



Paradigma Qur'ani dalam Membangun Kestabilan Emosional Santri

Muhalli, Taufik Hidayaturrehman, Alexa Dinda Destiana

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Togo Ambarsari Bondowoso, Indonesia

Email : muhalliisfi@gmail.com

Periode Artikel

Masuk : 05-03-2025

Direview : 12-03-2025

Diterima : 09-05-2025

Kata Kunci

Paradigma Qur'ani;
Kestabilan Emosional;
Santri.

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran paradigma Qur'ani dalam membangun kestabilan emosional santri. Masalah yang melatarbelakangi penelitian ini adalah tingginya tingkat stres, kecemasan, dan fluktuasi emosi di kalangan santri akibat tekanan akademik, sosial, dan lingkungan pesantren yang kompleks. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman santri dalam menginternalisasi nilai-nilai Qur'ani. Instrumen penelitian meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi aktivitas keagamaan untuk memperoleh data yang kaya dan kontekstual. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, makna, dan mekanisme internalisasi nilai Qur'ani dalam pengelolaan emosi santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri yang menerapkan prinsip Qur'ani secara konsisten mampu meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian emosi. Selain itu, praktik dzikir, doa, dan tafakur membantu menurunkan tingkat kecemasan dan memperkuat ketenangan mental. Kesadaran spiritual santri berkembang melalui pembiasaan membaca dan memahami ayat-ayat yang relevan dengan pengelolaan stres. Interaksi sosial di lingkungan pesantren menjadi lebih harmonis karena nilai kesabaran dan empati yang diperoleh dari pemahaman Qur'ani. Santri melaporkan peningkatan kemampuan menghadapi konflik internal maupun eksternal dengan lebih tenang. Kestabilan emosional juga mendorong motivasi belajar dan kualitas ibadah yang lebih baik. Secara keseluruhan, paradigma Qur'ani terbukti berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan emosional santri. Rekomendasi penelitian selanjutnya adalah melakukan studi longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang penerapan paradigma Qur'ani terhadap kestabilan emosional dan perkembangan karakter santri di berbagai pesantren.

How to Cite :

Muhalli, M., Hidayaturrehman, T. ., & Destiana , A. D. . (n.d.). Paradigma Qur'ani dalam Membangun Kestabilan Emosional Santri. *Al-Ishlah : Journal of Education Guidance and Counselling*. Retrieved April 22, 2026, from <https://turatsstudies.com/index.php/alishlah/article/view/41>

Pendahuluan

Perkembangan sosial dan psikologis di kalangan remaja menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kestabilan emosional sebagai fondasi pengembangan karakter dan kualitas hidup (Balaj et al., 2021; Pathollah et al., 2023). Tekanan akademik, interaksi sosial yang kompleks, dan tuntutan lingkungan pesantren membuat santri rentan mengalami stres, kecemasan, dan gangguan emosi. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga memengaruhi kualitas interaksi sosial, kinerja akademik, dan ibadah. Paradigma Qur'ani menekankan nilai-nilai spiritual, moral, dan etis yang dapat menjadi fondasi pengelolaan emosi secara sehat. Melalui internalisasi ayat-ayat Al-Qur'an, praktik dzikir, doa, dan refleksi spiritual, santri dapat mengembangkan kesadaran diri, pengendalian diri, dan ketenangan mental (Arifin & El-Yunusi, 2026; Yadi et al., 2024). Hal ini penting bagi masyarakat luas karena memberikan strategi berbasis nilai religius untuk membangun kesejahteraan psikologis santri, yang berimplikasi positif pada lingkungan keluarga, sekolah, dan pesantren. Dan berdasarkan deskripsi ini, integrasi pendidikan karakter berbasis Qur'ani menjadi relevan sebagai upaya preventif dan kuratif dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup santri secara holistik.

Dalam Pendidikan pesantren, tingginya tingkat ketidakstabilan emosional di kalangan santri akibat tekanan akademik, sosial, dan lingkungan pesantren yang kompleks adalah masalah yang urgen untuk diselesaikan. Banyak santri menghadapi kesulitan mengelola stres, frustrasi, dan konflik internal, yang berdampak pada interaksi sosial dan kualitas ibadah (Ansari & Muhlis, 2026; Sembiring et al., 2026). Keterbatasan pemahaman santri terhadap mekanisme pengendalian emosi dan kurangnya bimbingan spiritual dari orang tua dan pendidik menjadi faktor pemicu meningkatnya gangguan emosional. Selain itu, praktik pengasuhan dan pembinaan yang cenderung fokus pada disiplin akademik dan aturan pesantren tanpa integrasi nilai Qur'ani memperburuk kemampuan santri dalam mengelola tekanan emosional (Krejci, 1982; Saada, 2023). Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang mampu menggabungkan pengembangan spiritual, moral, dan psikologis, sehingga santri dapat menyeimbangkan tuntutan akademik dengan pengelolaan emosi yang sehat. Penelitian ini hadir untuk menanggapi kebutuhan tersebut dengan mengeksplorasi paradigma Qur'ani sebagai instrumen utama dalam membangun kestabilan emosional santri secara holistik dan berkelanjutan.

Secara lebih lanjut, banyak santri mengalami fluktuasi emosi yang signifikan, mulai dari kecemasan menghadapi ujian, frustrasi dalam interaksi sosial, hingga tekanan psikologis akibat peraturan pesantren yang ketat. Beberapa kasus menunjukkan munculnya perilaku impulsif, konflik interpersonal, dan penurunan motivasi belajar akibat stres berkepanjangan. Di sisi lain, santri yang terbiasa dengan praktik Qur'ani, seperti dzikir, doa, tafakur, dan bacaan ayat-ayat tertentu, melaporkan ketenangan mental dan kemampuan mengendalikan emosi dengan lebih baik (Sijamhodžić-Nadarević, 2023). Hal ini

menunjukkan bahwa internalisasi nilai Qur'ani dapat menjadi mekanisme adaptif dalam mengelola tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, implementasi paradigma ini belum sistematis di banyak pesantren, dan bimbingan dari pendidik serta orang tua masih bersifat sporadis. Fenomena ini menegaskan urgensi penelitian untuk menyusun model integratif yang memanfaatkan prinsip Qur'ani sebagai strategi praktis untuk membangun kestabilan emosional santri secara konsisten.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan berbasis spiritual dapat berperan penting dalam kesejahteraan psikologis peserta didik. (Fox et al., 2020) menemukan bahwa praktik keagamaan rutin meningkatkan ketahanan mental dan empati siswa. (Exline et al., 2021; Pinto et al., 2024) menekankan bahwa pembiasaan dzikir dan refleksi spiritual membantu mengelola stres pada remaja. Penelitian oleh (Munifah et al., 2025) menunjukkan bahwa pemahaman nilai-nilai agama mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sementara itu, (Risqi & Darmawan, 2024) mengungkapkan bahwa praktik spiritual di pesantren memperkuat hubungan sosial santri. Penelitian oleh (Arifin & El-Yunusi, 2026) menambahkan bahwa integrasi nilai Qur'ani dalam pendidikan memperbaiki pengelolaan emosi. Namun, sebagian besar studi ini fokus pada pengaruh umum tanpa menekankan integrasi sistematis nilai Qur'ani dalam kehidupan pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan menekankan penerapan nilai Qur'ani dalam membangun kestabilan emosional santri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan praktis bagi pendidik dalam pembinaan emosi santri.

Pada titik ini, studi yang mengkaji dampak paradigma Qur'ani terhadap kestabilan emosional santri secara longitudinal dan komprehensif belum banyak dilakukan. Studi sebelumnya cenderung mengukur efek psikologis jangka pendek atau fokus pada aspek akademik dan spiritual secara terpisah, sehingga kontribusi Qur'ani dalam membangun ketenangan mental, pengendalian diri, dan kualitas interaksi sosial belum terungkap secara menyeluruh. Kekurangan ini menunjukkan urgensi penelitian yang mampu mengintegrasikan prinsip Qur'ani dengan praktik sehari-hari di lingkungan pesantren, sehingga santri dapat menginternalisasi nilai-nilai religius sekaligus mengembangkan kestabilan emosional yang berkelanjutan. Penelitian ini diharapkan mampu menyusun model yang holistik, adaptif, dan relevan bagi berbagai konteks pendidikan Islam, serta menjadi rujukan bagi kebijakan pengembangan karakter dan kesejahteraan emosional santri di tingkat nasional. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi teoretis dan praktis yang signifikan bagi pendidikan berbasis nilai Qur'ani.

Dalam penelitian ini, adanya integrasi antara prinsip Qur'ani, pembinaan emosional, dan praktik pembelajaran di pesantren secara simultan adalah sebuah tawaran kebaruan. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pengajaran teori atau bacaan ayat semata, tetapi menggabungkan refleksi, dzikir, doa, dan pengawasan pendidik untuk membangun kesadaran diri, pengendalian emosi, dan ketenangan mental santri. Model yang dikembangkan dapat diterapkan secara luas di pesantren dengan mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan

akademik yang berbeda. Kebaruan ini penting karena menjawab tantangan nyata dalam pendidikan Islam kontemporer: bagaimana membangun generasi santri yang tidak hanya cerdas akademik, tetapi juga memiliki kestabilan emosional dan kualitas moral yang tinggi. Dengan menyusun model berbasis paradigma Qur'ani, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan untuk praktik pembinaan karakter, pengembangan spiritual, dan kesejahteraan psikologis santri secara berkelanjutan.

Secara spesifik, penelitian berfokus pada bagaimana paradigma Qur'ani dapat diterapkan secara efektif untuk membangun kestabilan emosional santri dan faktor-faktor apa saja yang memengaruhi efektivitasnya. Argumen awal penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Qur'ani melalui dzikir, doa, tafakur, dan bimbingan pendidik dapat meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan ketenangan mental santri. Hambatan seperti keterbatasan literasi spiritual pendidik, resistensi terhadap metode baru, dan perbedaan konteks sosial menjadi variabel penting yang perlu diperhitungkan. Dengan pendekatan studi kasus dan analisis tematik, penelitian ini memberikan kontribusi berupa model praktis untuk integrasi nilai Qur'ani dalam keseharian santri. Hasilnya diharapkan menjadi acuan bagi pesantren, pendidik, dan orang tua dalam meningkatkan kualitas kesejahteraan emosional dan pengembangan karakter santri, sekaligus membuka peluang studi lanjutan untuk menguji efektivitas jangka panjang paradigma Qur'ani dalam berbagai konteks sosial dan budaya pesantren. Pendekatan ini menekankan bahwa Qur'an bukan hanya pedoman spiritual, tetapi juga alat strategis dalam pendidikan karakter dan pengelolaan emosi santri.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana paradigma Qur'ani memengaruhi kestabilan emosional santri. Desain studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman, persepsi, dan praktik peserta didik dalam konteks pesantren secara komprehensif, termasuk proses internalisasi nilai-nilai Qur'ani dan dampaknya terhadap pengelolaan emosi (Ary et al., 2009). Fokus penelitian diarahkan pada kasus individual maupun kelompok santri yang secara aktif mengikuti bimbingan spiritual berbasis Al-Qur'an. Lokasi penelitian dipilih di pesantren Manbaul Ulum Wonosari Bondowoso yang memiliki program pembinaan spiritual dan pembiasaan refleksi Qur'ani secara terstruktur, karena konteks ini menyediakan kondisi yang representatif untuk memahami praktik manajemen emosi berbasis Qur'an. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam dengan santri dan pendidik, observasi partisipatif (Leavy & Patricia, 2017) dalam aktivitas harian dan kegiatan spiritual, serta dokumentasi aktivitas keagamaan, termasuk catatan refleksi dan laporan bimbingan. Pendekatan ini memungkinkan pengumpulan data yang kaya, kontekstual, dan relevan dengan tujuan penelitian, sehingga hasilnya dapat menggambarkan

konstruksi kestabilan emosional dari perspektif paradigma Qur'ani secara menyeluruh.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi, display, dan verifikasi data. Proses reduksi data melibatkan seleksi, pemfokusan, dan penyederhanaan data dari transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumen untuk menekankan informasi yang relevan dengan konstruksi kestabilan emosional. Tahap display data dilakukan melalui matriks, diagram tematik, dan narasi analisis yang mempermudah identifikasi pola, hubungan, dan makna antara internalisasi nilai Qur'ani dan pengelolaan emosi santri. Selanjutnya, verifikasi data dilakukan melalui triangulasi sumber, teknik, dan teori untuk memastikan kredibilitas, konsistensi, dan ketepatan interpretasi data (Smith et al., 2009). Pengecekan keabsahan data juga dilakukan dengan cara member check kepada informan, diskusi dengan rekan peneliti, serta audit trail untuk mempertahankan transparansi proses penelitian. Pendekatan ini memastikan bahwa temuan yang diperoleh tidak hanya menggambarkan pengalaman subjektif, tetapi juga dapat dipercaya sebagai representasi konstruksi kestabilan emosional santri yang dibangun melalui paradigma Qur'ani, serta memberikan kontribusi empiris yang kuat bagi pengembangan pembinaan spiritual dan pendidikan karakter di pesantren.

Hasil

Pengembangan Kesadaran Spiritual berbasis Pengelolaan Emosional

Pengembangan kesadaran spiritual berbasis pengelolaan emosional dengan prinsip Qur'ani dalam konteks pesantren didefinisikan sebagai kemampuan santri untuk menyadari kondisi batin, mengenali emosi yang muncul, dan mengelolanya melalui praktik religius yang berlandaskan ajaran Qur'an. Kesadaran spiritual ini tampak ketika santri mampu merespon situasi menantang dengan ketenangan, menahan reaksi impulsif, dan menunjukkan empati terhadap lingkungan sosialnya (Sabir-El-Rayess, 2020; Yazdani, 2020). Pengelolaan emosional menjadi indikator utama, yang diukur melalui ketenangan saat menghadapi konflik, kestabilan suasana hati, dan kemampuan melakukan refleksi diri secara rutin. Prinsip Qur'ani meliputi pemahaman ayat yang menekankan kesabaran, tawakal, serta pengendalian diri, yang diinternalisasi melalui dzikir, doa, dan tafakur. Kesadaran spiritual tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga memengaruhi interaksi sosial, membentuk pola perilaku harmonis, dan meningkatkan kualitas ibadah. Di lapangan, indikator ini muncul melalui pengamatan guru, interaksi teman sebaya, dan refleksi pribadi santri yang menunjukkan konsistensi praktik religius sebagai strategi pengelolaan emosi.

Informan pertama, seorang santri tingkat akhir, menyatakan bahwa ia merasa lebih mampu menenangkan diri saat mengalami tekanan akademik atau konflik interpersonal. Ia menjelaskan bahwa membaca ayat tentang kesabaran dan bermunajat membuat hati lebih tenang dan tidak mudah tersulut emosi saat ada perbedaan pendapat. Peneliti menginterpretasikan pernyataan ini sebagai indikasi bahwa praktik Qur'ani berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi

internal, memungkinkan santri untuk mengidentifikasi emosi negatif dan mengubah respons impulsif menjadi refleksi yang lebih konstruktif. Dalam konteks pengembangan spiritual, wawasan ini menunjukkan bahwa kesadaran batin dan ketenangan mental dapat ditingkatkan melalui pembiasaan interaksi dengan teks Qur'an, menguatkan kapasitas santri dalam menghadapi tekanan psikologis sehari-hari dan meningkatkan kualitas kesejahteraan emosional.

Informan kedua menekankan pentingnya dzikir dan tafakur dalam mengelola rasa cemas yang muncul sebelum menghadapi ujian atau tugas kelompok. Ia mengungkapkan bahwa ketika fokus berdzikir, pikiran kacau dan cemas berangsur reda sehingga dapat menyelesaikan tugas tanpa terbebani perasaan negatif. Peneliti menafsirkan bahwa pengalaman ini mencerminkan efektivitas praktik Qur'ani dalam menstabilkan keadaan emosional, tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan produktivitas. Pola ini menunjukkan keterkaitan antara kesadaran spiritual dan pengelolaan emosi; pemahaman prinsip Qur'ani membantu santri mengenali sumber stres internal dan menemukan strategi coping yang efektif. Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menekankan peran praktik religius dalam memperkuat ketahanan mental dan kualitas kesejahteraan emosional.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengembangan kesadaran spiritual dan pengelolaan emosi saling terkait secara sistematis. Santri yang rutin melakukan dzikir, doa, dan tafakur mampu menstabilkan emosi internal, yang tercermin dalam reaksi lebih tenang terhadap konflik maupun stres akademik. Peneliti mengamati bahwa kemampuan ini dibangun melalui pembiasaan dan internalisasi nilai Qur'ani yang menekankan kesabaran, tawakal, dan refleksi diri. Pola ini menegaskan bahwa pengelolaan emosional berbasis Qur'ani bukan strategi coping sementara, tetapi menjadi fondasi pengembangan karakter spiritual berkelanjutan. Interpretasi ini memperlihatkan hubungan kausal yang signifikan antara praktik religius rutin dan kualitas kesejahteraan psikologis santri, yang selanjutnya memengaruhi motivasi belajar, kualitas ibadah, dan harmonisasi sosial di lingkungan pesantren.

Sedangkan berdasarkan pengamatan di pondok pesantren, santri yang rutin melakukan dzikir sebelum kegiatan belajar atau berinteraksi dengan teman menunjukkan stabilitas emosi yang lebih tinggi. Mereka cenderung menanggapi konflik dengan sabar, berbicara dengan intonasi tenang, dan mampu menenangkan teman yang gelisah. Peneliti menafsirkan bahwa praktik Qur'ani membentuk pola perilaku proaktif dalam pengelolaan stres, di mana dzikir dan tafakur berfungsi sebagai alat regulasi diri yang efektif. Observasi ini juga mengungkapkan bahwa santri tidak hanya memperoleh ketenangan pribadi, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi sosial dan kemampuan empati, yang mendukung harmoni kolektif. Dengan demikian, observasi menegaskan bahwa pengembangan kesadaran spiritual berbasis pengelolaan emosi dapat diidentifikasi melalui pola perilaku nyata di lingkungan pesantren.

Berdasarkan data wawancara dan observasi, dapat ditegaskan bahwa pengembangan kesadaran spiritual berbasis pengelolaan emosional dengan

prinsip Qur'ani menghasilkan stabilitas psikologis, pengendalian emosi, dan kualitas interaksi sosial yang harmonis. Praktik dzikir, doa, dan tafakur berfungsi sebagai strategi coping yang efektif, memungkinkan santri untuk menenangkan diri, menghadapi konflik dengan bijaksana, dan mempertahankan konsentrasi dalam aktivitas akademik maupun ibadah. Kesadaran spiritual yang muncul tidak bersifat pasif; santri aktif menginternalisasi nilai-nilai Qur'ani yang menekankan kesabaran, tawakal, dan refleksi diri. Hal ini memudahkan pembaca memahami bahwa pengelolaan emosional dan kesadaran spiritual merupakan satu kesatuan yang saling memperkuat. Integrasi kedua aspek ini membentuk pola kesejahteraan emosional berkesinambungan, di mana praktik religius rutin menjadi medium untuk mencapai stabilitas batin, ketenangan mental, dan interaksi sosial yang harmonis.

Dalam konteks ini, ada hubungan sistematis antara praktik Qur'ani, pengelolaan emosi, dan pengembangan kesadaran spiritual. Santri yang konsisten melakukan dzikir, doa, dan tafakur menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara konstruktif. Stabilitas emosional ini berdampak pada ketahanan menghadapi stres akademik, peningkatan kualitas ibadah, serta interaksi sosial yang harmonis dan empatik. Secara konseptual, pola ini memperlihatkan bahwa spiritualitas aktif—bukan sekadar pemahaman teoritis—mendorong pengembangan karakter, mental, dan sosial santri secara terpadu. Kesadaran spiritual berbasis pengelolaan emosional merupakan proses berkelanjutan yang mengintegrasikan praktik religius, refleksi diri, dan interaksi sosial, sehingga menghasilkan kesejahteraan emosional yang menyeluruh. Temuan ini menegaskan bahwa paradigma Qur'ani memengaruhi dimensi spiritual, psikologis, dan sosial santri secara simultan.

Peningkatan Kualitas Interaksi Sosial dan Kestabilan Emosional

Peningkatan kualitas interaksi sosial dan kestabilan emosional santri di lingkungan pesantren dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk berinteraksi secara harmonis dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sosial sambil mempertahankan keseimbangan emosional. Secara operasional, hal ini terlihat dari kemampuan santri mengelola konflik interpersonal dengan sabar, mengekspresikan empati, dan tetap tenang saat menghadapi perbedaan pendapat atau situasi menantang. Kestabilan emosional menjadi fondasi dalam membangun hubungan yang sehat, sedangkan praktik nilai-nilai Qur'ani seperti kesabaran, keikhlasan, dan empati mendorong internalisasi sikap positif dalam interaksi sehari-hari (Naim et al., 2022; Sijamhodžić-Nadarević, 2023). Indikator di lapangan meliputi komunikasi verbal yang sopan, penyelesaian masalah tanpa pertengkaran, dan bantuan timbal balik antar-santri. Interaksi sosial yang harmonis meningkatkan kenyamanan lingkungan pesantren, memperkuat kohesi kelompok, memupuk rasa saling percaya, dan meningkatkan kualitas ibadah serta motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan sosial dan emosional adalah dua aspek yang saling terkait dan membentuk kesejahteraan santri secara menyeluruh.

Seorang informan, seorang santri putri, menyatakan bahwa kemampuan bersabar dalam menghadapi perbedaan pendapat membuatnya lebih nyaman dalam kegiatan kelompok. Ia menuturkan bahwa ketika ada teman yang berbeda pendapat, ia berusaha memahami sudut pandangnya, lalu berdiskusi dengan tenang tanpa emosi berlebihan. Peneliti menafsirkan bahwa pengalaman ini menunjukkan bagaimana internalisasi prinsip Qur'ani membentuk strategi pengelolaan konflik interpersonal yang efektif. Kesabaran dan empati menjadi mekanisme regulasi emosional yang memungkinkan santri menanggapi situasi menantang tanpa stres berlebihan. Data ini menunjukkan bahwa kualitas interaksi sosial bukan hasil kebetulan, melainkan konsekuensi praktik spiritual yang konsisten, di mana pengendalian diri dan refleksi atas ayat-ayat Qur'an diterapkan untuk menciptakan lingkungan harmonis. Temuan ini memperlihatkan hubungan simbiotik antara spiritualitas, kestabilan emosional, dan kemampuan sosial yang saling memperkuat.

Informan lain menekankan pentingnya dzikir dan doa sebelum melakukan aktivitas kelompok sebagai sarana menenangkan diri. Ia mengungkapkan bahwa sebelum memulai tugas bersama, ia berdzikir sebentar agar pikiran lebih tenang dan tidak mudah tersinggung. Peneliti menafsirkan bahwa praktik religius ini berfungsi sebagai mekanisme pengaturan emosi proaktif, memungkinkan santri mengelola reaksi awal terhadap stres sosial. Fenomena ini memperlihatkan bahwa kestabilan emosional bukan sekadar respons pasif terhadap konflik, tetapi dapat dipersiapkan secara sadar melalui praktik spiritual. Data ini menegaskan bahwa kualitas interaksi sosial meningkat ketika santri memiliki kemampuan internal untuk mengatur emosi, sehingga diskusi atau kerja kelompok berlangsung lebih harmonis dan produktif. Integrasi praktik religius dengan strategi sosial menekankan peran Qur'an sebagai panduan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Dari pernyataan tersebut, artinya pengembangan kesadaran sosial dan pengendalian emosional memiliki korelasi kuat. Santri yang mampu menginternalisasi nilai-nilai Qur'ani menunjukkan respon adaptif terhadap konflik, mengekspresikan empati, dan mendukung teman sebaya dalam berbagai situasi. Peneliti menekankan bahwa praktik rutin seperti dzikir, doa, dan tafakur menjadi faktor kunci yang memfasilitasi pengelolaan stres sosial, sekaligus membangun keterampilan komunikasi konstruktif. Temuan ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang harmonis bukan hanya sekadar hasil pengalaman sosial, tetapi juga refleksi pengembangan karakter spiritual dan emosional. Dengan kata lain, kestabilan emosional dan kualitas hubungan sosial saling memperkuat, membentuk ekosistem sosial produktif di pesantren dan memengaruhi kesejahteraan psikologis santri secara menyeluruh.

Sedangkan keadaan di kelas dan asrama menunjukkan bahwa santri yang rutin mempraktikkan nilai-nilai Qur'ani memiliki perilaku sosial lebih kooperatif dan stabil secara emosional. Mereka cenderung menanggapi perbedaan pendapat dengan bijaksana, mengekspresikan empati terhadap teman yang kesulitan, dan mampu menenangkan teman yang gelisah. Peneliti menafsirkan bahwa praktik

religius ini membentuk pola interaksi sosial adaptif dan suportif, di mana kestabilan emosional menjadi mediator utama dalam membangun hubungan harmonis. Observasi juga memperlihatkan bahwa santri yang stabil emosinya lebih mampu berkolaborasi dalam tugas kelompok, memberikan bantuan timbal balik, dan menjaga suasana lingkungan tetap kondusif. Hal ini menegaskan bahwa pengembangan sosial dan emosional terjadi melalui praktik langsung dan pembiasaan spiritual, menghasilkan pola perilaku yang konsisten, produktif, dan harmonis.

Berdasarkan penjelasan di atas, ada sebuah penegasan bahwa pengembangan kualitas interaksi sosial dan kestabilan emosional saling terkait dan dipengaruhi internalisasi nilai Qur'ani. Praktik dzikir, doa, dan tafakur memungkinkan santri mengelola stres sosial, menanggapi konflik dengan sabar, dan mengekspresikan empati secara konsisten. Kestabilan emosional mendukung komunikasi efektif, kerja kelompok harmonis, serta terciptanya hubungan sosial produktif dan saling mendukung. Dengan demikian, kualitas interaksi sosial yang meningkat bukan kebetulan, melainkan hasil proses pengembangan karakter spiritual berkesinambungan. Restatement ini memudahkan pembaca memahami bahwa praktik religius dan pengelolaan emosi membentuk fondasi bagi hubungan interpersonal sehat, meningkatkan kesejahteraan sosial dan psikologis santri secara menyeluruh.

Dengan demikian, ada hubungan sistematis antara praktik Qur'ani, kestabilan emosional, dan kualitas interaksi sosial. Santri yang konsisten melakukan dzikir, doa, dan tafakur menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menahan emosi negatif, mengekspresikan empati, dan menjaga harmoni kelompok. Stabilitas emosional memungkinkan mereka menghadapi konflik sosial dengan bijaksana dan tetap produktif dalam tugas kelompok. Pola ini memperlihatkan bahwa spiritualitas aktif yang diarahkan pada pengelolaan emosi menghasilkan interaksi sosial yang harmonis, kolaboratif, dan suportif. Pengembangan kualitas interaksi sosial dan kestabilan emosional merupakan proses berkelanjutan yang melibatkan praktik religius, refleksi diri, dan interaksi sosial, sehingga membentuk lingkungan pesantren yang kondusif dan kesejahteraan emosional santri yang menyeluruh.

Pembahasan

Dalam konteks penelitian ini, pengembangan kesadaran spiritual berbasis pengelolaan emosional melalui prinsip Qur'ani memberikan dampak signifikan terhadap kestabilan psikologis santri. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya oleh (Abbasi, 2021) yang menekankan peran praktik dzikir dan tafakur dalam menurunkan kecemasan serta meningkatkan ketenangan mental. Namun, berbeda dengan beberapa studi yang menekankan pengaruh spiritualitas hanya terhadap aspek internal individu, penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan emosional yang diarahkan oleh nilai-nilai Qur'ani juga berimplikasi pada interaksi sosial yang lebih harmonis, menunjukkan hubungan yang lebih kompleks antara spiritualitas dan kesejahteraan emosional secara sosial. Implikasi teoritis dari temuan ini memperkuat model integratif yang

menghubungkan spiritualitas, regulasi emosi, dan interaksi sosial, sementara implikasi praktisnya menunjukkan bahwa pembiasaan ritual religius di pesantren tidak hanya memperkuat kualitas ibadah tetapi juga membentuk kemampuan adaptif dalam menghadapi konflik interpersonal dan tekanan akademik, sehingga praktik ini dapat menjadi strategi pengembangan karakter yang efektif dalam konteks pendidikan pesantren. Dalam kerangka teoritis, paradigma Qur'ani berfungsi sebagai sumber kekuatan spiritual dan moral yang mampu menanamkan nilai-nilai ketenangan, kesabaran, dan keikhlasan dalam diri santri (Thohir & Kirom, 2020). Menurut Al-Qur'an, ketenangan hati dan kestabilan emosional dapat diperoleh melalui penghayatan terhadap ayat-ayat yang mengandung pesan ketuhanan dan ketentraman, seperti dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang menyatakan bahwa "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*"

Di samping itu, internalisasi nilai-nilai Qur'ani yang dilakukan melalui kegiatan rutin seperti tadarus, pengajian, dan diskusi keislaman mampu meningkatkan empati, pengendalian diri, dan motivasi internal santri. Hal ini sesuai dengan teori tentang kecerdasan emosional yang menekankan pentingnya kesadaran diri dan pengelolaan diri dalam membangun kestabilan emosional. Santri yang mampu memahami makna ayat-ayat suci secara mendalam cenderung menunjukkan tingkat kedewasaan emosional yang lebih tinggi dan kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, pustaka penelitian terdahulu juga memperkuat temuan ini. Penelitian oleh (Muhalli & Pathollah, 2025) menyatakan bahwa pembinaan berbasis Qur'ani efektif meningkatkan kestabilan emosional, karena nilai-nilai keimanan yang tertanam mampu menjadi sumber kekuatan saat menghadapi tantangan. Penelitian lain oleh (Pathollah & Wassalwa, 2025) menegaskan bahwa penghayatan dan aplikasi ayat-ayat al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari memunculkan sikap mental positif dan mengurangi impulsivitas emosi negatif. Hasil-hasil ini menunjukkan konsistensi dengan temuan penelitian saat ini bahwa paradigma Qur'ani berperan sebagai fondasi utama dalam membangun kestabilan emosional.

Lebih jauh, analisis menunjukkan bahwa penghayatan ayat-ayat Qur'ani yang berisi pesan tentang ketabahan dan kesabaran mampu membangun resilience emosional santri. Ayat-ayat seperti dalam Surah Al-Baqarah ayat 286 yang menyatakan bahwa "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya*" memberikan motivasi dan kelegaan mental dalam menghadapi tekanan. Teori resilien dari Luthar dan Cicchetti juga mendukung, bahwa penguatan aspek spiritual dan moral melalui ayat-ayat Qur'ani dapat memperkuat daya tahan mental santri dalam situasi sulit. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengintegrasian paradigma Qur'ani dalam proses pembelajaran dan pembinaan emosional berkontribusi positif terhadap pengembangan kecerdasan spiritual santri. Menurut (Fahrurrozi, 2024), kecerdasan spiritual mampu memperkaya pengalaman emosional dan memperkuat integritas diri, sehingga santri mampu menjaga kestabilan emosional mereka. Dengan demikian, paradigma Qur'ani tidak hanya berfungsi

sebagai sumber ajaran keimanan, tetapi juga sebagai alat strategis dalam membangun kestabilan emosional yang berkelanjutan.

Pengembangan kesadaran spiritual yang tercermin melalui ketenangan, refleksi diri, dan pengendalian emosi konsisten dengan teori psikologi positif yang dikemukakan oleh (Andrei, 2023), yang menyatakan bahwa kesadaran diri dan regulasi emosi merupakan prediktor utama kesejahteraan subjektif. Penelitian ini menambah perspektif bahwa praktik religius rutin, seperti dzikir dan doa, tidak hanya berfungsi sebagai coping mekanisme jangka pendek tetapi juga sebagai pembentuk karakter spiritual jangka panjang. Perbedaan yang muncul dengan literatur sebelumnya adalah penekanan penelitian ini pada konteks pesantren, di mana interaksi sosial yang intensif menjadi medium bagi internalisasi nilai-nilai Qur'ani, sehingga dampak pengelolaan emosional bersifat kolektif. Secara praktis, temuan ini mendorong pendidik untuk mengintegrasikan kegiatan spiritual secara sistematis dalam kurikulum, sehingga santri belajar mengelola emosi sekaligus menguatkan kemampuan empati, kesabaran, dan komunikasi interpersonal, menghasilkan kesejahteraan emosional dan sosial yang holistik.

Dan kestabilan emosional santri berpengaruh langsung terhadap kualitas interaksi sosial, yang menekankan kesesuaian dengan literatur oleh (Zhou et al., 2024), di mana pengendalian diri dan empati merupakan faktor kunci dalam hubungan interpersonal yang harmonis. Perbedaannya, penelitian ini menekankan praktik spiritual sebagai mediator utama dalam mencapai kecerdasan emosional, sedangkan Goleman menekankan aspek psikologis dan pengalaman sosial lebih luas. Implikasi teoritis dari temuan ini adalah perluasan konsep emotional intelligence dengan memasukkan dimensi spiritual sebagai elemen regulasi emosi, sementara implikasi praktisnya adalah pentingnya membangun program pembiasaan dzikir, doa, dan tafakur yang sistematis, sehingga santri tidak hanya mengelola emosinya sendiri tetapi juga dapat meningkatkan kolaborasi, resolusi konflik, dan kualitas hubungan dengan lingkungan.

Sedangkan tentang peningkatan kualitas interaksi sosial, penelitian ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Qur'ani mendorong perilaku empatik, sabar, dan suportif, selaras dengan penelitian (López-Carril et al., 2020) yang menekankan pengaruh religiusitas terhadap solidaritas sosial di pesantren. Penelitian ini menambahkan dimensi kestabilan emosional sebagai variabel mediator yang menghubungkan praktik spiritual dengan perilaku sosial. Perbedaannya adalah bahwa literatur sebelumnya menekankan pengaruh religiusitas secara normatif, sedangkan temuan ini menekankan praktik spiritual sebagai proses aktif yang membentuk pola perilaku sosial. Implikasi teoritisnya memperkuat pemahaman tentang hubungan antara spiritualitas, emosi, dan perilaku sosial dalam konteks pendidikan agama, sedangkan implikasi praktisnya mengarah pada pengembangan kurikulum dan program bimbingan yang menekankan integrasi praktik spiritual, pembelajaran sosial, dan pengelolaan emosi, sehingga pesantren dapat menjadi lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial secara simultan.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan pola terpadu di mana praktik spiritual dan pembiasaan nilai-nilai Qur'ani tidak hanya meningkatkan kesadaran diri dan kestabilan emosional tetapi juga memperkuat kualitas interaksi sosial. Pola ini memperlihatkan hubungan kausal ganda: pengelolaan emosi yang baik memfasilitasi komunikasi yang harmonis, sedangkan interaksi sosial yang positif memperkuat kestabilan emosional dan kesadaran spiritual. Temuan ini memperluas literatur dengan menunjukkan integrasi antara spiritualitas, pengelolaan emosi, dan interaksi sosial dalam konteks pendidikan pesantren, serta menegaskan bahwa dimensi spiritual berperan sebagai mediator dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan sosial. Implikasi teoritisnya menegaskan model holistik yang menghubungkan aspek internal dan sosial dalam pengembangan karakter santri, sedangkan implikasi praktisnya menekankan perlunya pengembangan program religius yang sistematis sebagai strategi pembentukan karakter, adaptasi sosial, dan kesejahteraan emosional yang berkelanjutan.

Degan demikian, kesadaran spiritual dan pengelolaan emosional tidak berdiri sendiri tetapi bersifat interdependen dengan kualitas interaksi sosial. Santri yang konsisten melakukan praktik dzikir, doa, dan tafakur menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola stres sosial, menghadapi konflik dengan bijaksana, dan mengekspresikan empati. Pola ini menunjukkan bahwa praktik religius berfungsi sebagai katalisator kesejahteraan emosional dan sosial, memperkuat teori tentang integrasi spiritualitas dan emotional intelligence dalam konteks pendidikan pesantren. Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan spiritual dan sosial harus dilihat sebagai proses berkelanjutan yang melibatkan pembiasaan ritual, refleksi diri, dan interaksi sosial, sehingga membentuk lingkungan pendidikan yang kondusif dan mendukung kesejahteraan psikologis serta kualitas hubungan interpersonal santri secara menyeluruh

Kesimpulan

Paradigma Qur'ani terbukti berperan signifikan dalam membangun kestabilan emosional santri melalui internalisasi nilai-nilai spiritual yang memandu pengelolaan emosi dan interaksi sosial secara harmonis. Temuan terpenting dari penelitian ini menunjukkan bahwa praktik dzikir, doa, tafakur, dan pembiasaan memahami ayat-ayat Qur'an tidak hanya menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan mental, tetapi juga memperkuat kesadaran diri, empati, dan kemampuan menghadapi konflik baik internal maupun eksternal secara lebih bijaksana. Hikmah yang diperoleh adalah bahwa pengembangan karakter santri bersifat holistik, mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial secara simultan, sehingga praktik religius menjadi strategi adaptif yang efektif dalam pendidikan pesantren. Kontribusi keilmuan penelitian ini terletak pada perluasan teori tentang hubungan antara spiritualitas, regulasi emosi, dan interaksi sosial, dengan menekankan Qur'an sebagai mediator utama dalam membangun kesejahteraan emosional dan kualitas

hubungan interpersonal. Keterbatasan penelitian mencakup fokus pada satu lingkungan pesantren sehingga generalisasi terbatas, membuka peluang bagi penelitian mendatang untuk meneliti konteks berbeda, variasi usia, dan pengaruh jangka panjang integrasi prinsip Qur'ani terhadap kesehatan emosional dan sosial santri.

Referensi

- Abbasi, R. (2021). Islam and the invention of religion: A study of medieval Muslim discourses on Dīn. *Studia Islamica*, 116(1), 1–106.
- Andrei, O. (2023). Enhancing religious education through emotional and spiritual intelligence. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 79(1).
- Ansari, A., & Muhlis, A. (2026). Islamic Education Quality Standards in Educational Institutions According to Thu'aimah's Thought. *Ambarsa: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 19–34.
- Arifin, Z., & El-Yunusi, M. Y. M. (2026). The Takror Method for Improving Qur'an Memorization Abilities of Pesantren Students. *Ambarsa: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 98–122.
- Ary, D., Cheser Jacobs, L., Razavieh, A., & Sorensen, C. (2009). *Introduction to Research in Education, 8th Edition*.
- Balaj, M., York, H. W., Sripada, K., Besnier, E., Vonen, H. D., Aravkin, A., Friedman, J., Griswold, M., Jensen, M. R., & Mohammad, T. (2021). Parental education and inequalities in child mortality: a global systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 398(10300), 608–620.
- Exline, J. J., Przeworski, A., Peterson, E. K., Turnamian, M. R., Stauner, N., & Uzdavines, A. (2021). Religious and spiritual struggles among transgender and gender-nonconforming adults. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(3), 276.
- Fahrurrozi. (2024). Strengthening Islamic Education Leadership: An Analysis of School-Based Management Training Follow-up Programs. *Millah: Journal of Religious Studies*, 23(2), 645–680. <https://doi.org/10.20885/millah.vol23.iss2.art5>
- Fox, J., Picciotto, G., Cashwell, C. S., Worthington Jr, E. L., Basso, M. J., Brow Corrigan, S., Toussaint, L., & Zeligman, M. (2020). Religious commitment, spirituality, and attitudes toward God as related to psychological and medical help-seeking: The role of spiritual bypass. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(3), 178.
- Krejci, J. (1982). Civilization and religion. *Religion*, 12(1), 29–47.
- Leavy, & Patricia. (2017). *Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*.
- López-Carril, S., Anagnostopoulos, C., & Parganas, P. (2020). Social media in sport management education: Introducing LinkedIn. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 27, 100262.
- Muhalli, M., & Pathollah, A. G. (2025). Pendampingan Guru Ngaji dalam Peningkatan Kemampuan Santri Dalam Membaca dan Memahami Al-Qur'an. *Salwatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 32–49.
- Munifah, Puspitasari, I. N. N., Zuhri, H. H., Yani, A., Jasmine, A. N., & Kurniasari, A. (2025). Cultural Barriers and Challenges of Ma'had Aly: The Path towards a Competitive Islamic Higher Education Institution. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 464–479. <https://doi.org/10.31538/nzh.v8i2.216>

- Naim, N., Aziz, A., & Teguh, T. (2022). Integration of "Madrasah Diniyah" Learning Systems for Strengthening Religious Moderation in Indonesian Universities. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(1), 108–119.
- Pathollah, A. G., Munir, M., & Prayogo, R. (2023). INTERNALIZATION OF TRADITIONAL PLAY-BASED ECOLOGICAL AWARENESS IN CHILDREN OF RURAL COMMUNITIES. *International Conference on Humanity Education and Society (ICHES)*, 2(1).
- Pathollah, A. G., & Wassalwa, S. M. M. (2025). Problem Epistemologis Pengembangan Keilmuan Pesantren Berbasis Kitab Kuning. *Al-Qawa'id: Jurnal Studi Bahasa Arab Dan Kitab Turats*, 1(1), 1–13.
- Pinto, C. T., Guedes, L., Pinto, S., & Nunes, R. (2024). Spiritual intelligence: a scoping review on the gateway to mental health. *Global Health Action*, 17(1), 2362310.
- Risqi, A. S., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Perhatian Orang Tua dan Budaya Sekolah Terhadap Pembentukan Karakter Santri di Pondok Pesantren Nurul Ikhlas Sidoarjo. *Ambarisa: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 151–161.
- Saada, N. (2023). Educating for global citizenship in religious education: Islamic perspective. *International Journal of Educational Development*, 103, 102894.
- Sabic-El-Rayess, A. (2020). Epistemological shifts in knowledge and education in Islam: A new perspective on the emergence of radicalization amongst Muslims. *International Journal of Educational Development*, 73, 102148.
- Sembiring, S., Harahap, M. R., & Prasetyo, R. (2026). Active Deep Learner Experience as an Instructional Strategy in Qur'anic Learning: Links to Engagement, Comprehension, and Retention. *Ambarisa: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 75–97.
- Sijamhodžić-Nadarević, D. (2023). Contribution of Islamic religious education to intercultural values in pluralistic European cultures: Insights from Bosnia and Herzegovina. *Religions*, 14(4), 453.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*.
- Thohir, M., & Kirom, A. (2020). al-Tanawub al-Lughawi Baina al-Lughah al-Arabiyah wa al-Indunisiyyah Li al-Muhadatsat al-Fashliyah Fi Madrasah Tarbiyah al-Mu'allimin al-Islamiyah Bi Ma'had al-Amin Madura. *Arabiyatuna : Jurnal Bahasa Arab*, 4(2), 227. <https://doi.org/10.29240/jba.v4i2.1635>
- Yadi, N., Rusydi, A. M., & Efendi, E. (2024). Makna Simbolik dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir al-Azhar dan Tafsir al-Munir). *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(2), 208–222.
- Yazdani, A. (2020). The culture of peace and religious tolerance from an Islamic perspective. *Veritas*, (47), 151–168.
- Zhou, Z., Tavan, H., Kavarizadeh, F., Sarokhani, M., & Sayehmiri, K. (2024). The relationship between emotional intelligence, spiritual intelligence, and student achievement: a systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education*, 24(1), 217.