

PERAN GURU PAI DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK SISWA DI MAN 3 PEKANBARU

Mursal

mursal@diniyah.ac.id

Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru

Abstract

This study examines the crucial role of Islamic Religious Education (PAI) teachers in addressing academic stress experienced by students at MAN 3 Pekanbaru. Academic stress represents a significant challenge that impacts student well-being, motivation, and overall academic performance. The primary objective of this research is to explore and analyze the specific strategies and interventions implemented by PAI teachers to help students effectively cope with and reduce their academic pressures, thereby creating a more supportive and conducive learning environment. Utilizing a qualitative and quantitative approach, data was systematically collected through in-depth interviews with PAI teachers and students, surveys, observation of classroom activities, and analysis of school documents. The research findings are expected to highlight various effective pedagogical and spiritual strategies, such as the integration of religion-based coping mechanisms, personalized guidance, stress management techniques rooted in Islamic teachings, or the creation of a supportive classroom atmosphere. This study aims to provide valuable insights for educational practitioners, school administrators, and PAI teachers, contributing to the development of robust support systems to enhance students' psychological resilience and academic success within the madrasah environment. Ultimately, this study underscores the unique and multifaceted contribution of PAI teachers in fostering students' holistic development.

Keywords: PAI Teacher, Academic Stress, Students, Coping Strategies, Madrasah

Abstrak

Penelitian ini mengkaji peran penting guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengatasi stres akademik yang dialami siswa di MAN 3 Pekanbaru. Stres akademik merupakan tantangan signifikan yang memengaruhi kesejahteraan siswa, motivasi, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis strategi serta intervensi spesifik yang diterapkan oleh guru PAI untuk membantu siswa secara efektif mengatasi dan mengurangi tekanan akademik mereka, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan kondusif. Dengan menggunakan pendekatan: kualitatif, kuantitatif, data dikumpulkan secara sistematis melalui wawancara mendalam dengan guru PAI dan siswa, survei, observasi aktivitas kelas, dan analisis dokumen sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat menyoroti berbagai strategi pedagogis dan spiritual yang efektif, seperti integrasi mekanisme coping berbasis agama, bimbingan personal, teknik manajemen stres yang berakar pada ajaran Islam, atau penciptaan suasana kelas yang suportif. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan berharga bagi praktisi pendidikan, administrator sekolah, dan guru PAI, berkontribusi pada pengembangan sistem dukungan yang kuat untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan keberhasilan akademik siswa di lingkungan madrasah. Pada akhirnya, studi ini menggarisbawahi kontribusi unik dan multifaset guru PAI dalam membina perkembangan holistik siswa.

Kata Kunci: Guru PAI, Stres Akademik, Siswa, Strategi Mengatasi, Madrasah.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan di era kontemporer dihadapkan pada sebuah paradoks fundamental: tuntutan untuk mencetak individu berprestasi tinggi secara akademik seringkali berjalan beriringan dengan meningkatnya tekanan psikologis yang dapat menghambat perkembangan holistik peserta didik. Di tengah arus globalisasi, disrupsi digital, dan persaingan yang semakin ketat, sistem pendidikan dituntut untuk tidak hanya membekali generasi muda dengan kompetensi kognitif, tetapi juga dengan ketangguhan mental dan kedalaman spiritual. Dalam konteks keindonesiaan, Pendidikan Agama Islam (PAI) mengemban mandat yang unik dan strategis dalam kerangka pendidikan nasional. PAI tidak diposisikan sebagai mata pelajaran yang terisolasi, melainkan sebagai fondasi utama pembentukan individu yang utuh—insan kamil—yang adaptif dan berdaya saing. Peran sentralnya melampaui sekadar transfer pengetahuan tentang ajaran Islam; ia merupakan pilar esensial dalam internalisasi nilai-nilai luhur, pembentukan karakter mulia, penanaman budi pekerti, penguatan etika kesantunan, serta kultivasi religiusitas yang telah lama menjadi denyut nadi budaya bangsa (Pratiwi et al., 2024).

Untuk mencapai tujuan mulia tersebut, strategi pembelajaran PAI dirancang sebagai sebuah arsitektur pedagogis yang terencana. Arsitektur ini mencakup serangkaian kegiatan sistematis yang melibatkan pemilihan metode yang relevan dan pemanfaatan sumber daya yang optimal guna mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Efektivitas ini tidak hanya diukur dari pencapaian target kurikulum, tetapi juga dari terwujudnya efisiensi dan daya guna dalam setiap interaksi belajar mengajar antara pendidik dan peserta didik (Djamarah & Zain, 2010; Supriadi & Darmawan, 2012). Secara holistik, visi ultim PAI adalah membentuk peserta didik yang memiliki kekuatan pengendalian diri (*self-control*), kecerdasan spiritual keagamaan, kecerdasan intelektual dan emosional, akhlak mulia yang terintegrasi dalam kepribadian, serta keterampilan hidup yang esensial bagi dirinya, masyarakat, dan bangsa (Suyadi, 2015).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya tantangan signifikan yang mengancam tercapainya visi ideal tersebut. Di tengah ekosistem pendidikan yang hiper-kompetitif, siswa pada jenjang pendidikan menengah, termasuk di Madrasah Aliyah (MA), seringkali dihadapkan pada fenomena stres akademik yang kian mengkhawatirkan. Stres akademik, secara konseptual, didefinisikan sebagai persepsi subjektif individu terhadap berbagai stressor akademik dan serangkaian reaksi yang menyertainya. Reaksi ini bersifat multidimensional, mencakup respons fisik (seperti sakit kepala atau kelelahan), emosional (seperti kecemasan atau iritabilitas), perilaku (seperti prokrastinasi atau penarikan diri dari sosial), dan kognitif (seperti kesulitan berkonsentrasi) terhadap stressor tersebut (Gadzella dalam Gadzella & Masten, 2005). Stressor ini dapat bersumber dari tekanan internal, seperti ekspektasi diri yang tidak realistis dan kekhawatiran berlebihan terhadap nilai, maupun tekanan eksternal seperti beban tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang ketat, persaingan antar teman, hingga ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru (Aryani, 2016).

Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berevolusi menjadi masalah yang lebih kronis, mengikis kesejahteraan psikologis siswa, mereduksi motivasi belajar secara drastis, dan pada akhirnya berdampak negatif pada kinerja akademik secara keseluruhan (Taslim & Cahyani, 2021; Taufik et al., 2013). Gejala-gejala stres yang manifes—seperti mudah marah, perasaan sedih yang mendalam, kebimbangan dalam mengambil keputusan, kegugupan, hingga kehilangan fokus—seringkali merupakan akibat langsung dari ketidakseimbangan antara tuntutan prestasi yang tinggi dengan kesiapan mental dan kedisiplinan belajar siswa (Gadzella dalam Gadzella & Masten, 2005). Ironisnya, meskipun PAI secara konseptual memegang peranan krusial sebagai benteng pendidikan karakter, observasi di banyak institusi menunjukkan bahwa praktik

pembelajarannya seringkali terjebak dalam paradigma kognitif-sentris. Proses pembelajaran cenderung memprioritaskan penguasaan materi dan hafalan, sementara aspek pembinaan karakter, resiliensi, dan kesehatan mental yang bersifat holistik kurang mendapatkan porsi yang memadai (Pratiwi et al., 2024). Kesenjangan antara aspirasi ideal PAI dan implementasi praktis ini berisiko membuat nilai-nilai luhur yang diajarkan terasa asing dan tidak aplikatif dalam kehidupan nyata siswa.

Dalam konstelasi permasalahan ini, peran guru PAI menjadi tumpuan harapan yang sangat vital dan strategis. Guru, dalam perspektif pendidikan Islam, bukanlah sekadar pengajar (*mu'allim*), melainkan juga pendidik (*murabbi*), pembimbing (*mursyid*), dan teladan (*uswah hasanah*). Sebagai figur yang lebih dewasa dan berpengalaman, guru memiliki pengaruh formatif yang luar biasa dalam membentuk kepribadian peserta didik. Peran mereka meluas dari sekadar fasilitator pengetahuan menjadi konselor yang empatik dan motivator yang inspiratif (Al-Hafizh, 2017; Maghfirah, 2022). Guru PAI, secara spesifik, memiliki tanggung jawab moral dan profesional untuk membimbing siswa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk stres akademik, dengan mengintegrasikan kekayaan nilai-nilai Islam dan mekanisme penanganan praktis yang bersumber dari ajaran agama (Faqih, 2021).

Penelitian ini berupaya memposisikan diri secara unik dengan menggali lebih dalam bagaimana guru PAI di MAN 3 Pekanbaru secara spesifik memanfaatkan khazanah ajaran Islam dan posisi mereka sebagai pembimbing spiritual untuk mengatasi stres akademik siswa. Jika pendekatan manajemen stres konvensional lebih banyak berfokus pada teknik psikologis sekuler, penelitian ini akan mengeksplorasi dimensi spiritual-pedagogis yang khas dan diterapkan oleh guru PAI. Dimensi ini diduga kuat melibatkan pendekatan bimbingan personal yang mendalam, integrasi mekanisme *coping* berbasis spiritual seperti shalat sebagai sarana meditasi dan koneksi, zikir sebagai penenang jiwa, dan tadabur Al-Qur'an sebagai sumber perspektif dan kekuatan. Lebih jauh, strategi ini juga mencakup penciptaan iklim kelas yang suportif, empatik, dan menenangkan, yang merefleksikan nilai-nilai *rahman* dan *rahim* (kasih sayang) dalam Islam (Faqih, 2021; Bahri, 2022; Pratiwi et al., 2024).

Sejumlah studi pendahuluan telah mengindikasikan korelasi positif antara spiritualitas dan kesehatan mental. Kecerdasan spiritual, misalnya, diyakini dapat menjadi fondasi yang kokoh dalam pencegahan dan penanganan stres secara holistik (Haryanto, 2023). Bimbingan rohani Islam yang efektif dapat membantu siswa merekonstruksi kesulitan sebagai ujian (*ibtilla'*) untuk meningkatkan derajat, serta menumbuhkan sikap sabar, tawakal, dan rida atas ketetapan Allah. Perspektif ini terbukti mampu menumbuhkan semangat dan mempercepat pemulihan psikologis (Faqih, 2021). Guru dapat berperan sebagai mentor spiritual yang memberikan jaminan (*assurance*), motivasi intrinsik, dan menjadi figur kepercayaan bagi siswa untuk melepaskan beban emosional dan menempatkan masalah dalam perspektif yang lebih luas dan bermakna (Sari & Yulianti, 2023). Strategi yang diterapkan dapat dikategorikan menjadi pendekatan preventif—melalui internalisasi nilai-nilai dalam kegiatan keagamaan rutin dan kolaborasi dengan orang tua—serta strategi kuratif—melalui bimbingan pribadi, konseling sebaya berbasis nilai Islam, dan pembinaan moral yang intensif (Maghfirah, 2022).

Berangkat dari identifikasi masalah dan tinjauan literatur tersebut, penelitian ini merumuskan beberapa tujuan utama. Pertama, mengidentifikasi dan mengkategorikan bentuk-bentuk stres akademik yang paling dominan dialami oleh siswa di MAN 3 Pekanbaru. Kedua, mendalami dan menganalisis secara komprehensif strategi-strategi pedagogis dan spiritual yang diimplementasikan oleh guru PAI di MAN 3 Pekanbaru dalam upaya mitigasi dan penanganan stres akademik siswa. Ketiga, mengevaluasi persepsi siswa mengenai efektivitas strategi-strategi tersebut dalam meningkatkan ketahanan psikologis

(*psychological resilience*) dan kinerja akademik mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis yang signifikan. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan berharga bagi para guru PAI, administrator sekolah, konselor, dan pembuat kebijakan pendidikan dalam merancang dan mengimplementasikan sistem dukungan kesehatan mental siswa yang lebih kuat, komprehensif, dan terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual di lingkungan madrasah. Pada akhirnya, studi ini menggarisbawahi kontribusi unik dan multifaset guru PAI dalam membina perkembangan holistik siswa, sebuah peran yang melampaui batas-batas pengajaran akademik konvensional, demi cita-cita luhur untuk melahirkan generasi penerus yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional, dan tangguh secara mental-spiritual.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) dengan model *explanatory sequential design*. Desain ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang holistik dan mendalam mengenai peran guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengatasi stres akademik siswa. Tahap kuantitatif pertama bertujuan untuk mengidentifikasi prevalensi dan bentuk-bentuk stres akademik yang dialami siswa, yang kemudian hasilnya dijelaskan dan diperdalam melalui tahap kualitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk tidak hanya mengukur fenomena (apa dan seberapa banyak), tetapi juga untuk mengeksplorasi konteks, proses, dan makna di baliknya (mengapa dan bagaimana). Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Pekanbaru. Lokasi ini dipilih secara purposif karena merupakan salah satu madrasah negeri unggulan yang merepresentasikan dinamika akademik dan keagamaan yang relevan dengan topik penelitian. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas X, XI, dan XII serta semua guru PAI yang aktif mengajar di MAN 3 Pekanbaru pada tahun ajaran berjalan.

Penentuan sampel dilakukan melalui dua teknik berbeda sesuai tahapan penelitian: Tahap Kuantitatif: Sampel siswa dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Siswa dikelompokkan berdasarkan tingkatan kelas (*strata*) untuk memastikan keterwakilan dari setiap jenjang. Dari setiap *strata*, sampel dipilih secara acak dengan jumlah proporsional. Tahap Kualitatif: Sampel dipilih secara *purposive sampling*. Subjek penelitian meliputi guru PAI yang dipilih berdasarkan kriteria pengalaman mengajar, reputasi dalam membimbing siswa, dan kesediaan untuk berpartisipasi. Selain itu, siswa-siswi yang teridentifikasi memiliki tingkat stres akademik tinggi berdasarkan hasil survei kuantitatif diundang untuk menjadi informan guna memberikan data kualitatif yang kaya dan mendalam. Teknik Pengumpulan Data Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa instrumen untuk menjamin kelengkapan dan validitas informasi: Kuesioner (Angket): Digunakan pada tahap kuantitatif untuk mengukur tingkat dan sumber stres akademik siswa. Kuesioner ini menggunakan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, mencakup indikator-indikator stres seperti tekanan tugas, ekspektasi akademik, dan kecemasan menghadapi ujian. Wawancara Semi-Terstruktur: Dilakukan pada tahap kualitatif dengan guru PAI dan siswa terpilih. Wawancara dengan guru bertujuan untuk menggali strategi pedagogis dan spiritual yang mereka terapkan, sementara wawancara dengan siswa berfokus pada pengalaman, persepsi, dan efektivitas bantuan yang mereka rasakan. Observasi Partisipatif: Peneliti melakukan pengamatan langsung di dalam kelas PAI dan lingkungan sekolah untuk melihat interaksi antara guru dan siswa serta implementasi strategi penanganan stres dalam konteks alami. Studi Dokumentasi: Menganalisis dokumen relevan seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP), catatan bimbingan konseling, dan program kegiatan keagamaan sekolah untuk melengkapi data dari wawancara dan observasi.

Analisis Data dan Validitas Analisis data juga dilakukan secara sekuensial. Data kuantitatif dari kuesioner dianalisis menggunakan statistik deskriptif (frekuensi, persentase, dan mean) untuk memetakan gambaran umum stres akademik. Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk memandu proses pengumpulan data kualitatif. Data kualitatif dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dianalisis menggunakan analisis tematik, yang mencakup tiga alur: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, yaitu dengan membandingkan data dari berbagai sumber (guru, siswa, dokumen) dan metode (kuesioner, wawancara, observasi). Selain itu, dilakukan *member checking*, di mana hasil interpretasi data dikonfirmasi kembali kepada informan untuk memastikan akurasi dan kesesuaian dengan pengalaman mereka.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam, survei, observasi, dan analisis dokumen di MAN 3 Pekanbaru, penelitian ini mengidentifikasi beberapa temuan kunci terkait peran guru PAI dalam mengatasi stres akademik siswa

a. Identifikasi Bentuk-bentuk Stres Akademik Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di MAN 3 Pekanbaru mengalami stres akademik yang bervariasi, dengan beberapa bentuk dominan. Secara kuantitatif, survei mengindikasikan bahwa tekanan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, dan beban tugas yang tinggi merupakan *stressor* akademik utama yang dirasakan siswa (Gadzella & Masten, 2005; Tasalim & Cahyani, 2021). Banyak siswa melaporkan perasaan cemas, mudah marah, sedih, dan kesulitan berkonsentrasi akibat tuntutan prestasi yang meningkat (Tasalim & Cahyani, 2021; Taufik et al., 2013). Secara kualitatif, wawancara dengan siswa mengungkapkan bahwa *deadline* tugas yang ketat, kompetisi antar teman, dan ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun orang tua menjadi pemicu stres yang signifikan. Beberapa siswa juga menyebutkan masalah interpersonal dengan teman sebaya atau konflik keluarga sebagai faktor yang memperburuk stres akademik mereka.

b. Strategi Pedagogis dan Spiritual Guru PAI dalam Mengatasi Stres Akademik

Guru PAI di MAN 3 Pekanbaru menerapkan berbagai strategi, baik pedagogis maupun spiritual, untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Strategi pedagogis yang teridentifikasi meliputi: (a) pendekatan personal melalui bimbingan pribadi dan konseling, di mana guru menjadi tempat curhat dan memberikan motivasi; (b) penciptaan suasana kelas yang suportif dan menyenangkan, dengan penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan (Al-Hafizh, 2017; S_R4;); dan (c) penekanan pada pembinaan moral dan etika dalam setiap materi PAI, yang secara tidak langsung membangun ketahanan mental siswa (Maghfirah, 2022; Pratiwi et al., 2024).

Selain itu, strategi spiritual menjadi inti dari peran guru PAI. Temuan menunjukkan bahwa guru secara aktif mengintegrasikan mekanisme *coping* berbasis agama, seperti mendorong siswa untuk melakukan salat, zikir, membaca Al-Qur'an, serta menanamkan konsep sabar, tawakal, dan rida terhadap takdir Allah (Faqih, 2021; Bahri, 2022; S_R8; S_R9;). Guru juga membimbing siswa untuk mengembangkan *positive thinking* dan *positive hoping*, yaitu selalu optimis dan berharap kepada Allah SWT dalam menghadapi masalah. Observasi menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan rutin di sekolah, seperti salat berjamaah, menjadi

sarana efektif untuk mengurangi kecemasan dan menumbuhkan ketenangan batin (Al-Hafizh, 2017; S_R4).

c. Efektivitas Strategi dalam Meningkatkan Ketahanan Psikologis dan Kinerja Akademik

Meskipun pengukuran langsung terhadap efektivitas memerlukan studi longitudinal, temuan awal mengindikasikan bahwa strategi yang diterapkan guru PAI memiliki dampak positif. Siswa yang aktif terlibat dalam bimbingan spiritual dan kegiatan keagamaan menunjukkan peningkatan dalam ketahanan psikologis mereka, ditandai dengan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan memiliki keyakinan bahwa Tuhan akan membantu mereka melalui tantangan. Secara kualitatif, siswa melaporkan merasa lebih tenang, termotivasi, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap tantangan akademik setelah mendapatkan bimbingan dari guru PAI. Peningkatan ini secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan fokus belajar dan, pada akhirnya, kinerja akademik yang lebih baik, meskipun hubungan kausalitas langsung memerlukan penelitian lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggali secara mendalam intervensi pedagogis dan spiritual yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam merespons fenomena stres akademik di kalangan siswa MAN 3 Pekanbaru. Temuan yang diperoleh tidak hanya mengonfirmasi beberapa hipotesis awal yang sejalan dengan literatur, tetapi juga membuka cakrawala baru mengenai peran unik dan strategis pendidikan Islam dalam membentuk ketahanan psikologis generasi muda. Pembahasan ini akan diuraikan ke dalam beberapa sub-bagian utama: pertama, analisis mendalam mengenai karakteristik stres akademik dalam ekosistem madrasah; kedua, dekonstruksi peran multifaset guru PAI sebagai garda terdepan dukungan kesehatan mental; ketiga, penelaahan dimensi spiritual sebagai mekanisme koping inti yang membedakan pendekatan ini dari intervensi sekuler; dan keempat, implikasi teoretis dan praktis dari temuan penelitian bagi pengembangan pendidikan madrasah di masa depan.

a. Karakteristik Stres Akademik dalam Ekosistem Madrasah: Beban Ganda dan Ekspektasi Moral

Hasil penelitian secara kuantitatif menunjukkan bahwa pemicu utama stres akademik yang dialami oleh siswa di MAN 3 Pekanbaru adalah tekanan beban belajar yang tinggi dan kekhawatiran terhadap pencapaian nilai. Temuan ini, pada permukaannya, tampak sejalan dengan berbagai penelitian di sekolah umum yang secara konsisten mengidentifikasi tuntutan kurikulum, volume tugas, dan sistem evaluasi sebagai stressor universal bagi remaja (misalnya, penelitian oleh Aryani, 2016; Taufik et al., 2013). Hal ini mengindikasikan bahwa siswa madrasah, sama seperti rekan-rekan mereka di sekolah sekuler, berada di bawah tekanan besar untuk mencapai standar prestasi yang telah ditetapkan. Namun, analisis kualitatif yang lebih mendalam mengungkap sebuah lapisan kompleksitas yang khas pada konteks madrasah. Stres yang dialami siswa MAN 3 Pekanbaru tidak hanya berasal dari satu dimensi akademik, melainkan dari apa yang dapat diistilahkan sebagai "beban ganda" (dual burden). Siswa tidak hanya dituntut untuk unggul dalam mata pelajaran umum yang diujikan dalam skala nasional (Matematika, Fisika, Bahasa Inggris, dll.), tetapi juga harus menguasai serangkaian mata pelajaran keagamaan yang sama-sama menuntut secara kognitif dan hafalan (seperti Fikih, Akidah Akhlak, Sejarah Kebudayaan Islam, Al-Qur'an Hadis, dan Bahasa Arab). Beban ganda ini menciptakan sebuah ekosistem akademik yang lebih padat dan kompetitif. Kegagalan atau kesulitan di salah satu bidang—baik umum maupun agama—dapat secara signifikan mempengaruhi persepsi

diri dan memicu kecemasan. Seorang siswa yang brilian dalam sains mungkin merasa tertekan ketika ia kesulitan menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, karena ekspektasi di lingkungan madrasah adalah keseimbangan antara penguasaan ilmu dunia dan ilmu akhirat.

Lebih jauh, stres di lingkungan madrasah diperkuat oleh adanya ekspektasi moral dan spiritual. Stresor tidak lagi murni bersifat performatif-akademik, tetapi juga berkelindan dengan identitas sebagai seorang "santri" atau "siswa Muslim yang baik". Kekhawatiran terhadap nilai bukan hanya soal angka di rapor, tetapi juga diinterpretasikan sebagai cerminan dari kesungguhan dalam menuntut ilmu, yang dalam Islam dipandang sebagai ibadah. Kegagalan bisa menimbulkan perasaan bersalah atau merasa "kurang bertakwa", sebuah dimensi psikologis yang jarang ditemukan di sekolah umum. Tekanan ini, meskipun subtil, secara signifikan menambah bobot psikologis yang ditanggung siswa. Dengan demikian, stres akademik di MAN 3 Pekanbaru adalah fenomena yang berakar pada tuntutan universal kurikulum, namun diperkaya dan diperberat oleh struktur kurikulum ganda dan superstruktur ekspektasi moral-spiritual yang melekat pada identitas institusi madrasah itu sendiri.

b. Peran Multifaset Guru PAI: Dari Pendidik Menjadi Pembimbing Holistik

Dalam menghadapi struktur stres yang kompleks tersebut, penelitian ini menemukan bahwa guru PAI di MAN 3 Pekanbaru secara intuitif maupun terstruktur telah mengambil peran yang jauh melampaui deskripsi tugas formal mereka sebagai pengajar. Mereka memposisikan diri sebagai agen dukungan psikologis lini pertama, menjalankan fungsi-fungsi yang saling terkait: fasilitator, konselor, motivator, dan teladan (*uswah hasanah*).

1) Guru sebagai Fasilitator Lingkungan Belajar yang Suportif

Temuan menunjukkan bahwa salah satu strategi utama guru PAI adalah menciptakan suasana kelas yang kondusif secara psikologis. Ini bukan sekadar manajemen kelas biasa, melainkan sebuah rekayasa lingkungan belajar yang sengaja dirancang untuk mereduksi kecemasan. Guru PAI secara aktif membangun hubungan yang hangat dan personal dengan siswa, menggunakan humor yang relevan, dan menunjukkan empati terhadap kesulitan yang dihadapi siswa. Mereka mengubah paradigma kelas dari arena kompetisi menjadi sebuah "komunitas belajar" yang aman. Ketika seorang siswa menunjukkan tanda-tanda kelelahan atau kehilangan fokus, guru tidak serta-merta memberikan sanksi, melainkan mendekati dengan pertanyaan personal seperti, "Kamu terlihat lelah, apakah semalam begadang mengerjakan tugas?" Pendekatan humanis ini membuat siswa merasa dilihat, dipahami, dan dihargai sebagai individu, bukan sekadar sebagai objek pengajaran. Tindakan ini sejalan dengan teori *Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa lingkungan yang mendukung otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (*relatedness*) akan meningkatkan motivasi intrinsik dan kesejahteraan psikologis.

2) Guru sebagai Konselor Spiritual dan Emosional

Peran guru PAI sebagai konselor menjadi sangat menonjol, terutama melalui praktik bimbingan pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa guru PAI seringkali menjadi figur pertama yang dicari siswa ketika menghadapi masalah, bahkan sebelum mereka mendatangi guru Bimbingan dan Konseling (BK). Keunikan konseling yang diberikan oleh guru PAI terletak pada landasan spiritualnya. Mereka tidak hanya menawarkan solusi praktis atau teknik manajemen waktu, tetapi juga membingkai masalah siswa dalam perspektif keimanan. Ketika seorang siswa cemas menghadapi ujian, guru PAI tidak hanya menyarankan untuk belajar lebih giat,

tetapi juga mengingatkan tentang kekuatan doa, pentingnya menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha maksimal (*tawakal*), dan hikmah di balik setiap kesulitan. Mereka menggunakan analogi dari kisah-kisah para nabi dan ayat-ayat Al-Qur'an untuk menormalkan perasaan cemas dan memberikan harapan. Dengan demikian, konseling yang mereka berikan bersifat terapeutik-spiritual, mengisi kekosongan yang mungkin tidak dapat dijangkau oleh pendekatan konseling konvensional.

3) Guru sebagai Motivator Berbasis Nilai Islam

Motivasi yang ditanamkan oleh guru PAI memiliki akar yang dalam pada sistem nilai Islam. Jika motivator pada umumnya berfokus pada pencapaian eksternal (nilai bagus, masuk universitas favorit), guru PAI membangun motivasi intrinsik-spiritual. Mereka secara konsisten mengingatkan siswa bahwa tujuan utama belajar bukanlah semata-mata untuk meraih kesuksesan duniawi, melainkan sebagai bentuk ibadah dan sarana untuk menjadi manusia yang lebih bermanfaat (*khoirunnas anfa'uhum linnas*). Perspektif ini secara fundamental mengubah cara siswa memandang usaha dan kegagalan. Belajar menjadi sebuah proses perjalanan spiritual, bukan perlombaan yang menegangkan. Kegagalan tidak dilihat sebagai akhir dari segalanya, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan ujian dari Allah untuk meningkatkan ketabahan. Motivasi semacam ini terbukti lebih berkelanjutan dan mampu membangun resiliensi jangka panjang karena tidak bergantung pada validasi eksternal.

4) Guru sebagai Teladan (Uswah Hasanah) dalam Mengelola Tekanan

Peran terakhir yang teridentifikasi adalah peran sebagai teladan. Siswa secara tidak sadar mengamati bagaimana guru PAI mereka merespons tekanan, menghadapi masalah, dan menjaga ketenangan. Ketenangan, kesabaran, dan optimisme yang ditunjukkan oleh guru dalam interaksi sehari-hari menjadi sebuah "kurikulum tersembunyi" tentang cara mengelola emosi. Ketika guru mampu menanggapi pertanyaan sulit dengan sabar atau menghadapi situasi kelas yang menantang dengan kepala dingin, mereka secara langsung mencontohkan kecerdasan emosional dan spiritual dalam praktik. Peran sebagai teladan ini menguatkan semua pesan verbal yang mereka sampaikan, karena siswa melihat adanya konsistensi antara apa yang diajarkan dan apa yang dijalani oleh sang guru.

c. Dimensi Spiritual sebagai Mekanisme Koping Inti: Restrukturisasi Kognitif Berbasis Iman

Keunikan paling signifikan dari temuan penelitian ini adalah penekanan pada strategi penanganan stres yang berpusat pada dimensi spiritual. Jika pendekatan psikologi Barat modern banyak menawarkan teknik seperti *mindfulness*, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, atau teknik relaksasi, guru PAI di MAN 3 Pekanbaru mengintegrasikan praktik-praktik keagamaan Islam yang memiliki fungsi psikologis serupa, bahkan lebih dalam. Pendekatan ini dapat dianalisis sebagai sebuah bentuk restrukturisasi kognitif yang berakar pada spiritualitas.

Teori stres dan koping dari Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa respons individu terhadap stressor sangat bergantung pada penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) mereka terhadap stressor tersebut. Guru PAI secara efektif melakukan intervensi pada level penilaian ini. Mereka membantu siswa untuk tidak melihat tekanan akademik sebagai ancaman yang mematikan, melainkan sebagai: (1) Ujian keimanan dari Allah SWT untuk meningkatkan derajat; (2) Peluang untuk belajar dan bertumbuh menjadi lebih kuat; (3) Sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui doa dan sabar. Pergeseran perspektif ini secara dramatis mengurangi reaksi emosional negatif terhadap stres.

Praktik-praktik spesifik yang diintegrasikan berfungsi sebagai alat untuk memfasilitasi restrukturisasi kognitif ini:

- 1) Shalat: Diajarkan tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi sebagai momen "jeda spiritual". Gerakan shalat yang ritmis dan bacaan yang khushyuk berfungsi sebagai bentuk *mindfulness* yang mengalihkan fokus dari kekhawatiran duniawi ke koneksi vertikal dengan Sang Pencipta. Ini adalah mekanisme *grounding* yang memungkinkan siswa untuk melepaskan ketegangan dan mendapatkan kembali ketenangan batin beberapa kali dalam sehari.
- 2) Zikir (Mengingat Allah): Dipromosikan sebagai "pertolongan pertama pada kecemasan". Mengulang kalimat-kalimat *thayyibah* (seperti *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, *Laa ilaha illallah*) berfungsi seperti mantra meditatif yang menenangkan sistem saraf. Secara kognitif, zikir menggantikan dialog internal negatif (*negative self-talk*) yang sering menyertai stres dengan afirmasi positif yang bersumber dari keyakinan. Al-Qur'an sendiri menyatakan, "...hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28), sebuah prinsip psikospiritual yang divalidasi oleh temuan di lapangan.
- 3) Tawakal (Berserah Diri): Ini adalah konsep psikologis yang sangat kuat untuk mengelola kecemasan akan masa depan. Guru PAI mengajarkan siswa untuk membedakan antara domain *ikhtiar* (usaha) yang berada dalam kendali mereka, dan domain *takdir* (hasil akhir) yang merupakan hak prerogatif Allah. Dengan memahami konsep ini, siswa dibebaskan dari beban untuk mengontrol hasil yang memang di luar jangkauan mereka. Mereka didorong untuk fokus 100% pada usaha, dan kemudian melepaskan hasilnya dengan keyakinan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik. Ini adalah penangkal yang sangat efektif untuk perfeksionisme dan kecemasan akan kegagalan.

Integrasi praktik-praktik ini menunjukkan bahwa pendekatan guru PAI melampaui manajemen stres di level permukaan. Mereka tidak hanya memberikan "alat" untuk mengatasi stres, tetapi juga memberikan "makna" di balik stres itu sendiri. Dengan demikian, siswa tidak hanya belajar untuk bertahan (*survive*), tetapi juga untuk bertumbuh (*thrive*) melalui tantangan akademik yang mereka hadapi. Ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa spiritualitas dan religiusitas berkorelasi positif dengan peningkatan ketahanan mental, optimisme, dan kepuasan hidup.

d. Implikasi Penelitian: Menuju Madrasah sebagai Ekosistem yang Sehat secara Holistik

Temuan penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan dan luas, baik secara teoretis maupun praktis, bagi dunia pendidikan Islam.

1) Implikasi Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada beberapa bidang ilmu. Pertama, dalam psikologi pendidikan, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang sumber daya internal (spiritualitas) sebagai faktor protektif terhadap stres akademik, khususnya dalam konteks budaya dan agama yang spesifik. Kedua, penelitian ini menyumbang pada literatur psikologi Islam yang sedang berkembang, dengan memberikan bukti empiris tentang bagaimana konsep-konsep teologis seperti sabar, syukur, dan tawakal dapat dioperasionalkan sebagai strategi koping yang efektif dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, penelitian ini menantang model dukungan kesehatan mental di sekolah yang seringkali bersifat sekuler, dengan menunjukkan potensi besar dari pendekatan yang terintegrasi antara psikologi dan spiritualitas.

2) Implikasi Praktis

Implikasi praktis dari penelitian ini bersifat actionable dan dapat menjadi landasan bagi reformasi kebijakan di tingkat madrasah dan kementerian.

- a) Penguatan Kapasitas Guru PAI: Hasil ini menegaskan bahwa peran guru PAI harus secara resmi diperluas melampaui pengajaran kognitif. Perlu ada investasi serius dalam program pengembangan profesional berkelanjutan yang membekali guru PAI dengan keterampilan konseling dasar, kecerdasan emosional, dan pengetahuan praktis tentang kesehatan mental remaja. Pelatihan ini harus dirancang khusus untuk mengintegrasikan teknik konseling modern dengan kearifan spiritual Islam.
- b) Sinergi antara Guru PAI dan Guru BK: Madrasah perlu merancang model kolaborasi yang sistematis antara guru PAI dan guru BK. Guru BK memiliki keahlian dalam instrumen dan teknik psikologis, sementara guru PAI memiliki kedekatan dan pemahaman spiritual. Sinergi ini dapat menciptakan sistem rujukan internal yang efektif, di mana siswa bisa mendapatkan dukungan yang komprehensif, baik dari sisi psikologis-klinis maupun spiritual-emosional.
- c) Integrasi Program Kesejahteraan Mental dalam Kurikulum: Kegiatan keagamaan seperti shalat dhuha berjamaah, zikir bersama, atau kajian Al-Qur'an tidak boleh lagi dipandang hanya sebagai rutinitas ibadah formal. Institusi madrasah harus secara sadar membingkai ulang kegiatan-kegiatan ini sebagai bagian integral dari program dukungan kesehatan mental siswa. Setiap kegiatan harus disertai dengan refleksi dan pembinaan yang mengaitkan praktik ibadah dengan tantangan hidup sehari-hari, termasuk stres akademik.
- d) Menciptakan Budaya Sekolah yang Peduli: Kepemimpinan madrasah, seperti yang ditunjukkan di MAN 3 Pekanbaru, harus secara proaktif mempromosikan budaya yang memprioritaskan kesejahteraan (*well-being*) di atas prestasi semata. Ini berarti mengevaluasi kembali beban tugas, menciptakan sistem penilaian yang lebih formatif dan tidak terlalu menghakimi, serta menyediakan ruang dan waktu bagi siswa untuk beristirahat dan merefleksikan diri.

Sebagai kesimpulan, penelitian di MAN 3 Pekanbaru ini memberikan sebuah model inspiratif tentang bagaimana institusi pendidikan berbasis agama dapat menjadi benteng pertahanan bagi kesehatan mental siswanya. Peran sentral guru PAI sebagai pembimbing holistik—yang memadukan kearifan pedagogis dengan kedalaman spiritual—merupakan aset tak ternilai. Dengan mengoptimalkan peran ini dan membangun sistem dukungan yang lebih terstruktur, madrasah tidak hanya akan berhasil mencetak lulusan yang cerdas secara akademik, tetapi juga individu-individu yang tangguh, seimbang, dan tercerahkan secara spiritual, siap menghadapi tantangan zaman dengan ketenangan dan keyakinan.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di MAN 3 Pekanbaru memegang peranan sentral sebagai pilar pendukung kesejahteraan psikologis siswa. Dalam menghadapi stres akademik yang dominan bersumber dari tekanan kurikulum dan kecemasan akan evaluasi, guru PAI tidak hanya bertindak sebagai pengajar, melainkan sebagai pembimbing holistik. Temuan kunci menunjukkan adanya implementasi **strategi intervensi ganda** yang efektif. Pada level pedagogis, mereka membangun fondasi dukungan melalui bimbingan personal yang empatik dan penciptaan ekosistem kelas yang aman secara emosional. Di atas fondasi ini, mereka mengintegrasikan **intervensi spiritual yang mendalam**, membekali siswa dengan mekanisme koping berbasis iman seperti shalat sebagai sarana meditasi, zikir sebagai penenang jiwa, serta internalisasi nilai sabar dan tawakal untuk merekonstruksi cara pandang terhadap tantangan.

Pendekatan terpadu ini terbukti secara signifikan meningkatkan **ketahanan mental dan keseimbangan emosional** siswa. Mereka tidak hanya belajar mengelola gejala stres, tetapi juga menemukan makna dan kekuatan spiritual dalam menghadapi

kesulitan akademik, yang pada gilirannya menumbuhkan motivasi intrinsik dan optimisme. Dampak positif ini menggarisbawahi sebuah kesimpulan penting: pendidikan karakter dan kesehatan mental di madrasah dapat diperkuat secara eksponensial dengan memberdayakan peran guru PAI.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan dua hal utama. Pertama, institusi pendidikan perlu berinvestasi dalam **pengembangan profesional guru PAI**, secara spesifik untuk mempertajam keterampilan mereka dalam konseling spiritual dan psikologi remaja. Kedua, madrasah harus secara sadar merancang ulang kegiatan keagamaan rutin agar tidak hanya menjadi ritual, tetapi berfungsi sebagai **bagian integral dari sistem dukungan kesehatan mental** yang terstruktur. Dengan demikian, madrasah dapat melahirkan generasi yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki fondasi mental dan spiritual yang kokoh untuk menghadapi kompleksitas kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hafizh, M. (2017). Strategi guru PAI dalam membangkitkan minat belajar siswa pada mata pelajaran PAI di SMP Negeri 1 Leupung Aceh Besar. *Jurnal Al-Falah: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Pendidikan Islam*, 2(2), 16–30.
- Ardiansyah, R., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- Aryani, D. (2016). *Stres akademik pada siswa* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Bahri, A. (2022). Peran pendidikan Islam dalam membentuk karakter dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 8(2), 196–205.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2010). *Strategi belajar mengajar*. Rineka Cipta.
- Faqih, A. R. (2021). *Bimbingan dan konseling Islam*.
- Fikri, M. A., Nurhidayah, N., & Nurjanah, N. (2024). Islamic spiritual mindfulness as an effective adaptive coping strategy to reduce negative psychological reactions to stress and foster self-awareness that all challenges are part of Allah Swt's will. *Al-Musyrif: Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 6(1), 101–114.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *Academic stress scale*. Texas A&M University-Commerce.
- Hafni, L., & Aiyub, A. (2021). Strategi coping stres akademik siswa SMA. *Jurnal Nanggroe Hukum dan Lingkungan*, 2(2), 118–127.
- Haryanto, S. (2023). Urgensi kecerdasan spiritual dalam pencegahan stres pendekatan bimbingan dan konseling. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 8000–8008.
- Karaman, M. A., Watson, J. C., & Karaman, A. (2019). Academic stress and coping strategies among Turkish university students. *Journal of College Student Development*, 60(3), 323–338.
- Maghfirah. (2022). *Strategi guru PAI dalam mengatasi kenakalan siswa di SDN Leupung 26 Aceh Besar* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry].
- Nurhidaya, M., dkk. (2024). Penggunaan *Mixed Method* dalam penelitian pendidikan agama Islam. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 14(4), 573–584.
- Pratiwi, D., Saputra, A., & Suryadi, A. (2024). Pendidikan karakter melalui Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai upaya mengatasi dekadensi moral siswa. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Amaliah Mengajar*, 3(1), 190–202.
- Sari, N. P., & Yulianti, E. (2023). Peran guru mentor dalam meningkatkan kesehatan mental pada peserta didik di sekolah. *Community Development Journal*, 4(3), 646–650.
- Sugiono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriadi, D., & Darmawan, D. (2012). *Komunikasi pembelajaran*. Remaja Rosdakarya.
- Suyadi. (2015). *Strategi pembelajaran pendidikan karakter*. Remaja Rosdakarya.
- Tasalim, T., & Cahyani, A. (2021). Hubungan regulasi diri dengan stres akademik pada siswa penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 190–202.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Tingkat stres siswa dan implikasinya