswa.

Tahap berikutnya adalah tahap pelaksanaan inti yang dilakukan melalui kegiatan membaca atau mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an serta dzikir secara bersama-sama dengan tempo yang tenang dan teratur. Pada tahap ini siswa diarahkan untuk menyimak bacaan dengan penuh kesadaran (*khusyuk*) agar tercipta suasana batin yang lebih rileks dan kondusif, sehingga membantu proses relaksasi emosional. Kegiatan ini tidak hanya bersifat pasif, tetapi juga menunjukkan keterlibatan aktif siswa dalam praktik Qur'anic Healing. Hal tersebut terlihat dari partisipasi siswa dalam memimpin bacaan surat Yasin dan surat Al-Kahfi, serta keterlibatan mereka dalam kegiatan dzikir dan pembacaan Asmaul Husna yang dilakukan secara bertahap sesuai dengan arahan guru. Keterlibatan aktif ini memperkuat internalisasi nilai-nilai spiritual sekaligus meningkatkan rasa tanggung jawab dan kebersamaan di antara siswa.

Selanjutnya, tahap penutup diisi dengan tausiyah yang disampaikan oleh guru maupun dengan menghadirkan penceramah dari luar sekolah. Tausiyah ini berfungsi sebagai penguatan makna dari kegiatan Qur'anic Healing yang telah dilaksanakan, sekaligus memberikan motivasi dan nasihat yang relevan dengan kondisi psikologis serta kebutuhan belajar siswa. Penutup kegiatan dilengkapi dengan doa singkat dan penguatan dari guru sebelum siswa melanjutkan kegiatan pembelajaran. Tahapan ini menjadi sarana evaluasi dan refleksi bagi seluruh peserta, sehingga proses Qur'anic Healing tidak hanya berhenti pada aktivitas ritual, tetapi membentuk rangkaian utuh yang mendukung kesiapan belajar siswa secara emosional dan spiritual.



**Gambar 2. Siklus Pembelajaran dalam kegiatan *Qur'anic Healing***

Efektivitas *Qur'anic Healing* dalam menurunkan kelelahan akademik semakin terlihat pada kondisi siswa setelah kegiatan berakhir. Berdasarkan hasil observasi, mayoritas siswa menunjukkan kesiapan yang lebih baik untuk mengikuti berbagai aktivitas lanjutan, termasuk pembelajaran yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. Kesiapan ini tercermin dari meningkatnya ketertiban, kemampuan siswa untuk duduk dengan tenang, serta respons yang lebih cepat dan tepat terhadap instruksi guru. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* berfungsi sebagai sarana pemulihan psikologis ringan yang membantu siswa mengelola kelelahan akademik sebelum memasuki aktivitas kognitif yang lebih menuntut [26], [27]. Dengan kata lain, kegiatan ini berfungsi sebagai penghalang yang mencegah efek buruk kelelahan akademik terhadap pembelajaran.

Secara kualitatif, *Qur'anic Healing* terbukti efektif dalam menurunkan kelelahan akademik siswa, khususnya pada dimensi emosional dan kesiapan belajar. Efektivitas ini tercermin dari meningkatnya ketenangan, fokus belajar, serta respon siswa terhadap instruksi guru setelah kegiatan berlangsung. Namun, temuan lapangan juga menunjukkan bahwa penerapan *Qur'anic Healing* tidak selalu berhasil. Peneliti menemukan bahwa sebagian kecil siswa mengalami kelelahan fisik setelah kegiatan, yang ditunjukkan dengan sikap lesu dan penurunan energi. Ini menunjukkan bahwa, meskipun pengobatan *Qur'anic* membantu mengurangi kelelahan mental dan emosional, tetap penting untuk mengontrol durasi dan intensitas kegiatan agar tidak menyebabkan kelelahan fisik. Hasil ini mendukung gagasan bahwa kelelahan akademik adalah fenomena yang kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor, dan bahwa karena kelelahan akademik adalah fenomena yang kompleks, intervensi yang diberikan harus disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, solusi yang dapat diterapkan adalah pengaturan durasi kegiatan yang lebih proporsional, pemilihan waktu pelaksanaan yang tepat, serta variasi metode pelaksanaan seperti kombinasi membaca, mendengarkan, dan refleksi singkat makna ayat.

Guru memegang peranan penting dan menjadi salah satu faktor kunci dalam pelaksanaan *Qur'anic Healing* dan dapat mempengaruhi efektivitas kegiatannya. Guru tidak hanya memimpin pekerjaan teknis tetapi juga membantu menciptakan lingkungan emosional yang aman dan nyaman bagi siswa. Interaksi guru yang bersifat menenangkan, pemberian arahan yang jelas, serta keteladanan dalam mengikuti kegiatan mengaji dan berdzikir bersama siswa memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa. Pendekatan ini berkontribusi dalam menurunkan tekanan akademik yang sering menjadi pemicu kelelahan belajar, khususnya pada siswa sekolah dasar yang masih sangat bergantung pada figur otoritas guru dalam mengelola emosi dan perilaku mereka [24], [25]. Hal ini menguatkan pandangan bahwa keberhasilan intervensi spiritual dalam konteks pendidikan dasar tidak hanya ditentukan oleh aktivitas religius itu sendiri, tetapi juga oleh kualitas interaksi pedagogis dan emosional antara guru dan siswa, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian-penelitian yang menempatkan guru sebagai aktor sentral dalam pengelolaan stres dan kelelahan akademik berbasis nilai-nilai spiritual Islam [24], [25].

Hasil observasi diperkuat oleh temuan wawancara dengan guru dan siswa. Setelah kegiatan *Qur'anic Healing*, guru mengatakan bahwa siswa lebih mudah diarahkan dan lebih siap untuk belajar dibandingkan sebelumnya. Selain itu, suasana kelas menjadi lebih ramah, yang berarti pembelajaran berlangsung lebih efektif. Dengan kata lain, guru memberikan respon positif terhadap pelaksanaan *Qur'anic Healing* karena kegiatan ini dinilai mampu menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif dan memudahkan pengelolaan kelas. Guru juga mengamati bahwa siswa menjadi lebih tenang dan siap mengikuti pembelajaran.

Sementara itu, siswa mengatakan bahwa mereka sedikit lelah setelah kegiatan, tetapi mereka merasa lebih tenang dan nyaman, meskipun sebagian kecil siswa mengaku merasa sedikit lelah secara fisik. Respon ini menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* diterima secara positif oleh siswa sebagai kegiatan yang menenangkan. Pernyataan siswa ini menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* memberikan dampak yang lebih dominan pada aspek emosional dan mental dibandingkan aspek fisik, yang secara langsung berkaitan dengan penurunan kelelahan akademik.

Temuan empiris tersebut selaras dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa praktik spiritual berbasis Al-Qur'an, seperti membaca ayat-ayat Al-Qur'an dan dzikir, memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan stres, kelelahan akademik, dan burnout peserta didik melalui mekanisme ketenangan batin, peningkatan fokus, serta pemulihan psikologis. Pendekatan ini juga menempatkan peran guru sebagai fasilitator emosional dan spiritual yang berpengaruh terhadap kesiapan belajar dan stabilitas emosi siswa [24], [25], [26], [27].

Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan *Qur'anic Healing* di SDIT Nurul Islam Kreembung merepresentasikan sebuah pendekatan pendidikan yang berupaya menjawab persoalan kelelahan akademik siswa melalui integrasi nilai spiritual dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebelum pelaksanaan *Qur'anic Healing* sebagian siswa menunjukkan gejala kurang fokus, mudah gelisah, serta kurang responsif terhadap instruksi guru. Kondisi ini mengindikasikan adanya kelelahan akademik yang dialami siswa sebagai dampak dari aktivitas belajar yang padat dan berlangsung secara berulang. Kelelahan akademik yang ditemukan pada siswa SDIT Nurul Islam Kreembung dapat dijelaskan lebih mendalam menggunakan kerangka teori *burnout* yang dikembangkan oleh Christina Maslach. Dalam teori ini, kelelahan akademik tidak hanya dipahami sebagai kelelahan fisik, tetapi juga sebagai kelelahan emosional dan mental yang muncul akibat tuntutan belajar yang berlangsung terus-menerus [28]. Temuan lapangan yang menunjukkan perilaku siswa kurang fokus, gelisah, dan sulit merespons instruksi guru sebelum

kegiatan *Qur'anic Healing* mencerminkan fase awal kelelahan emosional dan penurunan keterlibatan belajar (*reducing engagement*), sebagaimana dijelaskan dalam konsep burnout akademik.

Dalam konteks tersebut, *Qur'anic Healing* dapat dipahami sebagai bentuk intervensi pemulihan psikologis (*psychological recovery*) yang berfungsi menurunkan tekanan emosional siswa. Bersama-sama membaca dan menyimak ayat-ayat Al-Qur'an serta berdzikir dapat membuat Anda merasa lebih tenang, yang membantu meredakan ketegangan mental yang disebabkan oleh aktivitas belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* meningkatkan kestabilan emosi siswa dan kesiapan mereka untuk berpartisipasi dalam pembelajaran. Hasil ini sejalan dengan gagasan Maslach, yang menyatakan bahwa pemulihan emosional adalah komponen penting dalam mengurangi kelelahan akademik dan mencegah kelelahan yang berkelanjutan. Efektivitas *Qur'anic Healing* dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori kesejahteraan psikologis berbasis spiritualitas. Albrecht menyatakan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental individu, terutama dalam menghadapi stres dan tekanan psikologis [29], [30]. Dalam perspektif pendidikan Islam, Al-Qur'an dipahami sebagai *syifā'* (penyembuh) yang tidak hanya berdampak pada dimensi spiritual, tetapi juga berpengaruh pada kondisi emosional dan psikologis individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan spiritual yang didasarkan pada Al-Qur'an dapat meningkatkan stabilitas emosi dan fokus belajar siswa, yang berdampak langsung pada ketenangan pikiran mereka.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat meningkatkan ketabahan dan kemampuan seseorang untuk mengelola stres akademik. *Qur'anic Healing* membantu siswa sekolah dasar mengatasi tekanan belajar secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penurunan kelelahan akademik tidak hanya sementara, itu juga membantu membangun pola regulasi emosi yang lebih sehat melalui pendekatan spiritual yang dilakukan secara berkelanjutan. Selain peran guru dan kondisi lingkungan belajar, aspek spiritual juga memengaruhi keberhasilan *Qur'anic Healing*. Berdasarkan perspektif pendidikan humanistik dan pedagogi konstruktivistik, guru dalam penelitian ini tidak hanya berperan sebagai pelaksana kegiatan *Qur'anic Healing*, tetapi juga sebagai contoh yang membangun lingkungan belajar yang nyaman, aman, dan mendukung pertumbuhan emosional siswa. Interaksi pedagogis yang humanis ini meningkatkan efek *Qur'anic Healing* dalam mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesiapan siswa untuk belajar. Dengan demikian, implementasi *Qur'anic Healing* di SDIT Nurul Islam Krembung dapat dijelaskan dalam tabel berikut, yang menunjukkan hubungan antara cara kegiatan dilakukan dan efeknya terhadap kelelahan akademik siswa.

**Tabel 1. Bentuk Implementasi *Qur'anic Healing* dan Implikasinya terhadap Kelelahan Akademik**

Aspek Implementasi	Bentuk Praktik	Implikasi terhadap Kelelahan Akademik
Jenis kegiatan	Mengaji dan berdzikir bersama	Menenangkan kondisi emosional siswa
Tahapan kegiatan	Pengondisian, pelaksanaan, penutup	Mengurangi ketegangan sebelum belajar
Peserta	Siswa kelas I–VI dan guru	Dukungan kolektif terhadap pemulihan mental
Pengaturan tempat	Pemisahan tempat duduk	Mengurangi distraksi dan meningkatkan fokus
Peran guru	Menenangkan dan memberi teladan	Menurunkan tekanan akademik

Perubahan kondisi siswa sebelum dan sesudah kegiatan *Qur'anic Healing* juga menunjukkan adanya pergeseran yang relevan dengan indikator kelelahan akademik, sebagaimana disajikan pada tabel berikut. Tabel 1 menunjukkan cara *Qur'anic Healing* diterapkan di SDIT Nurul Islam Krembung dan bagaimana hal itu berdampak pada penurunan kelelahan akademik siswa. Praktik mengaji dan berdzikir bersama berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengontrol emosi dan membantu siswa menjadi lebih tenang secara psikologis. Siswa berada dalam kondisi mental yang lebih siap untuk menerima pembelajaran karena aktivitas spiritual ini memberikan stimulus ketenangan batin, yang mampu mengurangi kelelahan emosional. Ada mekanisme transisi psikologis yang jelas dari kondisi awal siswa menuju lingkungan belajar yang lebih baik melalui pelaksanaan *Qur'anic Healing*, yang dimulai dengan pengondisian, diikuti oleh inti kegiatan, dan diakhiri dengan penutup yang terorganisir dari segi tahapan kegiatan. Tahapan ini dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan yang muncul sebelum mulai belajar, terutama bagi siswa sekolah dasar. Siswa dan guru dari kelas I–VI menunjukkan bahwa proses pemulihan mental siswa melibatkan dukungan kolektif.

Untuk mengurangi kelelahan akademik dan meningkatkan konsentrasi selama kegiatan, keterlibatan guru sangat menentukan keberhasilan program, guru tidak hanya memperkuat legitimasi kegiatan, tetapi juga menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana siswa merasa didampingi secara psikologis dan spiritual. siswa disarankan untuk memilih tempat duduk yang terpisah. Interaksi pedagogis yang bersifat humanis dan penuh empati

dapat membantu siswa mengelola perasaan mereka serta meningkatkan kesiapan mereka untuk belajar. Perubahan kondisi siswa terkait kelelahan akademik dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 2. Perubahan Kondisi Siswa Terkait Kelelahan Akademik**

Indikator	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Ketertiban	Belum merata	Lebih terkondisi
Fokus belajar	Fluktuatif	Cenderung meningkat
Stabilitas emosional	Kurang stabil	Lebih tenang
Kesiapan belajar	Belum optimal	Lebih siap
Kelelahan fisik	Normal	Sebagian kecil siswa lelah

Temuan penelitian ini memberikan pemahaman baik secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat kajian integrasi spiritualitas dan kesehatan mental dalam pendidikan Islam. Secara praktis, *Qur'anic Healing* dapat dijadikan strategi non-medis dalam mengelola kelelahan akademik siswa. Secara implisit dapat kita lihat pada table berikut;

**Tabel 3. Ringkasan Temuan, Implikasi, dan Manfaat**

Aspek Temuan	Implikasi	Manfaat
Ketenangan emosional	Regulasi emosi	Siswa lebih siap belajar
Fokus belajar	Efektivitas pembelajaran	Kelas kondusif
Peran guru	Lingkungan aman	Tekanan akademik menurun

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional dan kesiapan belajar siswa. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa kendala dalam pelaksanaannya. Hambatan utama yang muncul adalah perbedaan respon siswa terhadap kegiatan *Qur'anic Healing*. Tidak semua siswa menunjukkan tingkat konsentrasi dan ketenangan yang sama selama kegiatan berlangsung. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan menjadi hambatan lain yang cukup signifikan. Kegiatan Quran Healing harus menyesuaikan dengan jadwal pembelajaran sekolah, sehingga durasi pelaksanaan terkadang belum optimal bagi sebagian siswa. Hambatan ini menunjukkan bahwa efektivitas Quran Healing sangat dipengaruhi oleh faktor teknis, kesiapan siswa, serta pengelolaan waktu pelaksanaan.

Senada dengan temuan diatas, penelitian ini menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* memiliki efektivitas secara kualitatif dalam menurunkan tingkat kelelahan akademik siswa, khususnya pada dimensi emosional dan kesiapan belajar. Efektivitas tersebut tercermin dari perubahan perilaku siswa yang diamati setelah kegiatan berlangsung, seperti meningkatnya ketenangan, stabilitas emosi, fokus perhatian, serta kesiapan mengikuti pembelajaran lanjutan di kelas. Hasil ini mengindikasikan bahwa praktik spiritual berbasis Al-Qur'an yang dilaksanakan secara terstruktur dan kolektif mampu berfungsi sebagai sarana regulasi emosi dan pemulihan mental ringan bagi siswa sekolah dasar, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya [26], [27]. Walaupun demikian, hasil lapangan juga menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* tidak efektif pada semua siswa. Konteks pelaksanaan dan sifat unik siswa sangat memengaruhi hasilnya. Setelah kegiatan, beberapa siswa mulai lelah, yang menunjukkan bahwa kegiatan harus diatur secara lebih proporsional. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik adalah masalah yang memiliki banyak aspek dan tidak dapat dikurangi dengan satu jenis intervensi. Sebaliknya, intervensi harus dilakukan dengan cara yang fleksibel dan peka terhadap kebutuhan perkembangan siswa.

Jadi, *Qur'anic Healing* dalam penelitian ini tidak dapat dipahami semata-mata sebagai aktivitas keagamaan rutin, melainkan sebagai strategi edukatif-spiritual yang terintegrasi dengan peran guru dan lingkungan belajar. Hal ini dipahami lebih baik sebagai strategi pendukung dalam pendidikan dasar yang berfungsi untuk melengkapi upaya pedagogis dalam mengelola kelelahan akademik siswa. Dengan didukung oleh integrasi teori kesejahteraan psikologis berbasis spiritualitas, peran guru sebagai fasilitator, dan teori terkait kelelahan akademik, mampu mengurangi

kelelahan akademik dan meningkatkan konsentrasi selama kegiatan. Sebagai contoh di SDIT Nurul Islam Krembung, penerapan nilai-nilai Al-Qur'an dalam manajemen kelas berhasil menciptakan suasana belajar yang lebih seimbang dan humanis, serta benar-benar berfokus pada kesehatan mental dan spiritual siswa. Sekolah bukan hanya tempat belajar, tetapi juga tempat pemulihan jiwa. Setiap siswa dapat merasa didampingi secara spiritual saat menghadapi tantangan akademik.

#### IV. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *Qur'anic Healing* di SDIT Nurul Islam Krembung mengurangi kelelahan akademik siswa, khususnya dalam hal kesiapan belajar, stabilitas emosional, dan ketenangan mental. Kegiatan seperti mengaji dan berdzikir yang dilakukan secara teratur dapat membantu menciptakan suasana psikologis yang lebih baik sebelum pembelajaran dimulai. Ini ditandai dengan peningkatan ketertiban, fokus perhatian, dan kemampuan siswa untuk lebih positif menanggapi instruksi guru. Perawatan *Qur'anic Healing* adalah metode pemulihan psikologis yang sederhana yang sesuai dengan perkembangan siswa sekolah dasar karena memberikan kesempatan untuk mengendalikan emosi dan merasa tenang tanpa menimbulkan tekanan tambahan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak efektif untuk semua siswa, karena beberapa siswa tetap lelah setelahnya. Karena fakta bahwa ini menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* harus dimasukkan secara sistematis ke dalam manajemen pendidikan Islam di SDIT Nurul Islam Krembung sebagai bagian dari layanan kesejahteraan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan agar *Qur'anic Healing* dimasukkan ke dalam manajemen pendidikan Islam di SDIT Nurul Islam Krembung dengan mengatur waktu, ritme dan intensitas pelaksanaan yang lebih sesuai dengan kondisi siswa. Institusi pendidikan juga harus menggabungkan program ini dengan pendekatan pembelajaran yang ramah anak dan berfokus pada kesehatan siswa. Dengan begitu, *Qur'anic Healing* tidak hanya merupakan aktivitas spiritual sehari-hari, tetapi juga berfungsi secara strategis untuk membuat lingkungan belajar yang seimbang, humanis, dan berkelanjutan.

Ke depan, *Qur'anic Healing* perlu dikembangkan melalui penyusunan panduan tertulis, pelatihan guru, serta evaluasi berkala agar dapat memberikan manfaat serta dampak positif yang lebih terstruktur, terarah, dan terkondisikan. Penelitian lanjutan juga perlu dilakukan untuk mengukur dampak jangka panjang terhadap prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas kesempatan luar biasa untuk menimba ilmu dan mengembangkan diri. Dukungan akademik, fasilitas riset, serta arahan dari seluruh civitas akademika, khususnya para dosen pembimbing, telah menjadi pilar penting dalam penyelesaian penelitian ini serta pihak Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul Islam Krembung sebagai tempat penelitian. Semua narasumber baik guru, dan siswa yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

#### REFERENSI

- [1] S. Fitriyadi, K. Kamaruddin, I. Suwanto, and S. Sanu, "Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, vol. 8, no. 2, p. 103, 2023, doi: 10.26737/jbki.v8i2.4480.
- [2] T. M. Sari and R. Arjanggi, "Perfeksionisme dan Kelelahan Akademik pada Siswa SMA Pasca Covid-19," vol. 5, no. September, pp. 1–12, 2023.
- [3] I. N. Anggraini, K. Kartika, and H. Darmayanti, "Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap School Burnout Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Palembang The Impact of Emotional Intelligence on School Burnout among Students at SMA Muhammadiyah 8 Palembang," vol. 3, no. 2, pp. 79–89, 2024, doi: 10.15575/jops.v3i2.37407.
- [4] H. A. Darma, "Hubungan Antara Lingkungan Belajar Dengan Kelelahan Siswa SMA Di Kota Surabaya," *Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 13, no. 1, pp. 70–79, 2022, doi: 10.22487/preventif.v13i1.252.
- [5] B. N. I. Dewi, R. Nuryani, and S. W. Lindasari, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, vol. 7, no. 1, pp. 272–278, 2024, doi: 10.52774/jkfn.v7i1.191.
- [6] M. Malikah, "Optimalisasi Mental Health Mahasiswa dalam Konteks Pendidikan Islam: Tinjauan Literatur terhadap Pendekatan Holistik," *Journal of Education Research*, vol. 5, no. 3, pp. 2555–2564, 2024, doi: 10.37985/jer.v5i3.1229.
- [7] U. H. Rahmah, S. R. Jannah, J. Jaenullah, and D. Setiawan, "Pembinaan Kesehatan Mental Peserta didik melalui Kegiatan Keagamaan," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, vol. 4, no. 3, pp. 687–693, 2022, doi: 10.51214/bocp.v4i3.203.

- [8] P. Mulyono, S. Purnomo, U. Duta, and B. Surakarta, "Management Qur'anic Healing as a Complement to Medical Therapy," vol. 10, 2024.
- [9] R. Rofiqi, Iksan, and M. Mansyur, "Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam," *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 76–99, 2023, doi: 10.19105/ec.v4i2.9237.
- [10] P. Pendidikan, I. Integrasi, K. Pendidik, S. H. Parawansah, and A. R. Sofa, "Pendekatan Komprehensif Berbasis Al-Qur'an dan Hadits dalam akademik , tetapi juga yang memiliki karakter dan akhlak mulia ( Achmad , 2024 ). Dalam rangka," no. 1, 2025.
- [11] L. Susanti and G. Tiara, "Qur' An Healing Technique ( QHT ) Method To Overcome Mental Disorders In Residents Of The Boarding School Of Rehabilitation Qur' An Healing Indonesia ( RQHI ) Rokan Hulu District," vol. 5, no. 2, pp. 367–386, 2024.
- [12] K. Moulaei, A. A. Haghdoost, K. Bahaadinbeigy, and F. Dinari, "The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes," *Health Sci. Rep.*, vol. 6, no. 12, 2023, doi: 10.1002/hsr2.1751.
- [13] A. Saputra and A. Suryadi, "Prinsip Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam," *Perspektif*, vol. 1, no. 4, pp. 412–427, 2022, doi: 10.53947/perspekt.v1i4.204.
- [14] N. I. Khan, "Case Study as a Method of Qualitative Research," *Research Anthology on Innovative Research Methodologies and Utilization Across Multiple Disciplines*, no. November, pp. 452–472, 2022, doi: 10.4018/978-1-6684-3881-7.ch023.
- [15] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*, no. March. 2020.
- [16] E. Haryono, "Metodologi penelitian kualitatif di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam," *e-journal an-nuur: The Journal of Islamic Studies*, vol. 13, pp. 1–6, 2023.
- [17] M. Firmansyah, M. Masrun, and I. D. K. Yudha S, "Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif," *Elastisitas - Jurnal Ekonomi Pembangunan*, vol. 3, no. 2, pp. 156–159, 2021, doi: 10.29303/e-jep.v3i2.46.
- [18] A. Alaslan, B. Suharti, Laxmi, N. Rustandi, E. Sutrisno, and S. Rahmi, *Penelitian Metode Kualitatif*. 2023.
- [19] M. Y. Balaka, "Metode penelitian Kuantitatif," *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, vol. 1, p. 130, 2022.
- [20] D. Tuesday, *Research Questions*. 2017.
- [21] R. Hendra *et al.*, "The Impact of Perfectionism, Self-Efficacy, Academic Stress, and Workload on Academic Fatigue and Learning Achievement: Indonesian Perspectives," *Open Education Studies*, vol. 7, no. 1, p. 20250071, Apr. 2025, doi: 10.1515/edu-2025-0071.
- [22] A. W. Mawaddaha, V. Shofiah, and K. Rajab, "Qur'anic Recitation as a Psychological Therapy: An Intervention Model for Mental Health," *Psikologi Prima Journal*, vol. 8, no. 1, pp. 122–133, May 2025.
- [23] S. Akbar, M. Tanvir, I. Khalil, and S. A.-Z. Ali, "Impact of Listening to Quranic Recitation of Surah Rahman on Mood Shifts and Burnout among School Teachers," *Journal of Psychology, Health and Social Challenges*, vol. 3, no. 2, pp. 59–?, Jun. 2025, doi: 10.63075/gs5wvx74.
- [24] A. S. Imami, D. Rizqiyah, and M. Solihin, "Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Berbasis Mindfulness dalam Meningkatkan Kepuasan Belajar Siswa," *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 2025.
- [25] N. S. Quratina and A. Muhid, "Mindfulness Islami: Relevansi Ketenangan Pikiran dengan Prestasi Belajar," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 2025.
- [26] S. Akbar, M. Tanvir, I. Khalil, and S. A. Ali, "Impact of Listening to Qur'anic Recitation of Surah Rahman on Mood Shifts and Burnout among School Teachers," *Journal of Psychology and Health*, 2025.
- [27] N. Fadhilah, A. W. Ningish, and R. D. Albaiti, "The Effect of Qur'anic Murottal Therapy on Academic Stress of College Students in Palembang City," in *Proceeding Conference on Education*, 2025.
- [28] L. T. Widhianingtanti and G. van Luijtelaar, "The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia," *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, vol. 11, no. 1, pp. 1–21, 2022, doi: 10.15408/jp3i.v1i1.24400.
- [29] N. Irma Damayanti, P. Isya Qoblia, and A. Supriyono, "Kontribusi Spiritualitas Kesehatan Mental pada Remaja," vol. 1, no. 5, pp. 269–276, 2023.
- [30] N. Nur Furqani, "Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis," *Psychological Journal: Science and Practice*, vol. 1, no. 1, pp. 9–15, Jul. 2021, doi: 10.22219/pjsp.v1i1.16491.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.