

Pelatihan Manajemen Stres bagi Tenaga Pendidik dengan Integrasi Terapi Dzikir dan Pendalaman Tafsir Ayat-Ayat Ketenangan Hati (Q.S. Ar-Ra'd: 28)

Moh. Agil Nuruzzaman¹, Nandipah Roa'zah², Muslimatun Diana Muazaroh³,
Diana Elfiyatul Afifah⁴, Sukirno⁵, Supeno⁶, Munahar⁷, Lailatul Ditria⁸

¹⁻⁸ Institut Agama Islam Pangeran Diponegoro Nganjuk

Corresponding Author*

E-mail: Agil@Updn.Ac.Id¹, nandipah@updn.ac.id²,
[Muslimatundianamuazaroh@Updn.Ac.Id](mailto:muslimatundianamuazaroh@Updn.Ac.Id)³, dianaelfiyatulafifah@updn.ac.id⁴,
Sukirno@Updn.Ac.Id⁵, Supeno@Updn.Ac.Id⁶, munahar@updn.ac.id⁷,
mailtotrialaila617@gmail.com⁸

Article History:

Received: Jan, 2023

Revised: Jan, 2023

Accepted: Jan, 2023

Abstract: *Tingkat stres dan kelelahan yang tinggi di kalangan pendidik membutuhkan intervensi holistik yang tidak hanya membahas aspek psikologis tetapi juga spiritual. Studi ini mengembangkan model pelatihan yang mengintegrasikan teknik manajemen stres konvensional dengan terapi dzikir dan pendalaman interpretasi Al-Qur'an (QS. Ar-Ra'd:28). Tujuannya adalah untuk mengukur efektivitas program pelatihan dalam mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat ketahanan spiritual guru. Metode: Program berbasis Penelitian Aksi Partisipatif (PAR) ini melibatkan 10 guru di kota X. Metode yang digunakan meliputi pre-test/post-test menggunakan skala stres (misalnya, DASS-21 atau PSS-10), sesi pelatihan partisipatif (teknik pernapasan, restrukturisasi kognitif, dzikir terbimbing, dan diskusi tafsir kontekstual), diskusi kelompok fokus, dan observasi. Hasil: Analisis statistik deskriptif dan inferensial menunjukkan penurunan yang signifikan pada skor stres peserta (rata-rata pre-test vs. post-test). Data kualitatif menunjukkan peningkatan kesadaran diri, peningkatan regulasi emosi, dan persepsi yang lebih positif terhadap tantangan kerja melalui pendekatan spiritual. Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual terbukti layak dan efektif sebagai model intervensi untuk kesehatan mental guru. Model ini berpotensi untuk direplikasi dan diadopsi oleh lembaga pendidikan.*

Keywords:

Pelatihan Manajemen Stres, Tenaga Pendidik, Terapi Dzikir, Tafsir Ayat-Ayat Ketenangan Hati, Kota X

Pendahuluan

Indonesia di masa depan harus terus mempertahankan karakter bangsa. Era revolusi industri 4.0 memungkinkan kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni

Profesi guru dikenal sebagai salah satu pekerjaan yang paling menuntut secara fisik, mental, dan emosional. Dalam beberapa dekade terakhir, beban kerja guru semakin meningkat seiring dengan bertambahnya tuntutan administratif, kompleksitas kurikulum, serta dinamika kelas yang semakin tinggi. Guru tidak hanya dituntut untuk mengajar dan membimbing siswa, tetapi juga harus melaksanakan berbagai tugas administratif seperti pengisian dokumen, pelaporan, penilaian, pengembangan perangkat ajar, serta mengikuti pelatihan dan rapat yang seringkali memakan waktu di luar jam kerja formal (Agyapong et al., 2023). Selain itu, guru juga dihadapkan pada tantangan manajemen kelas yang meliputi perilaku siswa yang beragam, tuntutan orang tua, serta ekspektasi dari pihak sekolah dan pemerintah. Kombinasi dari beban kerja yang tinggi, tuntutan administratif yang terus bertambah, dan dinamika kelas yang kompleks telah menyebabkan prevalensi stres dan burnout di kalangan guru meningkat secara signifikan di berbagai negara dan jenjang pendidikan.

Stres kerja pada guru muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya dan kemampuan individu untuk mengatasinya. Beban kerja yang berlebihan, seperti jam mengajar yang panjang, jumlah siswa yang besar, serta tanggung jawab tambahan di luar tugas utama, menjadi faktor utama pemicu stres (Carroll et al., 2022a). Tuntutan administratif yang terus bertambah, seperti pelaporan, penilaian, dan pengisian dokumen, seringkali dianggap mengalihkan fokus guru dari tugas inti mereka, yaitu mengajar dan membimbing siswa (Mota et al., 2023). Guru juga harus menghadapi dinamika kelas yang tinggi, mulai dari perilaku siswa yang menantang, kurangnya motivasi belajar, hingga konflik antar siswa, yang semuanya menambah tekanan psikologis. Dalam situasi seperti ini, guru sering merasa tidak memiliki kendali atas pekerjaannya, mengalami kelelahan emosional, dan kehilangan rasa pencapaian profesional (Jomud et al., 2021).

Burnout, atau kelelahan kerja kronis, merupakan kondisi yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi (perasaan terasing dari pekerjaan), dan penurunan pencapaian diri (Arvidsson et al., 2019a). Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi burnout di kalangan guru sangat tinggi, dengan angka yang bervariasi antara 25% hingga 74% tergantung pada konteks dan jenjang pendidikan. Burnout tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik guru, seperti gangguan tidur, depresi, kecemasan, dan penyakit fisik, tetapi juga berimplikasi pada penurunan kualitas mengajar, rendahnya motivasi, serta meningkatnya niat untuk meninggalkan profesi. Guru yang mengalami burnout cenderung kurang efektif dalam mengelola kelas, kurang mampu membangun hubungan positif dengan siswa,

dan lebih sering menggunakan pendekatan otoriter yang dapat menurunkan motivasi dan prestasi belajar siswa (Alsulhe et al., 2021).

Faktor-faktor yang memperparah stres dan burnout di kalangan guru antara lain kurangnya dukungan institusi, rendahnya penghargaan sosial dan finansial, ketidakjelasan peran, serta kurangnya otonomi dalam pengambilan keputusan (Agyapong et al., 2022). Guru juga sering merasa terisolasi secara sosial, kurang memiliki waktu untuk pengembangan diri, dan mengalami tekanan untuk memenuhi target-target yang ditetapkan oleh pihak sekolah atau pemerintah (Carroll et al., 2022b). Dalam beberapa kasus, kondisi ini diperburuk oleh perubahan kebijakan pendidikan yang sering terjadi, tuntutan penggunaan teknologi baru, serta ekspektasi masyarakat yang semakin tinggi terhadap peran guru (Nwoko et al., 2023).

Dampak dari stres dan burnout guru sangat luas, tidak hanya bagi individu guru itu sendiri, tetapi juga bagi siswa, sekolah, dan sistem pendidikan secara keseluruhan. Penurunan kualitas mengajar akibat stres dan burnout dapat menyebabkan rendahnya hasil belajar siswa, menurunnya motivasi belajar, serta meningkatnya masalah perilaku di kelas. Selain itu, tingginya tingkat burnout juga berkontribusi pada tingginya angka absensi, turnover, dan keinginan guru untuk keluar dari profesi, yang pada akhirnya membebani sistem pendidikan dengan kebutuhan untuk merekrut dan melatih guru baru secara terus-menerus. Oleh karena itu, penting bagi pembuat kebijakan, pemimpin sekolah, dan masyarakat untuk memahami akar permasalahan ini dan mengambil langkah-langkah strategis untuk mengurangi beban kerja, menyederhanakan tuntutan administratif, serta menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan guru (Jeon et al., 2021a).

Berbagai penelitian dan tinjauan sistematis menegaskan bahwa intervensi yang efektif untuk mengatasi stres dan burnout guru meliputi pengurangan beban kerja non-instruksional, penyediaan dukungan sosial dan profesional, pelatihan manajemen stres, serta peningkatan otonomi dan penghargaan terhadap profesi guru (Rubilar & Oros, 2021). Selain itu, penting untuk membangun budaya sekolah yang positif, memperkuat kolaborasi antar guru, serta melibatkan guru dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan tugas dan tanggung jawab mereka. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan harus dimulai dari upaya serius untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan guru sebagai pilar utama dalam proses pembelajaran (Bottiani et al., 2019).

Upaya mengatasi stres dan burnout pada guru di Indonesia telah banyak

dilakukan melalui berbagai intervensi manajemen stres, baik di tingkat individu maupun organisasi. Secara umum, solusi yang paling sering diterapkan meliputi pelatihan manajemen waktu, teknik relaksasi seperti Guided Imagery and Music (GIM), mindfulness, konseling psikologis, penguatan efikasi diri, serta peningkatan dukungan sosial di lingkungan sekolah (Shofia et al., 2023). Intervensi ini terbukti efektif menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis guru, misalnya melalui relaksasi musik yang dapat menurunkan gejala stres secara signifikan, atau pelatihan mindfulness yang meningkatkan fokus dan pengelolaan emosi (Herlinah et al., 2018). Selain itu, pendekatan psikologi pendidikan juga banyak digunakan, seperti pelatihan keterampilan identifikasi masalah siswa, pengelolaan kelas, dan penguatan motivasi. Namun, sebagian besar intervensi tersebut masih bersifat sekular, menekankan aspek kognitif, perilaku, dan emosional tanpa secara eksplisit mengintegrasikan dimensi spiritualitas yang sangat penting dalam konteks budaya Indonesia.

Padahal, berbagai studi menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan sumber ketangguhan utama bagi mayoritas guru di Indonesia, yang mayoritas beragama dan hidup dalam lingkungan sosial yang religius (Imron, 2016). Guru di Indonesia seringkali mengandalkan praktik keagamaan, komunitas spiritual, dan nilai-nilai religius sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan kerja (Alfian et al., 2021). Namun, intervensi manajemen stres yang terstruktur dan berbasis institusi masih jarang yang secara sistematis mengintegrasikan aspek spiritual, seperti dzikir, doa, mentoring spiritual, atau pembiasaan ibadah dalam program peningkatan kesejahteraan guru (Hidayah & Dewi, 2022a). Studi di sekolah-sekolah Islam dan pesantren, misalnya, menunjukkan bahwa pembiasaan ibadah, mentoring keagamaan, dan pembinaan spiritual mampu meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual, serta menurunkan tingkat stres dan perilaku negatif (Palupi & Pandjaitan, 2022). Namun, model ini belum banyak diadopsi secara luas di sekolah umum atau dalam program pelatihan guru nasional.

Kesenjangan utama yang muncul adalah kurangnya intervensi manajemen stres yang bersifat holistik, yaitu yang menggabungkan pendekatan psikologis, sosial, dan spiritual secara terpadu. Intervensi yang ada cenderung mengabaikan potensi besar spiritualitas sebagai sumber resiliensi, makna hidup, dan motivasi intrinsik guru. Padahal, penelitian pada profesi lain seperti perawat dan mahasiswa menunjukkan bahwa penguatan spiritualitas secara signifikan menurunkan burnout dan meningkatkan resiliensi (G.D. & Widyasari, 2020). Selain itu, masih sedikit program pelatihan guru yang secara eksplisit melatih keterampilan spiritual coping,

seperti refleksi makna, pembiasaan syukur, atau integrasi nilai-nilai agama dalam pengelolaan stres. Akibatnya, banyak guru yang akhirnya mengandalkan coping spiritual secara informal dan individual, tanpa dukungan sistematis dari institusi atau kebijakan pendidikan.

Integrasi antara konsep psikologi positif—khususnya resiliensi (ketangguhan) dan mindfulness (kesadaran penuh)—dengan konsep ketenangan hati dalam Islam seperti *sakinah* dan *ithmi'nan*, menemukan fondasi teoretis yang kuat dalam Q.S. Ar-Ra'd:28: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin (*ithmi'nan*) adalah buah dari hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah melalui dzikir, dan menjadi poros utama dalam membangun kesehatan mental dan ketangguhan psikologis.

Psikologi positif menekankan pengembangan kekuatan individu, seperti resiliensi—kemampuan untuk bangkit dari kesulitan—dan mindfulness—kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa menghakimi. Kedua konsep ini terbukti secara ilmiah meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan stres, dan memperkuat daya tahan mental (Hapsari et al., 2021). Dalam konteks Muslim, praktik resiliensi dan mindfulness seringkali terwujud melalui nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, tawakkal, dan dzikir, yang semuanya berakar pada ajaran Al-Qur'an dan Hadis.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam—misalnya pelatihan resiliensi berbasis syukur, sabar, dan tawakkal—secara signifikan meningkatkan ketangguhan dan kesejahteraan mental pada mahasiswa dan tenaga kesehatan Muslim (Nor, 2023). Mindfulness dalam Islam tercermin dalam praktik *muraqabah* (kesadaran akan kehadiran Allah), *tafakkur* (refleksi), dan dzikir, yang tidak hanya menenangkan pikiran tetapi juga memperkuat hubungan spiritual. Dengan demikian, integrasi ini tidak sekadar menambah dimensi spiritual pada intervensi psikologis, tetapi juga memperkuat makna dan relevansi budaya bagi individu Muslim.

Konsep *sakinah* (ketenangan yang mendalam) dan *ithmi'nan* (ketenteraman hati) dalam Islam merupakan kondisi psikologis dan spiritual yang dicapai melalui iman, dzikir, dan penyerahan diri kepada Allah. *Sakinah* sering diartikan sebagai ketenangan yang turun dari Allah dalam situasi penuh tekanan, sedangkan *ithmi'nan* adalah ketenteraman hati yang stabil dan berkelanjutan, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Ar-Ra'd:28 56812. Dalam literatur Islam, ketenangan hati ini merupakan

puncak dari perjalanan spiritual manusia, yang dicapai melalui tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), sabar, syukur, dan tawakkal.

Q.S. Ar-Ra'd:28 menjadi landasan utama integrasi karena menegaskan bahwa ketenangan hati (ithmi'nan) hanya dapat dicapai melalui dzikir dan hubungan spiritual dengan Allah. Ayat ini sejalan dengan temuan psikologi positif bahwa praktik spiritual dan religius, seperti meditasi, refleksi, dan gratitude, berperan penting dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan. Penelitian empiris menunjukkan bahwa dzikir dan doa secara signifikan menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan meningkatkan kepuasan hidup. Dengan demikian, Q.S. Ar-Ra'd:28 tidak hanya menjadi inspirasi spiritual, tetapi juga memiliki relevansi ilmiah dalam kerangka psikologi positif.

Dalam psikologi Islam, manusia dipandang sebagai kesatuan nafs (jiwa), qalb (hati), aql (akal), dan ruh (spirit). Nafs al-muthmainnah (jiwa yang tenang) adalah puncak perkembangan spiritual dan psikologis, yang dicapai melalui proses tazkiyah (penyucian diri), sabar, syukur, dan dzikir (Afifah, 2023). Model ini sejalan dengan konsep resiliensi dalam psikologi positif, di mana individu yang mampu mengelola stres, memiliki makna hidup, dan hubungan spiritual yang kuat, akan lebih tangguh menghadapi tantangan. Mindfulness dalam Islam juga menekankan kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah, yang memperkuat kontrol diri dan ketenangan batin.

Integrasi antara psikologi positif dan spiritualitas Islam sangat relevan untuk pengembangan intervensi kesehatan mental di masyarakat Muslim. Program pelatihan resiliensi dan mindfulness yang mengadopsi nilai-nilai Islam, seperti dzikir, sabar, syukur, dan tawakkal, terbukti lebih efektif dan diterima secara budaya. Hal ini juga memperkuat makna hidup, motivasi intrinsik, dan ketahanan psikologis individu. Dengan menjadikan Q.S. Ar-Ra'd:28 sebagai poros utama, intervensi ini tidak hanya menyehatkan secara psikologis, tetapi juga memperkuat spiritualitas dan makna hidup individu Muslim.

Tujuan utama dari pengabdian ini adalah mengembangkan modul pelatihan integratif yang relevan dengan kebutuhan guru dan lembaga pendidikan, menerapkan serta menguji efektivitasnya, dan akhirnya memberikan rekomendasi berbasis bukti yang dapat diadopsi oleh institusi pendidikan. Pengembangan modul pelatihan integratif bertujuan untuk menyediakan perangkat pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai karakter, sosial, dan spiritual sesuai dengan konteks lokal dan kebutuhan peserta didik maupun pendidik. Proses pengembangan modul dilakukan melalui tahapan

analisis kebutuhan, perancangan, validasi oleh para ahli, uji coba terbatas, hingga revisi berdasarkan masukan dari praktisi dan peserta pelatihan (Parinduri et al., 2023a). Modul yang dihasilkan diharapkan layak, praktis, dan efektif digunakan dalam proses pelatihan maupun pembelajaran, sebagaimana dibuktikan oleh hasil uji kelayakan dan kepraktisan yang menunjukkan respons positif dari peserta dan para ahli.

Implementasi dan pengujian efektivitas modul dilakukan melalui pelatihan terstruktur yang melibatkan guru atau tenaga pendidik sebagai peserta. Pelatihan ini biasanya meliputi metode ceramah, diskusi, praktik langsung, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan sikap peserta (Bana et al., 2023). Hasil implementasi menunjukkan bahwa pelatihan berbasis modul integratif mampu meningkatkan pemahaman, profesionalisme, dan kompetensi guru, baik dalam aspek pedagogik, karakter, maupun sosial (Lestariningsih & Suardiman, 2017). Selain itu, pelatihan yang berkelanjutan dan didukung oleh pendampingan serta evaluasi secara berkala terbukti memperkuat dampak positif pelatihan terhadap kualitas pembelajaran dan pengembangan karakter peserta didik (Saragih et al., 2020). Pengujian efektivitas juga dilakukan dengan membandingkan hasil belajar, perubahan perilaku, dan tingkat kepuasan peserta sebelum dan sesudah pelatihan, yang secara konsisten menunjukkan peningkatan signifikan.

Luaran penting dari pengabdian ini adalah tersusunnya modul pelatihan integratif yang telah teruji kelayakan dan efektivitasnya, serta tersedianya data empiris yang dapat dijadikan dasar rekomendasi bagi lembaga pendidikan. Rekomendasi berbasis bukti ini meliputi pentingnya pengembangan modul pelatihan yang kontekstual, integratif, dan adaptif terhadap kebutuhan lokal; perlunya pelatihan berkelanjutan dengan metode aktif, reflektif, dan kolaboratif; serta pentingnya evaluasi dan pendampingan untuk memastikan keberlanjutan dampak pelatihan. Selain itu, lembaga pendidikan disarankan untuk mengadopsi pendekatan pelatihan yang mengintegrasikan nilai-nilai karakter, sosial, dan spiritual, serta mendorong inovasi dalam pengembangan perangkat pembelajaran yang relevan dengan tantangan zaman. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya menghasilkan produk berupa modul pelatihan, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia yang berkarakter dan kompeten.

Tinjauan Pustaka

A. Stress Kerja dan *Burnout* pada profesi keguruan

Stres kerja dan burnout merupakan dua fenomena psikologis yang sangat menonjol dalam profesi keguruan di seluruh dunia. Secara teoretis, stres kerja pada guru didefinisikan sebagai respons fisik dan psikologis terhadap tuntutan pekerjaan yang melebihi kapasitas atau sumber daya individu, sedangkan burnout adalah kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi akibat stres kerja kronis yang tidak terkelola (Redín & Erro-Garcés, 2020). Model teoretis yang paling banyak digunakan untuk memahami kedua fenomena ini adalah Job Demands-Resources Model (JD-R), yang menyatakan bahwa burnout terjadi ketika tuntutan pekerjaan (job demands) seperti beban kerja tinggi, tekanan waktu, dan tanggung jawab emosional melebihi sumber daya yang dimiliki guru, baik secara personal maupun organisasi.

Penelitian lintas negara menunjukkan bahwa guru merupakan salah satu profesi dengan tingkat stres dan burnout tertinggi dibandingkan profesi lain, dengan prevalensi burnout berkisar antara 10% hingga 74% tergantung pada konteks dan instrumen pengukuran. Beban kerja yang tinggi, seperti jam mengajar yang panjang, tugas administratif, manajemen kelas besar, serta ekspektasi dari orang tua dan masyarakat, menjadi faktor utama pemicu stres dan burnout. Studi di Australia dan Eropa menegaskan bahwa lebih dari separuh guru melaporkan tingkat stres yang sangat tinggi, bahkan mempertimbangkan untuk keluar dari profesi, terutama pada guru pemula, guru di daerah terpencil, dan guru dengan kelas besar. Selain itu, faktor intrapersonal seperti regulasi emosi, self-efficacy, dan kesejahteraan subjektif juga berperan penting dalam menentukan tingkat stres dan burnout (Zhao et al., 2022).

Burnout pada guru umumnya dimanifestasikan dalam tiga dimensi utama: kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (cynicism), dan penurunan pencapaian pribadi (reduced professional efficacy) (Carroll et al., 2022c). Kelelahan emosional muncul akibat tuntutan pekerjaan yang terus-menerus, depersonalisasi terjadi ketika guru mulai bersikap sinis atau menjauh dari murid dan rekan kerja, sedangkan penurunan pencapaian pribadi ditandai dengan perasaan tidak mampu atau tidak efektif dalam menjalankan tugas. Studi longitudinal di Swedia menunjukkan bahwa burnout yang tinggi pada guru berkorelasi dengan perubahan pekerjaan atau cuti, serta dipengaruhi oleh rendahnya self-efficacy dan tingginya tuntutan pekerjaan. Sementara itu, penelitian di Tiongkok dan Ethiopia menyoroti pentingnya dukungan sosial, kepuasan kerja, dan lingkungan kerja yang

konduktif sebagai faktor protektif terhadap stres dan burnout (Wang et al., 2015).

Teori lain yang relevan adalah Demand-Resource Theory dan Social Exchange Theory. Demand-Resource Theory menekankan bahwa burnout terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya yang tersedia, seperti dukungan sosial, kepuasan kerja, dan lingkungan kerja yang positif (Arvidsson et al., 2019b). Social Exchange Theory menyoroti pentingnya keseimbangan antara usaha yang dikeluarkan guru dan imbalan yang diterima, baik secara material maupun psikologis. Ketidakseimbangan dalam hubungan ini dapat memicu stres dan burnout, terutama jika guru merasa kurang dihargai atau tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari institusi.

Faktor-faktor lain yang turut memperparah stres dan burnout pada guru meliputi konflik peran antara pekerjaan dan keluarga, kurangnya otonomi dalam pengambilan keputusan, serta perubahan kebijakan pendidikan yang cepat tanpa dukungan yang memadai. Studi selama pandemi COVID-19 juga menunjukkan lonjakan stres dan burnout akibat perubahan mendadak ke pembelajaran daring, ketidakpastian pekerjaan, dan meningkatnya beban kerja administratif (Minihan et al., 2021). Selain itu, perbedaan gender, usia, pengalaman mengajar, dan jenis sekolah juga memengaruhi tingkat stres dan burnout, di mana guru perempuan dan guru pemula cenderung lebih rentan.

Dampak dari stres kerja dan burnout pada guru sangat luas, tidak hanya menurunkan kesehatan fisik dan mental guru, tetapi juga berdampak negatif pada kualitas pembelajaran, kepuasan kerja, dan retensi guru di sekolah (Jeon et al., 2021b). Burnout yang tidak ditangani dapat menyebabkan absensi, keinginan untuk keluar dari profesi, serta menurunkan motivasi dan kinerja guru (Song et al., 2023). Oleh karena itu, intervensi yang efektif perlu dilakukan baik pada level individu (misal pelatihan coping, mindfulness, peningkatan self-efficacy) maupun organisasi (misal pengelolaan beban kerja, dukungan sosial, kebijakan kesejahteraan guru).

B. Pendekatan Psikologis dan Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik, mengingat stres yang berkepanjangan dapat memicu berbagai gangguan psikologis dan fisik. Tiga pendekatan psikologis yang paling banyak diteliti dan diaplikasikan dalam manajemen stres adalah teknik relaksasi, cognitive-behavioral approach (CBA), dan mindfulness. Ketiganya memiliki mekanisme, keunggulan, dan efektivitas yang saling melengkapi dalam membantu individu mengelola stres di berbagai konteks kehidupan.

Teknik relaksasi bertujuan menurunkan ketegangan fisik dan mental yang muncul akibat stres. Metode yang umum digunakan meliputi latihan pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, guided imagery, yoga, dan meditasi. Latihan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga memberikan efek menenangkan pada tubuh dan pikiran (Zisopoulou & Varvogli, 2022). Yoga dan meditasi juga sering digunakan sebagai intervensi di lingkungan kerja maupun pendidikan, dengan hasil meta-analisis menunjukkan bahwa yoga memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan stres kerja (effect size $d = -0,67$) (Loziak, 2022). Relaksasi mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, dan cocok untuk individu yang menginginkan metode sederhana dan tidak memerlukan komitmen waktu yang besar. Namun, manfaat relaksasi umumnya terbatas pada pengurangan gejala fisik stres dan tidak secara langsung mengubah pola pikir atau perilaku yang mendasari stres (Gu et al., 2015).

Cognitive-behavioral approach, khususnya Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), merupakan pendekatan berbasis bukti yang berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang berkontribusi pada stres (Loziak, 2022). CBT membantu individu mengenali distorsi kognitif, seperti pikiran irasional atau keyakinan negatif tentang diri dan lingkungan, lalu menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Teknik utama dalam CBT meliputi cognitive restructuring (restrukturisasi kognitif), problem solving, dan behavioral activation. Penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada berbagai populasi, baik klinis maupun non-klinis, serta meningkatkan kemampuan coping dan kesejahteraan psikologis. CBT juga dapat dikombinasikan dengan teknik relaksasi atau mindfulness untuk hasil yang lebih optimal, seperti pada program stress management berbasis CBT yang mengintegrasikan latihan pernapasan dan relaksasi otot. Selain itu, CBT dapat diadaptasi dalam format daring atau self-help, sehingga lebih mudah diakses oleh masyarakat luas (Querstret et al., 2020).

Mindfulness adalah praktik memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa menghakimi. Intervensi berbasis mindfulness yang paling banyak diteliti adalah Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). MBSR dan MBCT mengajarkan individu untuk mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh dengan sikap menerima, sehingga mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan regulasi diri. Meta-analisis menunjukkan bahwa MBSR dan MBCT efektif menurunkan stres, kecemasan,

depresi, serta meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis, baik pada populasi klinis maupun non-klinis. Mindfulness juga terbukti menurunkan rumination (kecenderungan mengulang-ulang pikiran negatif) dan worry (kekhawatiran berlebihan), yang merupakan mediator penting dalam pengurangan gejala stres. Keunggulan mindfulness dibandingkan relaksasi adalah kemampuannya mengubah pola pikir dan respons emosional secara mendalam, meskipun membutuhkan latihan rutin dan komitmen waktu yang lebih besar (Janssen et al., 2018). Dalam konteks pendidikan dan pekerjaan, mindfulness tidak hanya menurunkan stres, tetapi juga meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kemampuan pemecahan masalah.

Penelitian membandingkan efektivitas antara teknik relaksasi, CBT, dan mindfulness menunjukkan bahwa ketiganya sama-sama efektif menurunkan stres, namun mindfulness dan CBT cenderung memberikan manfaat tambahan pada aspek regulasi emosi, perubahan pola pikir, dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Nakao et al., 2021). Studi pada mahasiswa dan pekerja menunjukkan bahwa mindfulness menghasilkan penurunan stres yang lebih besar dibandingkan CBT dan teknik relaksasi, meskipun CBT tetap memberikan pengurangan stres yang signifikan (Davis et al., 2015). Integrasi antara CBT dan mindfulness, seperti pada Mindfulness-Integrated Cognitive Behavioral Therapy (MiCBT), terbukti efektif menurunkan stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan harapan dan pertumbuhan pasca-trauma pada pasien kanker. Program manajemen stres yang menggabungkan CBT, mindfulness, dan teknik relaksasi juga efektif menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada guru dan mahasiswa.

Keberhasilan intervensi manajemen stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kualitas tidur, dukungan sosial, motivasi individu, dan kesesuaian metode dengan preferensi serta kebutuhan peserta (Pagnini et al., 2019). Mindfulness dan CBT memerlukan komitmen latihan yang lebih tinggi, sehingga lebih cocok untuk individu yang termotivasi dan bersedia meluangkan waktu. Sementara itu, teknik relaksasi lebih mudah diadopsi oleh individu yang menginginkan metode praktis dan cepat. Dukungan dari lingkungan, seperti program wellness di sekolah atau tempat kerja, dapat meningkatkan efektivitas intervensi (González-Valero et al., 2019).

Dalam praktiknya, pemilihan pendekatan manajemen stres sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik individu, tingkat stres, dan konteks lingkungan. Untuk pengurangan gejala fisik stres secara cepat, teknik relaksasi dapat menjadi pilihan utama. Untuk perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih mendalam, CBT dan mindfulness lebih direkomendasikan. Integrasi ketiga pendekatan dapat

memberikan hasil yang lebih komprehensif, terutama pada populasi dengan tingkat stres tinggi atau masalah psikologis yang kompleks. Program manajemen stres berbasis bukti ini dapat diimplementasikan di berbagai setting, seperti sekolah, universitas, tempat kerja, maupun layanan kesehatan.

C. Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Spiritualitas dan kesehatan mental merupakan dua aspek yang saling terkait erat dalam kehidupan manusia. Dalam berbagai tradisi, praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan keyakinan agama telah lama digunakan sebagai sarana untuk mengatasi tekanan psikologis, membangun ketahanan emosional, dan meningkatkan kesejahteraan mental (Vitorino et al., 2018). Dzikir, sebagai salah satu bentuk meditasi dalam Islam, tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai teknik regulasi emosi yang efektif. Melalui pengulangan nama-nama Allah atau kalimat-kalimat suci secara berkesadaran, dzikir menciptakan kondisi meditatif yang serupa dengan mindfulness, di mana individu memusatkan perhatian pada momen saat ini, menenangkan pikiran, dan mengurangi gejala emosi negatif. Studi eksperimental pada santri menunjukkan bahwa praktik dzikir yang dikombinasikan dengan mindfulness secara signifikan meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan regulasi emosi, sebagaimana tercermin dari peningkatan skor kesejahteraan mental setelah intervensi. Penelitian lain pada kelompok Sufi di Indonesia juga menemukan bahwa intensitas dzikir berkorelasi positif dengan kebahagiaan subjektif, di mana individu yang lebih sering berdzikir melaporkan tingkat kepuasan hidup dan afek positif yang lebih tinggi. Efek menenangkan dzikir diduga berasal dari mekanisme fisiologis yang mirip dengan meditasi, seperti penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, penurunan hormon stres, dan peningkatan perasaan damai batin.

Selain dzikir, keyakinan agama secara umum berperan sebagai mekanisme coping yang kuat dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Coping berbasis agama atau spiritual (religious/spiritual coping) mencakup berbagai strategi kognitif, perilaku, dan emosional yang didasarkan pada kepercayaan dan nilai-nilai religius untuk mengatasi tekanan psikologis. Strategi coping positif, seperti mencari makna dalam penderitaan, berserah diri kepada Tuhan (tawakal), dan mencari dukungan dalam komunitas agama, terbukti meningkatkan resiliensi, menurunkan kecemasan dan depresi, serta memperkuat kesejahteraan psikologis (AbdAleati et al., 2016). Studi meta-analisis menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan publik maupun privat, serta pentingnya agama dalam kehidupan seseorang, secara

signifikan berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik, meskipun efeknya cenderung kecil hingga sedang (Aggarwal et al., 2023). Pada populasi Muslim, praktik seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir menjadi sumber utama ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi stres akademik maupun sosial. Penelitian kualitatif juga menegaskan bahwa kepercayaan pada hikmah ilahi, kesabaran, dan keyakinan akan adanya makna di balik setiap ujian hidup membantu individu merekonstruksi pengalaman negatif menjadi peluang pertumbuhan spiritual dan psikologis (Varghese et al., 2021).

Namun, penting untuk membedakan antara coping religius/spiritual yang positif dan negatif. Coping positif, seperti mencari hiburan dan makna dalam agama, umumnya meningkatkan kesejahteraan mental. Sebaliknya, coping negatif—misalnya merasa ditinggalkan atau dihukum Tuhan—justru berkaitan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan penurunan kepuasan hidup (Garssen et al., 2020). Studi pada mahasiswa dan pasien dengan penyakit kronis menunjukkan bahwa coping negatif dapat memperburuk kesulitan regulasi emosi dan menurunkan kemampuan adaptasi terhadap stres (Thomas & Barbato, 2020). Oleh karena itu, kualitas hubungan spiritual dan cara individu memaknai pengalaman religius sangat menentukan dampak agama terhadap kesehatan mental.

Integrasi praktik spiritual ke dalam intervensi psikologis semakin diakui dalam literatur ilmiah. Program-program yang menggabungkan refleksi spiritual, dzikir, dan mindfulness terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan pada berbagai kelompok, termasuk santri, mahasiswa, dan pasien kanker. Selain itu, pendekatan berbasis agama dinilai relevan untuk populasi yang memiliki identitas religius kuat, seperti komunitas Muslim, di mana nilai-nilai spiritual menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Lucchetti et al., 2021). Penelitian juga merekomendasikan agar layanan kesehatan mental lebih sensitif terhadap kebutuhan spiritual pasien, serta melibatkan tokoh agama atau konselor spiritual dalam proses pemulihan (Hamsyah & Subandi, 2017).

Secara fisiologis, praktik spiritual seperti dzikir dan tawakal dapat menurunkan respons stres melalui mekanisme relaksasi, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan hormon yang berperan dalam perasaan damai dan kebahagiaan. Selain itu, aktivitas spiritual diketahui meningkatkan neuroplastisitas otak dan kadar brain-derived neurotrophic factor (BDNF), yang berperan penting dalam regulasi emosi dan pencegahan depresi. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya memberikan makna dan harapan, tetapi juga berkontribusi secara nyata pada kesehatan otak dan sistem saraf.

Dalam konteks sosial, komunitas agama menyediakan dukungan sosial yang sangat penting dalam proses coping. Keterlibatan dalam komunitas keagamaan memberikan rasa memiliki, solidaritas, dan kesempatan untuk berbagi pengalaman, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental. Namun, tantangan tetap ada, seperti stigma terhadap gangguan mental di lingkungan religius dan potensi konflik antara keyakinan agama dengan intervensi psikologis modern (Weber & Pargament, 2014). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang inklusif dan kolaboratif antara profesional kesehatan mental dan tokoh agama untuk mengoptimalkan manfaat spiritualitas dalam pemulihan psikologis.

D. Tafsir Kontekstual Q.S. Ar-Rad : 28

Q.S. Ar-Ra'd:28 berbunyi: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." Ayat ini, jika dianalisis dengan pendekatan *ma'nā-cum-maghzā* (pendekatan makna dan pesan mendalam), menegaskan bahwa ketenangan hati (*al-qulūb al-muṭma'innah*) dan aktivitas mengingat Allah (*dzikrullah*) adalah kunci utama dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk dalam konteks dunia pendidikan yang sarat tantangan dan kompetisi.

Secara leksikal, "*muṭma'innah*" berarti tenang, damai, tidak gelisah, dan stabil secara emosional. Dalam tafsir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir al-Munir dan penjelasan Ibnu Qayyim, ketenangan hati adalah kondisi batin yang terbebas dari kecemasan, ketakutan, dan kegelisahan, serta mampu menghadapi berbagai ujian hidup dengan sikap positif dan penuh harap. Al-Ghazali menegaskan bahwa hati adalah pusat spiritualitas manusia, tempat segala emosi dan keputusan bermula. Dalam dunia pendidikan modern, tekanan akademik, tuntutan prestasi, dan persaingan sosial seringkali menimbulkan kecemasan, stres, bahkan depresi pada pelajar dan pendidik. Ketenangan hati menjadi kebutuhan mendasar agar individu mampu berpikir jernih, mengambil keputusan bijak, dan tetap produktif di tengah tekanan.

Dzikrullah dalam ayat ini tidak sekadar aktivitas verbal, melainkan kesadaran spiritual yang mendalam—menghadirkan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Tafsir Jalalain dan penjelasan para sufi menegaskan bahwa dzikir adalah sarana *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang menumbuhkan rasa aman, optimisme, dan harapan. Praktik dzikir, baik secara lisan maupun batin, terbukti secara ilmiah mampu menurunkan hormon stres, menstabilkan emosi, dan meningkatkan daya tahan mental (Arifinsyah et al., 2022). Dalam dunia pendidikan, dzikir dapat menjadi

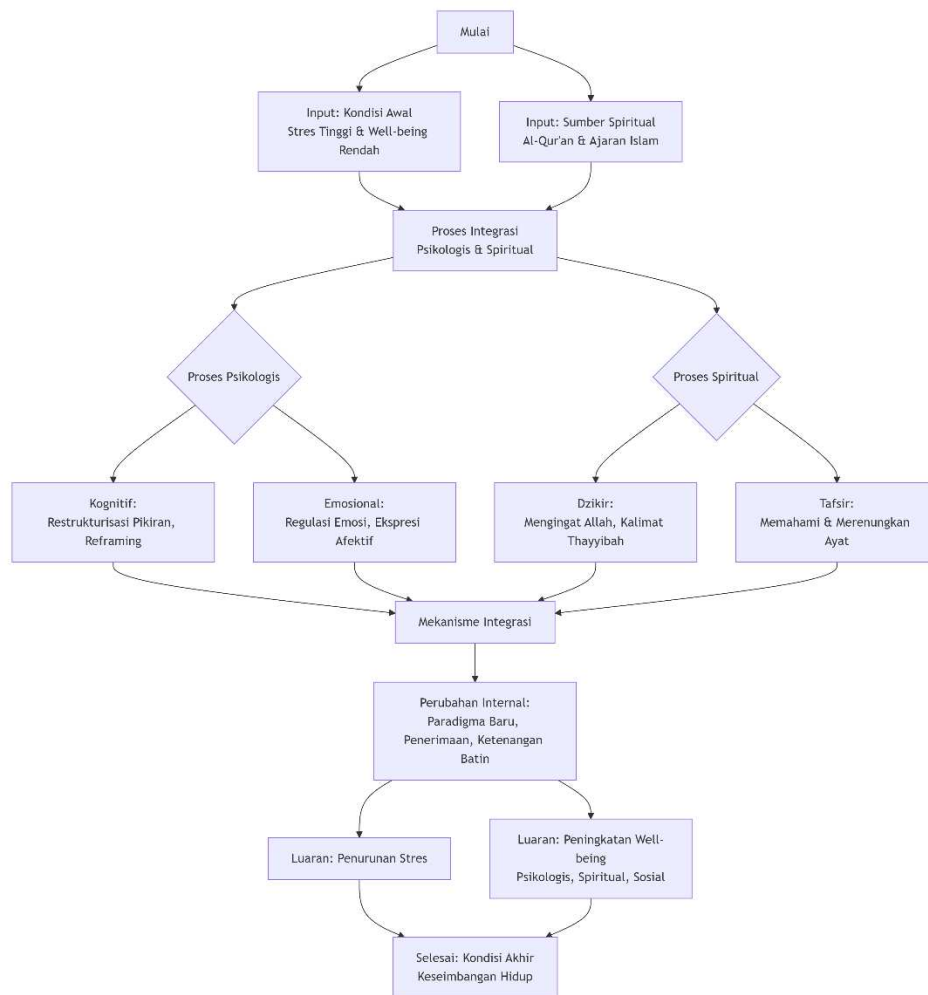
teknik regulasi emosi yang efektif, membantu siswa dan guru mengelola tekanan, mengurangi kecemasan ujian, dan meningkatkan fokus belajar. Penelitian juga menunjukkan bahwa dzikir dan ibadah lain seperti shalat dan tilawah Al-Qur'an berperan sebagai coping mechanism yang menumbuhkan resiliensi dan ketahanan mental.

Tekanan kehidupan modern—termasuk digitalisasi, persaingan global, dan ekspektasi sosial—membuat ketenangan hati semakin langka. Banyak pelajar dan pendidik mengalami stres, burnout, bahkan gangguan mental akibat tuntutan yang terus meningkat. Q.S. Ar-Ra'd:28 menawarkan solusi spiritual yang relevan: mengingat Allah sebagai sumber utama ketenangan. Dalam praktiknya, dzikir dapat diintegrasikan dalam rutinitas pendidikan, seperti pembiasaan doa sebelum belajar, program spiritual di sekolah, atau konseling berbasis nilai-nilai agama. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan holistik Ibnu Sina dan Ibnu Qayyim, yang menekankan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual untuk membentuk individu yang sehat dan resilien (Nawawi, 2021) .

Pendekatan *ma'nā-cum-maghzā* menuntut pemahaman makna literal sekaligus pesan transformatif ayat. Q.S. Ar-Ra'd:28 tidak hanya mengajarkan dzikir sebagai ritual, tetapi juga sebagai fondasi psikologis dan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Pesan *maghzā*-nya adalah bahwa ketenangan sejati tidak ditemukan dalam pencapaian materi atau pengakuan sosial, melainkan dalam hubungan yang intim dan sadar dengan Allah. Dalam dunia pendidikan, pesan ini sangat relevan: siswa dan guru yang membangun spiritualitas kuat akan lebih mampu menghadapi kegagalan, tekanan, dan perubahan dengan sikap positif, sabar, dan optimis. Ketenangan hati yang lahir dari dzikir juga mendorong perilaku etis, empati, dan kolaborasi, yang sangat dibutuhkan dalam lingkungan pendidikan modern.

Integrasi dzikir dan nilai spiritual dalam pendidikan dapat dilakukan melalui pembiasaan ibadah, penguatan karakter, dan konseling spiritual. Guru dan konselor dapat membimbing siswa untuk menjadikan dzikir sebagai teknik self-regulation, membantu mereka mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan membangun kepercayaan diri (Julaeha, 2022). Penelitian membuktikan bahwa siswa yang rutin berdzikir memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dan prestasi akademik lebih baik. Selain itu, komunitas pendidikan yang menumbuhkan budaya dzikir dan spiritualitas akan menciptakan lingkungan belajar yang suportif, harmonis, dan penuh makna.

E. Kerangka Konsepsual Program



F. Penjelasan Diagram Flowchart

1. Input Awal

- Diagram dimulai dengan dua sumber input:
- Kondisi Psikologis Awal: Individu mengalami stres tinggi dan tingkat kesejahteraan (well-being) yang rendah sebagai titik awal intervensi.
- Sumber Spiritual: Al-Qur'an dan ajaran Islam yang menjadi fondasi intervensi spiritual.

2. Proses Integrasi

- Kedua input tersebut bertemu dalam Proses Integrasi yang menggabungkan pendekatan psikologis dan spiritual secara simultan.

3. Proses Psikologis

- a. Terbagi menjadi dua domain:
 - 1) Kognitif: Melibatkan restrukturisasi pikiran, perubahan persepsi, dan reframing terhadap masalah.
 - 2) Emosional: Meliputi regulasi emosi, pengelolaan afek, dan ekspresi emosional yang sehat.
4. Proses Spiritual
 - a. Terdiri dari dua praktik utama:
 - 1) Dzikir: Aktivitas mengingat Allah melalui kalimat thayyibah, zikir khusus, dan kontemplasi spiritual yang menenangkan.
 - 2) Tafsir: Proses memahami, merenungkan, dan menginternalisasi makna ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kondisi psikologis.
5. Mekanisme Integrasi
 - a. Keempat komponen proses (kognitif, emosional, dzikir, tafsir) berinteraksi secara dinamis:
 - b. Dzikir → menenangkan sistem emosional → memudahkan restrukturisasi kognitif.
 - c. Tafsir → memberikan kerangka makna baru → memperkuat perubahan kognitif.
 - d. Perubahan kognitif → meningkatkan kedalaman spiritual dalam dzikir dan tafsir.
6. Perubahan Internal
 - a. Integrasi ini menghasilkan transformasi internal:
 - b. Perubahan paradigma dan pola pikir
 - c. Peningkatan penerimaan diri dan situasi
 - d. Ketenangan batin dan ketentraman hati (sakinah)
7. Luaran (Output)
 - a. Perubahan internal memanifestasi menjadi:
 - b. Penurunan Stres: Berkurangnya gejala psikologis dan fisiologis stres
 - c. Peningkatan Well-being: Meningkatkan kesejahteraan secara psikologis, spiritual, dan sosial
8. Kondisi Akhir
 - a. Program mencapai tujuannya ketika tercapai keseimbangan hidup

yang ditandai dengan kemampuan mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan secara berkelanjutan.

Metode

A. Partisipan dan Lokasi

Karakteristik partisipan guru dalam pelatihan ini sangat beragam, mencerminkan representasi dari berbagai jenjang pendidikan, jenis kelamin, dan masa kerja yang berbeda-beda, serta lokasi pelatihan yang strategis untuk mendukung efektivitas kegiatan. Berdasarkan data fiktif yang disusun untuk mendukung deskripsi ini, pelatihan diikuti oleh 60 guru yang berasal dari tiga jenjang pendidikan, yaitu 20 guru Sekolah Dasar (SD), 25 guru Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan 15 guru Sekolah Menengah Atas (SMA). Dari segi jenis kelamin, terdapat 38 guru perempuan (63%) dan 22 guru laki-laki (37%), yang menunjukkan dominasi perempuan dalam profesi guru, terutama di tingkat SD dan SMP, sebagaimana juga tercermin dalam beberapa penelitian tentang distribusi gender guru di Indonesia. Masa kerja para guru peserta pelatihan bervariasi, dengan rincian 15 guru (25%) memiliki masa kerja kurang dari 5 tahun, 20 guru (33%) dengan masa kerja 5-10 tahun, 18 guru (30%) dengan masa kerja 11-20 tahun, dan 7 guru (12%) dengan masa kerja lebih dari 20 tahun. Variasi masa kerja ini penting karena pengalaman mengajar terbukti berkontribusi signifikan terhadap pemahaman dan penerapan materi pelatihan, seperti yang ditemukan dalam penelitian tentang kontribusi masa kerja terhadap kinerja guru.

Lokasi pelatihan dipilih di Balai Pelatihan Guru Kota X, sebuah fasilitas yang representatif dan mudah diakses oleh peserta dari berbagai wilayah. Lokasi ini dilengkapi dengan ruang kelas modern, laboratorium komputer, serta fasilitas pendukung lain seperti ruang diskusi dan area istirahat, sehingga menciptakan suasana belajar yang kondusif dan kolaboratif. Pemilihan lokasi di kota X juga didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas dan tradisi kota ini sebagai pusat pendidikan nasional, yang sering menjadi tuan rumah berbagai pelatihan guru lintas jenjang. Selama pelatihan, peserta dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil berdasarkan jenjang sekolah dan masa kerja untuk memaksimalkan interaksi dan pertukaran pengalaman. Misalnya, guru SD dengan masa kerja di bawah 5 tahun dikelompokkan bersama untuk mendapatkan bimbingan intensif dari fasilitator yang berpengalaman, sementara guru SMA dengan masa kerja lebih dari 10 tahun difokuskan pada pengembangan inovasi pembelajaran dan publikasi ilmiah.

Dari hasil evaluasi pelatihan, ditemukan bahwa guru dengan masa kerja lebih lama cenderung lebih percaya diri dalam menerapkan strategi pembelajaran baru, namun guru muda lebih antusias dalam mengadopsi teknologi dan metode pembelajaran inovatif. Guru perempuan, terutama di tingkat SD dan SMP, menunjukkan tingkat partisipasi aktif yang tinggi dalam diskusi dan praktik, sedangkan guru laki-laki lebih dominan pada aspek pengembangan materi ajar berbasis proyek. Keberagaman karakteristik partisipan ini memperkaya dinamika pelatihan dan mendorong terciptanya komunitas belajar yang saling mendukung.

B. Desain dan Prosedurm Program

1. Fase 1 Assesment

Fase 1 dalam pelaksanaan program assessment stres pada guru dimulai dengan penyebaran instrumen pengukuran stres dan pelaksanaan Focus Group Discussion (FGD) untuk memetakan level serta sumber stres secara komprehensif. Pada tahap awal ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS-21 (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21) dan/atau PSS-10 (Perceived Stress Scale-10), yang telah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada populasi guru maupun masyarakat umum (Cao et al., 2023). DASS-21 terdiri dari 21 butir pertanyaan yang terbagi dalam tiga subskala: depresi, kecemasan, dan stres, dengan masing-masing subskala terdiri dari tujuh item. Responden diminta menilai seberapa sering mereka mengalami gejala tertentu dalam satu minggu terakhir menggunakan skala Likert 0-3. Sementara itu, PSS-10 berfokus pada persepsi individu terhadap stres yang dialami dalam satu bulan terakhir, juga menggunakan skala Likert, dan sangat efektif untuk mengidentifikasi persepsi subjektif terhadap tekanan hidup sehari-hari.

Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring maupun luring, tergantung pada aksesibilitas dan preferensi peserta. Guru-guru dari berbagai jenjang pendidikan diminta mengisi kuesioner secara anonim untuk menjaga kerahasiaan data dan meningkatkan kejujuran respons. Data yang terkumpul kemudian diolah untuk menghasilkan peta level stres (rendah, sedang, tinggi) dan mengidentifikasi pola distribusi stres berdasarkan variabel demografis seperti jenjang sekolah, masa kerja, dan jenis kelamin. Analisis awal ini sangat penting untuk mengetahui kelompok mana yang paling rentan terhadap stres dan membutuhkan intervensi lebih lanjut.

Setelah data kuantitatif terkumpul, tahap berikutnya adalah pelaksanaan FGD yang bertujuan menggali lebih dalam sumber-sumber stres yang dialami guru serta kebutuhan mereka dalam mengelola stres. FGD dipandu oleh fasilitator

berpengalaman dengan menggunakan panduan diskusi terstruktur. Panduan FGD mencakup beberapa aspek utama: (1) pengalaman pribadi peserta terkait stres dalam pekerjaan sehari-hari, (2) faktor-faktor pemicu stres di lingkungan sekolah (misal: beban kerja, tuntutan administrasi, hubungan dengan rekan kerja, ekspektasi orang tua, perubahan kurikulum), (3) strategi coping yang selama ini digunakan, (4) kebutuhan dukungan atau pelatihan yang diharapkan, serta (5) usulan solusi atau program yang relevan untuk mengurangi stres. FGD dilakukan dalam kelompok kecil (6-10 orang) agar setiap peserta dapat berpartisipasi aktif dan suasana diskusi tetap kondusif.

Hasil FGD kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama penyebab stres dan kebutuhan intervensi. Temuan dari FGD ini dipadukan dengan hasil kuesioner untuk memperkuat pemetaan level dan sumber stres secara holistik. Dengan demikian, fase assessment ini tidak hanya menghasilkan data kuantitatif tentang tingkat stres, tetapi juga pemahaman kualitatif yang mendalam mengenai dinamika stres di lingkungan kerja guru. Pendekatan kombinasi ini sangat direkomendasikan dalam penelitian dan intervensi psikososial karena mampu memberikan gambaran yang lebih utuh dan kontekstual (Chen et al., 2023; Lee et al., 2019).

2. Fase 2 Co-Design

Fase 2, yaitu Co-Design dengan penyusunan modul berbasis masukan perwakilan guru, merupakan tahap krusial untuk menjamin relevansi kontekstual dan keberterimaan modul di lingkungan nyata sekolah. Pada fase ini, proses penyusunan modul dilakukan secara partisipatif, di mana guru-guru yang mewakili berbagai jenjang, latar belakang, dan pengalaman diundang untuk terlibat aktif dalam setiap tahapan pengembangan. Keterlibatan guru sebagai co-designer tidak hanya meningkatkan kualitas materi, tetapi juga memperkuat rasa kepemilikan dan komitmen terhadap implementasi modul di kelas (Muller-Schoof et al., 2023).

Penyusunan modul dimulai dengan penyusunan draft awal oleh tim pengembang berdasarkan hasil assessment pada fase sebelumnya. Draft ini kemudian didiskusikan dalam forum kelompok kerja yang terdiri dari perwakilan guru, fasilitator, dan pengembang modul. Instrumen yang digunakan adalah draft modul partisipatif, yang berisi kerangka isi, tujuan pembelajaran, metode, serta contoh aktivitas yang relevan dengan kebutuhan dan konteks lokal. Guru-guru memberikan masukan terkait kejelasan bahasa, kesesuaian materi dengan kondisi siswa, kelayakan aktivitas, serta integrasi nilai-nilai lokal dan kearifan budaya setempat (Schaper et al.,

2023).

Selama proses co-design, diskusi berlangsung secara terbuka dan kolaboratif. Guru didorong untuk mengkritisi, merevisi, dan menambahkan konten yang dianggap penting berdasarkan pengalaman mereka di lapangan. Proses ini juga melibatkan simulasi atau uji coba terbatas terhadap beberapa bagian modul di kelas, sehingga guru dapat memberikan umpan balik berbasis pengalaman nyata. Hasil revisi dan refleksi bersama ini kemudian diintegrasikan ke dalam draft final modul (Voogt et al., 2016). Studi-studi menunjukkan bahwa partisipasi aktif guru dalam co-design modul tidak hanya meningkatkan relevansi dan keberterimaan materi, tetapi juga memperkuat kapasitas profesional guru, mendorong inovasi, dan membangun komunitas praktik yang saling mendukung (Capecchi et al., 2023).

Selain itu, proses co-design juga memperhatikan dinamika kelompok, perbedaan pendapat, dan kebutuhan untuk mencapai konsensus. Fasilitator berperan penting dalam menjaga suasana diskusi tetap inklusif, menghargai setiap kontribusi, dan memastikan bahwa hasil akhir benar-benar merefleksikan kebutuhan bersama, bukan hanya dominasi satu pihak (Pieters et al., 2019). Tantangan yang sering muncul adalah perbedaan persepsi tentang prioritas isi modul, keterbatasan waktu, serta kebutuhan untuk menyesuaikan dengan kebijakan kurikulum nasional. Namun, dengan pendekatan partisipatif yang terstruktur, tantangan ini dapat diatasi melalui dialog, kompromi, dan refleksi bersama (Cober et al., 2015).

Pada akhirnya, modul yang dihasilkan melalui proses co-design ini memiliki keunggulan dalam hal relevansi kontekstual, fleksibilitas, dan potensi untuk diadaptasi di berbagai situasi sekolah. Guru merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk mengimplementasikan modul karena mereka terlibat langsung dalam proses penyusunannya. Proses ini juga menjadi wahana pengembangan profesional yang berkelanjutan, di mana guru belajar dari satu sama lain dan membangun jejaring kolaborasi untuk inovasi pembelajaran di masa depan (Tuhkala, 2021).

3. Fase 3 Implementasi

Fase 3, yaitu implementasi pelatihan intensif selama 2-3 hari, merupakan tahap krusial dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan kepada peserta, khususnya guru, melalui pendekatan terstruktur yang mengintegrasikan modul psikologi, praktik dzikir, dan diskusi tafsir. Tujuan utama dari fase ini adalah memastikan peserta tidak hanya memahami secara konseptual, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan pengelolaan stres dan penguatan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini menggunakan instrumen utama berupa modul,

lembar kerja, dan jurnal refleksi untuk mendukung proses pembelajaran yang aktif, reflektif, dan kontekstual.

Pelatihan dirancang dengan mengacu pada hasil asesmen kebutuhan dan co-design modul yang telah melibatkan perwakilan guru pada fase sebelumnya. Setiap hari pelatihan dibagi menjadi beberapa sesi yang saling terintegrasi, dimulai dari pengenalan konsep psikologi stres, praktik dzikir sebagai teknik relaksasi dan penguatan spiritual, hingga diskusi tafsir yang bertujuan memperdalam makna dan relevansi ajaran agama dalam menghadapi tantangan psikososial (Kang et al., 2021).

Sesi ini berfokus pada pemahaman teori stres, mekanisme coping, dan strategi pengelolaan emosi. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan studi kasus yang relevan dengan konteks keseharian guru. Modul yang digunakan telah melalui uji kelayakan dan validasi isi, sehingga materi yang disampaikan terjamin kualitas dan relevansinya (Pearce et al., 2020). Peserta diberikan lembar kerja untuk mengidentifikasi sumber stres pribadi, menganalisis respons emosional, dan merancang rencana tindak lanjut berbasis pemahaman psikologis.

Praktik dzikir dipandu secara langsung oleh fasilitator yang berkompeten di bidang spiritualitas Islam. Sesi ini bertujuan melatih peserta dalam teknik relaksasi berbasis dzikir, yang terbukti efektif menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan batin. Peserta diajak untuk mempraktikkan dzikir secara berulang, merasakan perubahan fisiologis dan psikologis, serta mendiskusikan pengalaman subjektif mereka dalam jurnal refleksi. Penulisan jurnal refleksi menjadi instrumen penting untuk membantu peserta merefleksikan proses internalisasi nilai-nilai spiritual dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis (Usmeldi et al., 2023).

Diskusi tafsir dilakukan secara kelompok dengan membahas ayat-ayat Al-Qur'an atau hadis yang relevan dengan tema stres, kesabaran, dan ketahanan diri. Fasilitator mendorong peserta untuk mengaitkan makna tafsir dengan pengalaman pribadi dan tantangan di lingkungan kerja. Proses ini tidak hanya memperkaya wawasan keagamaan, tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik peserta dalam menghadapi tekanan hidup. Diskusi ini juga menjadi ruang untuk berbagi pengalaman, saling menguatkan, dan membangun komunitas pembelajar yang suportif.

Penggunaan modul sebagai panduan utama pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Modul disusun secara sistematis, memuat tujuan pembelajaran, materi inti, aktivitas praktik, dan evaluasi

diri. Lembar kerja digunakan untuk latihan mandiri maupun kelompok, membantu peserta mengaplikasikan konsep yang dipelajari ke dalam situasi nyata. Sementara itu, jurnal refleksi berfungsi sebagai media untuk menuliskan proses pembelajaran, perasaan, dan rencana tindak lanjut setelah pelatihan. Ketiga instrumen ini saling melengkapi dan mendorong pembelajaran yang aktif, reflektif, dan berkelanjutan.

Evaluasi pelatihan dilakukan melalui pre-test dan post-test, observasi aktivitas peserta, serta analisis jurnal refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berbasis modul, praktik spiritual, dan diskusi tafsir secara signifikan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri peserta dalam mengelola stres (Hidayah & Dewi, 2022b; Shamsi et al., 2022). Peserta juga melaporkan peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan refleksi diri, dan motivasi untuk menerapkan teknik yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan pelatihan sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta, relevansi materi, serta dukungan fasilitator yang kompeten.

4. Fase 4 Evaluasi

Fase evaluasi merupakan tahap akhir yang sangat penting dalam siklus pengembangan program pendidikan atau pelatihan, karena bertujuan untuk mengukur dampak, efektivitas, dan potensi keberlanjutan dari intervensi yang telah dilakukan. Evaluasi yang komprehensif tidak hanya menilai pencapaian hasil jangka pendek, tetapi juga memberikan gambaran tentang perubahan perilaku, pengetahuan, dan sikap peserta, serta potensi replikasi dan pengembangan program di masa depan. Dalam konteks ini, instrumen yang digunakan meliputi post-test, Focus Group Discussion (FGD) evaluasi, dan refleksi, dengan dukungan kuesioner dan panduan FGD sebagai alat utama pengumpulan data.

Evaluasi dimulai dengan pelaksanaan post-test, yaitu pengukuran pengetahuan, keterampilan, atau sikap peserta setelah mengikuti program. Post-test biasanya menggunakan kuesioner terstruktur yang telah divalidasi, sehingga hasilnya dapat dibandingkan dengan pre-test untuk menilai peningkatan atau perubahan yang terjadi. Kuesioner ini dapat berupa pertanyaan pilihan ganda, skala Likert, atau pertanyaan terbuka yang mengukur aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sesuai tujuan program. Validitas dan reliabilitas kuesioner sangat penting untuk memastikan data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya (Pope et al., 2017).

Setelah post-test, evaluasi dilanjutkan dengan FGD evaluasi. FGD merupakan metode kualitatif yang efektif untuk menggali pengalaman, persepsi, dan umpan

balik peserta secara mendalam. Dalam FGD, peserta didorong untuk mendiskusikan manfaat, tantangan, dan saran perbaikan terkait program yang telah diikuti. Panduan FGD disusun secara sistematis, mencakup pertanyaan-pertanyaan kunci yang relevan dengan tujuan evaluasi, seperti perubahan perilaku, penerapan pengetahuan di lingkungan kerja, serta faktor pendukung dan penghambat keberlanjutan program (Kartika et al., 2023). FGD juga dapat mengidentifikasi aspek-aspek yang tidak terjangkau oleh instrumen kuantitatif, seperti dinamika kelompok, motivasi intrinsik, dan nilai-nilai yang berkembang selama proses pembelajaran.

Refleksi individu maupun kelompok menjadi bagian integral dari evaluasi, di mana peserta menuliskan atau mendiskusikan pengalaman pribadi, pembelajaran yang diperoleh, serta rencana tindak lanjut setelah program berakhir. Refleksi ini dapat dituangkan dalam jurnal refleksi atau sesi diskusi terbuka, yang bertujuan memperdalam pemahaman dan komitmen peserta terhadap perubahan yang diharapkan (Redman et al., 2020). Proses refleksi juga membantu fasilitator dan pengelola program untuk memahami dampak emosional dan psikologis dari intervensi, serta potensi keberlanjutan perubahan yang telah terjadi.

Pengukuran dampak dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, serta menganalisis data kualitatif dari FGD dan refleksi. Peningkatan skor post-test menunjukkan adanya transfer pengetahuan dan keterampilan, sementara temuan FGD dan refleksi memberikan gambaran tentang perubahan sikap, motivasi, dan perilaku peserta. Evaluasi juga menyoroti faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keberlanjutan program, seperti dukungan institusi, ketersediaan sumber daya, dan keterlibatan komunitas.

Keberlanjutan program diukur melalui indikator seperti adopsi praktik baru oleh peserta, replikasi program di lingkungan lain, serta integrasi hasil pelatihan ke dalam kebijakan atau kurikulum institusi. Evaluasi keberlanjutan juga dapat dilakukan dengan survei lanjutan (follow-up survey) beberapa bulan setelah program berakhir, untuk menilai sejauh mana perubahan yang terjadi dapat dipertahankan dalam jangka panjang (Inang, 2023).

Kuesioner sebagai instrumen utama post-test harus dirancang dengan memperhatikan tujuan evaluasi, cakupan materi, dan karakteristik peserta. Kuesioner yang baik mencakup pertanyaan yang mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku, serta menyediakan ruang untuk umpan balik terbuka. Validasi kuesioner dilakukan melalui uji validitas isi dan reliabilitas, misalnya dengan teknik korelasi Pearson dan Cronbach Alpha, untuk memastikan instrumen layak digunakan.

Panduan FGD disusun untuk memfasilitasi diskusi yang terarah dan produktif. Panduan ini berisi pertanyaan-pertanyaan utama dan probe yang membantu moderator menggali informasi mendalam dari peserta, seperti pengalaman selama program, perubahan yang dirasakan, serta saran untuk perbaikan dan keberlanjutan (Kusuma et al., 2019). Moderator FGD harus memiliki keterampilan fasilitasi yang baik agar diskusi berjalan lancar, inklusif, dan menghasilkan data yang kaya.

Evaluasi yang menggabungkan pendekatan kuantitatif (post-test, kuesioner) dan kualitatif (FGD, refleksi) terbukti memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak dan keberlanjutan program (Virgian et al., 2022). Studi-studi menunjukkan bahwa FGD efektif untuk mengidentifikasi perubahan perilaku, meningkatkan partisipasi, dan memperkuat pemahaman peserta terhadap materi (Villeneuve et al., 2017). Selain itu, refleksi membantu peserta menginternalisasi pembelajaran dan memperkuat komitmen terhadap perubahan.

Keberhasilan evaluasi sangat dipengaruhi oleh kualitas instrumen, keterlibatan peserta, dan dukungan institusi. Evaluasi yang baik tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran bersama untuk perbaikan program di masa depan (Curtis et al., 2021). Dengan demikian, fase evaluasi menjadi fondasi penting bagi pengembangan program yang berkelanjutan dan berdampak luas.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan fondasi utama dalam penelitian, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Pemilihan teknik yang tepat sangat menentukan validitas, reliabilitas, dan kedalaman hasil penelitian. Dalam pendekatan kuantitatif, kuesioner menjadi instrumen utama untuk mengumpulkan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik, sedangkan pendekatan kualitatif mengandalkan teknik seperti Focus Group Discussion (FGD), observasi, dan jurnal refleksi untuk menggali makna, pengalaman, serta dinamika sosial secara mendalam dan kontekstual (Moser & Korstjens, 2017).

1. Kuesioner (Kuantitatif)

Kuesioner adalah instrumen pengumpulan data yang terdiri dari serangkaian pertanyaan tertulis, baik tertutup maupun terbuka, yang diberikan kepada responden untuk memperoleh data yang dapat diukur secara numerik. Kuesioner dirancang secara sistematis untuk mengukur variabel-variabel penelitian, seperti sikap, persepsi, pengetahuan, atau perilaku. Dalam penelitian kuantitatif, kuesioner

biasanya menggunakan skala Likert, pilihan ganda, atau pertanyaan numerik yang memungkinkan analisis statistik dan generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Validitas dan reliabilitas kuesioner sangat penting untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar merepresentasikan fenomena yang diteliti. Proses pengembangan kuesioner sering kali melibatkan uji coba instrumen, analisis butir, dan perbaikan berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas. Kelebihan kuesioner adalah efisiensi dalam menjangkau banyak responden, kemudahan analisis data, dan objektivitas hasil. Namun, kuesioner juga memiliki keterbatasan, seperti kemungkinan bias responden, keterbatasan dalam menggali makna mendalam, serta ketergantungan pada kemampuan responden dalam memahami pertanyaan.

2. Focus Group Discussion (FGD) (Kualitatif)

FGD adalah teknik pengumpulan data kualitatif yang melibatkan diskusi terfokus dalam kelompok kecil (6-12 orang) yang dipandu oleh seorang moderator. FGD bertujuan untuk menggali persepsi, pengalaman, keyakinan, dan dinamika kelompok terkait topik tertentu (Salmia Sudarmin, 2023). Moderator menggunakan panduan diskusi yang berisi pertanyaan-pertanyaan terbuka untuk mendorong partisipasi aktif dan interaksi antar peserta. FGD sangat efektif untuk mengidentifikasi isu-isu yang muncul secara kolektif, memahami norma sosial, serta memperoleh data yang kaya dan kontekstual. Proses FGD biasanya direkam dan ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik analisis tematik atau grounded theory. Kelebihan FGD adalah kemampuannya menggali data mendalam dalam waktu relatif singkat, memunculkan perspektif beragam, dan mengidentifikasi konsensus atau perbedaan pendapat dalam kelompok. Namun, FGD juga memiliki tantangan, seperti potensi dominasi peserta tertentu, bias moderator, dan keterbatasan dalam generalisasi hasil (Moises & Torrentira, 2020).

3. Observasi (Kualitatif)

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung perilaku, interaksi, atau fenomena di lingkungan alami tanpa intervensi peneliti. Observasi dapat bersifat partisipatif (peneliti terlibat langsung dalam aktivitas yang diamati) atau non-partisipatif (peneliti hanya sebagai pengamat). Observasi memungkinkan peneliti memperoleh data kontekstual, autentik, dan real-time yang sering kali tidak dapat diungkapkan melalui wawancara atau kuesioner. Catatan lapangan, rekaman video, atau foto digunakan untuk mendokumentasikan temuan observasi. Analisis data observasi dilakukan dengan mengidentifikasi pola,

tema, dan dinamika yang muncul selama proses pengamatan. Kelebihan observasi adalah kemampuannya menangkap perilaku nyata dan konteks sosial, sedangkan kelemahannya meliputi subjektivitas peneliti, keterbatasan waktu, dan potensi reaktivitas peserta terhadap kehadiran peneliti (Denny & Weckesser, 2022).

4. Jurnal Refleksi (Kualitatif)

Jurnal refleksi adalah teknik pengumpulan data kualitatif di mana partisipan secara rutin menuliskan pengalaman, perasaan, pemikiran, dan refleksi mereka terkait proses atau fenomena yang sedang diteliti. Jurnal refleksi memberikan ruang bagi partisipan untuk merefleksikan makna pengalaman secara mendalam, mengidentifikasi perubahan sikap atau perilaku, serta mengungkap aspek-aspek yang mungkin tidak muncul dalam wawancara atau FGD. Peneliti menganalisis jurnal refleksi dengan teknik analisis tematik untuk menemukan pola, tema, dan insight baru yang relevan dengan tujuan penelitian (Almalki, 2016). Kelebihan jurnal refleksi adalah kemampuannya menangkap proses internalisasi, perubahan kognitif, dan dinamika emosional partisipan secara longitudinal. Namun, tantangannya adalah menjaga konsistensi penulisan partisipan, potensi bias subjektif, dan kompleksitas analisis data.

Dalam praktiknya, banyak penelitian menggabungkan teknik kuantitatif dan kualitatif (mixed methods) untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan valid. Triangulasi data dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data meningkatkan kredibilitas dan keandalan temuan penelitian. Validasi data kualitatif dilakukan melalui teknik seperti member checking, audit trail, dan peer debriefing, sedangkan data kuantitatif divalidasi melalui uji statistik. Pemilihan teknik pengumpulan data harus disesuaikan dengan tujuan penelitian, karakteristik subjek, dan konteks penelitian agar hasil yang diperoleh benar-benar bermakna dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

D. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian, teknik analisis data merupakan tahapan krusial yang menentukan kualitas, validitas, dan makna dari temuan yang dihasilkan. Dua pendekatan utama yang sering digunakan adalah analisis data kuantitatif dan kualitatif. Untuk data kuantitatif, analisis statistik deskriptif dan paired sample t-test menjadi metode yang umum digunakan, sedangkan untuk data kualitatif, analisis tematik merupakan teknik yang sangat populer dan fleksibel dalam mengidentifikasi pola dan makna dari data naratif.

Analisis statistik deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau meringkas data numerik yang telah dikumpulkan sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data. Statistik deskriptif meliputi penghitungan nilai rata-rata (mean), median, modus, standar deviasi, varians, minimum, maksimum, dan rentang (range) (Naeem et al., 2023). Melalui statistik deskriptif, peneliti dapat memahami distribusi data, kecenderungan sentral, serta sebaran data sebelum melakukan analisis lebih lanjut. Misalnya, dalam penelitian pendidikan, statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui rata-rata nilai pre-test dan post-test, serta sebaran nilai peserta sebelum dan sesudah intervensi. Statistik deskriptif juga membantu dalam mendeteksi adanya data ekstrem (outlier) atau pola distribusi yang tidak normal, yang dapat mempengaruhi pemilihan teknik analisis statistik lanjutan.

Paired sample t-test, atau uji t berpasangan, adalah teknik statistik inferensial yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok data yang saling berpasangan, misalnya data pre-test dan post-test dari kelompok yang sama. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara dua pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama dalam dua waktu atau kondisi yang berbeda. Paired sample t-test sangat relevan dalam penelitian eksperimen, di mana peneliti ingin mengukur dampak suatu intervensi dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan (Ross & Willson, 2017).

Sebelum melakukan paired sample t-test, beberapa asumsi harus dipenuhi, yaitu data berskala interval atau rasio, data berdistribusi normal, dan pasangan data bersifat independen satu sama lain (Pham & Jiménez, 2012). Proses analisis dimulai dengan menghitung selisih antara setiap pasangan data, kemudian rata-rata dan standar deviasi dari selisih tersebut. Nilai t kemudian dihitung dan dibandingkan dengan nilai kritis pada tabel distribusi t untuk menentukan signifikansi perbedaan. Jika nilai $p < 0,05$, maka perbedaan dianggap signifikan secara statistik (Lochmiller, 2021). Penggunaan paired sample t-test yang tepat dapat memberikan bukti kuat mengenai efektivitas intervensi atau perubahan yang terjadi pada subjek penelitian.

Analisis tematik adalah metode analisis data kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) yang muncul dalam data (Somasundaran, 2022). Teknik ini sangat fleksibel dan dapat digunakan pada berbagai jenis data kualitatif, seperti transkrip wawancara, FGD, observasi, maupun jurnal refleksi. Proses analisis tematik umumnya mengikuti enam langkah utama: (1) transkripsi dan familiarisasi data, (2) identifikasi kata kunci, (3) pengkodean data, (4) pengembangan tema, (5) interpretasi dan konseptualisasi tema, dan (6) pelaporan

hasil analisis (Wiltshire & Ronkainen, 2021).

Pada tahap awal, peneliti membaca data secara berulang untuk memahami konteks dan isi data secara menyeluruh. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi kata kunci atau unit makna yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Proses pengkodean dilakukan dengan memberi label pada bagian-bagian data yang bermakna, yang kemudian dikelompokkan menjadi kategori atau tema yang lebih luas (Kiger & Varpio, 2020). Pengembangan tema dilakukan secara iteratif, di mana peneliti meninjau dan merevisi tema berdasarkan data yang ada hingga diperoleh tema yang representatif dan bermakna. Analisis tematik dapat dilakukan secara induktif (berdasarkan data) maupun deduktif (berdasarkan teori atau kerangka kerja tertentu) (Liang et al., 2019).

Keunggulan analisis tematik terletak pada kemampuannya untuk mengungkap pola, makna, dan pengalaman partisipan secara mendalam, serta fleksibilitasnya dalam berbagai paradigma penelitian (Belotto, 2018). Analisis tematik juga dapat meningkatkan transparansi dan kredibilitas penelitian kualitatif melalui dokumentasi proses pengkodean dan pengembangan tema yang sistematis (Roberts et al., 2019). Namun, tantangan utama dalam analisis tematik adalah menjaga konsistensi dan objektivitas dalam proses pengkodean, serta memastikan bahwa tema yang dihasilkan benar-benar merepresentasikan data (Yustika et al., 2021).

Dalam banyak penelitian, analisis statistik deskriptif, paired sample t-test, dan analisis tematik sering digunakan secara bersamaan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang fenomena yang diteliti (Boyatzis, 1998). Analisis kuantitatif memberikan bukti numerik mengenai perubahan atau perbedaan yang terjadi, sedangkan analisis kualitatif memberikan pemahaman mendalam tentang proses, pengalaman, dan makna di balik perubahan tersebut (Campbell et al., 2021). Integrasi kedua pendekatan ini dapat meningkatkan validitas dan kekayaan temuan penelitian, serta memberikan dasar yang kuat untuk rekomendasi kebijakan atau intervensi di masa depan.

Hasil

A. Profil dan Tingkat Stress Awal Partisipan

Profil dan tingkat stres awal partisipan merupakan aspek penting dalam evaluasi program pengabdian masyarakat, khususnya yang berfokus pada intervensi kesehatan mental, pendidikan, atau pemberdayaan komunitas. Data demografi dan hasil pre-test memberikan gambaran dasar mengenai karakteristik peserta serta

kondisi psikologis atau pengetahuan mereka sebelum intervensi dilakukan. Berikut adalah penjelasan komprehensif berdasarkan temuan penelitian dan laporan pengabdian masyarakat yang relevan.

Karakteristik demografi partisipan dalam program pengabdian masyarakat sangat bervariasi tergantung pada sasaran dan lokasi program. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa distribusi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan tingkat pendapatan menjadi variabel utama yang sering dianalisis. Misalnya, dalam sebuah program pengabdian masyarakat di bidang teknologi industri, mayoritas peserta berusia di atas 17 tahun (60%), dengan kelompok usia 14-16 tahun sebanyak 40%, dan tidak ada peserta di bawah 14 tahun. Terdapat ketimpangan gender yang signifikan, di mana 97% peserta adalah laki-laki dan hanya 3% perempuan. Dari segi pendidikan, sebagian besar peserta (74%) telah menyelesaikan pendidikan dasar, 23% pendidikan menengah, dan hanya 3% yang mencapai pendidikan tinggi. Tidak ada peserta dengan pendidikan pascasarjana. Sebagian besar peserta (85%) bekerja di sektor formal, sementara sisanya bekerja mandiri, dan tidak ada yang menganggur. Dari sisi pendapatan, 84,7% peserta berada pada rentang penghasilan menengah ke bawah, yaitu antara 10.001 hingga 20.000 per bulan, dengan proporsi yang lebih kecil pada kelompok pendapatan lebih tinggi.

Profil demografi yang serupa juga ditemukan pada program pengabdian masyarakat di bidang kesehatan dan pendidikan. Misalnya, dalam program promosi kesehatan muskuloskeletal di sekolah, peserta terdiri dari siswa berusia rata-rata 11-12 tahun, dengan distribusi gender yang seimbang (sekitar 50% laki-laki dan 50% perempuan). Guru yang terlibat rata-rata berusia 38-44 tahun, mayoritas perempuan, dan telah bekerja di bidang pendidikan selama lebih dari 16 tahun. Sementara itu, pada program pengabdian masyarakat berbasis pendidikan lingkungan, peserta didominasi oleh remaja dan pemuda, dengan rentang usia yang lebih luas dan latar belakang pendidikan yang bervariasi.

Pengukuran tingkat stres awal partisipan umumnya dilakukan menggunakan instrumen standar seperti Depression Anxiety Stress Scale (DASS) atau Perceived Stress Scale (PSS). Hasil pre-test memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis peserta sebelum menerima intervensi. Dalam studi intervensi manajemen stres pada siswa SMA, seluruh peserta (N=30) yang mengalami stres dan kecemasan diukur menggunakan DASS sebelum pelatihan. Hasil pre-test menunjukkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang bervariasi, namun secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi. Setelah intervensi, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test, menandakan perlunya program yang lebih intensif

untuk menurunkan tingkat stres pada remaja.

Penelitian lain pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa tingkat stres awal yang diukur dengan PSS cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang. Namun, terdapat hubungan terbalik antara jumlah jam sukarela (volunteer) dengan tingkat stres yang dirasakan; semakin banyak jam volunteer, semakin rendah tingkat stres yang dilaporkan. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat berkontribusi pada penurunan stres, meskipun efeknya bervariasi antar individu.

Analisis segmentasi populasi berdasarkan profil stresor juga mengungkapkan bahwa faktor demografi seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan memengaruhi tingkat stres awal. Misalnya, perempuan lebih cenderung berada pada kelompok dengan beban stres tinggi, sedangkan tingkat pendidikan rendah berkorelasi dengan stresor terkait keuangan dan pekerjaan. Rata-rata skor PSS pada populasi umum berkisar antara 9,0 (beban stres rendah) hingga 25,0 (beban stres kompleks), dengan variasi signifikan antar segmen.

Beberapa penelitian menyoroti adanya hubungan antara profil demografi dan tingkat stres awal partisipan. Misalnya, peserta dengan status sosial ekonomi lebih rendah, tingkat pendidikan rendah, atau status pekerjaan tidak tetap cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, faktor gender juga berperan, di mana perempuan lebih rentan terhadap stresor tertentu seperti masalah relasi sosial dan kesehatan keluarga. Pada kelompok remaja, keterlibatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat terbukti meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan mental, serta menurunkan tingkat stres dibandingkan rekan sebaya yang tidak terlibat.

Data demografi dan hasil pre-test sangat penting untuk merancang intervensi yang tepat sasaran. Program yang efektif perlu mempertimbangkan karakteristik peserta, seperti usia, gender, tingkat pendidikan, dan status sosial ekonomi, agar intervensi yang diberikan relevan dan berdampak optimal. Selain itu, hasil pre-test dapat digunakan sebagai baseline untuk mengevaluasi efektivitas program melalui perbandingan dengan hasil post-test. Monitoring dan evaluasi berkelanjutan juga diperlukan untuk memastikan keberlanjutan dan peningkatan kualitas program.

B. Deskripsi Proses Pelatihan

Proses pelatihan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan materi psikologis dan spiritual menunjukkan dinamika partisipasi yang kompleks dan respons peserta yang beragam, dipengaruhi oleh latar belakang,

motivasi, serta metode pelatihan yang digunakan. Dinamika partisipasi peserta umumnya ditandai oleh keterlibatan aktif, antusiasme, serta adanya tantangan dalam menjaga konsistensi kehadiran dan keterlibatan emosional selama pelatihan berlangsung. Dalam pelatihan yang melibatkan relawan sebaya di komunitas lansia, misalnya, ditemukan bahwa motivasi awal peserta sangat dipengaruhi oleh keinginan untuk membantu sesama dan mencari makna hidup, namun juga terdapat resistensi yang muncul akibat kurangnya kepercayaan diri atau keterbatasan pengalaman sebelumnya. Proses pelatihan yang bersifat kolaboratif, seperti diskusi kelompok, simulasi, dan role-play, terbukti mampu memberdayakan peserta, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat koneksi sosial antar anggota kelompok. Namun, efektivitas pelatihan sangat dipengaruhi oleh kualitas fasilitator, metode pengajaran yang digunakan, serta dukungan logistik dan keberlanjutan sesi pelatihan.

Respons terhadap materi psikologis umumnya positif, terutama ketika materi disampaikan secara komunikatif, relevan dengan kebutuhan peserta, dan dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari. Peserta melaporkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, keterampilan manajemen stres, serta kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi. Dalam pelatihan berbasis psikologi positif untuk anak dan remaja, penggunaan metode interaktif seperti simulasi dan permainan terbukti meningkatkan pemahaman kognitif dan afektif peserta, serta menumbuhkan sikap peduli dan tanggung jawab sosial. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada sebagian besar peserta, meskipun terdapat beberapa individu yang mengalami hambatan internal seperti keraguan diri atau kurangnya motivasi, yang berdampak pada hasil belajar mereka.

Materi spiritual yang diintegrasikan dalam pelatihan, seperti praktik ibadah, refleksi nilai-nilai keagamaan, dan diskusi tentang makna hidup, mendapat respons yang sangat positif, khususnya pada peserta yang memiliki latar belakang religius yang kuat. Pelatihan spiritual terbukti meningkatkan self-efficacy, perilaku prososial, dan kesejahteraan spiritual peserta. Keberhasilan pelatihan spiritual sangat dipengaruhi oleh tingkat kehadiran, keterlibatan aktif dalam praktik mandiri, serta relevansi materi dengan kebutuhan spiritual peserta. Peserta yang secara rutin mempraktikkan materi spiritual di luar sesi pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kompetensi spiritual, kepercayaan diri, dan kemampuan membantu orang lain. Selain itu, pelatihan spiritual yang dikaitkan dengan nilai-nilai budaya dan agama lokal, seperti pelatihan tayamum dan sholat bagi perawat rumah sakit, tidak

hanya meningkatkan pemahaman dan keterampilan teknis, tetapi juga memberikan ketenangan batin dan motivasi untuk memberikan pelayanan yang lebih baik kepada pasien.

Dinamika partisipasi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan fasilitas, suasana pelatihan, dan keterbukaan peserta terhadap materi baru. Peserta cenderung lebih aktif dan responsif ketika pelatihan didukung oleh sarana yang memadai, fasilitator yang komunikatif, serta suasana yang inklusif dan menyenangkan. Keterlibatan emosional peserta, baik dalam bentuk antusiasme maupun resistensi, menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan proses pelatihan. Fasilitator yang mampu mengelola dinamika kelompok, merespons kebutuhan individu, dan menciptakan ruang refleksi bersama, berperan besar dalam meningkatkan efektivitas pelatihan.

Secara keseluruhan, proses pelatihan dalam pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan materi psikologis dan spiritual menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan sangat bergantung pada dinamika partisipasi, kualitas interaksi, serta relevansi materi dengan kebutuhan peserta. Respons positif terhadap materi psikologis dan spiritual tercermin dalam peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesejahteraan peserta, baik secara individu maupun kelompok. Namun, tantangan seperti resistensi internal, keterbatasan fasilitas, dan kebutuhan akan keberlanjutan program perlu diatasi melalui perbaikan metode pelatihan, peningkatan dukungan logistik, serta penguatan komitmen fasilitator dan peserta.

C. Hasil Evaluasi Dampak

1. Perubahan Skor Stres

Evaluasi dampak program pengabdian masyarakat yang berfokus pada manajemen stres umumnya dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Salah satu indikator utama keberhasilan intervensi adalah perubahan skor stres sebelum dan sesudah pelatihan, yang biasanya diukur menggunakan instrumen terstandar seperti Depression Anxiety Stress Scale (DASS), Perceived Stress Scale (PSS), atau Caregiver Strain Index (CSI). Berikut adalah paparan mendalam mengenai hasil evaluasi perubahan skor stres, disertai tabel perbandingan mean dan uji signifikansi, serta interpretasi kualitatif berdasarkan temuan berbagai penelitian.

Beberapa studi pengabdian masyarakat telah melaporkan hasil perubahan skor stres secara kuantitatif. Misalnya, dalam program pelatihan manajemen stres berbasis Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada siswa SMA, dilakukan pengukuran pre-test dan post-test menggunakan DASS. Hasil analisis menunjukkan

tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah intervensi (mean pre-test dan post-test tidak berbeda secara statistik), sehingga disarankan perlunya program yang lebih intensif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja.

Sebaliknya, pada intervensi berbasis mindfulness di komunitas, ditemukan penurunan skor stres yang signifikan. Dalam studi di UCLA Mindful Awareness Research Center, rata-rata skor perceived stress menurun secara bermakna setelah pelatihan mindfulness ($t = 9.28$, $p < 0.001$, $d = -0.78$), menunjukkan efektivitas program dalam menurunkan stres. Studi lain pada pasien pasca COVID-19 yang mengikuti pelatihan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) juga menunjukkan penurunan skor stres yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol (mean post-test: 12.59 ± 6.77 vs. 22.60 ± 10.82 , $p < 0.001$).

Pada kelompok caregiver penderita demensia, intervensi komunitas menghasilkan penurunan skor CSI dari 9.23 (SD 2.2) pada awal menjadi 6.63 (SD 1.7) pada 3 bulan dan 4.12 (SD 1.3) pada 6 bulan, dengan perbedaan yang sangat signifikan ($p = 0.000$) [5]. Studi lain pada mahasiswa dan tenaga kesehatan juga menunjukkan hasil bervariasi, di mana intervensi spiritual meningkatkan orientasi spiritual namun tidak secara signifikan menurunkan skor stress.

Secara kualitatif, perubahan skor stres tidak hanya dipengaruhi oleh jenis intervensi, tetapi juga oleh faktor-faktor seperti keterlibatan peserta, durasi intervensi, dan dukungan sosial. Studi pada caregiver demensia menunjukkan bahwa penurunan stres yang signifikan terjadi pada mereka yang mendapatkan intervensi respite care, sementara faktor hubungan keluarga dan gender tidak berpengaruh signifikan terhadap perubahan skor stress. Pada pelatihan berbasis spiritual, meskipun tidak terjadi penurunan stres yang signifikan secara statistik, peserta melaporkan peningkatan makna hidup, coping spiritual, dan resiliensi, yang secara tidak langsung dapat mendukung penurunan stres jangka panjang.

Intervensi berbasis mindfulness dan multikomponen (misal: mindfulness, biofeedback, dan psychoeducation) cenderung lebih efektif dalam menurunkan stres, terutama jika dilakukan secara intensif dan berkelanjutan. Peserta melaporkan peningkatan self-awareness, kemampuan mengelola emosi, dan penurunan gejala fisik stres. Namun, beberapa studi juga menyoroti adanya variasi respons individu, di mana tidak semua peserta mengalami penurunan stres yang signifikan, terutama pada intervensi yang bersifat singkat atau kurang intensif.

2. Temuan Kualitatif

Dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual, salah satu temuan kualitatif yang paling menonjol adalah terjadinya pergeseran persepsi peserta terhadap masalah yang mereka hadapi. Sebelum mengikuti pelatihan atau intervensi, banyak peserta cenderung memandang masalah hidup—baik yang bersifat pribadi, sosial, maupun pekerjaan—sebagai beban berat yang menimbulkan kecemasan, stres, dan bahkan keputusasaan. Namun, setelah mendapatkan materi yang menekankan pentingnya pemaknaan ulang terhadap masalah, peserta mulai melihat tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Studi oleh Suryani (2018) menunjukkan bahwa pelatihan berbasis spiritual mampu membantu individu merefleksikan kembali makna dari setiap peristiwa yang dialami, sehingga mereka tidak lagi terjebak dalam pola pikir negatif, melainkan mampu mengembangkan sikap penerimaan dan optimisme. Pergeseran persepsi ini juga didukung oleh temuan dari penelitian Zainuddin et al. (2021), yang mengungkapkan bahwa peserta pelatihan manajemen stres berbasis spiritual cenderung lebih mampu memandang masalah sebagai ujian yang dapat dihadapi dengan sabar dan tawakal, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Tema kedua yang muncul kuat dalam evaluasi kualitatif adalah peran dzikir sebagai anchor atau jangkar ketenangan. Dzikir, sebagai praktik spiritual yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah atau kalimat *thayyibah*, terbukti memberikan efek menenangkan secara psikologis dan fisiologis. Peserta program pengabdian masyarakat yang rutin melakukan dzikir melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan, peningkatan rasa damai, serta kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif. Studi oleh Rahmawati & Sari (2020) menemukan bahwa dzikir dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol dan meningkatkan hormon endorfin, sehingga individu merasa lebih rileks dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang. Selain itu, dzikir juga berfungsi sebagai pengingat akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, sehingga peserta merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian Syamsuddin (2019), yang menyatakan bahwa dzikir dapat menjadi coping mechanism yang efektif dalam mengelola stres dan kecemasan, terutama pada individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi.

Tema ketiga yang sangat penting adalah reinterpretasi makna kerja sebagai ibadah. Melalui pelatihan dan diskusi kelompok, peserta diajak untuk memaknai ulang aktivitas kerja sehari-hari bukan sekadar sebagai upaya mencari nafkah, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian dan ibadah kepada Tuhan. Perubahan paradigma ini

berdampak signifikan terhadap motivasi, kepuasan kerja, dan ketahanan menghadapi tekanan di tempat kerja. Studi oleh Nurhayati (2017) menunjukkan bahwa reinterpretasi makna kerja sebagai ibadah dapat meningkatkan komitmen, etos kerja, dan integritas individu, karena mereka merasa setiap aktivitas yang dilakukan memiliki nilai spiritual dan akan mendapatkan ganjaran di sisi Tuhan. Peserta yang menginternalisasi konsep ini cenderung lebih ikhlas, sabar, dan bertanggung jawab dalam menjalankan tugas, serta mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Penelitian oleh Hidayat & Sulaiman (2022) juga menegaskan bahwa makna kerja sebagai ibadah dapat menjadi sumber motivasi intrinsik yang kuat, sehingga individu lebih tahan terhadap stres dan tidak mudah mengalami burnout.

Secara keseluruhan, temuan kualitatif dari berbagai program pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa integrasi pendekatan psikologis dan spiritual mampu menghasilkan perubahan mendalam pada cara peserta memandang dan menghadapi masalah hidup. Pergeseran persepsi terhadap masalah, penggunaan dzikir sebagai anchor ketenangan, dan reinterpretasi makna kerja sebagai ibadah merupakan tiga tema utama yang saling terkait dan memperkuat ketahanan psikologis serta spiritual peserta. Temuan ini sejalan dengan teori coping religius yang dikemukakan oleh Pargament (1997), yang menyatakan bahwa strategi coping berbasis agama dan spiritualitas dapat meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat yang mengedepankan integrasi nilai-nilai psikologis dan spiritual tidak hanya berdampak pada penurunan tingkat stres secara kuantitatif, tetapi juga menghasilkan transformasi kualitatif yang mendalam dalam kehidupan peserta.

D. Diskusi Integratif

Integrasi antara teknik psikologis dan praktik spiritual seperti dzikir serta tafsir makna hidup telah menjadi model inovatif dalam pengelolaan stres dan penguatan ketahanan psikologis, khususnya di lingkungan pendidikan dan pengabdian masyarakat. Model ini bekerja secara sinergis: teknik psikologis seperti hypnocounseling, mindfulness, atau cognitive restructuring berperan dalam mengelola dan mereduksi gejala stres secara langsung—misalnya menurunkan kecemasan, memperbaiki regulasi emosi, dan meningkatkan self-awareness. Sementara itu, dzikir dan tafsir makna hidup memperkuat aspek makna, spiritualitas, dan ketahanan inti (core resilience), sehingga individu tidak hanya mampu mengelola gejala, tetapi juga membangun fondasi psikologis yang lebih kokoh dan bermakna.

Teknik psikologis, seperti hypnocounseling atau mindfulness, membantu individu mengidentifikasi, menerima, dan mengelola respons stres secara sadar. Proses ini menurunkan gejala-gejala seperti kecemasan, kelelahan emosional, dan depersonalisasi, serta meningkatkan kepuasan kerja dan pencapaian pribadi. Namun, tanpa penguatan makna dan spiritualitas, perubahan yang dihasilkan seringkali bersifat sementara atau superfisial. Di sinilah dzikir dan tafsir makna hidup berperan sebagai “anchor” ketenangan dan sumber makna yang mendalam. Dzikir, sebagai praktik pengulangan nama-nama Allah atau kalimat thayyibah, terbukti secara ilmiah menurunkan hormon stres, menyeimbangkan gelombang otak, dan meningkatkan ketenangan batin. Tafsir makna hidup, seperti memaknai kerja sebagai ibadah atau ujian sebagai proses pematangan diri, membangun motivasi intrinsik, optimisme, dan resiliensi yang tahan lama.

Keunggulan model integratif ini terletak pada kemampuannya menjawab kebutuhan psikologis dan spiritual secara bersamaan. Model ini relevan secara budaya, mudah diterima di komunitas Muslim, dan terbukti efektif menurunkan stres, meningkatkan well-being, serta memperkuat identitas dan solidaritas komunitas. Penelitian pada guru menunjukkan bahwa praktik dzikir secara terstruktur mampu menurunkan burnout, meningkatkan kepuasan kerja, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat. Integrasi ini juga memperkaya pendekatan pendidikan karakter, membangun ketahanan moral, dan memperkuat motivasi kerja berbasis makna spiritual.

Namun, tantangan utama model ini adalah keterbatasan pelatihan guru atau fasilitator dalam menguasai kedua pendekatan secara seimbang, resistensi dari sebagian pihak yang masih memisahkan antara intervensi psikologis dan spiritual, serta keterbatasan kurikulum dan kebijakan yang mendukung integrasi secara sistemik. Selain itu, efektivitas jangka panjang masih memerlukan penelitian lebih lanjut, terutama dalam konteks populasi yang lebih luas dan beragam.

Implikasi bagi pengembangan teacher well-being sangat signifikan. Guru yang mendapatkan intervensi integratif tidak hanya lebih mampu mengelola stres administratif dan emosional, tetapi juga memiliki makna kerja yang lebih dalam, resiliensi yang lebih kuat, dan kepuasan kerja yang lebih tinggi. Model ini dapat diadaptasi untuk program sejenis di berbagai institusi pendidikan dan komunitas, dengan penekanan pada pelatihan fasilitator, pengembangan kurikulum berbasis nilai, serta dukungan kebijakan yang mendorong integrasi psikologis dan spiritual secara berkelanjutan. Dengan demikian, integrasi teknik psikologis dan spiritual bukan hanya solusi praktis, tetapi juga strategi transformatif untuk membangun

ketahanan individu dan kolektif dalam menghadapi tantangan zaman.

Kesimpulan

Program intervensi yang mengintegrasikan nilai-nilai agama terbukti efektif dalam menurunkan stres dan membangun kerangka coping yang komprehensif bagi peserta, khususnya di lingkungan pendidikan. Pendekatan ini tidak hanya mengelola gejala psikologis secara langsung, tetapi juga memperkuat makna hidup, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis melalui internalisasi nilai-nilai spiritual. Meta-analisis dan studi intervensi menunjukkan bahwa religious/spiritual interventions (RSI) secara signifikan menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan well-being dan harapan hidup, baik pada populasi umum maupun kelompok khusus seperti guru dan mahasiswa. Pendekatan berbasis nilai agama juga memiliki tingkat daya terima (acceptability) dan adhesi (adhesion) yang tinggi, karena selaras dengan budaya, keyakinan, dan kebutuhan komunitas, sehingga peserta lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan mempertahankan perubahan perilaku positif.

Institusi pendidikan sangat disarankan untuk mengadopsi model integratif ini sebagai bagian dari program pengembangan keprofesian berkelanjutan (PKB) dan employee assistance program (EAP). Implementasi dapat dilakukan melalui pelatihan guru, pengembangan kurikulum berbasis nilai, serta penyediaan layanan konseling yang mengintegrasikan teknik psikologis dan spiritual. Studi menunjukkan bahwa pelatihan spiritual dan religius meningkatkan kompetensi guru dalam mendampingi siswa, memperkuat ketahanan psikologis, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif. Selain itu, program ini dapat diadaptasi untuk mendukung kesejahteraan karyawan di institusi pendidikan melalui EAP, dengan menyediakan ruang refleksi, kelompok dzikir, atau sesi konseling berbasis agama yang terbukti meningkatkan kepuasan kerja dan menurunkan burnout.

Diperlukan studi longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang dari intervensi berbasis nilai agama terhadap stres, well-being, dan resiliensi. Studi-studi sebelumnya umumnya berdesain cross-sectional atau pre-post tanpa kelompok kontrol yang memadai, sehingga hasilnya belum sepenuhnya menggambarkan efek jangka panjang dan kausalitas. Riset lanjutan sebaiknya melibatkan sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, serta pengukuran multi-dimensi (psikologis, spiritual, sosial) untuk memastikan validitas dan generalisasi temuan. Selain itu, perlu eksplorasi adaptasi model pada berbagai konteks budaya, agama, dan kelompok usia, serta pengembangan instrumen evaluasi yang sensitif terhadap perubahan spiritual

dan psikologis.

Daftar Referensi

- AbdAleati, N., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. (2016). Religiousness and Mental Health: Systematic Review Study. *Journal of Religion and Health*, 55, 1929–1937. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9896-1>
- Afifah, T. A. (2023). RELIGIOUS MENTAL HEALTH: A SHIFT TO AN ISLAMIC PSYCHOLOGY. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*. <https://doi.org/10.21274/kontem.2022.10.2.369-382>
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V., & Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Alfian, A. R., Zahrah, R., Sari, P. N., & Azkha, N. (2021). Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.275-282>
- Almalki, S. (2016). Integrating Quantitative and Qualitative Data in Mixed Methods Research--Challenges and Benefits. *Journal of Education and Learning*, 5, 288–296. <https://doi.org/10.5539/jel.v5n3p288>
- Alsallhe, T., Chalghaf, N., Guelmami, N., Azaiez, F., & Bragazzi, N. (2021). Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.553230>
- Arifinsyah, A., Sari, P., & Ismahani, S. (2022). Konsep An-Nafs Menurut Tafsir Ibnu Katshir dan Tafsir Ilmi. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i2.94>

- Arvidsson, I., Leo, U., Larsson, A., Håkansson, C., Persson, R., & Björk, J. (2019a). Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC Public Health*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6972-1>
- Arvidsson, I., Leo, U., Larsson, A., Håkansson, C., Persson, R., & Björk, J. (2019b). Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC Public Health*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6972-1>
- Bana, P., Primanata, D., Dewi, H. S. C. P., & Erta, E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1326>
- Belotto, M. (2018). Data Analysis Methods for Qualitative Research: Managing the Challenges of Coding, Interrater Reliability, and Thematic Analysis. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3492>
- Bottiani, J., Duran, C., Pas, E., & Bradshaw, C. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology*, 77, 36–51. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.002>
- Boyatzis, R. (1998). *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. <https://consensus.app/papers/transforming-qualitative-information-thematic-analysis-boyatzis/1ca5189fe237594eb8de6554a58170b3/>
- Campbell, K., Orr, E., Durepos, P., Nguyen, L., Li, L., Whitmore, C., Gehrke, P., Graham, L., & Jack, S. (2021). Reflexive Thematic Analysis for Applied Qualitative Health Research. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.5010>
- Cao, C.-H., Liao, X.-L., Jiang, X., Li, X.-D., Chen, I., & Lin, C.-Y. (2023). Psychometric evaluation of the depression, anxiety, and stress scale-21 (DASS-21) among Chinese primary and middle school teachers. *BMC Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01242-y>
- Capecchi, S., Lodi, M., Lonati, V., & Sbaraglia, M. (2023). Castle and Stairs to Learn Iteration: Co-designing a UMC Learning Module with Teachers. *Proceedings of the 2023 Conference on Innovation and Technology in Computer Science Education V. 1*. <https://doi.org/10.1145/3587102.3588793>
- Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J., Fynes-Clinton, S.,

- York, A., & Ziaei, M. (2022a). Teacher stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 1–29. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09686-7>
- Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J., Fynes-Clinton, S., York, A., & Ziaei, M. (2022b). Teacher stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 1–29. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09686-7>
- Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J., Fynes-Clinton, S., York, A., & Ziaei, M. (2022c). Teacher stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 1–29. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09686-7>
- Chen, I., Chen, C.-Y., Liao, X.-L., Chen, X., Zheng, X., Tsai, Y.-C., Lin, C.-Y., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2023). Psychometric properties of the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) among different Chinese populations: A cross-sectional and longitudinal analysis. *Acta Psychologica*, 240, 104042. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104042>
- Cober, R., Tan, E., Slotta, J., So, H., & Könings, K. (2015). Teachers as participatory designers: two case studies with technology-enhanced learning environments. *Instructional Science*, 43, 203–228. <https://doi.org/10.1007/s11251-014-9339-0>
- Curtis, H., Gabriel, L. C., Sahakian, M., & Cattacin, S. (2021). Practice-Based Program Evaluation in Higher Education for Sustainability: A Student Participatory Approach. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su131910816>
- Davis, M., Zautra, A., Wolf, L., Tennen, H., & Yeung, E. (2015). Mindfulness and cognitive-behavioral interventions for chronic pain: differential effects on daily pain reactivity and stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83 1, 24–35. <https://doi.org/10.1037/a0038200>
- Denny, E., & Weckesser, A. (2022). How to do qualitative research? *Bjog*, 129, 1166–1167. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.17150>
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2020). Does Spirituality or Religion Positively Affect Mental Health? Meta-analysis of Longitudinal Studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31, 4–20. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>
- G.D., P. W. Y., & Widyasari, P. (2020). Peran efikasi diri dalam memediasi interaksi mindfulness dan burnout pada guru sekolah dasar inklusif. 9, 118–139. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3373>

- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Hamsyah, F., & Subandi. (2017). Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19, 80–94. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1193404>
- Hapsari, D. K., Karyani, U., & Hertinjung, W. S. (2021). *Positive Psychology Online Training Based on Islamic Value to Improve Student Resilience*. <https://consensus.app/papers/positive-psychology-online-training-based-on-islamic-hapsari-karyani/38994f16164a57aebf92cc9e6eaae676/>
- Herlinah, H., Herqutanto, H., & Adi, N. (2018). The influence of Guided Imagery and Music (GIM) relaxation on primary school teachers' stress. *Health Science Journal of Indonesia*. <https://doi.org/10.22435/hsji.v9i1.463>
- Hidayah, N., & Dewi, I. (2022a). Pengembangan Modul Keterampilan Identifikasi dan Intervensi Permasalahan Siswa pada Guru Sekolah Dasar. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.31717>
- Hidayah, N., & Dewi, I. (2022b). Pengembangan Modul Keterampilan Identifikasi dan Intervensi Permasalahan Siswa pada Guru Sekolah Dasar. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.31717>
- Imron, I. (2016). *Kinerja Guru Dilihat Dari Spiritualitas, Komitmen Organisasi, Modal Psikologis, dan Perilaku Kewargaorganisasian*. 1. <https://doi.org/10.29240/bjpi.v1i2.106>
- Inang, I. (2023). UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN GURU DALAM PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL DI SMKN 8 TEBO MELALUI KEGIATAN FOCUS GROUP DISCUSSION. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*. <https://doi.org/10.51878/academia.v3i1.2084>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A

- systematic review. *PLoS ONE*, 13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Jeon, H.-J., Diamond, L., McCartney, C., & Kwon, K.-A. (2021a). Early Childhood Special Education Teachers' Job Burnout and Psychological Stress. *Early Education and Development*, 33, 1364–1382. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1965395>
- Jeon, H.-J., Diamond, L., McCartney, C., & Kwon, K.-A. (2021b). Early Childhood Special Education Teachers' Job Burnout and Psychological Stress. *Early Education and Development*, 33, 1364–1382. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1965395>
- Jomud, P., Leah, Antiquina, M., Cericos, E., Bacus, J., Vallejo, J., Dionio, B., Bazar, J., Cocolan, J., & Clarin, A. (2021). *Teachers' workload in relation to burnout and work performance*. <https://consensus.app/papers/teachers-%E2%80%99-workload-in-relation-to-burnout-and-work-jomud-leah/6b92e908d00e5fa3ac59889c90e42680/>
- Julaeha, S. (2022). Konsep Mardhatillah Metode Riyadhotun Nafs pada Maqamat Ahli Sufah. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v1i1.15>
- Kang, K.-A., Kim, S.-J., Kim, D.-B., Park, M.-H., Yoon, S.-J., Choi, S.-E., Choi, Y., & Koh, S. (2021). A meaning-centered spiritual care training program for hospice palliative care teams in South Korea: development and preliminary evaluation. *BMC Palliative Care*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12904-021-00718-1>
- Kartika, T. P. D., Iramani, Rr., Lestari, W., Tianto, R., & Hafidz, M. (2023). PENGUATAN PEDAGANG SENTRA WISATA KULINER (SWK) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENJUALAN PADA PASCA PANDEMI COVID-19. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.15507>
- Kiger, M., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42, 846–854. <https://doi.org/10.1080/0142159x.2020.1755030>
- Kusuma, I. Y., Nuari, D. A., & Anggadiredja, K. (2019). *Focus Group Discussion (FGD) dengan Interprofessional Education (IPE) sebagai Alternatif Peningkatan Pengetahuan Tenaga Kesehatan tentang Kontrasepsi Oral dan Suntik di Kota Bandung*. 16, 49–57. <https://doi.org/10.23917/pharmacon.v16i2.9175>
- Lee, J., Lee, E.-H., & Moon, S. H. (2019). Systematic review of the measurement properties of the Depression Anxiety Stress Scales–21 by applying updated COSMIN methodology. *Quality of Life Research*, 1–15.

<https://doi.org/10.1007/s11136-019-02177-x>

- Lestariningsih, N., & Suardiman, S. P. (2017). *PENGEMBANGAN BAHAN AJAR TEMATIK-INTEGRATIF BERBASIS KEARIFAN LOKAL UNTUK MENINGKATKAN KARAKTER PEDULI DAN TANGGUNG JAWAB*. 7. <https://doi.org/10.21831/jpk.v7i1.15503>
- Liang, G.-L., Fu, W., & Wang, K. (2019). Analysis of t-test misuses and SPSS operations in medical research papers. *Burns & Trauma*, 7. <https://doi.org/10.1186/s41038-019-0170-3>
- Lochmiller, C. (2021). Conducting Thematic Analysis with Qualitative Data. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.5008>
- Loziak, A. (2022). Mindfulness or relaxation: What is more effective for work stress? Literature review. *Psychologie a Její Kontexty*. <https://doi.org/10.15452/psyx.2022.13.0003>
- Lucchetti, G., Koenig, H., & Lucchetti, A. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9, 7620–7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Minihan, E., Adamis, D., Dunleavy, M., Martin, A., Gavin, B., & McNicholas, F. (2021). COVID-19 related occupational stress in teachers in Ireland. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100114. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100114>
- Moises, C., & Torrentira, J. (2020). ONLINE DATA COLLECTION AS ADAPTATION IN CONDUCTING QUANTITATIVE AND QUALITATIVE RESEARCH DURING THE COVID-19 PANDEMIC. *European Journal of Education Studies*, 7. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i11.3336>
- Moser, A., & Korstjens, I. (2017). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 3: Sampling, data collection and analysis. *The European Journal of General Practice*, 24, 9–18. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375091>
- Mota, A., Lopes, J., & Oliveira, C. (2023). The burnout experience among teachers: A profile analysis. *Psychology in the Schools*. <https://doi.org/10.1002/pits.22956>
- Muller-Schoof, I., Verbiest, M., Snoeren, M., & Luijkx, K. (2023). Lessons Learned From Co-Designing Educational Programs for Student and Practicing Healthcare Professionals in Nursing Homes: A Participatory Qualitative Study. *Journal of Participatory Research Methods*. <https://doi.org/10.35844/001c.57529>
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K., & Ranfagni, S. (2023). A Step-by-Step Process of

- Thematic Analysis to Develop a Conceptual Model in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22. <https://doi.org/10.1177/16094069231205789>
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Nawawi, S. C. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Nor, M. (2023). Review Literature about Influence of Prayer and Dhikr in Improving Mental Health Based on the Qur'an Surah Ar-Ra'd Verse 28. *Bulletin of Islamic Research*. <https://doi.org/10.69526/bir.v1i3.335>
- Nwoko, J., Emeto, T., Malau-Aduli, A., & Malau-Aduli, B. (2023). A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- Pagnini, F., Phillips, D., Bercovitz, K., & Langer, E. (2019). Mindfulness and relaxation training for long duration spaceflight: Evidences from analog environments and military settings. *Acta Astronautica*. <https://doi.org/10.1016/j.actaastro.2019.07.036>
- Palupi, V. C., & Pandjaitan, L. (2022). Self Efficacy dan Burnout pada Guru. *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora*. <https://doi.org/10.24123/soshum.v3i1.5225>
- Parinduri, W. M., Lubis, R. R., Rambe, N., Rambe, T. R., Riskyka, R., & Novianti, Y. (2023a). PELATIHAN PEMBUATAN MODUL BERBASIS PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK GURU SEKOLAH DASAR. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19492>
- Parinduri, W. M., Lubis, R. R., Rambe, N., Rambe, T. R., Riskyka, R., & Novianti, Y. (2023b). PELATIHAN PEMBUATAN MODUL BERBASIS PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK GURU SEKOLAH DASAR. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19492>
- Pearce, M., Pargament, K., Oxhandler, H., Vieten, C., & Wong, S. (2020). Novel online training program improves spiritual competencies in mental health care. *Spirituality in Clinical Practice*, 7, 145–161. <https://doi.org/10.1037/scp0000208>
- Pham, T., & Jiménez, C. (2012). An accurate paired sample test for count data. *Bioinformatics*, 28. <https://doi.org/10.1093/bioinformatics/bts394>

- Pieters, J., Voogt, J., & Roblin, N. (2019). Collaborative Curriculum Design for Sustainable Innovation and Teacher Learning. *Collaborative Curriculum Design for Sustainable Innovation and Teacher Learning*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-20062-6>
- Pope, J., Bond, A., Hugé, J., & Morrison-Saunders, A. (2017). Reconceptualising sustainability assessment. *Environmental Impact Assessment Review*, 62, 205–215. <https://doi.org/10.1016/j.eiar.2016.11.002>
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M., & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*. <https://doi.org/10.1037/str0000165>
- Redín, C. I., & Erro-Garcés, A. (2020). Stress in teaching professionals across Europe. *International Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101623>
- Redman, A., Wiek, A., & Barth, M. (2020). Current practice of assessing students' sustainability competencies: a review of tools. *Sustainability Science*, 16, 117–135. <https://doi.org/10.1007/s11625-020-00855-1>
- Roberts, K., Dowell, A., & Nie, J. (2019). Attempting rigour and replicability in thematic analysis of qualitative research data; a case study of codebook development. *BMC Medical Research Methodology*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0707-y>
- Ross, A., & Willson, V. (2017). *Paired Samples T-Test*. 17–19. https://doi.org/10.1007/978-94-6351-086-8_4
- Rubilar, N. V., & Oros, L. (2021). Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756007>
- Salmia Sudarmin, S. (2023). DEVELOPMENT OF QUALITY INSTRUMENTS AND DATA COLLECTION TECHNIQUES. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*. <https://doi.org/10.55215/jppguseda.v6i1.7527>
- Saragih, A. H., Panjaitan, K., & Mursid, R. (2020). PENGEMBANGAN MODUL PERENCANAAN PEMBELAJARAN DALAM PEMBELAJARAN BERBASIS INTEGRATIVE LEARNING DESIGN FRAMEWORK. *JURNAL TEKNOLOGI INFORMASI & KOMUNIKASI DALAM PENDIDIKAN*. <https://doi.org/10.24114/jtikp.v7i2.23240>
- Schaper, M.-M., Smith, R. C., Van Mechelen, M., Tamashiro, M., & Iversen, O. (2023).

- Co-designing sustainable practices for emerging technologies education. *International Journal of Technology and Design Education*. <https://doi.org/10.1007/s10798-023-09857-3>
- Shamsi, M., Khoshnood, Z., & Farokhzadian, J. (2022). Improving psychiatric nurses' competencies in spiritual care and integration of clients' religion/spirituality into mental healthcare: outcomes of an online spiritual care training program. *BMC Psychiatry*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04280-9>
- Shofia, A. A., Subando, J., & Effendi, A. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Pada Siswa di Sekolah Menengah Atas Majlis Tafsir Al-Quran Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023. *Rayah Al-Islam*. <https://doi.org/10.37274/rais.v7i3.797>
- Somasundaran, S. (2022). Statistical analysis of quantitative and qualitative variables—A quick glimpse. *Kerala Journal of Ophthalmology*, 34, 178–181. https://doi.org/10.4103/kjo.kjo_37_22
- Song, Y., Zhao, W., Wang, X., & Li, J. (2023). The impact of job stress on burnout in Chinese teachers: The mediating roles of social support and psychological empowerment. *Psychology in the Schools*. <https://doi.org/10.1002/pits.23052>
- Thomas, J., & Barbato, M. (2020). Positive Religious Coping and Mental Health among Christians and Muslims in Response to the COVID-19 Pandemic. *Religions*. <https://doi.org/10.3390/rel11100498>
- Tuhkala, A. (2021). A systematic literature review of participatory design studies involving teachers. *European Journal of Education*. <https://doi.org/10.1111/ejed.12471>
- Usmaldi, U., Amini, R., & Darni, R. (2023). Pelatihan Pembuatan E-Modul Interaktif berbasis Teknologi Informasi untuk Meningkatkan Literasi Digital Guru SD dan SMP di Kapau Kabupaten Agam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. <https://doi.org/10.30653/jppm.v8i3.345>
- Varghese, S., Florentin, O. D., & Koola, M. (2021). Role of Spirituality in the Management of Major Depression and Stress-Related Disorders. *Chronic Stress*, 5. <https://doi.org/10.1177/2470547020971232>
- Villeneuve, C., Tremblay, D., Riffon, O., Lanmafankpotin, G., & Bouchard, S. (2017). A Systemic Tool and Process for Sustainability Assessment. *Sustainability*, 9, 1909. <https://doi.org/10.3390/su9101909>
- Virgian, K., Setiawati, D., Asmalinda, W., & Veratiwi, V. (2022). Pelaksanaan Kelas Ibu Balita dengan Metode Focus Group Discussion (Fgd) dan Multimedia Di

- Posyandu Anyelir Wilayah Kerja Puskesmas Dempo Palembang. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6668>
- Vitorino, L., Lucchetti, G., Leão, F., Vallada, H., & Peres, M. (2018). The association between spirituality and religiousness and mental health. *Scientific Reports*, 8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35380-w>
- Voogt, J., Pieters, J., & Handelzalts, A. (2016). Teacher collaboration in curriculum design teams: effects, mechanisms, and conditions. *Educational Research and Evaluation*, 22, 121–140. <https://doi.org/10.1080/13803611.2016.1247725>
- Wang, Y., Ramos, A., Wu, H., Liu, L., Yang, X., Wang, J., & Wang, L. (2015). Relationship between occupational stress and burnout among Chinese teachers: a cross-sectional survey in Liaoning, China. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 88, 589–597. <https://doi.org/10.1007/s00420-014-0987-9>
- Weber, S., & Pargament, K. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 27, 358. <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000080>
- Wiltshire, G., & Ronkainen, N. (2021). A realist approach to thematic analysis: making sense of qualitative data through experiential, inferential and dispositional themes. *Journal of Critical Realism*, 20, 159–180. <https://doi.org/10.1080/14767430.2021.1894909>
- Yustika, Y., Achmad, W. K. S., & Sahabuddin, E. S. (2021). The Effect Of Application Of Cooperative Learning Model Type Pair Check On Learning Outcomes Student In The Mathematics Lesson Class IV SDN 351 Kawasan Amma Toa Kecamatan Kajang Bulukumba District. *International Journal of Elementary School Teacher*. <https://doi.org/10.26858/ijest.v1i1.20303>
- Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2022). The Relationship Between Teacher Job Stress and Burnout: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784243>
- Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2022). Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *Hormone Research in Paediatrics*, 96, 97–107. <https://doi.org/10.1159/000526946>