



Penerapan *Self Healing* dalam Mendukung Pemulihan Mental Siswa Pasca Stress Akademik di SMP Swasta Al-Fityan Medan

Puja Amalia Munthe¹, Hotni Sari Harahap²

^{1,2}, Universitas Alwashliyah Medan

e-mail : Pujaamaliemunthe@gmail.com, hotnisari46@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan teknik self-healing dalam mendukung pemulihan mental siswa pasca stres akademik di SMP Swasta Al-Fityan Medan. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik yang bersumber dari beban belajar yang tinggi, target hafalan Al-Qur'an yang ketat, serta tuntutan adaptasi terhadap sistem pendidikan integratif antara umum dan agama. Manifestasi stres tampak dalam bentuk gangguan biologis, tekanan psikologis, dan penurunan motivasi belajar, terutama pada siswa kelas atas. Dalam menghadapi tekanan tersebut, siswa menerapkan teknik self-healing melalui pendekatan psikologis modern seperti mindfulness dan expressive writing, serta pendekatan spiritual Islam seperti shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, sabar, dan tawakkal. Teknik mindfulness dilakukan secara intuitif melalui latihan pernapasan dan pencarian ruang tenang, sementara expressive writing menjadi sarana ekspresi emosi yang tidak terungkap secara verbal. Pendekatan spiritual terbukti menjadi fondasi utama dalam membangun ketenangan batin dan regulasi emosi. Selain itu, dukungan sosial dari teman, guru, dan keluarga memainkan peran signifikan dalam proses pemulihan mental siswa. Dukungan ini hadir dalam bentuk emosional, instrumental, penghargaan, dan informasional, yang secara sinergis memperkuat efektivitas self-healing mandiri. Penelitian ini merekomendasikan integrasi pendekatan self-healing dan dukungan sosial dalam strategi pemulihan mental siswa di lingkungan pendidikan berbasis integratif.

Kunci Kunci : *self-healing, stres akademik, SMP Al-Fityan Medan*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan siswa, terutama di tingkat pendidikan tinggi. Stres ini dapat berasal dari berbagai faktor, seperti beban tugas yang berlebihan, tuntutan prestasi yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, hingga ketidakmampuan untuk mengelola waktu secara efektif. Ketika stres ini tidak ditangani dengan baik, dapat mengakibatkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Dampak tersebut meliputi gangguan kecemasan, depresi, burnout, dan penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka.

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa dalam Pasal 1 Ayat 4 menyebutkan bahwa upaya kesehatan jiwa adalah setiap kegiatan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan masyarakat.

Dalam konteks ini, penting untuk mencari pendekatan yang efektif dalam mendukung pemulihan mental siswa setelah mengalami stres akademik. Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian adalah self-healing. Self-healing, atau



penyembuhan diri sendiri, merujuk pada kemampuan individu untuk memulihkan keseimbangan mental dan emosional mereka melalui berbagai teknik dan strategi yang mereka kelola sendiri. Pendekatan ini berfokus pada holistik, yang berarti mempertimbangkan keseluruhan aspek kehidupan seseorang, termasuk fisik, mental, emosional, dan spiritual.

Self-healing menawarkan berbagai manfaat bagi siswa yang mengalami stres akademik, seperti mendorong mereka untuk mengenali dan memahami sumber stres mereka. Misalnya, melalui praktik meditasi atau mindfulness, siswa dapat belajar untuk lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, yang pada gilirannya membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Pendekatan self-healing juga mengajarkan siswa untuk mengembangkan keterampilan coping yang efektif.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas *self-healing* dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Kabat-Zinn (1990) mengenai *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) menemukan bahwa partisipan yang terlibat dalam program MBSR mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan depresi. Studi lain oleh Shapiro, Brown, dan Biegel (2007) juga mendukung temuan tersebut, dengan menunjukkan bahwa teknik mindfulness dapat membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Frankl (2006) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri dan kemampuan untuk mengelola stres cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan lebih mampu menghadapi tantangan dalam hidup, termasuk tantangan akademik. Self-healing tidak hanya membantu dalam mengurangi gejala stres, tetapi juga memberikan kemampuan kepada siswa untuk lebih memahami diri mereka sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, serta

memperbaiki hubungan sosial mereka. Oleh karena itu, penerapan self-healing dalam konteks pendidikan menjadi sangat relevan dan penting.

Budiman & Ardiyanty (2018 dalam Anna dkk, 2021) menyatakan bahwa self-healing adalah proses yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi masalah emosional atau mental dengan menggunakan metode yang dapat dilakukan sendiri, seperti meditasi, yoga, atau jurnal. Dalam ajaran Islam juga terdapat beragam cara untuk mengatasi stres, seperti berdoa, beristighfar, dan memperkuat keyakinan. Ini dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi stres yang dihadapi dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka.

Kecerdasan emosional memungkinkan siswa untuk mengenali dan mengelola perasaan mereka, yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik. Selain itu, Rifqi (2023) juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Dalam penelitiannya, dukungan sosial memberikan kontribusi yang besar terhadap kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa keberadaan sistem dukungan yang kuat dari teman, keluarga, dan lingkungan sekolah sangat penting dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Dukungan sosial dapat memberikan rasa aman dan dukungan emosional, yang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental siswa di tengah tekanan akademik.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan beberapa siswa, banyak di antara mereka yang mengungkapkan kesulitan dalam mengatur waktu dan merasa kewalahan dengan jadwal yang padat. Tidak hanya itu, siswa di SMP Al-Fityan juga terlibat dalam berbagai kegiatan akademik lainnya seperti ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan berbagai tugas proyek. Kegiatan ekstrakurikuler yang seharusnya menjadi sarana untuk relaksasi dan pengembangan minat dan bakat siswa, dalam banyak kasus



justru menambah beban mereka. Akibatnya, banyak siswa yang melaporkan mengalami gejala-gejala stres seperti kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar.

Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan efektivitas self-healing dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, sebagian besar studi yang ada masih berfokus pada populasi orang dewasa atau mahasiswa. Penelitian seperti yang dilakukan oleh Kabat-Zinn (1990) dan Shapiro, Brown, dan Biegel (2007) tentang mindfulness-based stress reduction (MBSR) mengungkapkan manfaat signifikan dari teknik mindfulness dalam mengatasi kecemasan dan depresi. Selain itu, penelitian oleh Frankl (2006) juga mendukung pentingnya kesadaran diri dan kemampuan untuk mengelola stres dalam meningkatkan kesejahteraan.

Namun, penelitian tentang penerapan self-healing pada kelompok usia remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama (SMP), masih terbatas. Padahal, masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan individu, di mana stres akademik dapat berdampak besar pada kesehatan mental dan emosional mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi penerapan self-healing sebagai pendekatan holistik dalam mendukung pemulihan mental siswa pasca stres akademik di SMP Swasta Al-Fityan Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan kontribusi yang berarti dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental remaja, serta membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung bagi siswa SMP.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research), yang bersifat deskriptif Kualitatif, yaitu penelitian dengan metode pengumpulan informasi mengenai status suatu gejala atau permasalahan yang ada, dan di sesuaikan

dengan apa adanya saat penelitian dilaksanakan. (Suharsimi, 2005).

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan hasil penelitian yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan statistik atau metode kuantitatif lainnya. Karena peneliti harus turun ke lapangan secara perlahan, pelan-pelan, untuk berhubungan dengan masyarakat sekitar dan merasakan langsung konsisi sosial masyarakat dilapangan sekaligus untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang situasi setempat (Raco, 2010).

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, Creswell (2016) mendefinisikan pendekatan kualitatif sebagai suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Pada pendekatan ini, peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan responden, dan melakukan studi pada situasi yang alami.

Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Moleong (2007) pendektan kualitatif adalah prosedur peneltian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan prilaku yang diamati. Nana Syaodih Sukmadinata (2005) menyatakan bahwa penelitian kualitatif (qualitative research) adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendiskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu maupun kelompok.

Pendekatan kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar ilmiah dengan tujuan mengungkapkan fenomena yang ada, di mana peneliti merupakan instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data yang dilakukan secara *purposive* (bertujuan) dan *snowball* (terus berkembang), pengumpulan data dengan teknik triangulasi, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Anggito, 2018).



Sumber data dalam penelitian ini adalah subyek dari data yang diperoleh oleh peneliti mengacu pada sumber data primer dan sekunder. Data primer dalam penelitian ini hanya menggunakan wawancara sebagai data primer untuk memperoleh data dari informan. Sedangkan data sekunder diperoleh dari riset perpustakaan yaitu dengan mengumpulkan, membaca dan memahami teori-teori dari buku artikel, jurnal, majalah, atau data dari teori internet yang berkaitan dengan penelitian ini.

Untuk mendapatkan data di lapangan ini peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu: observasi, peneliti menggunakan teknik observasi nonpartisipan, artinya dalam proses penelitian ini, peneliti tidak ikut serta dalam kegiatan, akan tetapi hanya berperan mengamati kegiatan. Wawancara, dalam penelitian ini digunakan teknik *interview* atau wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang telah tersusun secara sistematis untuk mengetahui dengan pasti informasi yang akan diperoleh terkait dengan penerapan Self-Healing dalam mendukung pemulihan mental siswa pasca stres.

Pengumpulan data selanjutnya yaitu analisa dokumen dimana teknik ini digunakan untuk mencatat data-data sekunder yang tersedia baik dalam bentuk arsip maupun dokumen-dokumen yang berkaitan dengan hal-hal yang akan penulis teliti.

Teknik analisis data kualitatif mencakup berbagai metode yang digunakan untuk memproses dan menginterpretasi data yang tidak berbentuk angka. Menurut Emzir (2011) analisis data merupakan proses sistematis pencarian dan pengaturan transkripsi wawancara, catatan lapangan, dan materi-materi lain yang telah peneliti kumpulkan untuk meningkatkan pemahaman peneliti sendiri mengenai materi-materi tersebut dan untuk memungkinkan peneliti menyajikan apa yang sudah peneliti temukan kepada orang lain.

Data penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang

bermacam-macam (triangulasi) dan dilakukan secara terus-menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali. Teknik analisis data penelitian ini mengadopsi model Miles & Huberman dengan komponen pengumpulan data, rekognisi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres akademik merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan. Secara fisiologis respon stres dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, cepat lelah. Sedangkan pada aspek psikologis, stres dapat berbentuk frustrasi, depresi, kecewa, merasa bersalah, bingung, takut, tidak berdaya, cemas, tidak termotivasi, dan gelisah.

Siswa Afifah menjelaskan bahwa dalam masa transisi dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama, ia merasa terbebani dengan perubahan dalam cara belajar dan tuntutan akademik yang lebih tinggi.

“Di SMP, materi pelajaran terasa lebih sulit dan cepat, dan saya merasa kesulitan untuk beradaptasi. Tugas yang diberikan juga lebih banyak dan harus diselesaikan dalam waktu yang lebih singkat. Hal ini membuat saya merasa cemas dan sering tertekan, terutama ketika ada ujian atau tugas besar yang harus dikerjakan. Selain tugas sekolah, saya juga harus memenuhi target menghafal Al-Qur'an. Saya merasa stres karena harus menghafal banyak ayat dalam waktu yang ditentukan. Kadang-kadang saya merasa waktu yang saya miliki tidak cukup untuk belajar pelajaran sekolah dan menghafal Al-Qur'an secara bersamaan. Pendapat yang sama juga disampaikan Wakil Kepala Madrasah sebagai berikut :

Pernyataan di atas dipertegas kembali oleh siswa Fahira yang memiliki pengalaman stress pasca peralihan dari sekolah dasar ke menengah.

“Awalnya, saya merasa agak cemas karena semuanya terasa baru dan lebih



sulit dibandingkan dengan sekolah dasar. Namun, saya juga merasa tertantang karena ada banyak hal baru yang harus dipelajari. Beban akademiknya jelas lebih berat. Tugas lebih banyak, ujian lebih sering, dan materi yang diberikan juga lebih kompleks. Saya merasa perlu usaha ekstra untuk bisa mengikuti pelajaran dengan baik.

Siswa Kayla, menjelaskan pengalaman belajar dan proses pendidikan yang ditempuh di SMP Al-Fityan School Medan.

Memulai SMP di Al-Fityan adalah pengalaman yang menantang bagi saya. Di sekolah dasar, kita masih banyak bermain, tetapi begitu di SMP saya merasa tertekan dengan banyaknya hal yang harus dipelajari dan dihafal, terutama pelajaran agama dan Al-Qur'an. Saya merasa sedikit terisolasi karena semuanya terasa baru, dan saya harus mencari cara agar bisa beradaptasi dengan cepat, baik dalam hal belajar maupun kehidupan sosial di sekolah.

Pengalaman stres akademik juga dialami oleh siswa secara lebih mendalam seiring bertambahnya jenjang kelas yang mereka tempuh. Jika pada awal transisi ke SMP mereka dihadapkan pada perubahan sistem belajar dan adaptasi lingkungan baru, maka seiring berjalannya waktu, tekanan akademik justru semakin terasa. Beban tugas yang menumpuk, ujian yang semakin sering, serta target hafalan Al-Qur'an yang terus meningkat menjadi tantangan nyata yang harus dihadapi setiap hari. Kondisi ini semakin kompleks bagi siswa kelas VIII yang mulai merasakan intensitas tekanan secara konsisten dari tahun ke tahun.

Salah satu teknik self healing yang banyak dilakukan siswa dalam merespons stres akademik adalah mindfulness, yaitu kesadaran penuh terhadap kondisi diri saat ini, tanpa menghakimi ataupun melawan emosi yang dirasakan. Menurut Rahmasari (2020), mindfulness merupakan aspek penting dalam proses pemulihan diri karena membantu individu menyadari tekanan tanpa tenggelam

di dalamnya, serta mengembalikan fokus pada pengalaman saat ini.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa praktik mindfulness ini dilakukan siswa dengan cara sederhana dan intuitif, terutama saat mereka merasa kewalahan dengan beban pelajaran dan target hafalan. Siswa Afifah (kelas VII) mengungkapkan bahwa ia kerap merasa cemas menjelang ujian, apalagi saat materi sulit dipahami atau waktu belajar terasa mepet. Ia mengatakan:

“Kalau saya mulai merasa cemas saat mau ujian atau pas pelajaran terasa sulit, saya duduk sebentar, tarik napas dalam-dalam, terus saya coba tenangin diri dulu. Saya sadar kalau saya panik, saya nggak bisa mikir jernih. Jadi saya berhenti dulu sebentar, tarik napas pelan-pelan, kadang tutup mata sebentar. Biasanya setelah itu saya merasa lebih bisa fokus.

Dari penjelasan ini, terlihat bahwa siswa telah mampu mengidentifikasi sinyal stres dalam tubuhnya dan memilih untuk mengambil jeda sebagai bentuk regulasi diri. Hal ini menunjukkan kesadaran reflektif yang cukup kuat, di mana siswa tidak memaksakan diri untuk terus belajar dalam kondisi mental yang sedang tidak stabil, melainkan memulihkan terlebih dahulu keseimbangan emosinya.

Senada dengan itu, Siswa Malika (kelas IX) menyampaikan pengalamannya ketika menghadapi tumpukan hafalan dan ujian yang datang berdekatan. Ia mengaku memilih untuk menepi sejenak dan menarik napas dalam, serta mengalihkan pikirannya dari tekanan yang dirasakan. Ia menuturkan:

“Biasanya kalau udah mulai stres berat, saya coba tenang dulu. Saya tarik napas dalam, duduk sebentar, nggak mikirin apapun. Habis itu baru saya mulai belajar lagi. Kalau dipaksain belajar terus pas lagi tegang, nggak ada yang masuk ke otak. Jadi saya harus nenangin pikiran dulu. Kadang saya juga pindah tempat, cari



ruangan yang sepi atau duduk sendiri di musholla.

Respons ini memperkuat bahwa mindfulness tidak selalu dilakukan dengan ritual khusus, tetapi lebih pada kesadaran akan kebutuhan tubuh dan pikiran untuk istirahat. Praktik ini juga menunjukkan bahwa siswa telah menerapkan aspek “non-judgemental awareness” seperti yang dijelaskan oleh Rahmasari (2020), yakni menerima kondisi diri apa adanya tanpa harus merasa gagal atau memaksa diri berlebihan.

Selain teknik self-healing yang bersifat internal, proses pemulihan mental siswa juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial, baik dari orang tua, teman sebaya, maupun guru. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sarafino (dalam Kumalasari & Lathifa, 2012), dukungan sosial terbagi menjadi empat dimensi utama: dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Penelitian ini menemukan bahwa keempat dimensi tersebut dialami oleh siswa di SMP Al-Fityan Medan dalam konteks pemulihan dari tekanan akademik, baik melalui interaksi dengan keluarga, guru, maupun teman sebaya.

Dukungan emosional mencakup empati, kasih sayang, dan perhatian dari orang-orang terdekat. Dalam wawancara, Siswa Fahira menyampaikan:

“Waktu itu saya hampir nangis karena tugas-tugas belum selesai, sementara besok pagi harus setor hafalan. Saya merasa panik, bingung harus mulai dari mana. Akhirnya saya cerita ke mama. Tapi mama nggak marah, malah langsung peluk saya. Beliau bilang, 'sudah, kamu tenang dulu, pelan-pelan selesaikan yang bisa kamu kerjakan sekarang.’”

Selain dukungan emosional, siswa juga menerima bantuan nyata dalam bentuk dukungan instrumental dan informasional. Ini meliputi pemberian bantuan belajar, saran, atau penyediaan sumber daya belajar.

Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman stres akademik di SMP Al-Fityan

Medan mencerminkan bentuk tekanan psikologis akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas adaptasi siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan Jiandong (2011) dan Desmita (2012) yang menekankan bahwa stres akademik muncul ketika kapasitas internal siswa tidak mencukupi untuk merespons beban eksternal yang intens. Tekanan muncul dari kombinasi antara tugas mata pelajaran umum dan kewajiban hafalan Al-Qur'an, yang keduanya memerlukan konsentrasi dan kedisiplinan tinggi.

Aspek biologis seperti kelelahan dan gangguan tidur, serta gejala psikologis seperti kecemasan dan rasa bersalah, muncul sebagai respon stres yang menandakan ketegangan emosi siswa yang belum terkelola optimal. Kondisi ini sesuai dengan pemetaan Sarafino dan Smith (2017) terkait dimensi stres akademik, yaitu fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Selain itu, faktor-faktor seperti tekanan sosial, ekspektasi orang tua, dan keterbatasan waktu juga menjadi pemicu stres sebagaimana dikemukakan Santrock (2003).

Siswa SMP Al-Fityan telah menerapkan berbagai teknik self-healing baik yang bersumber dari pendekatan psikologis modern maupun nilai-nilai spiritual Islam. Mindfulness menjadi strategi utama yang intuitif diterapkan siswa, sesuai dengan model Rahmasari (2020), yaitu dengan menyadari kondisi tubuh dan pikiran secara penuh saat mengalami tekanan. Praktik seperti menarik napas dalam, mencari ruang tenang, hingga mendengarkan murottal, mencerminkan kemampuan regulasi emosi secara mandiri.

Selain itu, teknik expressive writing yang dilakukan siswa menunjukkan bahwa proses refleksi kognitif melalui tulisan membantu mengurai emosi negatif dan mengembangkan self-compassion. Aktivitas ini menguatkan fungsi menulis sebagai terapi kognitif, sebagaimana disebutkan dalam pendekatan self-healing oleh Rahmasari (2020) dan Vignesh dkk. (2019), yaitu sebagai sarana aktualisasi pikiran dan perasaan yang terpendam.



Lebih jauh, aspek spiritual menjadi komponen sentral dalam proses pemulihan mental. Shalat, dzikir, dan doa digunakan siswa sebagai bentuk coping religius yang tidak hanya memberikan ketenangan tetapi juga memperkuat keyakinan dan makna hidup. Hal ini sejalan dengan konsep qalb muthmainnah menurut Quraish Shihab (2015), di mana keseimbangan mental diperoleh melalui kedekatan spiritual dengan Tuhan. Ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Ar-Ra'd: 28 dan QS. Al-Baqarah: 153 mendukung hal ini dengan menekankan dzikir dan shalat sebagai sumber ketenangan hati dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan.

Dukungan sosial terbukti berperan penting dalam proses self-healing yang dialami siswa. Sarafino (dalam Kumalasari & Lathifa, 2012) mengklasifikasikan dukungan ini ke dalam empat dimensi: emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional. Keempatnya ditemukan dalam hasil wawancara, baik dalam bentuk empati dari teman sebaya, bantuan akademik dari guru, maupun penguatan motivasi dari orang tua.

Sebagai contoh, dukungan emosional muncul dalam bentuk empati dan pendampingan teman saat menghadapi ujian, yang membantu siswa merasa tidak sendirian. Dukungan instrumental tampak ketika teman atau guru membantu menjelaskan materi pelajaran yang sulit. Dukungan penghargaan hadir dalam pujian dan validasi usaha siswa, sedangkan dukungan informasional terlihat saat guru memberikan arahan atau strategi belajar menjelang ujian. Keberadaan dukungan ini memperkuat pandangan Taylor (2009) bahwa dukungan sosial memberikan perlindungan psikologis dari efek negatif stres.

Di SMP Al-Fityan, pendekatan self-healing yang berbasis Islam tidak hanya menjadi strategi coping individual, tetapi juga bagian dari budaya sekolah yang mendukung pembentukan keseimbangan spiritual dan akademik. Hal ini memperkuat bahwa pendidikan Islam bukan hanya menanamkan nilai ibadah formal, tetapi juga menjadi sarana membangun ketahanan psikologis siswa.

Penerapan teknik seperti shalat sunnah, dzikir, dan refleksi spiritual menunjukkan bahwa spiritualitas bukan hanya penghiburan batin, tetapi fondasi regulasi emosi yang stabil dan sistematis.

KESIMPULAN

Pengalaman Stres Akademik Siswa. Siswa SMP Al-Fityan mengalami stres akademik yang bersumber dari beban belajar yang tinggi, target hafalan Al-Qur'an yang ketat, serta tuntutan adaptasi terhadap sistem pendidikan berbasis integrasi umum dan agama. Stres ini tampak dalam bentuk reaksi biologis (seperti gangguan tidur dan kelelahan), psikologis (kecemasan, rasa bersalah, dan ketakutan), serta penurunan motivasi belajar. Stres semakin meningkat pada siswa kelas atas karena tekanan hafalan yang bersifat berjenjang.

Penerapan Teknik Self-Healing. Siswa menerapkan teknik self-healing baik dari pendekatan psikologis modern seperti mindfulness dan expressive writing, maupun pendekatan spiritual Islam seperti shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, sabar, dan tawakkal. Teknik mindfulness banyak dilakukan secara intuitif melalui latihan pernapasan dan pencarian ruang tenang. Expressive writing menjadi media untuk mengekspresikan emosi terpendam yang tidak bisa diungkap secara lisan. Sementara itu, pendekatan spiritual menjadi penopang utama dalam membangun ketenangan batin dan regulasi emosi siswa.

Peran Dukungan Sosial dari teman, guru, dan keluarga sangat berpengaruh dalam proses pemulihan mental siswa. Bentuk dukungan yang ditemukan meliputi dukungan emosional (pendampingan dan empati), instrumental (bantuan langsung), penghargaan (validasi usaha), dan informasional (arahan belajar).

REFERENSI

Albi, A. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.



- Anna, A., Budiman, A., & Ardiyanty, R. (2021). *Self-healing dalam perspektif psikologi Islam*. Jurnal Psikologi Islami, 9(2), 45–56.
- Apollo, R. (2012). *Psikologi sosial dan dukungan sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariga, S. (2022). *Implementasi kurikulum merdeka belajar pasca pandemi COVID-19*. Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 12–20.
- Azwar, S. (1998). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Press.
- Bali, M. M. E. (2017). *Model interaksi sosial dalam mengelaborasi keterampilan sosial*. Pedagogik: Jurnal Pendidikan, 5(2), 33–45.
- Biscayawaiti, A. (2020). *Self-healing sebagai metode pemulihan trauma psikologis*. Jurnal Psikologi Humanis, 6(2), 89–97.
- Bower, G., Salmiyati, S., & dkk. (2011). *Self-help therapy: Pendekatan mandiri dalam pemulihan psikologis*. Jurnal Psikoterapi Kognitif, 4(1), 22–30.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Drake, S. M. (2013). *Menciptakan kurikulum terintegrasi yang berbasis standar*. Jakarta: PT Indeks.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Ghaidha, N., & Sudinadji, S. (2021). *Pengalaman self-healing dalam situasi stres akademik*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(1), 55–66.
- Holschuh, J. P. (2007). *Academic stress and student coping strategies*. Journal of College Learning, 12(3), 78–85.
- Jiandong, L. (2011). *Academic stress and its impact on student performance*. Asian Journal of Education, 5(1), 33–40.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kumalasari, D., & Lathifa, N. (2012). *Dimensi dukungan sosial dalam konteks pendidikan*. Jurnal Psikologi Sosial, 7(2), 25–36.