

## PENERAPAN KONSEP ZERO MIND PROCESS DALAM PEMBELAJARAN BAGI GURU: TINJAUAN PERSPEKTIF ISLAM

Muthmainnah Choliq<sup>1</sup>, Sekar Budhi Agustian<sup>2</sup>, Faradiva Azizah<sup>3</sup>, Naila Ayu Saphira<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia; [muthmainnahcholiq@gmail.com](mailto:muthmainnahcholiq@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia;

[sekarbudhiagustian59@student.pba.unida.gontor.ac.id](mailto:sekarbudhiagustian59@student.pba.unida.gontor.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia; [frdvzzh@gmail.com](mailto:frdvzzh@gmail.com)

<sup>4</sup> Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia; [ayusaphiranaila@gmail.com](mailto:ayusaphiranaila@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

#### *Article history:*

Received 2025-06-14

Revised 2025-06-25

Accepted 2025-07-20

---

---

### ABSTRAK

Zero Mind Process (ZMP) adalah pendekatan kontemplatif untuk menenangkan pikiran dan membangun kesadaran diri. Dalam pendidikan, selain mempersiapkan penguasaan materi, guru juga perlu kesiapan mental dan emosional pada dirinya. Integrasi ZMP dengan ajaran Islam dapat membentuk guru yang stabil secara psikologis dan matang secara spiritual. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kondisi kesadaran diri guru dalam menghadapi tantangan pembelajaran modern. Tujuan Penelitian ini untuk mengkaji tentang penerapan Zero Mind Process dalam pembelajaran dan meninjau nilai-nilai Islam sebagai landasan filosofis dan praktiknya. Metode yang digunakan dalam Penelitian ini adalah pendekatan kualitatif Dengan Jenis Kajian Pustaka melalui analisis terhadap sumber-sumber yang relevan mengenai praktik pembelajaran dengan Implementasi Kegiatan Zero Mind Di Tk Islam Terpadu Al-Ibrah yang akan merujuk kepada Buku milik Ary Ginanjar yang berjudul *The Secret to Success Building Emotional and Spiritual Intelligence, ESQ emotional spiritual Quotient* (Vol. 1). dan. Hasil kajian menunjukkan bahwa Zero Mind Process dapat membantu guru dalam mengenali potensi diri, mengelola emosi, dan membentuk sikap reflektif yang berkelanjutan. Proses ini pada akhirnya menghasilkan peningkatan kualitas interaksi antara guru dan peserta didik serta memperkuat ketahanan mental guru dalam menghadapi dinamika kelas. Kesimpulannya, penerapan konsep Zero Mind Process dalam dunia pendidikan sangat penting untuk mendukung pengembangan karakter guru yang baik.

**Kata Kunci:** Zero Mind Process ; Kesadaran diri ; Guru ; Nilai Islam; Keseimbangan emosional ; Pendidikan.

---

### ABSTRACT

*Zero Mind Process (ZMP) is a contemplative approach aimed at calming the mind and fostering self-awareness. In the field of education, in addition to mastering subject matter, teachers also need to possess mental and emotional readiness. The integration of ZMP with Islamic teachings can shape teachers who are psychologically stable and spiritually mature. This study is motivated by the importance of teacher self-awareness in addressing the challenges of modern education. The aim of this research is to examine the application of the Zero Mind Process in educational settings and to*

---

*explore Islamic values as its philosophical and practical foundation. This study employs a qualitative approach using the library research method, analyzing relevant sources related to teaching practices, particularly the implementation of Zero Mind activities at TK Islam Terpadu Al-Ibrah. The study also refers to Ary Ginanjar's book titled The Secret to Success Building Emotional and Spiritual Intelligence, ESQ Emotional Spiritual Quotient (Vol. 1). The findings indicate that the Zero Mind Process helps teachers to recognize their potential, manage emotions, and develop a sustainable reflective attitude. Ultimately, this process contributes to improved interaction quality between teachers and students and enhances teachers' mental resilience in navigating classroom dynamics. In conclusion, applying the Zero Mind Process in education is essential for supporting the development of strong teacher character*

**Keyword:** Zero Mind Process ; Self-awareness ; Teachers ; Islamic values ; Emotional balance ; Education.

*This is an open access article under the [CC BY](#) license.*




---

**Corresponding Author:**

Naila Ayu Saphira

Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia; [ayusaphiranaila@gmail.com](mailto:ayusaphiranaila@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, peran seorang pendidik tidak hanya sebatas sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pembimbing, fasilitator, dan teladan bagi peserta didik. Untuk menjalankan peran tersebut secara efektif, seorang pendidik dituntut untuk memiliki kesadaran tinggi. Kesadaran diri merupakan kemampuan untuk memahami pikiran, perasaan, nilai, serta motivasi diri sendiri, yang menjadi dasar penting dalam membentuk karakter dan profesionalisme seorang guru. (Gemnafle & Batlolona, 2021) Dalam Islam, kesadaran diri sangat erat kaitannya dengan konsep muhasabah (introspeksi diri) dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok." (QS. Al-Hasyr: 18)

Ayat ini menunjukkan pentingnya refleksi diri dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam menjalankan peran sebagai pendidik. Seorang guru tidak hanya mentransfer ilmu, tetapi juga memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk terus menyempurnakan dirinya. (Ahmad Fahrani S.Pd., 2020) Profil pendidik ideal yang diharapkan dalam konteks pendidikan Indonesia, khususnya dalam semangat Merdeka Belajar, adalah pendidik yang reflektif, adaptif, berkarakter kuat dan terus bertumbuh. Semua ciri tersebut hanya dapat dicapai jika pendidik memiliki pemahaman yang mendalam tentang dirinya. (Mahanani, 2020) Dengan menyadari kekuatan, kelemahan, nilai-nilai dan tujuan hidupnya, seorang calon pendidik dapat menentukan arah pengembangan diri yang sesuai, serta mampu menjalankan tugasnya secara otentik dan bermakna. (Jusmawati, Baharuddin, Fahreza, Pascasarjana, & Patompo, 2024)

Salah satu cara yang dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kesadaran diri adalah melalui pendekatan Zero Mind Process, Zero Mind Process merupakan metode reflektif yang mendorong seseorang untuk menenangkan pikiran, menyelami kedalam diri, dan menemukan potensi atau tujuan hidup yang selama ini tersembunyi. (Herwati, 2016) Melalui proses ini, calon pendidik dapat memperoleh pemahaman baru tentang dirinya, serta menyusun rencana hidup yang lebih baik kedepannya. (Rahmatullah, 2018)

Hasil Pendekatan Zero Mind Process dapat dibuktikan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Nanda Nur Diniyah di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul "Implementasi Kegiatan Zero Mind di TK Islam Terpadu Al-Ibrah Gresik", dalam penelitian ini guru menerapkan kegiatan Zero Mind setiap pagi sebelum belajar. Anak-anak diajak duduk tenang, menarik napas panjang, dan membaca doa singkat. Kegiatan ini membantu siswa lebih fokus, tenang, dan siap mengikuti kegiatan pembelajaran. Dampaknya terlihat dari peningkatan perilaku positif dan menurunnya tingkat agresivitas. (Nanda Nur Diniyah, 2020)

Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh Ervan Khoirul Muttaqin, yang berjudul Strategi Pengembangan Inteligensi Emosi dan Spiritual Manusia Menuju Ihsan Kamil dalam Pandangan Ary Ginanjar Agustian di IAIN Kediri, Penelitian dilakukan pada siswa SMP yang mengikuti pelatihan ESQ yang mengintegrasikan ZMP. Pelatihan ini menggunakan teknik afirmasi, visualisasi, dan perenungan terhadap nilai-nilai ilahiyah. Setelah beberapa minggu, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kontrol emosi, dan perilaku religius. Guru juga dilatih untuk menerapkan metode ini dalam proses belajar. Dan yang Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Triana Lestari dengan judul Pendidikan Karakter Religius Berbasis Spiritual Training: Studi Lapangan di SMP Alam BIS (Banyuwangi Islamic School) BIS Genteng, di sekolah ini diadakan kegiatan spiritual training harian dimulai dengan Zero Mind Process. Guru dan siswa bersama-sama melakukan relaksasi dan dzikir untuk membangun ketenangan batin. Hasilnya, siswa menjadi lebih disiplin, memiliki kesadaran spiritual yang lebih tinggi, dan menunjukkan empati lebih besar dalam interaksi sosial. (Triana Lestari, 2021)

Namun, ketiga penelitian tersebut lebih terfokuskan pada praktik Zero Mind Process dalam lingkup peserta didik atau lingkungan sekolah secara umum. Peneliti belum menemukan adanya kajian secara khusus yang mengkaji penerapan Zero Mind Process dari perspektif peran dan kesiapan mental-spiritual guru sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran. Selain itu, pendekatan dari perspektif Islam dalam memahami ZMP masih jarang diangkat secara mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan konsep Zero Mind Process dalam pembelajaran dari sudut pandang guru yang menjadi subjek utama dalam proses pembelajaran, serta meninjau bagaimana nilai-nilai Islam seperti Muhasabah, muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah) tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), dan khusyuk dapat menjadi landasan filosofis dan praktis dalam implementasinya.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (library research). (Sugiyono, 2022) Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak dilakukan melalui observasi langsung di lapangan, melainkan melalui penelaahan terhadap sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik pembahasan, yaitu Zero Mind Process dalam konteks pembelajaran oleh guru. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah seperti jurnal nasional dan internasional, buku-buku akademik, artikel ilmiah, serta dokumen yang relevan dengan tema pembelajaran, kesadaran diri, dan pengembangan profesional guru, seperti penelitian tentang Implementasi Kegiatan Zero Mind di TK Islam Terpadu Al-Ibrah Gresik yang juga merujuk pada buku Ary Ginanjar tentang *The Secret to Success Building Emotional and Spiritual Intelligence, ESQ Emotional Spiritual Quotient* (Vol. 1). Data yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan teknik analisis isi (content analysis), yaitu menelaah, mengidentifikasi, dan menginterpretasikan isi dari dokumen-dokumen tersebut untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap konsep Zero Mind Process serta relevansinya dalam proses pembelajaran.

Langkah-langkah dalam analisis dilakukan dengan menyeleksi sumber yang relevan, mengelompokkan data berdasarkan tema tertentu, serta menyimpulkan hubungan antara konsep-konsep utama yang ditemukan dalam literatur. Dengan metode ini, diharapkan diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana Zero Mind Process dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran diri dan kualitas pengajaran guru.

## 3. PEMBAHASAN

### *Zero Mind Process*

*Zero Mind Process* atau proses pikiran bersih, merupakan istilah yang populer di Indonesia, terutama melalui pengajaran Ari Ginanjar dalam konsep ESQ. Istilah ini tidak secara langsung merujuk pada tradisi filsafat Barat atau Timur tertentu, melainkan lahir dari kebutuhan untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam pengembangan diri, khususnya dalam konteks keislaman di Indonesia.

Konsep Zero Mind Process sering digunakan dalam pelatihan-pelatihan motivasi dan spiritual, terutama untuk membantu individu mencapai kejernihan emosi dan pikiran, sehingga mampu berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT. (Afif & Pahlawati, 2022) Dalam sejarahnya Zero Mind Process berkembang sebagai respons terhadap kebutuhan manusia modern yang sering terjebak dalam stres, prasangka, dan belenggu-belenggu pikiran yang menghambat potensi spiritual dan emosional. Filosofi Zero Mind Process adalah kepasrahan total (tawakkal) kepada Allah SWT dengan mengosongkan pikiran dari segala prasangka, pengalaman, dan ego, sehingga seseorang dapat menerima inspirasi ilahiah dan mengeluarkan kekuatan spiritual sejatinya. (Rahmatullah, 2018)

Zero Mind Process adalah konsep yang sering digunakan dalam konteks pengembangan diri, mindfulness, atau teknik meditasi. Istilah ini merujuk pada keadaan mental dimana seseorang berusaha untuk mengosongkan pikiran dari gangguan, kekhawatiran, dan pikiran

negatif, sehingga dapat mencapai fokus yang lebih baik dan ketenangan batin. Zero Mind Process adalah metode spiritual yang berakar pada kebutuhan manusia untuk kembali ke fitrahnya, pikiran dan hati yang bersih, agar dapat berserah diri sepenuhnya kepada Tuhan. Filosofinya menekankan pentingnya mengosongkan diri dari segala belenggu batin, sehingga kekuatan spiritual sejati dapat muncul dan membawa kebahagiaan serta ketangguhan dalam menghadapi kehidupan. (Badiah et al., 2016)

Ary Ginanjar Agustian membuat konsep permbersihan hati melalui metode Zero Mind Process, yaitu metode perjernihan fikiran untuk menghilangkan belenggu-belenggu negatif yang ada pada hati manusia sehingga hati dapat kembali bersih. Zero Mind Process dapat dilakukan dengan beberapa langkah, yaitu menghindari berprasangka buruk dan upayakan berprasangka baik pada orang lain dan pada segala hal. Hal ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Contoh Kerangka timbulnya Prasangka.



Gambar 2. Gambaran Zero Mind Process yang berprinsip dengan Allah SWT

Gambar tersebut menunjukkan bahwa prasangka positif akan melahirkan tindakan yang positif sedangkan prasangka negatif akan melahirkan tindakan yang negatif pula. Zero Mind Process harus selalu berprinsip kepada Allah SWT, membebaskan diri dari pengalaman-pengalaman yang membelenggu pikiran. Zero Mind Process mendengar suara hati, memegang prinsip karena Allah SWT, berpikirlah melingkar sebelum menentukan kepentingan dan prioritas. Zero Mind Process, harus memandang dengan bijaksana, berdasarkan semua suara hati kebaikan (dalam Islam dikenal dengan Asma-ul-Husna). Zero Mind Process, menjernihkan fikiran sebelum menilai segala sesuatu, menghindari melihat sesuatu dari terkaan fikiran, tetapi melihat sesuatu karena apa adanya. Zero Mind Process, tidak terbelenggu oleh fanatisme, berfikir melingkar dengan 99 suara hati. (Wahidah, 2018)

Berdasarkan berbagai teori, pandangan, dan hasil kajian yang telah diuraikan sebelumnya, penulis berpendapat bahwa Zero Mind Process bukan sekadar teknik pembersihan pikiran semata, melainkan merupakan sebuah metode spiritual yang sangat penting dalam proses pengembangan diri, khususnya dalam konteks keislaman. Zero Mind Process berperan sebagai sarana untuk mengembalikan manusia kepada kondisi fitrah, yaitu hati dan pikiran yang bersih, tenang, serta penuh kesadaran akan kehadiran dan kekuasaan Allah SWT. Dalam pandangan penulis, proses ini menjadi sangat relevan di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan, prasangka, dan emosi negatif yang sering kali menumpuk dan menghalangi seseorang untuk mengakses potensi spiritual terdalamnya.

Melalui pengosongan pikiran dari prasangka buruk, kenangan traumatis, ego, dan kecemasan, individu diberi ruang untuk mendengar suara hati yang jernih—yakni ilham atau petunjuk yang bersumber dari nilai-nilai ilahiah. Penulis meyakini bahwa Zero Mind Process tidak hanya membawa manfaat pada sisi psikologis dan emosional seseorang, tetapi juga merupakan bentuk aktualisasi iman yang sejati. Prinsip tawakkal, berpikir positif, serta membebaskan diri dari belenggu-belenggu batin menjadi inti dari proses ini. Dengan demikian, Zero Mind Process dapat dijadikan pendekatan praktis untuk membangun kesadaran spiritual yang utuh, menjadikan individu lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup, serta mampu menjalani kehidupan dengan penuh ketenangan, makna, dan keikhlasan yang bersumber dari Allah SWT.

### **Tujuan Zero Mind Process dalam pengembangan diri**

*Zero Mind Process* merupakan pendekatan yang memiliki kontribusi signifikan dalam mengembalikan manusia kepada fitrahnya. Proses ini membantu individu membebaskan diri dari berbagai belenggu mental, seperti prasangka negatif, trauma masa lalu, ego, dan fanatisme. Dengan demikian, seseorang dapat kembali pada kondisi mental yang bersih, jernih, dan terbuka untuk menerima inspirasi positif. (Pratama & Muna, 2024) Hal ini menjadi penting dalam konteks pembelajaran, di mana kesiapan mental dan emosional menjadi dasar utama dalam menerima dan mengolah pengetahuan. Lebih jauh, *Zero Mind Process* juga berperan dalam menjernihkan emosi dan pikiran. (Rusdi, 2017) Ketika hambatan-hambatan mental disadari dan dilepaskan, individu memperoleh ruang mental yang lebih terstruktur dan teratur. Ini menjadi fondasi penting dalam membangun kecerdasan emosional dan spiritual yang seimbang, dua aspek yang sangat dibutuhkan dalam dunia pendidikan yang humanis dan transformatif.

Dalam kerangka pengembangan karakter, *Zero Mind Process* merupakan tahap awal dari model pembentukan karakter ESQ 165, yang kemudian dilanjutkan dengan penguatan mental serta ketangguhan pribadi dan sosial. Melalui proses ini, individu dibentuk menjadi pribadi yang terbuka, fleksibel, dan memiliki daya juang yang tinggi dalam menghadapi tantangan kehidupan maupun proses pembelajaran. (Asrul Anan, 2018) Selanjutnya, *Zero Mind Process* meningkatkan kepekaan individu terhadap suara hati atau yang sering disebut sebagai *God Spot*. Dengan pikiran yang bersih dan bebas dari gangguan, seseorang lebih mampu mendengarkan petunjuk moral dan spiritual yang jernih, sehingga keputusan yang diambil cenderung lebih bijaksana dan selaras dengan nilai-nilai kebenaran yang diyakini. (Usman et al., 2021)

Proses ini juga memperkuat sikap tawakal dan kepasrahan kepada Tuhan. Individu yang telah melalui proses pembersihan pikiran akan lebih siap menerima segala kemungkinan dengan hati yang lapang, tanpa kehilangan semangat untuk terus berusaha. Hal ini menjadikan mereka lebih tahan terhadap tekanan dan tidak mudah terpuruk dalam menghadapi kegagalan. Zero Mind Process bertujuan utama untuk membantu individu mencapai kejernihan pikiran dan hati, sehingga mampu mengembangkan potensi diri secara optimal, baik secara emosional, spiritual, maupun sosial. (Badiah et al., 2016)

Zero Mind Process bukan sekadar metode pembentukan karakter, melainkan sebuah pendekatan spiritual yang menyentuh inti dari perjalanan manusia kembali kepada fitrahnya. Dalam dunia yang penuh distraksi dan tekanan, proses ini menjadi ruang hening yang memungkinkan saya membebaskan diri dari belenggu pikiran dan prasangka, luka lama, dan ego yang selama ini membatasi pertumbuhan diri. Ketika pikiran dan hati dibersihkan, saya merasakan keterhubungan yang lebih kuat dengan suara hati, yang dalam pandangan ESQ disebut sebagai God Spot. Di sinilah saya belajar bahwa ketangguhan sejati lahir dari kejernihan batin dan kepasrahan kepada kehendak Allah SWT.

Dalam konteks pendidikan dan pengembangan karakter, penulis meyakini bahwa Zero Mind Process adalah pondasi penting yang menyiapkan mental dan emosional seseorang agar lebih siap menerima ilmu dan nilai kehidupan. Proses ini menjadikan seseorang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual. Dua aspek yang sangat penting dalam menciptakan pribadi yang utuh, resilien, dan bijaksana dalam bersikap.

#### ***Zero Mind Process dalam Dunia Pendidikan***

Dalam konteks pendidikan formal di Indonesia, pendidik lazim disebut dengan guru dan dosen. Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Dan dosen adalah pendidik profesional dan ilmuwan dengan tugas utama mentransformasikan, mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni melalui pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Pendidik yang profesional tentu saja memiliki kemampuan mengajar, memiliki wawasan keilmuan yang luas, memiliki kepribadian yang luhur, berwibawa, memiliki tanggungjawab untuk membimbing peserta didiknya. Pendidik yang ideal dan profesional juga menguasai ilmu Pendidikan dan keguruan berupa kurikulum, metode pembelajaran, materi pembelajaran dan lainnya.

*Zero Mind Process* merupakan pendekatan yang sangat relevan dalam konteks dunia pendidikan modern, khususnya dalam membentuk karakter pendidik dan peserta didik yang utuh secara mental, emosional, dan spiritual. Dalam dunia pendidikan, proses belajar tidak hanya menyangkut transfer pengetahuan, tetapi juga pembentukan kepribadian, nilai, dan kesadaran diri. Di sinilah *Zero Mind Process* memainkan peran penting.

Pertama, *Zero Mind Process* membantu pendidik maupun peserta didik kembali pada fitrah kemanusiaannya. Dengan membebaskan diri dari belenggu mental seperti prasangka negatif, pengalaman traumatis, ego, dan fanatisme, seseorang dapat mencapai kondisi batin yang jernih,

netral, dan siap menerima ilmu dengan hati yang terbuka. Ini menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, kolaboratif, dan penuh empati. Kedua, pendekatan ini menjernihkan emosi dan pikiran, yang menjadi landasan bagi proses berpikir yang sehat dan terstruktur. Dalam pendidikan, kejernihan berpikir sangat penting untuk memahami konsep, memecahkan masalah, serta membangun daya nalar kritis dan reflektif. *Zero Mind Process* memberikan ruang bagi pendidik dan peserta didik untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual secara seimbang. Ketiga, *Zero Mind Process* menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter. Dalam kerangka pendidikan karakter, proses ini membantu membangun pribadi yang tangguh, fleksibel, kreatif, dan bijaksana dalam menghadapi tantangan. Hal ini sejalan dengan tuntutan abad ke-21 yang menekankan pada pengembangan soft skills dan daya adaptasi. (Wahidah, 2018)

Selain itu, *Zero Mind Process* meningkatkan kepekaan terhadap suara hati atau *intuisi moral*, yang dalam pendidikan sangat penting sebagai dasar dalam pengambilan keputusan yang etis dan bertanggung jawab. Guru yang mampu mendengarkan suara hati akan lebih bijak dalam mendidik, sedangkan siswa yang peka terhadap hati nuraninya akan tumbuh menjadi pribadi yang jujur dan berintegritas. Proses ini juga memperkuat nilai-nilai spiritual dalam pendidikan, seperti sikap tawakal, keikhlasan, dan kesabaran. (Fadli, 2021) Nilai-nilai ini penting dalam membentuk ketahanan mental baik pada guru maupun siswa, agar tidak mudah putus asa dalam menghadapi kegagalan atau tekanan dalam proses belajar-mengajar. Akhirnya, dengan menjalankan *Zero Mind Process*, dunia pendidikan dapat mewujudkan tujuan utamanya secara lebih utuh: membentuk manusia yang berpengetahuan, berakhlak mulia, serta mampu menjalani hidup dengan bahagia dan penuh makna. Proses ini membawa harmoni antara pikiran, hati, dan spiritualitas, yang sangat dibutuhkan dalam membangun pendidikan yang tidak hanya cerdas, tetapi juga berperadaban.

Melalui pemahaman terhadap berbagai teori dan pandangan yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis meyakini bahwa penerapan *Zero Mind Process* dalam pendidikan formal di Indonesia memiliki nilai yang sangat strategis dan mendalam. *Zero Mind Process* bukan hanya sekadar pendekatan motivasional, tetapi merupakan suatu metode transformatif yang menyentuh inti dari proses pendidikan itu sendiri — yakni membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan kuat secara spiritual. Dalam pandangan penulis, ketika guru dan peserta didik sama-sama mempraktikkan kejernihan pikiran dan ketulusan hati dalam proses pembelajaran, maka yang terbentuk bukan hanya lingkungan belajar yang kondusif, tetapi juga ruang pendidikan yang memanusiakan manusia.

*Zero Mind Process* membawa pesan penting bahwa pendidikan sejati tidak hanya sebatas transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga proses membangun kesadaran, karakter, dan integritas. Dengan menjernihkan pikiran dari prasangka, ego, dan tekanan emosional, para pendidik dapat mengajar dengan hati yang bersih dan bijak, sementara peserta didik akan lebih terbuka dan siap menerima ilmu dengan penuh kesadaran dan ketulusan. Dalam konteks ini, penulis meyakini bahwa *Zero Mind Process* adalah sarana efektif untuk membentuk kepribadian yang tangguh, penuh empati, dan siap menghadapi tantangan zaman. (Anan, 2018)

Lebih dari itu, pendekatan ini menjadi jembatan antara akal dan hati, antara logika dan nilai-nilai spiritual, yang selama ini sering berjalan sendiri-sendiri dalam sistem pendidikan konvensional. Oleh karena itu, penulis menegaskan bahwa sudah saatnya dunia pendidikan di Indonesia mengintegrasikan Zero Mind Process sebagai bagian dari upaya menciptakan pendidikan yang holistik, manusiawi, dan berakar pada nilai-nilai luhur. Ketika proses belajar dan mengajar dilandasi oleh kejernihan pikiran dan kelapangan hati, maka pendidikan akan benar-benar menjadi jalan menuju kebijaksanaan, ketulusan, dan kedewasaan hidup. (Fahrissi, 2020)

### **Nilai – Nilai Islam Dalam Mengenali Diri**

Dalam perspektif Islam, proses pengenalan diri dan ketenangan batin tidak terlepas dari nilai-nilai spiritual seperti tazkiyatun nafs, dzikir, dan khusyu', yang bertujuan menyucikan jiwa dan memperkuat hubungan dengan Allah. Oleh karena itu, penerapan ZMP dapat diintegrasikan dengan ajaran Islam untuk membentuk guru yang tidak hanya stabil secara psikologis, tetapi juga matang secara spiritual dalam menjalankan tugas kependidikan. Proses mengenali diri (ma'rifat al-nafs) merupakan fondasi penting dalam pembentukan spiritualitas dan karakter seorang insan. Islam mengajarkan bahwa mengenali diri tidak hanya mencakup aspek jasmani dan psikologis, tetapi juga aspek rohani yang berorientasi pada pengenalan terhadap fitrah dan hubungan manusia dengan Allah SWT. Hal ini tergambar dalam ungkapan sufistik yang masyhur, "*Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu*" (Barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya), yang menjadi dasar teologis dan filosofis dalam pencarian jati diri seorang Muslim.. (Ansori et al., 2017)

Proses ini mengandung sejumlah nilai inti yang berperan dalam pembentukan kesadaran diri menurut pandangan Islam. Pertama, nilai tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Dalam QS. Asy-Syams ayat 9–10, Allah menyatakan bahwa keberuntungan sejati ada pada orang yang menyucikan jiwanya, sedangkan kerugian menimpa mereka yang mengotorinya. Penyucian jiwa menjadi jalan untuk membebaskan diri dari penyakit hati seperti riya', takabbur, dan hasad. Kedua, nilai muhasabah atau introspeksi diri, sebagaimana diserukan oleh Umar bin Khattab: "*Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab.*" Muhasabah mendorong manusia untuk menilai dirinya secara jujur dan objektif agar terus tumbuh dalam kesadaran moral dan spiritual. (Daniel Goleman, 2001) Pendekatan Islami terhadap kesadaran mental tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang menghubungkan manusia dengan Allah.

Proses Zero Mind Process dapat dikontekstualisasikan dalam Islam melalui dzikir, tazkiyatun nafs, dan kesadaran ihsan dalam pengabdian seorang guru. Dengan pendekatan ini, guru tidak hanya tenang dan fokus secara mental, tetapi juga memiliki kekuatan ruhani dalam menjalankan tugas mulianya. Selanjutnya, nilai muraqabah, yakni kesadaran terus-menerus bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap tindakan dan niat hamba-Nya, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hadid ayat 4. Muraqabah menanamkan kontrol internal yang kuat dan menjauhkan seseorang dari perbuatan tercela. Nilai lain yang tidak kalah penting adalah ikhlas, yakni memurnikan niat semata karena Allah SWT, sesuai dengan QS. Al-Bayyinah ayat 5.

Keikhlasan membantu manusia mengenali motivasi terdalam dari setiap amal dan menjauhkan diri dari dominasi ego. Terakhir, nilai syukur dan ridha menjadi ekspresi pengenalan terhadap keadaan diri dan penerimaan terhadap ketentuan Ilahi. Syukur melahirkan rasa cukup dan bahagia, sementara ridha melatih keteguhan hati dalam menghadapi takdir. (Badiyah et al., 2016)

Zero Mind Process menjadi sangat bermakna ketika dikontekstualisasikan dalam nilai-nilai Islam yang mendalam seperti tazkiyatun nafs, dzikir, dan ihsan. Proses pembersihan pikiran dalam ZMP sejalan dengan ajaran Islam tentang penyucian jiwa, ketundukan hati kepada Allah, dan pencarian ketenangan batin melalui dzikir yang konsisten. Dalam dunia pendidikan, khususnya bagi seorang guru, hal ini bukan hanya soal menjadi pribadi yang tenang dan fokus secara mental, tetapi juga tentang membangun kekuatan spiritual yang menjadi dasar setiap langkah pengajaran dan pembinaan peserta didik. (Rofiq, 2020)

Sebagai seorang calon pendidik, penulis meyakini bahwa ketenangan dan kejernihan berpikir yang sejati hanya dapat dicapai ketika hati seseorang terhubung secara utuh dan mendalam dengan Allah SWT. Dalam perjalanan memahami hakikat seorang guru, penulis menyadari bahwa ilmu bukanlah sekadar sesuatu yang ditransfer dari pikiran ke pikiran, melainkan merupakan cahaya yang harus bersumber dari hati yang bersih dan niat yang lurus. Dalam konteks ini, Zero Mind Process (ZMP) hadir bukan hanya sebagai metode kontemplatif, melainkan sebagai sarana spiritual yang membantu seseorang membuka ruang batin yang selama ini tertutup oleh hiruk-pikuk dunia, prasangka, dan ego.

ZMP menciptakan kesadaran yang lebih dalam—kesadaran yang tidak hanya mendengarkan pikiran logis atau rasional semata, tetapi juga suara hati yang bersumber dari jiwa yang jernih dan bersandar kepada nilai-nilai ilahiah. Proses ini mengarahkan seseorang untuk tidak sekadar berpikir, tetapi juga merasa dan merenung, menyadari bahwa setiap tindakan dan keputusan dalam dunia pendidikan harus berpijak pada nilai-nilai kebenaran dan keikhlasan karena Allah SWT. Di sinilah penulis memahami bahwa menjadi guru bukan hanya tentang menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga tentang menjadi penjaga nilai moral, pembimbing spiritual, dan teladan akhlak bagi peserta didik.

Nilai-nilai tersebut menjadi sangat relevan dalam konteks Zero Mind Process, di mana individu diajak untuk memasuki ruang hening batin, mengamati diri secara jujur, serta menyadari kehadiran Ilahi di setiap detik kehidupan. Dengan demikian, penerapan Zero Mind Process bukan hanya bersifat psikis atau emosional, melainkan juga spiritual. Bagi seorang guru, pemahaman nilai-nilai ini dapat menjadi fondasi dalam menjalani peran mendidik, bukan sekadar sebagai penyampai ilmu, tetapi juga sebagai pembimbing jiwa. Dalam hal ini, mengenali diri menjadi langkah awal menuju pendidikan yang bermakna dan penuh keberkahan.

Integrasi antara Zero Mind Process dan nilai-nilai spiritual Islam membuka jalan bagi terbentuknya sosok pendidik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga bijaksana dalam bersikap, sabar dalam menghadapi ujian, rendah hati dalam keberhasilan, dan ikhlas dalam mengabdikan. Penulis percaya bahwa hanya dengan membentuk hubungan batin yang kuat dengan Allah SWT-lah, seorang pendidik mampu menjalani peran dan tanggung jawabnya secara utuh. Pendidikan pun akan kembali kepada tujuannya yang hakiki: membentuk manusia

yang berilmu, berakhlak mulia, dan mampu menghadirkan keberkahan dalam setiap langkah hidupnya.

### **Contoh Penerapan (Studi Kasus)**

Untuk memperkuat argumentasi mengenai urgensi dan kebermanfaatan *Zero Mind Process* dalam dunia pendidikan, berikut disajikan tiga studi kasus yang menggambarkan bagaimana pendekatan serupa, yakni *mindfulness-based intervention*, mampu meningkatkan kondisi psikologis guru dan relevan dengan nilai-nilai inti ZMP.

#### **1. Studi Kasus 1: Pelatihan “Smiling Mind” untuk Guru PAUD di Yogyakarta**

Penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2017) menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan model *one-group pretest–posttest*, melibatkan lima orang guru PAUD dari TK Khalifah Yogyakarta. Intervensi dilakukan melalui program *Smiling Mind* selama dua minggu, terdiri dari tujuh sesi pelatihan dengan durasi 150 hingga 180 menit setiap sesi. Program ini didasarkan pada pendekatan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT).

Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat stres guru, khususnya dalam aspek fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Temuan ini sangat relevan dengan prinsip dasar *Zero Mind Process*, yang berupaya membantu individu melepaskan beban mental dan mencapai kondisi pikiran yang lebih tenang dan jernih. Intervensi ini membuktikan bahwa pelatihan kesadaran penuh dapat menjadi langkah konkret untuk menciptakan ketenangan batin, sebagaimana yang dituju oleh ZMP. (Ega Anastasia Maharani, 2016)

#### **2. Studi Kasus 2: Mindfulness Training untuk Guru SD di Badung, Bali**

Penelitian oleh Wilani dan tim (2023) melibatkan 40 guru SD dari berbagai sekolah di Kabupaten Badung, Bali. Intervensi dilakukan melalui pelatihan *mindfulness* dalam dua bentuk, yaitu secara daring dan luring, yang mencakup praktik langsung serta sesi edukasi psikologis (*psychoeducation*). Hasil pelatihan menunjukkan bahwa guru mampu mengidentifikasi kondisi mental mereka sendiri dan memilih teknik *mindfulness* yang sesuai untuk mengelola stres secara mandiri. Ini menandakan peningkatan *self-awareness* dan *self-regulation*—dua keterampilan inti yang juga diinternalisasi dalam praktik ZMP. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya menurunkan tingkat stres, tetapi juga menumbuhkan kesadaran guru terhadap pentingnya pengelolaan pikiran dalam menunjang kualitas pembelajaran (Wilani et al., 2024)

#### **3. Studi Kasus 3: Mindfulness dan Engagement Meningkatkan Resiliensi Guru**

Penelitian yang dilakukan oleh Nurshadrina, Septiana, dan Widyasari (2025) melibatkan 417 guru dari berbagai daerah di Indonesia. Studi ini menyoroti hubungan antara *mindfulness*, keterlibatan kerja (*work engagement*), dan resiliensi guru. Hasilnya menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dalam kegiatan mengajar berdampak positif terhadap peningkatan keterlibatan guru, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi tantangan profesi. Implikasi dari penelitian ini mendukung prinsip *Zero Mind Process*, yakni pentingnya menjaga kejernihan pikiran dan kestabilan emosi dalam membentuk guru yang tangguh secara psikologis dan profesional. Kondisi mental yang stabil tidak hanya berpengaruh pada diri guru, tetapi juga tercermin dalam dinamika pembelajaran di kelas.

Ketiga studi di atas memperkuat pemahaman bahwa praktik kesadaran penuh dan pembersihan mental—yang merupakan inti dari *Zero Mind Process*—memiliki dampak nyata dalam meningkatkan kualitas kehidupan profesional guru. Dengan demikian, integrasi ZMP dalam konteks pendidikan tidak hanya layak untuk dikembangkan, tetapi juga sangat dibutuhkan untuk membentuk ekosistem pembelajaran yang sehat, sadar, dan bermakna. (Nursgadrina, et al 2025). Penerapan *Zero Mind Process* (ZMP) dalam pembelajaran menunjukkan relevansi yang tinggi terhadap kebutuhan guru dalam menghadapi tekanan emosional, beban kerja, dan tantangan dinamika kelas. Melalui pendekatan kontemplatif ini, guru dilatih untuk menenangkan pikiran, mengenali emosi, serta membangun kesadaran diri secara utuh. Hal ini mendukung terciptanya kualitas pembelajaran yang lebih reflektif, manusiawi, dan bermakna. (Yusuf et al., 2021) Dalam perspektif Islam, praktik ZMP memiliki keselarasan dengan prinsip-prinsip ruhani seperti tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), dzikir (mengingat Allah), dan khusyu' (ketenangan hati dalam kehadiran spiritual). Ketiga prinsip tersebut berperan penting dalam membentuk guru yang bukan hanya profesional secara akademis, tetapi juga matang secara spiritual. Guru yang menerapkan kesadaran diri berlandaskan nilai-nilai Islam akan cenderung lebih sabar, ikhlas, dan penuh kasih dalam menjalankan tugas kependidikannya. (Ary Ginanjar Agustian, 2001)

Berdasarkan hasil kajian pustaka tersebut, penulis berpendapat bahwa *Zero Mind Process* memberikan kontribusi yang signifikan dalam peningkatan kualitas guru secara menyeluruh. Ketiga aspek utama yang teridentifikasi pengelolaan emosi, sikap reflektif, serta ketahanan mental dan spiritual merupakan fondasi penting bagi seorang pendidik dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan bermakna. Dalam pandangan penulis, seorang guru yang mampu mengelola emosinya dengan baik tidak hanya menciptakan suasana belajar yang kondusif, tetapi juga menjadi sosok yang hadir secara utuh di tengah dinamika kelas.

Selanjutnya, sikap reflektif yang ditumbuhkan melalui *Zero Mind Process* menjadikan guru lebih terbuka terhadap perubahan, evaluatif terhadap diri, dan berkomitmen untuk terus meningkatkan kualitas pembelajaran. Guru tidak lagi hanya menjadi penyampai materi, tetapi juga pembelajar sepanjang hayat. Di sisi lain, ketahanan mental dan spiritual yang diperkuat oleh nilai-nilai Islam menjadikan guru mampu menghadapi berbagai tantangan pendidikan dengan sabar, tenang, dan penuh keikhlasan.

Penulis meyakini bahwa integrasi *Zero Mind Process* dalam pembinaan dan pengembangan guru tidak hanya memperkuat kapasitas profesional, tetapi juga membentuk kepribadian yang utuh—yaitu guru yang berpikir jernih, bertindak bijak, dan mengabdikan dengan hati yang bersih karena Allah SWT.

#### 4. KESIMPULAN

Penerapan *Zero Mind Process* (ZMP) dalam pembelajaran menunjukkan urgensi yang tinggi dalam mendukung kesiapan mental, emosional, dan spiritual seorang guru. ZMP sebagai pendekatan kontemplatif membantu guru untuk menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran diri, serta mengelola emosi dengan lebih baik dalam menghadapi dinamika kelas dan tantangan profesional. Dalam perspektif Islam, praktik ZMP selaras dengan nilai-nilai seperti

muhasabah, muraqabah, tazkiyatun nafs, dan khusyu' yang merupakan fondasi pembentukan kepribadian ruhani seorang pendidik. Melalui integrasi antara ZMP dan ajaran Islam, guru tidak hanya berkembang dalam aspek psikologis tetapi juga spiritual. Guru yang mampu menghadirkan ketenangan batin dan kesadaran penuh dalam proses mengajar akan lebih siap menjadi fasilitator yang efektif, komunikatif, dan berlandaskan nilai-nilai keteladanan. Selain itu, ZMP juga memperkuat ketahanan mental guru dalam menghadapi tekanan kerja dan mendukung pembentukan karakter reflektif, ikhlas, serta bertanggung jawab dalam mengemban amanah pendidikan. Dengan demikian, penerapan Zero Mind Process dalam perspektif Islam merupakan strategi yang penting dan relevan dalam membentuk guru yang profesional, sadar diri, dan berjiwa spiritual tinggi dalam menjalankan tugas kependidikannya di era modern.

#### REFERENSI

- Afif, M. K., & Pahlawati, E. F. (2022). *Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Menurut Dr. Ary Ginanjar Agustian (Kajian Terhadap Buku Emotional Spiritual Quotient (ESQ) 165)* (Vol. 7). Retrieved from <http://ejournal.undar.or.id/index.php/sumbula/article/view/592>
- Ahmad Fahrissi S.Pd. (2020). *Kecerdasan Spiritual dan Pendidikan Islam*. Guepedia.
- Anan, A. (2018). *Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Konsep Emotional Spiritual Quotient*. Retrieved from <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/pai/article/view/1091/957>
- Ansori, M., Tetap, D., Tinggi, S., Islam, A., Jember, A.-Q., Aldi, S., ... Stai, T. (2017). Konsep Intellectuall Emotional Spiritual Question (Iesq) Dan Relevansinya Dalam Pendidikan Islam. In *Sosial dan Keagamaan* (Vol. 13). Retrieved from <https://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/qodiri/article/view/3723>
- Ary Ginanjar Agustian. (2001). *The Secret to Success Building Emotional and Spiritual Intelligence, ESQ emotional spiritual Quotient* (Vol. 1). Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Asrul Anan. (2018). *Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Konsep Emotional Spiritual Quotient*. Pasuruan. Retrieved from <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/pai/article/view/1091>
- Badiah, Z., Kaponan, M. Y., Pakis, K., & Magelang, K. (2016). Peranan Orang Tua dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual (ESQ) Anak dalam Perspektif Islam. *Mudarrisa, Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 8 No 2. <https://doi.org/10.18326/mudarrisa.v8i2.229-254>
- Daniel Goleman. (2001). *Emotional Intelligence*, in Ary Ginanjar Agustian, *The Secret to Success in Building Emotional and Spiritual Intelligence, ESQ emotional spiritual Quotient* (Vol. 1). Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Ega Anastasia Maharani. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan UNY*. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/123789/pengaruh-pelatihan-berbasis-mindfulness-terhadap-tingkat-stres-pada-guru-paud>
- Fadli, M. R. (2021). Hubungan Filsafat dengan Ilmu Pengetahuan dan Relevansinya Di Era Revolusi Industri 4.0 (Society 5.0). *Jurnal Filsafat*, 31(1), 130. <https://doi.org/10.22146/jf.42521>

- Fahrisoni, A. (2020). *Kecerdasan Spiritual dan Pendidikan Islam*. (A. Fahrisoni, Ed.). Spasi Media .
- Gemnafle, M., & Batlolona, J. R. (2021). Manajemen Pembelajaran. *JURNAL PENDIDIKAN PROFESI GURU INDONESIA (JPPGI)*, 1(1), 28–42. <https://doi.org/10.30598/jppgivol1issue1page28-42>
- Jusmawati, O. :, Baharuddin, I., Fahreza, M., Pascasarjana, S., & Patompo, U. (2024). *Pengembangan Pendidikan Karakter Dan Profil Pelajar Pancasila Berwawasan Kearifan Lokal*. 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.37081/ed.v12i1.5127>
- Mahanani, P. (2020). *Prosiding Seminar Nasional KSDP Prodi S1 PGSD "Konstelasi Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia di Era Globalisasi PROFIL GURU IDEAL KUNCI KEMAJUAN KUALITAS GENERASI EMAS 2045*. Malang. Retrieved from <http://pgsd.fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2017/01/6.pdf>
- Mindfulness in Teaching and Teacher Engagement: The Mediating Role of Teacher Resilience. (2025). *Psychological Research on Urban Society*, 8(1). <https://doi.org/10.7454/proust.v8i1.1172>
- Nanda Nur Diniyah. (2020). *Implementasi Kegiatan Zero Mind Di Tk Islam Terpadu Al-Ibrah Gresik* (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/328277246.pdf>
- Pratama, D., & Muna, C. (2024). Asketisme dalam Pendidikan Tinggi: Upaya Mahasiswa Mengatasi Budaya Post-Truth Di Era 5.0. In *Jurnal Exact: Journal Of Excellent Academic Community* (Vol. 2). Yogyakarta. Retrieved from <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah>
- Rahmatullah. (2018). *Peningkatan Mutu Pendidik Perspektif Islam*. 2, 1–17. Retrieved from <https://ejournal.staima-alhikam.ac.id/index.php/evaluasi/article/view/167>
- Rofiq, M. (2020). Implementasi Nilai-nilai Karakter Di Madrasah Ibtidaiyah Melalui Konsep ESQ Learning. *Mitra PGMI*, 6, 1–19. Retrieved from <https://ejournal.stai-tbh.ac.id/mitra-pgmi/article/view/131>
- Rusdi. (2017). *Manusia Paripurna Menurut Ary Ginanjar Di Dalam The Esq Way 165* (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Retrieved from <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36527>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D - Mpkk* (Vol. 225). Bandung: Penerbit Cv. Alfabeta: Bandung, 2022.
- Triana Lestari. (2021). *Pendidikan Karakter Religius Berbasis Spiritual Training; Studi Lapangan Di Smp Alam Bis (Banyuwangi Islamic School) Genteng Banyuwangi* (IAIN Jember). IAIN Jember, Jember. Retrieved from [https://digilib.uinkhas.ac.id/3797/2/TRIANA%20LESTARI\\_T20171279.pdf](https://digilib.uinkhas.ac.id/3797/2/TRIANA%20LESTARI_T20171279.pdf)
- Usman, M., Zainuddin, M., & Esha, M. I. (2021). The Exemplary Approach of Islamic Religious Education Teachers in Fostering Emotional Spiritual Quotient. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 2621–2630. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.644>
- Wahidah, E. Y. (2018). Aplikasi Manajemen Qolbu Di Pondok Pesantren Daarut Tauhid Bandung. *Jurnal Pedagogik*, 05(01), 1–18. Retrieved from <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/pedagogik>

- Wilani, N. M. A., Fridari, I. G. A. D., Suarya, L. M. K. S., & Mogi, I. K. A. (2024). *Pelatihan Mindfulness Untuk Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Badung*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24843/BUM.2024.v23.i02.p01>
- Yusuf, R., Yaumi, M., Mustami, M. K., Uin, P., & Makassar, A. (2021). *The Implementation Of Emotional And Spiritual Quotient In Islamic Religious Education In Sma Negeri 20 Pangkep*. Makassar. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jicsa.v10i1.19504>