

## Rekonstruksi Metode Riyadhah Imam Al-Ghazali sebagai Pondasi Metodologi Pembelajaran PAI Berbasis Penguatan Kesehatan Mental

Nurhaibi

STAI Nurul Hidayah Selatpanjang, Indonesia

Email Korespondensi: [nurhaibi@stai-nh.ac.id](mailto:nurhaibi@stai-nh.ac.id)

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 10 Januari 2026

Article Accepted: 22 Februari 2026, Article published: 30 Februari 2026

### ABSTRACT

*This study aims to reconstruct Imam Al-Ghazali's concept of riyadhah (spiritual exercise) into contemporary Islamic Education (PAI) methodology as a conceptual response to the student mental health issue. This library research employed a qualitative content analysis approach toward Al-Ghazali's primary works, particularly Ihya' Ulumuddin, supplemented by Kimiya' al-Sa'adah and Minhaj al-'Abidin. Through open, axial, and selective coding of 20 literatures, the study indicates that Al-Ghazali's concept of riyadhah – comprising the stages of muraqabah (self-awareness), muhasabah (self-reflection), and mu'aqabah (self-regulation) – can be conceptually reconstructed into therapeutic instructional syntaxes for PAI. This integration yields a conceptual PAI learning model that shifts from a purely cognitive-oriented transfer of knowledge to a framework that holds potential as a preventive and curative instrument against digital-era academic stress and distress. Furthermore, this reconstructed methodology aligns with the principles of student well-being mandated by the Kurikulum Merdeka. The model remains conceptual and requires empirical validation through subsequent field research.*

**Keywords:** Riyadhah, Al-Ghazali, PAI methodology, mental health.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan merekonstruksi konsep riyadhah (olahraga jiwa) pemikiran Imam Al-Ghazali ke dalam metodologi pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) kontemporer sebagai respons konseptual terhadap isu kesehatan mental (mental health) siswa. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan analisis isi (content analysis) terhadap karya-karya utama Al-Ghazali, khususnya Ihya' Ulumuddin, dengan rujukan tambahan Kimiya' al-Sa'adah dan Minhaj al-'Abidin. Melalui open coding, axial coding, dan selective coding terhadap 20 literatur, penelitian ini menunjukkan bahwa konsep riyadhah Al-Ghazali yang meliputi tahapan muraqabah, muhasabah, dan mu'aqabah dapat direkonstruksi secara konseptual menjadi sintaks pembelajaran PAI yang terapeutik. Integrasi ini menghasilkan model pembelajaran PAI yang tidak hanya berorientasi pada transfer kognitif, melainkan berpotensi berfungsi sebagai instrumen preventif dan kuratif terhadap gejala distress dan stres akademik siswa di era digital, yang sejalan dengan prinsip student well-being dalam Kurikulum Merdeka. Model yang dihasilkan masih bersifat konseptual dan memerlukan validasi empiris pada penelitian lapangan berikutnya.

**Kata Kunci:** Riyadhah, Al-Ghazali, Metodologi PAI, Kesehatan Mental.

## PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di era kontemporer menghadapi tantangan yang kompleks. Di satu sisi, kurikulum menuntut adaptasi digital yang masif (Aslan, 2021), namun di sisi lain, peserta didik mengalami kerentanan psikologis yang tinggi akibat tekanan sosial-digital (Rohman & Hairamin, 2023). Berbagai riset menunjukkan peningkatan gejala kecemasan (anxiety), stres akademik, dan depresi di kalangan remaja hari ini (Hamzah & Susanto, 2025). Guna menjawab tantangan ini, pemerintah melalui Kurikulum Merdeka telah mencanangkan konsep student well-being (kesejahteraan psikologis siswa) sebagai salah satu indikator utama keberhasilan pembelajaran di sekolah (Kemendikbudristek, 2022).

Namun, dalam praktiknya, metodologi pembelajaran PAI di sekolah sering kali masih terjebak pada pola formalistik-behavioristik yang kognitif-sentris (Sholeh, 2022). PAI cenderung diajarkan sekadar sebagai materi hafalan ujian, seperti menghafal dalil fikih atau tarikh, dan belum sepenuhnya menyentuh fungsi afektif sebagai pemandu moral kehidupan (Sauri & Budiman, 2024). Nata (2020) menegaskan bahwa metodologi PAI seharusnya tidak sekadar menjadi media transfer pengetahuan (transfer of knowledge), melainkan bertindak sebagai instrumen penyembuhan jiwa (spiritual healing) bagi problem kehidupan siswa. Akibatnya, muncul jarak (gap) yang lebar antara aspek spiritualitas Islam yang diajarkan dengan kondisi kesehatan mental siswa sehari-hari.

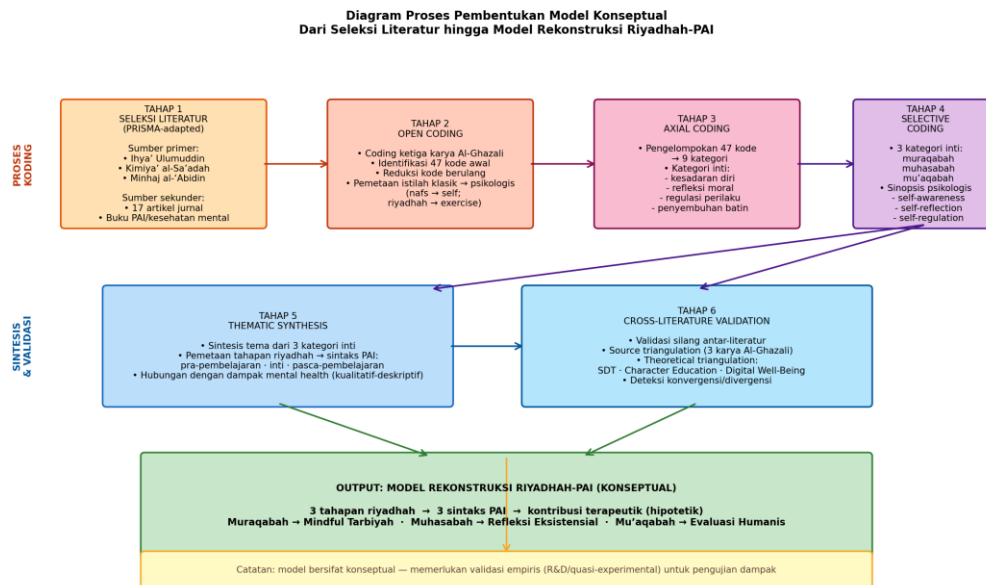
Untuk menjembatani gap tersebut, diperlukan rekonstruksi metodologi PAI dengan menggali khazanah turats Islam, salah satunya adalah konsep Riyadhah al-Nafs (olahraga jiwa) yang dirumuskan oleh Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* (Al-Ghazali, 2018). Selama ini, konsep riyadhah Al-Ghazali lebih banyak dikaji secara eksklusif dalam ranah tasawuf murni atau bimbingan konseling Islam (Anwar & Rahmawati, 2025). Masih sangat jarang ditemui penelitian yang memformulasikannya secara spesifik ke dalam desain instruksional atau metodologi pembelajaran PAI di dalam kelas (Aziz & Munardji, 2023). Kesenjangan ini menjadi peluang akademik sekaligus urgensi praktis untuk merumuskan model metodologi PAI yang berfungsi ganda: mentransfer nilai keagamaan sekaligus memperkuat kesehatan mental siswa.

Novelty penelitian ini berupa konstruksi Model Rekonstruksi Riyadhah yang mengintegrasikan tiga tahapan riyadhah Al-Ghazali (muraqabah, muhasabah, mu'aqabah) ke dalam tiga sintaks metodologi pembelajaran PAI kontemporer (Mindful Tarbiyah, Refleksi Eksistensial, Evaluasi Humanis). Berbeda dari kajian terdahulu yang menempatkan riyadhah sebagai objek studi tasawuf, penelitian ini menempatkannya sebagai fondasi epistemologis metodologi pembelajaran PAI yang responsif terhadap isu kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah: (1) mendeskripsikan konsep riyadhah Al-Ghazali sebagai landasan filosofis-psikologis pembelajaran PAI; (2) merekonstruksi tiga tahapan riyadhah menjadi sintaks metodologi pembelajaran PAI yang terapeutik; dan (3) menghubungkan model tersebut dengan prinsip student well-being dalam Kurikulum Merdeka.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena fokus kajian bersifat konseptual-filosofis yang membutuhkan analisis mendalam terhadap teks klasik dan kontekstualisasinya dengan praktik pembelajaran kontemporer. Sumber data primer yang digunakan adalah kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali (2018), khususnya pada bagian Kitab Riyadhah al-Nafs wa Tahdzib al-Akhlaq. Pemilihan sumber primer ini didasarkan pada kualitas kesarjanaan Al-Ghazali sebagai Hujjatul Islam yang karyanya menjadi rujukan otoritatif dalam tradisi pendidikan Islam selama sembilan abad. Sedangkan sumber sekunder meliputi buku, artikel jurnal bereputasi, dan dokumen kurikulum yang relevan dengan metodologi PAI dan kesehatan mental remaja (Hidayat & Nurhayati, 2024). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan menelusuri literatur yang sesuai dengan fokus kajian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (content analysis) kualitatif (Yusuf & Syarif, 2026) melalui enam tahap yang divisualisasikan pada Gambar 1. Tahap pertama adalah seleksi literatur dengan kerangka adaptasi PRISMA: tiga karya utama Al-Ghazali (*Ihya' Ulumuddin*, *Kimiya' al-Sa'adah*, *Minhaj al-'Abidin*) ditetapkan sebagai sumber primer dan 17 artikel jurnal serta buku rujukan dipilih sebagai sumber sekunder melalui kriteria relevansi terhadap konsep riyadhah dan kesehatan mental. Tahap kedua, open coding, dilakukan dengan memberi kode pada paragraf-paragraf yang merepresentasikan konsep riyadhah; dihasilkan 47 kode awal yang kemudian direduksi untuk menghindari duplikasi semantik.

Tahap ketiga, axial coding, mengelompokkan 47 kode menjadi sembilan kategori yang lebih abstrak, dengan kategori inti mencakup kesadaran diri, refleksi moral, regulasi perilaku, dan penyembuhan batin. Tahap keempat, selective coding, menetapkan tiga kategori inti definitif – muraqabah, muhasabah, dan mu'aqabah – dengan penyandingan konsep psikologis kontemporer (self-awareness, self-reflection, self-regulation). Tahap kelima, thematic synthesis, memetakan tiga kategori inti tersebut ke dalam sintaks metodologi PAI (pra, inti, pasca-pembelajaran) dan menghubungkannya secara deskriptif dengan potensi dampak terhadap kesehatan mental. Tahap keenam, cross-literature validation, melakukan validasi silang antar-literatur untuk mendeteksi konvergensi dan divergensi temuan.



Gambar 1. Diagram proses pembentukan model konseptual dari seleksi literatur hingga rekonstruksi riyadhah-PAI.

Keabsahan data dijaga melalui dua strategi triangulasi. Pertama, source triangulation dengan membandingkan konsep riyadhah dalam Ihya' Ulumuddin dengan karya Al-Ghazali lainnya (Kimiya' al-Sa'adah dan Minhaj al-'Abidin) untuk memeriksa konsistensi pemikiran. Kedua, theoretical triangulation dengan menggunakan tiga lensa analisis: psikologi pendidikan (self-awareness, self-reflection, self-regulation), pendidikan karakter Islam, dan framework student well-being Kurikulum Merdeka. Triangulasi ini berfungsi memitigasi bias terhadap satu kerangka teoretis tunggal, sehingga model konseptual yang dihasilkan memiliki dasar argumenasi yang lebih kokoh. Perlu ditegaskan kembali bahwa seluruh proses analisis bersifat kualitatif-deskriptif; klaim dampak model terhadap kesehatan mental yang muncul dalam pembahasan merupakan proposisi konseptual yang didasarkan pada penalaran teoretis, bukan klaim empiris.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep Riyadhah Menurut Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali memandang bahwa jiwa manusia (nafs) bersifat dinamis dan dapat dididik melalui latihan moral-spiritual yang konsisten (riyadhah). Tujuan utama dari riyadhah adalah membersihkan hati dari sifat-sifat tercela (takhrif) dan menghiasinya dengan sifat terpuji (tahfizh) (Al-Ghazali, 2018). Subaidi (2021) menjelaskan bahwa dalam konteks psikologis modern, Al-Ghazali sebenarnya menekankan pentingnya keseimbangan emosi dan kontrol diri sebagai fondasi ketahanan mental. Berbeda dari konsep pendidikan karakter modern yang berfokus pada perilaku eksternal, riyadhah Al-Ghazali berfokus pada transformasi batiniah yang berakar pada kesadaran spiritual, sehingga perubahan perilaku menjadi konsekuensi alami dari transformasi hati, bukan sekadar hasil indoktrinasi normatif.

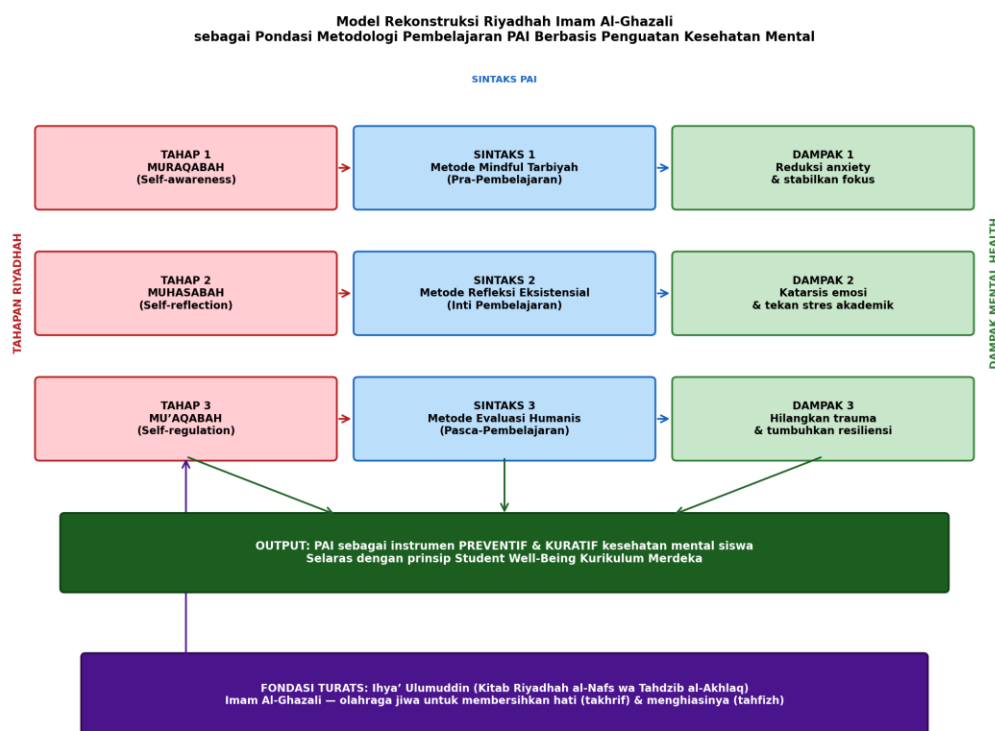
Terdapat tiga instrumen utama dalam pelaksanaan riyadhah yang dapat diadaptasi dalam proses pendidikan. Pertama, muraqabah, yaitu rasa merasa diawasi oleh Allah, yang menurut Latifah dan Muizzuddin (2023) berpotensi melahirkan kesadaran diri (self-awareness) pada siswa. Kedua, muhasabah, yaitu introspeksi diri secara berkala terhadap apa yang telah dilakukan, yang dalam pendekatan instruksional modern beralih fungsi menjadi refleksi diri (self-reflection) (Hafid & Mufidah, 2023). Ketiga, mu'aqabah, yaitu pemberian sanksi yang mendidik pada diri sendiri ketika melakukan kesalahan atau kelalaian komitmen (self-regulation) (Subaidi, 2021). Ketiga instrumen ini secara psikologis selaras dengan konsep self-regulation modern yang menjadi pilar kesehatan mental, namun dengan dimensi spiritual yang berpotensi memperkuat dampak regulatifnya suatu proposisi yang masih memerlukan pengujian empiris.

### **Rekonstruksi Menjadi Sintaks Metodologi Pembelajaran PAI**

Agar konsep riyadhah ini dapat diterapkan secara konkret di kelas PAI kontemporer, penelitian ini merekonstruksinya menjadi tiga tahapan metodologi instruksional yang terapeutik (Mulyadi & Arifin, 2024). Pemetaan antara tahapan riyadhah, implementasi metodologi PAI, dan dampak terhadap kesehatan mental disajikan pada Tabel 1, dan arsitektur model rekonstruksi disajikan pada Gambar 2.

**Tabel 1. Rekonstruksi Tahapan Riyadhah menjadi Sintaks Metodologi PAI**

<b>Tahapan Riyadhah</b>	<b>Implementasi Metodologi PAI Kontemporer</b>	<b>Dampak terhadap Mental Health</b>
Muraqabah (Pra-Pembelajaran)	Metode Mindful Tarbiyah: Guru memulai kelas dengan sesi hening, tadarus saksama, atau zikir Asmaul Husna untuk membangun fokus (Pratama & Wardani, 2025).	Berpotensi mereduksi kecemasan awal (anxiety), menstabilkan detak jantung, dan menunjang fokus belajar.
Muhasabah (Inti Pembelajaran)	Metode Refleksi Eksistensial: Siswa diminta merefleksikan noda batin atau perilaku harian yang berkaitan dengan materi via teknik journaling (Hafid & Mufidah, 2023).	Berpotensi melatih kepekaan emosional, menyalurkan katarsis (pelepasan emosi negatif), dan menekan gejala depresi.
Mu'aqabah (Pasca-Pembelajaran)	Metode Evaluasi Humanis: Penggantian hukuman konvensional dengan sanksi humanis berbasis kemanfaatan sosial atau sedekah kreatif (Husna & Zafi, 2021).	Berpotensi menghilangkan trauma psikologis akibat sistem punishment kaku, menumbuhkan resiliensi.



Gambar 2. Model rekonstruksi riyadhadh Al-Ghazali sebagai pondasi metodologi pembelajaran PAI berbasis penguatan kesehatan mental.

Pertama, tahap Muraqabah (Pra-Pembelajaran) direkonstruksi menjadi Metode Mindful Tarbiyah. Guru memulai kelas dengan sesi hening, tadarus, atau zikir Asmaul Husna. Pratama dan Wardani (2025) melaporkan adanya kecenderungan penurunan kecemasan awal (anxiety) siswa setelah penerapan pendekatan mindfulness religius, serta peningkatan fokus belajar pada sampel terbatas. Mekanisme neurologis yang diduga terlibat adalah aktivasi parasimpatik yang menurunkan kortisol dan menunjang regulasi emosi, sehingga siswa berpotensi menerima materi pembelajaran dalam kondisi psikologis yang lebih stabil. Mengingat keterbatasan sampel pada studi rujukan, klaim dampak ini perlu dipahami sebagai proposisi hipotetik yang menunggu validasi empiris lebih luas.

Kedua, tahap Muhasabah (Inti Pembelajaran) direkonstruksi menjadi Metode Refleksi Eksistensial. Materi PAI tidak diajarkan secara tekstual murni, melainkan siswa diajak melakukan teknik journaling untuk merefleksikan noda batin atau perilaku harian yang berkaitan dengan materi (Hafid & Mufidah, 2023). Aktivitas ini, menurut Anwar dan Rahmawati (2025), berpotensi menjadi ruang katarsis (pelepasan emosi negatif) yang menekan tingkat stres akademik. Journaling religius berbeda secara epistemologis dari journaling sekuler karena membingkai pengalaman negatif dalam kerangka qadha-qadar dan ampunan Allah, sehingga siswa diarahkan tidak pada rasa bersalah yang destruktif melainkan pada pertobatan yang konstruktif. Diferensiasi epistemologis ini menjadi argumen utama mengapa pendekatan Islam berpotensi lebih relevan untuk pembelajaran PAI dibanding pendekatan psikologi sekuler murni, sebuah poin yang akan dielaborasi lebih lanjut pada pembahasan kritis.

Ketiga, tahap Mu'aqabah (Pasca-Pembelajaran) direkonstruksi menjadi Metode Evaluasi Humanis. Alih-alih memberikan hukuman nilai atau hukuman fisik yang dapat memicu trauma psikologis, sanksi pelanggaran komitmen kelas diganti dengan tugas berbasis kemanfaatan sosial atau sedekah kreatif yang berpotensi menumbuhkan resiliensi mental siswa (Husna & Zafi, 2021). Pendekatan ini selaras secara konseptual dengan restorative justice dalam pendidikan modern yang menggeser fokus dari retaliatory punishment ke rehabilitative consequence, namun dengan dimensi spiritual bahwa setiap kesalahan dapat ditebus melalui amal saleh yang memperbaiki diri dan komunitas. Klaim dampak positif ini bersifat konseptual dan belum teruji secara empiris pada konteks MI/PAI Indonesia, sehingga perlu pengujian lanjutan.

### *Matriks Sintesis Literatur*

Untuk menelusuri secara metodologis bagaimana konsep riyadhah dari setiap sumber berkembang menjadi komponen model konseptual, penelitian ini menyusun matriks sintesis literatur sebagaimana disajikan pada Tabel 2. Matriks ini memperlihatkan kontribusi spesifik setiap sumber terhadap tiga komponen model – muraqabah, muhasabah, dan mu'aqabah – serta bentuk rekonstruksi yang dihasilkan.

**Tabel 2. Matriks Sintesis Literatur: Kontribusi Sumber pada Komponen Model**

Sumber Literatur	Konsep Riyadhah yang Diangkat	Kontribusi pada Komponen Model
Al-Ghazali (2018) - Ihya' Ulumuddin	Riyadhah al-nafs: pembersihan hati (takhrif) & penghiasan akhlak (tahfizh); tiga instrumen: muraqabah, muhasabah, mu'aqabah.	Fondasi epistemologis tiga tahapan inti model; kerangka transformasi batiniah.
Subaidi (2021)	Riyadhah sebagai latihan kontrol diri; mu'aqabah sebagai self-regulation.	Penyandingan mu'aqabah dengan self-regulation psikologi modern.
Latifah & Muizzuddin (2023)	Muraqabah sebagai rasa diawasi Allah yang melahirkan self-awareness.	Penjelasan mekanisme psikologis muraqabah → self-awareness.
Hafid & Mufidah (2023)	Muhasabah sebagai introspeksi berkala → self-reflection instruksional.	Teknik journaling religius sebagai operasionalisasi muhasabah di kelas.
Pratama & Wardani (2025)	Mindfulness religius (zikir, tadarus) sebagai pra-pembelajaran.	Sintaks 1: Metode Mindful Tarbiyah pada tahap pra-pembelajaran.
Mulyadi & Arifin (2024)	Sintaks metodologi PAI neurosains-sufistik.	Kerangka sintaks tiga tahap (pra-inti-pasca) yang terapeutik.
Anwar & Rahmawati (2025)	Konseling Islam sufistik untuk anxiety Gen Z; ruang katarsis.	Dimensi katarsis emosional pada Metode Refleksi Eksistensial.

Sumber Literatur	Konsep Riyadhah yang Diangkat	Kontribusi pada Komponen Model
Husna & Zafi (2021)	Evaluasi PAI terapeutik-religius menggantikan punishment kaku.	Sintaks 3: Metode Evaluasi Humanis berbasis kemanfaatan sosial.
Aliah & Sholihah (2024); Fahri & Fadilah (2024)	Student well-being dalam Kurikulum Merdeka; guru PAI sebagai muaddib.	Justifikasi relevansi model dengan tuntutan kurikulum kontemporer.
Aziz & Munardji (2023); Nata (2020); Hidayat & Nurhayati (2024)	Tazkiyatun nafs; metodologi PAI sebagai spiritual healing.	Identifikasi gap literatur & argumen urgensi rekonstruksi riyadhah.

Matriks pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa tiga komponen model (muraqabah, muhasabah, mu'aqabah) tidak diturunkan dari satu sumber tunggal, melainkan merupakan sintesis lintas-literatur. Sumber primer Al-Ghazali (2018) memberikan kerangka epistemologis, sementara sumber sekunder menyumbang operasionalisasi psikologis dan instruksional. Pola sintesis ini menunjukkan bahwa model yang dihasilkan bersifat interteoretik—berdiri pada persimpangan turats Islam dan psikologi pendidikan modern—sehingga klaim kebaruan tidak terletak pada satu komponen tunggal, melainkan pada konfigurasi holistik ketiga tahapan yang sebelumnya belum dirumuskan secara instruksional.

### ***Pembahasan Kritis: Komparasi Teori Islam dan Psikologi Modern***

Pembahasan kritis ini membandingkan konsep riyadhah Al-Ghazali dengan tiga pendekatan psikologi modern yang sering dijadikan rujukan dalam pendidikan karakter: Self-Regulation Theory (Bandura/Zimmerman), Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn), dan Self-Determination Theory (Deci & Ryan). Perbandingan ini diperlukan untuk menjawab pertanyaan substantif: mengapa model berbasis riyadhah lebih relevan untuk pembelajaran PAI dibandingkan adopsi langsung pendekatan psikologi sekuler?

Pertama, perbedaan ontologis. Self-Regulation Theory psikologi modern menempatkan individu sebagai agen otonom yang mengatur diri melalui pemantauan diri (self-monitoring), penilaian diri (self-judgment), dan reaksi diri (self-reaction). Muraqabah Al-Ghazali memiliki struktur kognitif serupa, namun berbeda secara ontologis: pemantauan dilakukan dalam kesadaran bahwa Allah adalah Sang Pengawas mutlak. Konsekuensinya, muraqabah tidak hanya mengaktifasi self-monitoring tetapi juga taqwa sebagai motivator intrinsik yang melampaui reasoning instrumental. Bagi pembelajaran PAI yang berlandaskan tauhid, ontologi ini lebih koheren dibanding pendekatan sekuler yang menempatkan diri sendiri sebagai otoritas akhir.

Kedua, perbedaan teleologis. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Kabat-Zinn bertujuan mengurangi stres melalui attention regulation non-judgmental. Mindful Tarbiyah yang direkonstruksi dari muraqabah memiliki tujuan ganda: regulasi atensi sekaligus ta'dib al-nafs (pendidikan diri). Zikir

sebagai inti Mindful Tarbiyah tidak sekadar menenangkan sistem saraf, melainkan mengingatkan kembali (dhikr) tujuan eksistensial manusia sebagai hamba. Pada konteks PAI, pendekatan MBSR sekuler berisiko mengosongkan substansi spiritual dari praktik yang secara historis berakar pada tradisi Islam, sedangkan Mindful Tarbiyah mempertahankan koherensi internal dengan objek materi PAI itu sendiri.

Ketiga, perbedaan aksiologis. Self-Determination Theory (SDT) Deci & Ryan menekankan tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi, dan keterkaitan (relatedness). Muhasabah Al-Ghazali menyentuh ketiganya, namun menambahkan dimensi pertanggungjawaban transendental – refleksi tidak berhenti pada pertanggungjawaban diri-ke-diri melainkan pada pertanggungjawaban diri-kepada Allah. Pada konteks pendidikan agama, dimensi ini krusial karena tanpa anchor transendental, refleksi diri berpotensi terjebak pada narasi rasionalisasi yang mengabsahkan perilaku daripada mentransformasikannya. Mu'aqabah memperdalam dimensi ini dengan memperkenalkan konsep taubat dan tebusan amal yang tidak memiliki padanan struktural dalam SDT.

Keempat, perbedaan implikatif untuk pembelajaran PAI. Adopsi langsung pendekatan psikologi sekuler dalam PAI berisiko menghasilkan split identity – siswa belajar konsep keagamaan Islam dengan kerangka psikologis yang tidak konsisten dengan worldview Islam. Sebaliknya, model rekonstruksi riyadhah menawarkan koherensi epistemologis: siswa mempelajari, merefleksikan, dan mengamalkan ajaran Islam dengan metodologi yang berasal dari khazanah yang sama. Inilah argumen utama mengapa model riyadhah berpotensi lebih relevan untuk PAI: bukan karena klaim superioritas spiritual Islam, melainkan karena konsistensi metodologis antara objek materi (ajaran Islam) dan metode (riyadhah) yang berasal dari tradisi yang sama.

Kelima, keterbatasan komparasi. Perbandingan di atas bersifat konseptual-teoretis. Belum ada studi empiris yang membandingkan efektivitas model riyadhah dengan MBSR atau intervensi SDT pada pembelajaran PAI di Indonesia. Studi-studi rujukan (Pratama & Wardani, 2025; Hafid & Mufidah, 2023; Husna & Zafi, 2021) menggunakan sampel terbatas dan desain non-eksperimental, sehingga klaim keunggulan model riyadhah atas alternatif sekuler masih bersifat hipotetik. Penelitian lapangan berikutnya perlu menggunakan desain quasi-experimental atau mixed-method komparatif untuk menguji proposisi ini secara empiris, sebagaimana akan dirinci pada bagian keterbatasan dan rekomendasi.

## SIMPULAN

Penelitian pustaka ini menyimpulkan bahwa konsep riyadhah Imam Al-Ghazali memiliki relevansi konseptual yang signifikan jika direkonstruksi ke dalam metodologi pembelajaran PAI masa kini. Melalui adaptasi tahapan muraqabah, muhasabah, dan mu'aqabah ke dalam tiga sintaks instruksional (Mindful Tarbiyah, Refleksi Eksistensial, Evaluasi Humanis), metodologi PAI berpotensi berfungsi sebagai instrumen preventif dan kuratif bagi problem kesehatan mental (mental health) peserta didik, sekaligus sejalan dengan prinsip

student well-being pada Kurikulum Merdeka. Sintesis literatur menunjukkan bahwa model ini bersifat interteoretik – berdiri pada persimpangan turats Islam dan psikologi pendidikan modern – dengan klaim kebaruan yang terletak pada konfigurasi holistik tiga tahapan yang sebelumnya belum dirumuskan secara instruksional. Komparasi konseptual dengan Self-Regulation Theory, MBSR, dan Self-Determination Theory memperlihatkan bahwa model riyadhah menawarkan koherensi epistemologis yang lebih konsisten dengan objek materi PAI dibanding pendekatan psikologi sekuler. Keterbatasan utama penelitian ini terletak pada sifatnya sebagai studi pustaka. Seluruh klaim dampak positif model terhadap kesehatan mental siswa merupakan proposisi konseptual yang diturunkan dari penalaran teoretis, bukan klaim empiris yang diuji secara langsung terhadap subjek penelitian. Studi-studi rujukan yang dikutip juga memiliki keterbatasan sampel dan desain – mayoritas menggunakan pendekatan kualitatif atau kuantitatif non-eksperimental pada sampel kecil – sehingga generalisasi temuan ke seluruh konteks MI/MTs/Pesantren di Indonesia belum dapat dilakukan. Selain itu, proses coding dilakukan oleh peneliti tunggal tanpa inter-rater reliability check, sehingga subjektivitas interpretasi terhadap teks klasik Al-Ghazali tidak dapat dieliminasi sepenuhnya.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan direkomendasikan untuk: (1) melakukan validasi empiris melalui penelitian Research and Development (R&D) untuk mengoperasionalkan tiga sintaks menjadi prototipe RPPM/modul PAI yang dapat diuji di kelas; (2) menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol untuk menguji dampak model terhadap indikator kesehatan mental siswa (anxiety, stres akademik, resiliensi) menggunakan instrumen terstandar seperti DASS-21 atau BRCS; (3) melakukan studi komparatif yang membandingkan efektivitas model riyadhah dengan pendekatan mindfulness sekuler (MBSR) pada pembelajaran PAI, untuk menguji secara empiris argumen koherensi epistemologis yang dikemukakan dalam pembahasan; (4) melibatkan minimal dua coder independen dalam analisis konten untuk meningkatkan inter-rater reliability; dan (5) melakukan studi kasus etnografis pada madrasah/pesantren yang telah menerapkan praktik serupa secara natural untuk menggali praktik terbaik yang dapat memperkaya model. Hingga seluruh tahapan validasi tersebut dilakukan, model yang dihasilkan tetap berstatus konseptual dan berfungsi sebagai kerangka kerja (framework) yang menanti verifikasi empiris.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada STAI Nurul Hidayah Selatpanjang yang telah memberikan dukungan akademik dalam penyelesaian penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada editor dan reviewer QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora atas kesempatan publikasi karya ini serta masukan konstruktif yang telah diberikan.

## DAFTAR RUJUKAN

Al-Ghazali, A. H. (2018). *Ihya' ulumuddin* (Jilid 3). Dar al-Kutub al-Ilmiyah.

- 
- Aliah, N., & Sholihah, M. (2024). Desain Kurikulum Merdeka Belajar dalam pembelajaran PAI: Tantangan dan implementasi efektif. *Jurnal Pendidikan Islam Kontemporer*, 15(1), 45–58.
- Anwar, S., & Rahmawati, E. (2025). Mengatasi anxiety akademik Gen Z melalui pendekatan konseling Islam sufistik. *Jurnal Psikologi Islam dan Konseling*, 9(2), 112–126.
- Aslan, A. (2021). Kurikulum pendidikan agama Islam di era disrupsi digital. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 6(1), 33–44.
- Aziz, A., & Munardji, M. (2023). Integrasi konsep tazkiyatun nafs Al-Ghazali dalam kurikulum pembelajaran PAI sekolah menengah. *Jurnal Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 189–204.
- Fahri, M., & Fadilah, N. (2024). Komparasi model pembelajaran berbasis student well-being dan pendekatan tradisional pada mata pelajaran PAI. *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 5(2), 88–99.
- Hafid, A., & Mufidah, L. (2023). Implementasi metode muhasabah dalam pembelajaran akhlak untuk meningkatkan self-regulation siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 11(1), 75–89.
- Hamzah, M., & Susanto, A. (2025). Krisis kesehatan mental remaja era digital dan urgensi revitalisasi peran guru PAI. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23(1), 12–27.
- Hidayat, R., & Nurhayati, S. (2024). Rekonstruksi epistemologi pendidikan Islam: Menjawab tantangan disrupsi mental Gen Z. *Jurnal Islah: Jurnal Studi Islam*, 6(2), 210–225.
- Husna, N., & Zafi, A. A. (2021). Konstruksi pembelajaran PAI berbasis terapeutik-religius dalam menghadapi post-truth era. *Jurnal Pendidikan Islam Review*, 7(2), 143–156.
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan pembelajaran dan asesmen pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah pada Kurikulum Merdeka*. BSKAP Kemendikbudristek.
- Latifah, S., & Muizzuddin, M. (2023). Aktualisasi konsep muraqabah Al-Ghazali sebagai metode pembentukan self-awareness siswa modern. *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman*, 8(3), 301–315.
- Mulyadi, D., & Arifin, Z. (2024). Sintaks metodologi pembelajaran PAI kontemporer berbasis pendekatan neurosains dan sufistik. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Kontemporer*, 5(1), 56–71.
- Nata, A. (2020). *Metodologi pembelajaran pendidikan agama Islam*. Rajawali Pers.
- Pratama, R., & Wardani, K. (2025). Efektivitas pendekatan mindfulness tarbiyah terhadap penurunan stres akademik dalam pembelajaran PAI. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 9(1), 40–53.
- Rohman, M., & Hairamin, M. (2023). Pengaruh konten digital dan tekanan sosial terhadap mental health siswa madrasah aliyah. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 10(2), 118–130.
- Sauri, S., & Budiman, A. (2024). *Etika dan estetika pembelajaran PAI: Nilai-nilai karakter dalam khazanah Islam*. Remaja Rosdakarya.

- Sholeh, M. (2022). Karakteristik pembelajaran PAI afektif: Studi kritis terhadap pendekatan teoretis perilaku siswa di sekolah modern. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 7(1), 19-34.
- Subaidi, S. (2021). Revitalisasi pendidikan Islam berbasis konsep riyadhah Imam Al-Ghazali di era milenial. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 245-260.
- Yusuf, M., & Syarif, H. (2026). Analisis isi terhadap strategi pengembangan student well-being dalam mata pelajaran agama. *Jurnal Evaluasi dan Kebijakan Pendidikan*, 14(1), 89-102