



Efektivitas Teknik Tadabbur Al-Qur'an Sebagai Terapi Kognitif Islami untuk Mengatasi Kecemasan Belajar

Fitri¹, Lahmuddin Lubis², Ahmad Syukur³, Rahmansyah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Dharmawangsa, Indonesia

Corresponding Author: ✉ fitrikhairunnisaa4@gmail.com

ABSTRACT

Kecemasan belajar merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Kondisi ini ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan tegang yang berlebihan saat menghadapi proses pembelajaran, ujian, maupun tuntutan akademik lainnya, sehingga berdampak pada penurunan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik tadabbur Al-Qur'an sebagai bentuk terapi kognitif Islami dalam mengatasi kecemasan belajar. Penelitian menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan menelaah berbagai literatur, termasuk ayat-ayat Al-Qur'an, hadis Nabi, buku klasik dan kontemporer, serta artikel ilmiah terkait psikologi pendidikan, terapi kognitif Islami, dan kesehatan mental. Analisis dilakukan dengan teknik content analysis untuk mengidentifikasi prinsip-prinsip tadabbur yang relevan dalam menurunkan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tadabbur Al-Qur'an efektif mengurangi kecemasan belajar melalui tiga aspek utama: psikologis, yaitu memberikan ketenangan emosional dan mengurangi gejala kecemasan; spiritual, yakni menumbuhkan keimanan, tawakal, dan motivasi belajar sebagai bentuk ibadah; serta kognitif, berupa restrukturisasi pola pikir negatif menjadi perspektif positif dan adaptif. Dengan pendekatan yang menyentuh dimensi emosional, spiritual, dan rasional secara bersamaan, tadabbur Al-Qur'an terbukti mampu meningkatkan resiliensi peserta didik dan mengubah orientasi belajar menjadi lebih bermakna. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan tadabbur sebagai model intervensi psikologis Islami yang aplikatif di lingkungan pendidikan untuk membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik secara lebih tenang dan konstruktif.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
21 September 2025
Revised
10 October 2025
Accepted
20 October 2025

Key Word

Tadabbur Al-Quran, Terapi Kognitif, Pendidikan Islami

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/josr>



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Salah satu masalah psikologis yang banyak dialami siswa di berbagai jenjang pendidikan adalah kecemasan belajar. Kondisi ini ditandai dengan perasaan takut, khawatir, atau tegang saat menghadapi proses belajar, tugas

akademik, dan ujian (Mukholil, 2018). Suehartono menjelaskan, kecemasan belajar adalah keadaan emosi yang tidak stabil serta diikuti dengan tekanan-tekanan fisik dalam menghadapi situasi belajar. Kecemasan belajar yang terjadi secara terus-menerus akan berefek pada prestasi belajar yang menurun. Oleh karena itu kecemasan belajar harus direduksi agar prestasi belajar dapat meningkat (Sholeha, 2022).

Salah satu pendekatan yang umum digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi kognitif. Terapi ini menekankan perubahan pola pikir irasional menjadi lebih adaptif dan positif (Anugraha, 2024). Dalam konteks pendidikan, restrukturisasi kognitif membantu siswa mengubah pengalaman belajar negatif menjadi perspektif yang lebih realistis dan konstruktif. Namun, beberapa intervensi psikologis konvensional dianggap kurang sesuai dengan nilai-nilai spiritual siswa Muslim (Sabila Sofiannisa, Riffati Hikmi Mori, Fania Halisa Lisbeth, 2025). Oleh karena itu, terapi kognitif inovatif yang berbasis pada ajaran Islam diperlukan untuk memenuhi kebutuhan mereka dengan lebih baik. Kontemplasi Al-Qur'an merupakan salah satu metode integrasi yang memungkinkan.

Tadabbur Al-Qur'an merupakan upaya merenungi dan memahami makna ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam untuk mendapatkan hikmah, ketenangan, dan solusi dari permasalahan hidup. Praktik ini bukan hanya sekedar membaca ayat, tetapi juga menginternalisasi pesan ilahi ke dalam kehidupan sehari-hari. Dari perspektif psikologis, tadabbur dapat menjadi media restrukturisasi kognitif Islami. Peserta didik diajak mengubah pola pikir negatif, seperti takut gagal atau merasa tidak mampu, menjadi pola pikir positif yang dilandasi keimanan, tawakal, dan optimisme. Al-Qur'an sendiri menegaskan bahwa ketenangan batin diperoleh melalui kedekatan dengan Allah, sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd: 28 yang menyatakan, "*Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" (Ni'mah, 2022). Dengan demikian, tadabbur dapat menjadi sarana efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan menumbuhkan motivasi belajar yang lebih bermakna.

Sejumlah penelitian menunjukkan efektivitas intervensi berbasis nilai-nilai Islam dalam mengatasi kecemasan. Syaifroza (2025) melaporkan bahwa terapi berbasis tadabbur mampu meningkatkan ketenangan batin dan mengurangi gangguan kecemasan pada mahasiswa. Fitriya et al., (2025) juga menemukan bahwa praktik tadabbur dan dzikir memiliki korelasi positif dengan kesehatan mental dan kemampuan pengendalian stres. Namun, penelitian tentang efektivitas tadabbur Al-Qur'an khususnya sebagai bentuk terapi kognitif Islami dalam konteks kecemasan belajar masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengeksplorasi sejauh mana teknik

tadabbur Al-Qur'an efektif dalam mengatasi kecemasan belajar peserta didik. Hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan model intervensi psikologis Islami yang aplikatif di dunia pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang dilakukan dengan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan guna memperoleh pemahaman mendalam tentang efektivitas teknik tadabbur Al-Qur'an sebagai bentuk terapi kognitif Islami untuk mengatasi kecemasan belajar. Penelitian kepustakaan dipilih karena fokus kajian ini terletak pada eksplorasi konsep-konsep teoritis dan temuan-temuan dari berbagai penelitian sebelumnya yang mendukung pengembangan model terapi berbasis nilai-nilai Islam.

Proses penelitian dimulai dengan identifikasi permasalahan, yaitu tingginya kecemasan belajar pada peserta didik dan perlunya pendekatan Islami yang efektif untuk mengatasinya. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data melalui penelusuran literatur primer dan sekunder, meliputi ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan tadabbur, hadis Nabi, buku-buku klasik maupun kontemporer, serta artikel ilmiah, jurnal penelitian, dan laporan akademik yang relevan dengan terapi kognitif Islami, psikologi pendidikan, dan kecemasan belajar.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk menemukan prinsip-prinsip tadabbur Al-Qur'an yang dapat diterapkan dalam terapi kognitif. Analisis ini bertujuan mengungkap bagaimana tadabbur mampu memberikan dampak positif terhadap restrukturisasi kognitif, penguatan spiritual, dan pengelolaan emosi peserta didik. Seluruh data disintesis untuk menghasilkan kerangka konseptual yang dapat menjadi dasar implementasi teknik tadabbur Al-Qur'an sebagai metode intervensi Islami dalam mengurangi kecemasan belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Tadabbur Al-Qur'an Sebagai Bentuk Terapi Kognitif Islami

Tadabbur Al-Qur'an secara terminologis berarti merenungi, memikirkan secara mendalam, serta memahami makna dan pesan yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an untuk kemudian diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari (Sjamsudin, 2019). Allah SWT berfirman:

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا

“Tidakkah mereka menadaburi Al-Qur'an? Seandainya (Al-Qur'an) itu tidak datang dari sisi Allah, tentulah mereka menemukan banyak pertentangan di dalamnya”. (QS. An-Nisa: 82)

Dalam konteks psikologi, tadabbur dapat dianggap sebagai terapi kognitif Islami karena merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an melibatkan restrukturisasi kognitif, termasuk mengubah cara berpikir negatif, membangun keyakinan positif, dan mengembangkan cara hidup yang lebih sehat dan adaptif berdasarkan prinsip Islam. Prinsip-prinsip terapi kognitif kontemporer, CBT, mengidentifikasi pikiran yang tidak adaptif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif (Tohir, 2025).

Dengan melakukan tadabbur, individu diajak untuk menginternalisasi ayat-ayat yang meningkatkan ketenangan jiwa (ithmi'nan), meningkatkan tawakkal kepada Allah, dan memahami betapa pentingnya ujian dan penderitaan sebagai bagian dari proses hidup yang mendewasakan. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan terhadap belajar karena orang-orang yang belajar melihat tantangan akademik dari sudut pandang iman, melihatnya sebagai kesempatan untuk beribadah dan berkembang (Arifin, 2022).

Pembacaan dan pemaknaan Alquran memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dan masalah psikologis lainnya. Hal ini dikarenakan selain mendapatkan ketenangan dalam membaca dan memaknai Alquran yang dilakukan berulang-ulang namun juga mengalami rekonstruksi kognitif dari ayat Alquran yang dibaca, dihafalkan dan dimengerti arti dan tafsirnya sehingga memiliki pemahaman yang tepat dalam menilai permasalahan dan mendapat inspirasi dari makna kandungan Alquran.

Berikut ini akan dikaji terapi Alquran berdasarkan apa kata Alquran. Ditemukan ada lima langkah yang perlu dimengerti: 1. Alquran itu Jelas dan Mudah dimengerti, dipahami dan diamalkan. 2. Amalkan Alquran sebagai pedoman yang membahagiakan. 3. Salat dan zakat serta percaya kepada hari akhir agar hidup bahagia. Tanpa hari pembalasan di akhirat, maka hidup manusia di dunia hanya diisi dengan semangat saling membalas dan saling mendendam.

Menjadikan Alquran sebagai bagian dari terapi kuratif artinya menjadikan Alquran sebagai pedoman hidup yang perlu dipahami dengan pola pikir bahwa ia berasaskan kemudahan. Memahami Alquran jauh lebih mudah daripada memahami cerita dalam sebuah film dengan subtitle. Kemalasan dan kurang percaya diri yang menyebabkan umat Islam lebih memilih membaca dan menghafal Alquran daripada memahaminya. Padahal visi Alquran diturunkan untuk dipahami agar meraih hidayah. Hudan li an-nas

(hidayah bagi manusia) dan hudan li al-muttaqin (hidayah bagi yang bertakwa) (Arifin, 2022).

Mengamalkan Alquran itu mudah karena ia berisikan motivasi internal dan eksternal, yang digambarkan dengan busyra (kabar gembira). Bertambah mudah karena Allah tidak pernah membiarkan hamba-Nya tersesat, Dia terus menerus memberi hidayah dan memanggil seluruh manusia ke jalan iman. Bukan karena Dia sangat memerlukan hamba, bukan, tapi lebih karena hamba sangat bahagia jika dekat denganNya (Junaedi, 2014).

Terapi Alquran hadir saat konselor dan klien paham kenapa Allah perlu menurunkan Alquran sebagai guidance atau petunjuk, dan kenapa Allah menurunkan para nabi sebagai teladan. Mereka paham, karena tiada jalan kebahagiaan kecuali dengan memahami Alquran yang menginspirasi kebaikan dan keramah tamahan yang didapat dari perilaku para shalihin dengan lokomotifnya para nabi dan rasul (Putri, 2021).

Dalam praktik, tadabbur digunakan sebagai terapi kognitif Islami melalui: (1) Membaca dan memahami ayat-ayat yang relevan dengan ketenangan hati, motivasi belajar, dan pengelolaan stres (misalnya QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-Insyirah: 5-6). (2) Menghubungkan pesan ayat dengan masalah yang dihadapi, sehingga tercipta makna baru yang menenangkan. Serta (3) Menginternalisasi nilai-nilai ayat dalam pikiran dan perilaku sehari-hari, sehingga terbentuk pola pikir Islami yang positif (Rahmawati, 2023).

Dengan demikian, tadabbur Al-Qur'an bukan sekadar membaca; itu adalah sarana *self-therapy* yang menumbuhkan keikhlasan, kesabaran, dan keinginan untuk belajar. Selain itu, melalui penguatan spiritual dan restrukturisasi kognitif yang didasarkan pada wahyu, itu juga membantu mengurangi kecemasan.

Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Belajar

Setiap orang mengalami masalah, dan setiap masalah harus memiliki jalan keluar dengan menggunakan jiwa atau mental yang sehat. Membangun manusia harus memiliki kesehatan jiwa atau mental yang sehat, yang dimulai dengan kesehatan pikiran, yang berarti tidak ada gangguan jiwa. Selanjutnya, kesehatan jasmani, yang berarti tubuh sehat, yang mengarahkan pikiran untuk tetap bersih, makan makanan halal, dan sebagainya.

Kecemasan dapat dianggap sebagai sistem ego manusia terhadap situasi yang dianggap membahayakan sehingga manusia dapat mempersiapkan reaksi adaptif (Alwisol, 2018). Kecemasan didalam islam di sebutkan sebagai rasa takut (khauf), seperti yang telah dijelaskan dalam QS. Al Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

Artinya: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar."

Dari penjelasan ayat diatas, kecemasan memiliki arti takut yang tidak rasional dan dialami oleh semua orang dan merupakan reaksi alami terhadap peristiwa tertentu. Reaksi emosi takut ini menyebabkan perasaan tidak nyaman, yang dapat berdampak pada perilaku individu (Mukholil, 2018).

Pada dasarnya setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kece-masan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan.

Menurut Burnham dalam (Suyantini, 2010), sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meneliti 3 penyebab dasar, yaitu: 1) rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan. 2) Kesejahteraan pribadi kita mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi. 3) Kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.

Menurut Sudrajat (2008) banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, dan sistem penilaian ketat dan kurang adil.

Hal itulah di antaranya yang menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang ber-sumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

(Sudrajad, 2008) juga berpendapat bahwa banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi,

iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Prinsip-prinsip Dalam Tadabbur Al-Qur'an Yang Relevan Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar

Tadabbur Al-Qur'an bukan sekadar membaca teks ayat, melainkan melibatkan proses perenungan, penghayatan, dan pengamalan kandungannya dalam kehidupan. Dalam konteks mengatasi kecemasan belajar, tadabbur dapat dijadikan pendekatan kognitif Islami yang membantu mengubah cara pandang terhadap kesulitan akademik. Prinsip-prinsip berikut menjadi landasan penting dalam penerapannya.

1. Prinsip Kesadaran Tauhid

Kesadaran tauhid merupakan inti dari tadabbur, yaitu memahami bahwa Allah SWT mengatur semua urusan manusia, termasuk keberhasilan belajar. Ayat seperti "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28) menunjukkan betapa pentingnya menghadirkan Allah saat belajar. Prinsip ini membantu mengurangi kecemasan dengan menumbuhkan rasa tawakal dan mengalihkan perhatian dari kekhawatiran berlebihan ke keyakinan akan pertolongan dan takdir Allah (Suhantoro, 2025).

2. Prinsip Penghayatan Makna Ayat dalam Konteks Kehidupan

Tadabbur menuntut penghubungan antara teks ayat dan realitas hidup. Misalnya, ayat "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah: 5-6) dapat menjadi penguat semangat bagi pelajar yang menghadapi tekanan akademik. Ketika ayat-ayat tersebut diinternalisasi, terbentuk makna baru yang positif sehingga kecemasan dapat dikelola dan diganti dengan optimisme.

3. Prinsip Internalisasi Nilai-Nilai Spiritual

Melalui tadabbur, nilai-nilai seperti kesabaran, ikhlas, syukur, dan optimisme ditanamkan dalam diri. Proses internalisasi ini memperkuat daya tahan mental, sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan belajar dengan cara yang sehat. Nilai-nilai spiritual ini berperan

sebagai penyeimbang emosional yang mengurangi gejala kecemasan akademik.

4. Prinsip Refleksi Diri (Muhasabah)

Tadabbur juga mengandung dimensi muhasabah, yaitu mengevaluasi diri berdasarkan petunjuk Al-Qur'an. Dengan muhasabah, pelajar dapat memahami bahwa kesulitan belajar adalah bagian dari proses perbaikan diri, bukan akhir dari perjalanan. Hal ini mengurangi beban psikologis dan mengubah kecemasan menjadi motivasi untuk berusaha lebih baik.

Menurut Syaifroza (2025), prinsip-prinsip dalam tadabbur Al-Qur'an yang relevan untuk mengurangi kecemasan belajar yaitu: (1) Kesadaran Sosial: Tadabbur mendorong orang untuk menyadari bahwa Allah SWT adalah sumber ketenangan. "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28), kata Allah. Kesadaran ini membantu siswa melihat kecemasan sebagai tantangan yang dapat dihadapi dengan iman. (2) Pemaknaan positif terhadap ujian: Dengan tadabbur, peserta didik diajak memahami bahwa tantangan belajar merupakan bagian dari takdir Allah untuk mendidik dan menguatkan jiwa. Prinsip ini sejalan dengan pernyataan QS. Al-Insyirah: 5-6, yang menyatakan, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." Pemaknaan positif ini mengurangi beban psikologis karena siswa belajar melihat masalah sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai ancaman. (3) Restrukturisasi kognitif Islami: Tadabbur menuntun pada penggantian pikiran negatif ("Saya tidak mampu", "Belajar itu terlalu sulit") menjadi pikiran Islami yang konstruktif ("Allah akan menolong hamba-Nya yang berusaha", QS. Al-Baqarah: 286). Prinsip ini mirip dengan terapi kognitif modern, namun berlandaskan nilai wahyu, sehingga menanamkan optimisme yang mendalam. (4) Tawakkal dan keikhlasan: Salah satu prinsip tadabbur adalah menyerahkan hasil usaha kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin (QS. Ali Imran: 159). Ketika peserta didik mempelajari prinsip tawakkal, mereka merasa lebih aman karena mereka berada dalam bimbingan Allah daripada menghadapi tantangan mereka sendiri. (5) Motivasi dan harapan: Tadabbur menumbuhkan harapan akan rahmat dan pertolongan Allah. Harapan ini mendorong orang untuk memiliki optimisme saat menghadapi tantangan akademik, yang mengurangi kecemasan secara psikologis.

Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip ini, tadabbur Al-Qur'an menjadi lebih dari sekadar ibadah, melainkan juga strategi terapi kognitif Islami yang efektif. Ia membantu individu mengelola kecemasan belajar

melalui perubahan cara pandang, penguatan spiritual, dan pembentukan ketenangan hati yang bersumber dari keyakinan kepada Allah SWT.

Efektivitas Teknik Tadabbur Al-Qur'an Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Pada Peserta Didik

Saat menghadapi ujian, tugas, atau tuntutan belajar yang berat, banyak siswa merasa cemas. Mereka sering mengalami kesulitan berkonsentrasi karena ketakutan akan gagal, kurang percaya diri, dan tekanan dari lingkungan mereka. Tadabbur Al-Qur'an adalah salah satu metode Islami yang dapat membantu mengatasi masalah ini (Zuhadi, 2023).

Efektivitas tadabbur Al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan belajar terletak pada kemampuan untuk mengubah pandangan negatif menjadi pandangan yang lebih optimis dan optimis. Peserta didik diajak merenungkan ayat-ayat yang menenangkan jiwa, seperti dalam QS. Ar-Ra'd (13):28 yang mengatakan bahwa dzikir dapat menenangkan hati dan dalam QS. Al-Insyirah (94):5-6 yang menyatakan bahwa ada kemudahan di balik kesulitan. Internalisasi nilai-nilai ini membantu siswa membingkai ulang (reframing) masalah belajar sebagai bagian dari ujian hidup. Mereka dapat mengatasi ujian ini dengan berusaha dan tawakal kepada Allah (Ridha, 2017).

Teknik tadabbur Al-Qur'an tidak hanya memberikan efek ketenangan emosional, tetapi juga berperan sebagai intervensi kognitif yang memperbaiki cara berpikir peserta didik. Pendekatan ini menggabungkan aspek spiritual, emosional, dan rasional sehingga efektif dalam mereduksi kecemasan belajar serta meningkatkan kesiapan menghadapi tantangan akademik (Walida, 2025).

Efektivitas teknik tadabbur Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan belajar pada peserta didik dapat dipahami dari sisi psikologis, spiritual, dan kognitif (Yudhani, 2017).

1. Secara Psikologis: Mengurangi Gejala Kecemasan

Tadabbur Al-Qur'an melibatkan membaca, memahami, dan merenungi makna ayat-ayat. Membaca ayat-ayat ini menyebabkan seseorang merasa lebih tenang, memiliki harapan, dan optimis. Proses ini membantu siswa menenangkan sistem saraf melalui aktivitas membaca (*tilawah*) dengan tartil yang ritmis seperti dengan teknik relaksasi. Selain itu proses ini juga memberikan rasa kontrol terhadap sesuatu yang menimbulkan kecemasan seperti menghadapi ujian dan pengerjaan tugas sekolah, melalui pemahaman seperti yang di katakan didalam Al-Quran Surah Al-Insyira ayat 5-6 bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar. Proses ini juga membantu peserta didik untuk mengelola pikiran negatif yang sering memperburuk kecemasan dan

menggantikannya dengan pikiran positif yang bersumber dari ayat-ayat Al-Quran.

2. Secara Spritual: Meningkatkan Keimanan dan Ketawakalan

Tadabbur Al-Quran menghadirkan dimensi keimanan dalam proses belajar, seperti peserta didik memahami bahwa ketenangan hati hanya datang dengan mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28), sehingga peserta didik belajar menyerahkan hasil belajar kepada Allah setelah berikhtiar.

Selain itu, tadabbur Al-Quran mampu menumbuhkan motivasi intrinsik dalam belajar. Peserta didik melihat aktivitas belajar bukan lagi sebagai beban, tetapi sebagai bentuk ibadah dan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dengan demikian, dorongan untuk belajar lahir dari kesadaran spiritual, bukan sekadar memenuhi tuntutan akademik atau tekanan eksternal.

tadabbur Al-Quran juga membantu resiliensi spiritual. Peserta didik menjadi belajar menghadapi tantangan dengan lebih berani, melihat kesulitan sebagai pelatihan, dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses menuju kesuksesan. Peserta didik yang memiliki iman dan ketawakalan yang kokoh memiliki daya tahan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan belajar.

3. Secara Kognitif: Mengubah Pola Pikir Negatif

Tadabbur Al-Qur'an juga berperan sebagai salah satu bentuk terapi kognitif Islami yang membantu siswa mengubah cara pandang mereka terkait proses belajar. Melalui tadabbur Al-Quran juga membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif, seperti "saya tidak mampu" atau "saya pasti gagal," dan menggantinya dengan pemahaman Al-Qur'an yang menanamkan harapan, optimisme, dan keyakinan akan pertolongan Allah.

Proses ini juga melibatkan serta mengaitkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan situasi kehidupan siswa, yang memungkinkan mereka untuk menemukan arti baru untuk setiap kesulitan yang mereka hadapi dalam pendidikan. Misalnya, dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6, kesulitan akademik dilihat sebagai bagian dari ujian yang akan membawa kemudahan, bukan sebagai beban semata.

Selain itu, tadabbur Al-Quran juga mendorong peserta didik untuk menginternalisasi nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, tawakal, dan optimisme, yang terbukti dapat menurunkan kecemasan dan memperkuat daya juang. Dengan demikian, tadabbur Al-Quran membantu membingkai ulang pikiran negatif menjadi pola pikir yang

lebih positif dan adaptif, sehingga peserta didik lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik dengan hati yang tenang dan pikiran yang jernih.

Jadi dengan demikian, tadabbur Al-Qur'an efektif dalam mengatasi kecemasan belajar karena menggunakan pendekatan yang holistik. Proses ini tidak hanya menenangkan emosi, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan kognitif peserta didik. Melalui pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an, peserta didik belajar mengelola perasaan cemas sekaligus memperkuat keimanan dan membentuk pola pikir yang lebih positif terhadap tantangan akademik.

Selain itu, tadabbur Al-Quran juga memiliki makna mendalam tentang proses belajar. Peserta didik tidak hanya "menghafal" ayat, tetapi mereka juga memahami artinya dan menghubungkannya dengan dunia nyata. Hal ini membantu mereka menyadari bahwa setiap tantangan yang mereka hadapi dalam proses belajar merupakan bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah. Akibatnya, kecemasan dapat berkurang dan dapat digantikan oleh keamanan dan optimisme.

Tadabbur Al-Quran juga membantu mengubah perilaku peserta didik. Dengan memahami bahwa tujuan belajar adalah bagian dari ibadah, siswa beralih untuk menikmati proses belajar daripada mengejar hasil. Pergeseran orientasi ini menurunkan tekanan akademik dan meningkatkan keinginan untuk terus berusaha.

Dengan pendekatan yang menyentuh dimensi emosional, spiritual, dan kognitif secara bersamaan, tadabbur Al-Qur'an terbukti menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan belajar dan membentuk peserta didik yang lebih tenang, resilien, dan berorientasi pada makna.

KESIMPULAN

Tadabbur Al-Qur'an efektif sebagai bentuk terapi kognitif Islami dalam mengatasi kecemasan belajar. Melalui proses membaca, merenungi, dan menginternalisasi makna ayat-ayat Al-Qur'an, peserta didik mampu melakukan restrukturisasi kognitif – mengganti pola pikir negatif seperti takut gagal atau merasa tidak mampu menjadi pemikiran yang lebih positif dan adaptif. Secara psikologis, tadabbur memberikan ketenangan emosional melalui aktivitas tilawah yang ritmis dan penuh makna; secara spiritual, ia menumbuhkan iman, tawakal, dan motivasi belajar sebagai ibadah; sedangkan secara kognitif, tadabbur membantu mengubah cara pandang terhadap tantangan akademik sebagai bagian dari proses pendewasaan diri.

Dengan pendekatan holistik yang menyentuh dimensi emosional, spiritual, dan rasional, teknik ini terbukti mampu mengurangi tingkat

kecemasan, meningkatkan resiliensi, serta membentuk orientasi belajar yang lebih bermakna. Oleh karena itu, tadabbur Al-Qur'an layak dijadikan model intervensi psikologis Islami yang aplikatif di lingkungan pendidikan untuk membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang, optimis, dan berorientasi pada makna.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Ahmad Ridha, A. A. R. (2017). Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa? *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 141-154. <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/10866>
- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP. *JBK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 42-51. <https://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/843>
- Arifin, Z. (2022). *Pengantar Konseling Islam "Perspektif Taddabur Alquran al-Karim*. Duta Azhar.
- Ema Fitriya, Nur Hani'ah, & Hanifatul Khofifah. (2025). Tasawuf dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2), 291-306. <https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>
- Eri Yudhani, Veni Suharti, Annisa Adya, E. S. U. (2017). Efektivitas Membaca Dan Mentadabburi Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 23-31. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/1821>
- Fathma Zahara Sholeha, S. A. B. (2022). Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *MAHIRA: Journal of Arabic Studies*, 2(1), 1-12. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2986113&val=26804&title=Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Bahasa Arab>
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Jurnal Ekspone*, 8(1), 1-8. <https://jurnal.umko.ac.id/index.php/eksponen/article/view/135>
- Ni'mah, U. (2022). The Living Qur'an: Self Healing dengan Ayat-ayat al-Qur'an. *AL-MANAR: Jurnal Kajian Al-Quran Dan Hadits*, 8(2), 65-88. <https://almanar.uinkhas.ac.id/index.php/al-manar/article/view/26>
- Putri, G. A. (2021). Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 84-108.
- Rahmawati, A., & Putra, D. N. (2023). Strategi Coping Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 73-84. <https://jurnal.idaqu.ac.id/index.php/jiegc/article/view/609>
- Sabila Sofianisa, Riffati Hikmi Mori, Fania Halisa Lisbeth, I. K. (2025). Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur. *CONSEILS: Jurnal*

- Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 119-128.
<https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/1971>
- Sjamsudin, A. (2019). *Al-Qur'an Itu Indah*. LeutikaPrio.
- Suhantor, Fahrul Jamal Agustian, Bahrul Wirdad Widodo, Imroatus Sa'adah, Fathimatus Zahroh, F. (2025). *Metode Psikologi Agama Pada Usia Dewasa*. Kramantara Jaya Sentosa.
- Suyantini. (2010). *Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Antara Siswa Program Reguler dengan Siswa Akselerasi*. Universitas Sumatera Utara.
- Syaifroza Hanum Alvarezzy, K. (2025). Kesehatan Mental Menurut Al-Qur ' an : Menerapkan Ayat-ayat Al-Qur ' an. *JIPP: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(3), 378-397.
<https://journalversa.com/s/index.php/jipp/article/view/1341>
- Tohir, Toha, Ahmad Fauzi, Y. U. (2025). Membangun Adaptasi Santri Baru Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic di Pondok Pesantren. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 162-172.
<https://www.jurnal.stituwjombang.ac.id/index.php/irsyaduna/article/view/2147>
- Walida, D. T. (2025). Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(2), 831-850.
- Junaedi, D. (2014). *Quranic Inspiration (Meresapi Makna Ayat-ayat Penggugah Jiwa)*. Elex Media Komputindo.
- Zuhadi, M. I. H. Bin. (2023). *Coping Stress Dalam Menangani Kecemasan Ditinjau Dari Perspektif Islam*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam.