JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan
Volume 6 No 3 Halaman 774 - 787

Mindfulness-Based Islamic Religious Education Teachers' Strategy in Increasing Student Learning Satisfaction

Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Berbasis Mindfulness dalam Meningkatkan Kepuasan Belajar Siswa

Agus Sulthoni Imami[1], Devia Rizqiyah[2], Mohamad Solihin[3]
Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Nurul Jadid[123]

Email: deviarizqiyah29@gmail.com

*Corresponding Author

Received : 24 June 2025, Revised : 26 July 2025, Accepted : 29 July 2025

ABSTRACT

This study aims to explore the application of mindfulness-based strategies in improving student engagement and learning satisfaction in Islamic Religious Education (PAI) subjects at SMA Nurul Jadid. The study was based on the challenges faced in improving the quality of Islamic religious learning, where students often feel less interested and connected to the material being taught. The application of mindfulness as a teaching approach aims to improve focus, emotional management, and student engagement in lessons. The method used is a qualitative approach with a case study research type with data collection techniques including interviews, observations and documentation. The data obtained were then analyzed using the Miles and Huberman data analysis model, which includes data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The findings of this study indicate that the application of mindfulness in PAI learning improves student concentration, reduces stress, and improves interactions between students and teachers. Students also reported an increase in their engagement in class discussions and the ability to relate religious teachings to their daily lives. The contribution of this study provides new insights into how mindfulness integration can improve the quality of Islamic religious education, as well as provide recommendations for the development of a more holistic curriculum that is relevant to students' emotional and academic needs.

Keywords: *Mindfulness, Islamic Religious Education, Student Engagement, Learning Satisfaction*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan strategi berbasis mindfulness dalam meningkatkan keterlibatan dan kepuasan belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMA Nurul Jadid. Penelitian ini didasarkan pada tantangan yang dihadapi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran agama Islam, di mana siswa sering merasa kurang tertarik dan terhubung dengan materi yang diajarkan. Penerapan mindfulness sebagai pendekatan pengajaran bertujuan untuk meningkatkan fokus, manajemen emosi, dan keterlibatan siswa dalam pelajaran. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dengan teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model analisis data Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan mindfulness dalam pembelajaran PAI meningkatkan konsentrasi siswa, mengurangi stres, dan meningkatkan interaksi antara siswa dan guru. Siswa juga melaporkan peningkatan keterlibatan mereka dalam diskusi kelas dan kemampuan untuk menghubungkan ajaran agama dengan kehidupan sehari-hari mereka. Kontribusi penelitian ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana integrasi mindfulness dapat meningkatkan kualitas pendidikan agama Islam, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan kurikulum yang lebih holistik yang relevan dengan kebutuhan emosional dan akademik siswa

Kata Kunci: *Mindfulness, Pendidikan Agama Islam, Keterlibatan Siswa, Kepuasan Belajar*

1. Pendahuluan

Tantangan dalam dunia pendidikan semakin kompleks di era globalisasi dan kemajuan teknologi saat ini. Anak muda dihadapkan pada berbagai gangguan yang dapat mengganggu perhatian dan kesejahteraan mereka, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Baumgartner & Schneider, 2023; Neumann & Tillott, 2022) Salah satu dampak nyata dari kemajuan teknologi adalah penurunan kualitas perhatian mahasiswa yang seringkali terfragmentasi karena kemudahan akses media sosial, gadget, dan berbagai bentuk hiburan digital lainnya (Abedi et al., 2023; Galante et al., 2021; Giovagnoli et al., 2020) Fenomena ini berkontribusi pada peningkatan stres di kalangan siswa, yang berpotensi mempengaruhi kualitas pembelajaran mereka (Luthar et al., 2020; McLeod & Boyes, 2021; Vidal-Meliá et al., 2022) Di tengah fenomena ini, pendidikan agama Islam di Indonesia yang diharapkan dapat menjadi benteng moral dan spiritual bagi generasi muda (Ismawati et al., 2023; Zein et al., 2020; Zulkifli et al., 2023)harus mampu menghadapi tantangan ini dengan cara yang lebih relevan dan kontekstual.

Pendidikan Agama Islam (PAI) di sekolah-sekolah Indonesia memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan moral siswa. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang merasa kurang tertarik dan terhubung dengan materi yang diajarkan dalam mata pelajaran ini (Ursin et al., 2021; Wuthrich et al., 2020) Salah satu alasan yang sering diberikan adalah pendekatan pembelajaran yang cenderung monoton dan tidak relevan dengan kehidupan sehari-hari ((Clarke, 2020; Pascoe et al., 2020) Oleh karena itu, inovasi dalam metode pengajaran, seperti penerapan mindfulness, menjadi penting. Mindfulness, yang berfokus pada kesadaran penuh akan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, diyakini dapat membantu siswa menjadi lebih fokus, mengurangi stres, dan meningkatkan manajemen emosi mereka.

Di SMA Nurul Jadid, adopsi mindfulness dalam pendidikan agama Islam telah menarik perhatian tidak hanya dari siswa tetapi juga dari guru. Guru PAI di sekolah ini mulai menerapkan berbagai teknik mindfulness, seperti latihan pernapasan, refleksi diri, dan manajemen stres, dalam pengajarannya. Akibatnya, ada perubahan signifikan dalam cara siswa menanggapi pelajaran PAI. Banyak siswa melaporkan peningkatan fokus dan keterlibatan mereka dalam belajar setelah penerapan teknik mindfulness. Selain itu, hubungan antara guru dan siswa juga membaik, dengan siswa merasa lebih dihargai dan didukung. Fenomena ini mencerminkan kesadaran kolektif di antara guru dan siswa akan pentingnya pendekatan yang lebih holistik dalam pendidikan, berfokus tidak hanya pada aspek kognitif tetapi juga emosional dan spiritual.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan emosional siswa. Mindfulness dapat meningkatkan perhatian dan mengurangi stres pada siswa. (Lu et al., 2021) juga menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, yang pada gilirannya meningkatkan keterlibatan mereka dalam pelajaran.

Mindfulness berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan regulasi emosional siswa, yang berdampak positif pada kualitas interaksi mereka dengan guru dan teman sekelas (Limone & Toto, 2022; Safitri, 2024; Travis et al., 2020) (Browes, 2021) juga menemukan bahwa mindfulness dapat meningkatkan hubungan interpersonal di kelas dan meningkatkan kepuasan belajar siswa. Mindfulness berperan dalam meningkatkan keterlibatan akademik siswa, sedangkan (Zeilhofer, 2023) menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan tingkat motivasi dan hasil akademik siswa. Mindfulness membantu siswa menjadi lebih sadar dan reflektif, yang memungkinkan mereka untuk lebih memahami ajaran agama dalam konteks kehidupan sehari-hari (Nardi et al., 2022; Purwanto & Wafa, 2023; Zandi et al., 2021) Semua temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan, terutama dalam konteks pembelajaran agama Islam.

Ada banyak penelitian yang membahas manfaat mindfulness dalam pendidikan secara umum, namun penelitian yang mengkaji penerapan mindfulness dalam konteks Pendidikan Agama Islam di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada pendidikan sekuler atau pendidikan umum, tanpa memperhatikan penerapannya dalam mata pelajaran agama. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan Novelty dengan mengeksplorasi bagaimana mindfulness dapat diadaptasi dalam kurikulum Pendidikan Agama Islam di sekolah-sekolah Indonesia, khususnya di SMA Nurul Jadid. Studi ini juga menyoroti pengaruh mindfulness pada keterlibatan siswa dan kepuasan belajar mereka dalam konteks ajaran agama, yang masih kurang dieksplorasi dalam literatur akademis.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh penerapan strategi berbasis mindfulness dalam meningkatkan kepuasan belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Nurul Jadid. Penelitian ini akan berfokus pada beberapa aspek kunci, termasuk pendekatan pedagogik oleh guru, dan adaptasi kurikulum dalam pembelajaran. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi bagaimana dampak mindfulness dapat membantu siswa menghubungkan ajaran Islam dengan kehidupan sehari-hari mereka. Dengan memahami bagaimana teknik mindfulness dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa, diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi para pendidik dan pembuat kebijakan dalam mengintegrasikan mindfulness dalam kurikulum pendidikan agama Islam di sekolah-sekolah Indonesia.

Integrasi mindfulness dalam Pendidikan Agama Islam dapat membawa perubahan signifikan dalam cara siswa belajar dan menanggapi bahan ajar. Dengan meningkatkan konsentrasi, manajemen emosi, dan keterlibatan siswa, mindfulness dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyeluruh, yang memperhatikan tidak hanya aspek kognitif tetapi juga aspek emosional dan spiritual siswa. Pendekatan ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri, kesabaran, dan refleksi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini mendukung pentingnya mengadaptasi kurikulum dengan teknik mindfulness yang dapat

membantu siswa untuk lebih memahami dan menerapkan ajaran agama dalam konteks kehidupan mereka, sekaligus meningkatkan kepuasan mereka dalam belajar.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus (Williams, 2021) yang bertujuan untuk menggali fenomena yang terjadi di SMA Nurul Jadid terkait penerapan strategi berbasis mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). Objek materi penelitian ini adalah penerapan teknik mindfulness oleh guru PAI dalam meningkatkan keterlibatan siswa dan kepuasan belajar. Studi kasus ini dipilih karena peneliti ingin mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana strategi mindfulness diterapkan dalam konteks pendidikan agama Islam di sekolah tertentu dan dampaknya terhadap siswa. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan ruang untuk mengeksplorasi perspektif siswa dan guru secara lebih detail dan holistik, yang tidak dapat dicapai melalui pendekatan kuantitatif. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi situasi spesifik di SMA Nurul Jadid dan mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang praktik mindfulness yang diterapkan di kelas PAI.

Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data utama, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi (Nasir & Sukmawati, 2023) Wawancara dilakukan dengan guru dan siswa PAI untuk memahami pengalaman mereka terkait penerapan mindfulness dalam pembelajaran. Wawancara ini memberikan wawasan langsung tentang bagaimana siswa merasakan perubahan dalam keterlibatan mereka dan bagaimana guru menilai efektivitas pendekatan ini di kelas. Observasi dilakukan selama sesi kelas Pendidikan Agama Islam, dengan fokus pada interaksi antara guru dan siswa, serta perubahan perilaku siswa dalam mengikuti pelajaran setelah penerapan mindfulness. Teknik dokumentasi digunakan untuk menganalisis bahan ajar dan kurikulum yang telah dimodifikasi untuk memasukkan elemen kesadaran.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (1994) (Taherdoost, 2022)yang melibatkan tiga tahap utama: pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Pada tahap pengurangan data, peneliti mengatur dan menyaring informasi yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mengidentifikasi pola atau tema yang relevan dengan penelitian. Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi kemudian dikategorikan untuk memudahkan analisis lebih lanjut. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, peneliti menyusun data yang dipilih dan disaring dalam bentuk naratif terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antar variabel yang ditemukan dalam penelitian. Akhirnya, pada tahap kesimpulan, peneliti menafsirkan data yang telah disajikan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana penerapan mindfulness dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan kepuasan belajar dalam Pendidikan Agama Islam.

3. Literature Review

1. Tantangan Pembelajaran di Era Digital

Perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap pendidikan secara signifikan. Siswa saat ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat terpapar oleh media sosial, game digital, dan akses informasi tanpa batas(Khoiriyah, 2024). Meskipun hal ini membuka peluang pembelajaran baru, sayangnya juga menimbulkan konsekuensi negatif, seperti menurunnya kemampuan fokus dan meningkatnya ketergantungan pada stimulus instan. Hal ini secara langsung berdampak pada proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi dan refleksi mendalam.

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa dampak dari era digital ini mencakup meningkatnya tingkat stres, kecemasan akademik, hingga gangguan kesejahteraan mental siswa. Fenomena ini tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga semakin terlihat di lingkungan sekolah Indonesia. Kegiatan pembelajaran yang bersifat kognitif menjadi kurang efektif ketika siswa berada dalam kondisi psikologis yang tidak stabil. Akibatnya, keterlibatan mereka dalam kelas menjadi rendah dan proses internalisasi materi pelajaran terhambat.

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI), tantangan ini semakin kompleks. Mata pelajaran ini menuntut kedalaman refleksi dan keterhubungan batin dengan nilai-nilai agama, yang justru membutuhkan suasana tenang dan fokus. Namun, dengan kondisi emosional siswa yang labil akibat tekanan digital, pelajaran agama berisiko menjadi materi hafalan semata tanpa penghayatan. Hal ini menjadikan urgensi untuk mencari pendekatan pedagogis yang tidak hanya informatif, tetapi juga transformatif.

Dengan latar belakang tantangan tersebut, pendekatan pembelajaran yang memperhatikan aspek emosional siswa menjadi sangat penting. Guru dituntut tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga memahami kondisi psikologis peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan metode alternatif yang mampu menjembatani kebutuhan kognitif dan afektif siswa secara bersamaan. Salah satu pendekatan yang menawarkan solusi terhadap persoalan ini adalah pendekatan berbasis mindfulness.

2. Mindfulness dalam Dunia Pendidikan

Mindfulness atau kesadaran penuh merupakan konsep psikologis yang diadaptasi dalam dunia pendidikan untuk membantu siswa meningkatkan fokus, mengatur emosi, dan mengembangkan kesadaran diri dalam proses belajar (Putri et al., 2024). Mindfulness berakar pada tradisi meditatif Timur, namun telah berkembang menjadi pendekatan ilmiah dalam dunia Barat untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam konteks pendidikan, mindfulness diterapkan dalam bentuk latihan pernapasan, perhatian terhadap pengalaman saat ini, dan refleksi terhadap perasaan serta pikiran.

Beberapa riset menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi mental siswa, termasuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar. McLeod & Boyes (2021) menjelaskan bahwa kesadaran terhadap saat ini membuat siswa mampu mengenali emosi negatif seperti stres atau frustasi dan mengelolanya dengan lebih baik. Dengan begitu, lingkungan kelas menjadi ruang yang lebih sehat secara emosional, dan interaksi antara guru dan siswa menjadi lebih harmonis.

Mindfulness membantu siswa dalam mengembangkan self-regulation, yaitu kemampuan untuk mengontrol respons emosional dan perilaku. Hal ini sangat penting dalam situasi pembelajaran yang dinamis dan menuntut konsentrasi tinggi. Travis et al. (2020) juga menyatakan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan mindfulness menunjukkan peningkatan partisipasi aktif di kelas, karena mereka lebih siap secara mental untuk terlibat dalam kegiatan akademik.

Dengan demikian, mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai strategi penanganan stres, tetapi juga sebagai metode pedagogis yang dapat meningkatkan efektivitas belajar. Pendekatan ini menggeser paradigma pendidikan dari sekadar transfer pengetahuan menjadi proses holistik yang menyentuh aspek kognitif, emosional, dan spiritual siswa. Oleh karena itu, penerapannya semakin relevan dalam situasi pendidikan modern yang penuh tekanan.

3. Dampak Positif Mindfulness terhadap Keterlibatan dan Kepuasan Belajar

Penelitian-penelitian terbaru menegaskan bahwa mindfulness memiliki hubungan signifikan terhadap peningkatan keterlibatan dan kepuasan belajar siswa. Browes (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa mindfulness menciptakan suasana kelas yang lebih suportif, sehingga siswa merasa aman secara emosional untuk berpartisipasi aktif. Hal ini penting karena keterlibatan aktif merupakan salah satu indikator keberhasilan proses belajar.

Siswa yang terlibat dalam latihan mindfulness memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan merasa lebih terhubung dengan materi pelajaran. Peningkatan keterlibatan ini berbanding lurus dengan kepuasan mereka terhadap proses pembelajaran. Dalam situasi kelas yang menerapkan mindfulness, siswa merasa bahwa proses belajar tidak lagi menjadi beban, melainkan pengalaman yang bermakna secara pribadi dan sosial.

Kesejahteraan emosional siswa yang dibentuk melalui mindfulness berdampak pada penurunan konflik sosial dan peningkatan kerja sama dalam kelompok. Selain meningkatkan aspek intrapersonal, mindfulness juga memperbaiki interaksi interpersonal antar siswa. Mereka menjadi lebih mampu menerima perbedaan, menunjukkan empati, dan menghargai proses belajar sebagai bentuk pertumbuhan diri.

Dengan kata lain, mindfulness berperan sebagai jembatan antara emosi siswa dan keterlibatan akademiknya. Ketika siswa merasa lebih tenang dan mampu mengelola emosinya, mereka akan lebih terbuka terhadap proses belajar. Kepuasan belajar pun meningkat karena siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengalami pertumbuhan secara emosional dan sosial di lingkungan belajar.

4. Mindfulness dan Pendidikan Agama Islam: Sebuah Keterhubungan Filosofis

Pendidikan Agama Islam (PAI) pada dasarnya mengajarkan nilai-nilai spiritual seperti keikhlasan, sabar, tawakal, dan introspeksi diri (muhasabah). Nilai-nilai ini secara filosofis selaras dengan prinsip-prinsip mindfulness. Konsep mindfulness yang mengedepankan kesadaran penuh dan penerimaan terhadap momen saat ini memiliki padanan dalam ajaran Islam berupa tadabbur dan tafakkur, yaitu merenung atas ciptaan Tuhan dan kehidupan.

Sayangnya, dalam praktik pembelajaran PAI, pendekatan ini masih jarang digunakan. Pembelajaran agama lebih sering berfokus pada aspek kognitif dan hafalan, tanpa membangun hubungan afektif antara siswa dan nilai-nilai ajaran. Hal ini menjadikan pelajaran agama terasa kaku dan terpisah dari realitas kehidupan siswa. Padahal, pendidikan agama seharusnya membangun kesadaran spiritual dan penghayatan nilai dalam kehidupan sehari-hari.

Integrasi mindfulness dalam pembelajaran PAI dapat menjadi solusi atas masalah tersebut. Dengan mengajak siswa melakukan refleksi, latihan pernapasan sambil merenungi ayat-ayat Al-Qur'an, atau jurnal reflektif tentang pengalaman religius mereka, guru PAI bisa menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyentuh sisi spiritual siswa. Pendekatan ini dapat mendorong transformasi batin siswa, bukan sekadar pemahaman teoritis.

Dengan mengembangkan metode pengajaran agama berbasis mindfulness, maka PAI dapat tampil sebagai mata pelajaran yang menyenangkan, reflektif, dan transformatif. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai

pembimbing spiritual yang membantu siswa menyelami makna kehidupan melalui ajaran Islam. Hal ini membuka jalan bagi pembelajaran agama yang lebih holistik dan relevan dengan konteks zaman.

3. Hasil dan Pembahasan

Konsep ini mengevaluasi tingkat kepuasan siswa secara keseluruhan dengan pendekatan pedagogis berbasis kesadaran dalam Pendidikan Agama Islam. Penelitian ini mungkin mencakup survei atau wawancara untuk mengumpulkan umpan balik siswa tentang pengalaman mereka dengan pelajaran yang terintegrasi dengan kesadaran, dengan fokus pada aspek-aspek seperti kepuasan belajar, kesejahteraan emosional, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks pendidikan agama Islam, khususnya di SMA Nurul Jadid, mindfulness tidak hanya digunakan untuk meningkatkan fokus siswa, tetapi juga untuk meningkatkan keadaan emosional dan memperkaya pengalaman belajar mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness dalam pengajaran dapat berdampak positif pada kepuasan siswa. Praktik mindfulness, yang mencakup latihan pernapasan, kesadaran tubuh, dan refleksi diri, membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam pelajaran. Siswa yang terlibat dalam kegiatan mindfulness menunjukkan peningkatan konsentrasi dan kemampuan mereka untuk mengatasi stres akademik. Hasil penelitian ini juga mengungkapkan hubungan positif antara pengajaran berbasis mindfulness dan perasaan kesejahteraan emosional siswa, yang menyebabkan kepuasan yang lebih tinggi terhadap mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.

Penelitian ini dilakukan di SMA Nurul Jadid dengan melibatkan sejumlah siswa kelas XI yang mengikuti program Pendidikan Agama Islam. Sebelum penerapan pendekatan berbasis kesadaran, siswa mengisi kuesioner tentang kepuasan belajar dan kesejahteraan emosional mereka selama pelajaran. Setelah enam minggu latihan mindfulness, siswa diminta untuk mengisi kuesioner yang sama. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa menyampaikan peningkatan tingkat konsentrasi selama pelajaran, sementara siswa merasa lebih tenang dan mampu mengelola stres akademik setelah sesi mindfulness. Selain itu, siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih terhubung dengan pelajaran dan nilai-nilai yang diajarkan dalam Pendidikan Agama Islam, karena mindfulness membantu mereka untuk melihat hubungan antara ajaran agama dan kehidupan sehari-hari. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa pengajaran berbasis kesadaran dapat berkontribusi pada peningkatan kepuasan siswa.

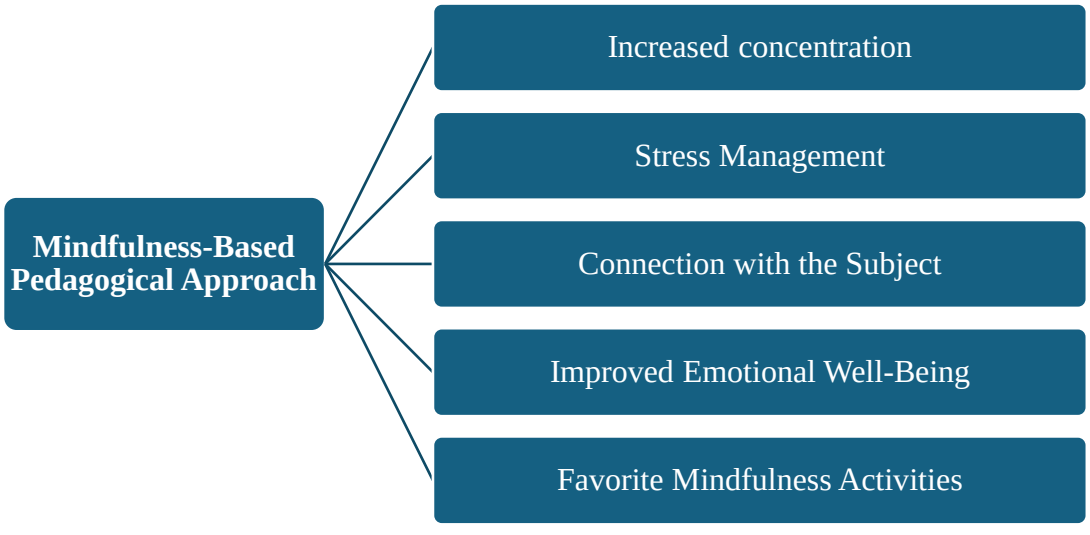

Figure 1. Mindfulness-Based Pedagogical Approach

Gambar 1 menunjukkan bahwa mindfulness berperan penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dalam Pendidikan Agama Islam di SMA Nurul Jadid. Peningkatan konsentrasi adalah salah satu temuan yang paling signifikan, di mana siswa merasa lebih fokus dalam memahami materi ajar agama. Ini sangat penting, karena konsentrasi merupakan elemen kunci dalam pembelajaran yang efektif. Manajemen stres juga merupakan manfaat utama, mengingat banyak siswa merasa cemas tentang ujian atau tugas sekolah. Mindfulness membantu mereka menenangkan pikiran dan fokus pada tugas yang ada. Konektivitas dengan mata pelajaran juga meningkat, yang menunjukkan bahwa siswa tidak hanya belajar agama dari perspektif akademis tetapi juga mampu menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari mereka. Kegiatan mindfulness, seperti latihan pernapasan dalam dan meditasi, memberi siswa alat yang berguna untuk mengelola perasaan mereka dan menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang.

Pendekatan pedagogis berbasis mindfulness yang diterapkan dalam Pendidikan Agama Islam di SMA Nurul Jadid berkontribusi positif terhadap kepuasan belajar siswa. Praktik mindfulness telah terbukti meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, dan memperdalam hubungan siswa dengan pelajaran mereka. Siswa yang sebelumnya merasa tertekan dan kesulitan untuk fokus pada pelajaran kini lebih tenang dan lebih mampu memahami ajaran agama dengan perspektif yang lebih dalam. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya memengaruhi prestasi akademik mereka tetapi juga memengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pengajaran berbasis mindfulness dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pengalaman belajar di sekolah, terutama dalam mata pelajaran spiritual dan reflektif seperti Pendidikan Agama Islam.

Adaptasi Kurikulum

SMA Nurul Jadid mengadaptasi bagian dari kurikulum IRE mereka untuk secara eksplisit memasukkan unsur-unsur mindfulness yang selaras dengan ajaran Islam, yang diterima positif oleh siswa dan guru. Adaptasi kurikulum bertujuan untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam yang mengajarkan ketenangan, kesabaran, dan pengendalian diri dengan teknik mindfulness yang lebih modern. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa langkah ini mendapat respon positif dari siswa dan guru. Mahasiswa merasa bahwa pengenalan mindfulness dalam kurikulum keagamaan membantu mereka untuk lebih tenang dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan akademik. Guru juga merasa bahwa kurikulum ini tidak hanya meningkatkan kualitas pengajaran, tetapi juga membantu mereka dalam lebih dekat dengan siswa secara emosional. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi antara mindfulness dan Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMA Nurul Jadid telah berhasil menciptakan ruang bagi siswa untuk tidak hanya belajar agama secara teoritis tetapi juga menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dokumentasi menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kurikulum ini merasa lebih terhubung dengan materi ajar agama Islam. Guru juga melaporkan peningkatan keterlibatan siswa dalam diskusi kelas, serta peningkatan dalam aspek pengendalian diri dan kesabaran, yang merupakan inti dari praktik kesadaran. Secara keseluruhan, siswa melaporkan merasa lebih mampu mengatasi stres emosional dan akademik setelah penerapan elemen mindfulness dalam pelajaran PAI. Selain itu, para guru mencatat bahwa siswa lebih mudah menyerap nilai-nilai agama setelah pembelajaran berbasis kesadaran diterapkan.

Tabel 1. Adaptasi Kurikulum

Aspek	Deskripsi
Memperkuat Keterlibatan Mahasiswa	Siswa menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam diskusi kelas, menunjukkan rasa ingin tahu yang lebih besar tentang materi ajar agama.
Peningkatan Kesejahteraan Emosional	Siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu mengelola stres mereka setelah menghadiri sesi mindfulness dalam pelajaran.
Perubahan dalam Pengajaran Guru	Guru merasa lebih mudah untuk mendekati siswa dan mengelola dinamika kelas setelah menerapkan pendekatan mindfulness dalam mengajar Pendidikan Agama Islam.
Hubungan dengan Ajaran Agama	Siswa merasa bahwa mereka dapat menghubungkan ajaran agama dengan kehidupan sehari-hari melalui aplikasi mindfulness, yang membuat pelajaran lebih relevan.
Peningkatan Fokus dalam Pembelajaran	Penggunaan teknik mindfulness membantu siswa lebih fokus mengikuti pelajaran dan memahami materi dengan lebih baik.

Tabel 1 menyebutkan bahwa adaptasi kurikulum di SMA Nurul Jadid telah memberikan dampak positif baik bagi siswa maupun guru. Penerapan mindfulness dalam Pendidikan Agama Islam tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa dalam pelajaran, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Dengan mindfulness, siswa merasa lebih mampu mengelola stres dan tekanan yang biasa mereka alami di sekolah, baik yang terkait dengan pelajaran maupun masalah pribadi. Guru yang terlibat dalam penelitian ini juga melaporkan pengalaman yang lebih menyenangkan dalam mengajar, karena mereka merasa lebih terhubung dengan siswa secara emosional. Mereka menemukan bahwa pendekatan berbasis kesadaran membuat siswa lebih terbuka dan lebih siap untuk menerima ajaran agama. Keberhasilan penerapan mindfulness dalam kurikulum PAI mencerminkan bahwa pendidikan agama yang mengajarkan pengendalian diri dan ketenangan sesuai ajaran Islam dapat diterima dengan baik oleh generasi muda.

Adaptasi kurikulum berbasis mindfulness yang diterapkan di SMA Nurul Jadid berhasil memberikan hasil positif dalam meningkatkan kualitas pendidikan agama Islam. Dengan memasukkan unsur-unsur kesadaran ke dalam pembelajaran, siswa menjadi lebih terlibat, lebih tenang, dan lebih mampu mengelola stres mereka, yang mengarah pada peningkatan kepuasan dalam belajar. Guru juga merasakan peningkatan dalam interaksi mereka dengan siswa dan kemajuan dalam manajemen kelas. Adaptasi kurikulum ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas belajar mengajar, tetapi juga membantu membentuk karakter siswa yang lebih baik, terutama dalam hal kesabaran, pengendalian diri, dan empati yang semuanya selaras dengan nilai-nilai ajaran Islam.

Dampak Strategi Berbasis Mindfulness

Temuan ini mengeksplorasi bagaimana menggabungkan praktik mindfulness ke dalam pelajaran Pendidikan Agama Islam (IRE) meningkatkan keterlibatan siswa. Guru yang menggunakan strategi mindfulness membantu siswa mengembangkan fokus dan regulasi emosional yang lebih besar, yang mengarah pada peningkatan partisipasi dalam diskusi dan kegiatan kelas. Tingkat keterlibatan yang lebih tinggi ini secara langsung dapat berkontribusi pada peningkatan kepuasan dalam proses pembelajaran. Guru melaporkan bahwa siswa menjadi lebih fokus dan tidak terlalu terganggu oleh gangguan eksternal. Siswa juga tampak lebih aktif dalam diskusi kelas dan lebih terbuka untuk berbagi pendapat. Selain itu, banyak siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu mengatur emosi mereka ketika menghadapi tantangan dalam belajar. Guru juga merasakan peningkatan kualitas interaksi mereka dengan siswa, di mana siswa merasa lebih dihargai dan didengarkan. Hal ini membuktikan bahwa penerapan mindfulness di kelas tidak hanya dapat meningkatkan keterlibatan akademik tetapi juga hubungan emosional yang positif antara siswa dan guru, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan siswa dalam proses pembelajaran.

Strategi mindfulness yang digunakan oleh guru membantu siswa untuk lebih fokus dan mengatur emosi mereka, yang secara langsung meningkatkan partisipasi mereka dalam diskusi kelas dan kegiatan lainnya. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan perhatian siswa selama pelajaran, tetapi juga meningkatkan interaksi positif antara siswa dan guru, menciptakan suasana belajar yang lebih mendukung. Mindfulness memungkinkan siswa untuk terhubung dengan lebih baik dengan materi ajar dan menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kepuasan siswa dalam pendidikan agama Islam.

Tabel 2. Dampak Berbasis Perhatian

Aspek	Deskripsi
Peningkatan konsentrasi	Siswa menunjukkan peningkatan fokus dan lebih sedikit gangguan selama pelajaran. Mereka tampaknya lebih terlibat dalam materi yang diajarkan.
Interaksi Positif dengan Guru	Ada peningkatan kualitas interaksi antara siswa dan guru. Siswa lebih cenderung mengajukan pertanyaan dan berdiskusi, dan merasa lebih nyaman berbagi pandangan mereka.
Pengaturan Emosi	Siswa mampu mengatur emosi mereka dengan lebih baik, mengurangi kecemasan dan stres terkait tugas dan ujian.
Keterlibatan dalam Diskusi	Siswa lebih aktif dalam diskusi kelas, dengan lebih banyak kontribusi dalam berbagai topik yang dibahas.
Koneksi ke Kehidupan Sehari-hari	Siswa merasa lebih mudah untuk menghubungkan ajaran agama dengan kehidupan sehari-hari mereka, merasakan relevansi materi dalam konteks pribadi mereka.

Tabel 2 merangkum beberapa aspek yang diamati selama penerapan strategi berbasis kesadaran dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Nurul Jadid. Aspek pertama

yang diamati adalah peningkatan konsentrasi siswa. Sebelum penerapan mindfulness, siswa sering terganggu oleh gangguan eksternal atau kesulitan dalam fokus, tetapi setelah mindfulness diterapkan, banyak siswa menunjukkan peningkatan konsentrasi mereka selama pelajaran. Selain itu, interaksi positif antara siswa dan guru juga semakin meningkat, di mana siswa lebih terbuka dalam berkomunikasi dan berbagi pendapat. Regulasi emosional juga menjadi lebih baik, di mana siswa merasa lebih mampu mengatasi kecemasan atau stres yang dulu mereka rasakan selama ujian atau tugas. Keterlibatan siswa dalam diskusi kelas meningkat pesat, yang menunjukkan bahwa perhatian penuh membantu mereka merasa lebih nyaman berbicara dan mengomunikasikan ide-ide mereka. Akhirnya, siswa menunjukkan kemampuan untuk menghubungkan ajaran agama dengan kehidupan mereka, yang menandakan bahwa mereka dapat memahami dan menerapkan nilai-nilai agama dalam konteks pribadi mereka.

Penerapan mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Nurul Jadid tidak hanya meningkatkan perhatian dan manajemen emosi siswa, tetapi juga memperkaya interaksi mereka dengan guru dan teman sekelas. Siswa menjadi lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi dan lebih mampu menghubungkan ajaran agama dengan kehidupan sehari-hari mereka. Ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat memperdalam pengalaman belajar mereka dan menciptakan hubungan yang lebih positif antara siswa dan pengajaran agama Islam. Dengan demikian, mindfulness tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi gangguan di kelas, tetapi juga memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan meningkatkan kepuasan siswa dalam belajar.

4. Kesimpulan

Penerapan strategi berbasis mindfulness dalam Pendidikan Agama Islam di SMA Nurul Jadid berdampak positif terhadap keterlibatan dan kepuasan belajar siswa. Mindfulness meningkatkan fokus siswa, mengurangi gangguan, dan meningkatkan manajemen emosional mereka. Mengadaptasi kurikulum dengan elemen mindfulness secara signifikan memperkaya pengalaman belajar siswa, menciptakan hubungan yang lebih positif antara guru dan siswa. Penggunaan mindfulness dalam pengajaran Pendidikan Agama Islam berkontribusi untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam diskusi kelas dan membantu mereka menghubungkan ajaran agama dengan kehidupan sehari-hari. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi ruang lingkup, yang hanya dilakukan di SMA Nurul Jadid, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya dapat digeneralisasi ke sekolah lain dengan konteks yang berbeda. Untuk penelitian di masa depan, disarankan untuk melakukan studi longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang dari kesadaran terhadap keterlibatan siswa dan prestasi akademik..

Namun, implementasi AI juga menghadapi sejumlah tantangan yang harus ditanggapi dengan serius rendahnya literasi digital sebagian guru, risiko ketergantungan siswa pada jawaban instan tanpa pemikiran kritis, serta guru dan siswa sama-sama harus lebih bijak dalam mengolah informasi yang diberikan oleh AI, apakah informasi tersebut sudah sesuai dengan ajaran yang dipercaya atau malah menjadi informasi yang menjeruskan kedua belah pihak. Selain itu, belum adanya kebijakan sekolah yang secara khusus mengatur penggunaan AI dalam pembelajaran membuat implementasi ini belum merata. Namun, peluang ke depan masih terbuka lebar. Dengan dukungan pelatihan guru, kebijakan sekolah yang mendukung, infrastruktur yang semakin baik, serta kesadaran guru dan siswa dalam mengolah informasi yang diberikan, teknologi AI dapat menjadi bagian penting dalam transformasi pembelajaran PAI yang lebih relevan dengan perkembangan zaman. Kesimpulannya, pemanfaatan teknologi berbasis AI tidak hanya membantu mempercepat dan mempermudah proses belajar mengajar, tetapi juga

dapat menjadi sarana strategis dalam menanamkan nilai-nilai Islam dengan cara yang lebih kontekstual, kreatif, dan menyenangkan bagi para siswa SMK.

Referensi

Abedi, E., Yousefi, E., Khajepour, L., & Jokar, S. (2023). The effectiveness of mindfulness training on academic adjustment, academic anxiety and academic hope of students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, *4*(8), 28–40. https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.8.4

Baumgartner, J. N., & Schneider, T. R. (2023). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction on academic resilience and performance in college students. *Journal of American College Health*, *71*(6), 1916–1925. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1950728

Browes, N. (2021). Test-based accountability and perceived pressure in an autonomous education system: Does school performance affect teacher experience? *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, *33*(3), 483–509. https://doi.org/10.1007/s11092-021-09365-9

Clarke, T. (2020). Children's wellbeing and their academic achievement: The dangerous discourse of 'trade-offs' in education. *Theory and Research in Education*, *18*(3), 263–294. https://doi.org/10.1177/1477878520980197

Galante, J., Stochl, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., & Jones, P. B. (2021). Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *75*(2), 151–160. https://doi.org/10.1136/jech-2020-214390

Giovagnoli, S., Mandolesi, L., Magri, S., Gualtieri, L., Fabbri, D., Tossani, E., & Benassi, M. (2020). Internalizing Symptoms in Developmental Dyslexia: A Comparison Between Primary and Secondary School. *Frontiers in Psychology*, *11*, 461. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00461

Ismawati, E., Hersulastuti, Amertawengrum, I. P., & Anindita, K. A. (2023). Portrait of Education in Indonesia: Learning from PISA Results 2015 to Present. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, *22*(1), 321–340. https://doi.org/10.26803/ijlter.22.1.18

Khoiriyah, S. (2024). Digitalisasi Permainan: Dampak dan Tren Pergeseran dari Permainan Tradisional ke Dunia Digital. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, *3*(4), 320–333. https://doi.org/10.58192/sidu.v3i4.2801

Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Frontiers in Public Health*, *10*, 831349. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349

Lu, H., Nie, P., & Sousa-Poza, A. (2021). The Effect of Parental Educational Expectations on Adolescent Subjective Well-Being and the Moderating Role of Perceived Academic Pressure: Longitudinal Evidence for China. *Child Indicators Research*, *14*(1), 117–137. https://doi.org/10.1007/s12187-020-09750-8

Luthar, S. S., Kumar, N. L., & Zillmer, N. (2020). High-achieving schools connote risks for adolescents: Problems documented, processes implicated, and directions for interventions. *American Psychologist*, *75*(7), 983–995. https://doi.org/10.1037/amp0000556

McLeod, C., & Boyes, M. (2021). The Effectiveness of Social-Emotional Learning Strategies and Mindful Breathing with Biofeedback on the Reduction of Adolescent Test Anxiety. *Canadian Journal of Education*, *44*(3), 815–847. https://doi.org/10.53967/cje-rce.v44i3.4869

Nardi, W. R., Elshabassi, N., Spas, J., Zima, A., Saadeh, F., & Loucks, E. B. (2022). Students experiences of an 8-week mindfulness-based intervention at a college of opportunity: A

qualitative investigation of the mindfulness-based college program. *BMC Public Health*, *22*(1), 2331. https://doi.org/10.1186/s12889-022-14775-5

Nasir, N., & Sukmawati, S. (2023). Analysis of Research Data Quantitative and Qualitative. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, *7*(1), 368–373.

Neumann, M. M., & Tillott, S. (2022). Why should teachers cultivate resilience through mindfulness? *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *32*(1), 3–14. https://doi.org/10.1017/jgc.2021.23

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Purwanto, A., & Wafa, A. (2023). INTERPERSONAL COMMUNICATION STRATEGIES IN BUILDING AN IMAGE OF CONTIGENCY PERSPECTIVE OF ACCOMMODATION. *Managere: Indonesian Journal of Educational Management*, *5*(3), 267–279. https://doi.org/10.52627/managere.v5i3.281

Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, *3*(03), 152–162. https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733

Safitri, S. D. (2024). Character Management in Crisis: Implementation of Five Day in Ma'had as a Social Care Solution in Elementary Madrasah. *JUMPA : Jurnal Manajemen Pendidikan*, *4*(1), 57–68. https://doi.org/10.33650/jumpa.v5i1.9321

Taherdoost, H. (2022). What are Different Research Approaches? Comprehensive Review of Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Research, Their Applications, Types, and Limitations. *Journal of Management Science & Engineering Research*, *5*(1), 53–63. https://doi.org/10.30564/jmser.v5i1.4538

Travis, J., Kaszycki, A., Geden, M., & Bunde, J. (2020). Some stress is good stress: The challenge-hindrance framework, academic self-efficacy, and academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, *112*(8), 1632–1643. https://doi.org/10.1037/edu0000478

Ursin, P. af, Järvinen, T., & Pihlaja, P. (2021). The Role of Academic Buoyancy and Social Support in Mediating Associations Between Academic Stress and School Engagement in Finnish Primary School Children. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *65*(4), 661–675. https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1739135

Vidal-Meliá, L., Estrada, M., Monferrer, D., & Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does Mindfulness Influence Academic Performance? The Role of Resilience in Education for Sustainable Development. *Sustainability (Switzerland)*, *14*(7), 4251. https://doi.org/10.3390/su14074251

Williams, H. (2021). The meaning of "Phenomenology": Qualitative and philosophical phenomenological research methods. *Qualitative Report*, *26*(2), 366–385. https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4587

Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, *51*(6), 986–1015. https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y

Zandi, H., Amirinejhad, A., Azizifar, A., Aibod, S., Veisani, Y., & Mohamadian, F. (2021). The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health. *Journal of Education and Health Promotion*, *10*(1), 177. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_616_20

Zeilhofer, L. (2023). Mindfulness in the foreign language classroom: Influence on academic achievement and awareness. *Language Teaching Research*, *27*(1), 96–114. https://doi.org/10.1177/1362168820934624

Zein, S., Sukyadi, D., Hamied, F. A., & Lengkanawati, N. S. (2020). English language education in Indonesia: A review of research (2011-2019). *Language Teaching*, *53*(4), 491–523. https://doi.org/10.1017/S0261444820000208

Zulkifli, Z., Vu Phi Ho, P., Sholeh, M. I., & Sahri, S. (2023). Enhancing Student Achievement in Senior High School through Curriculum Management in Indonesia. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, *9*(02), 267–278. https://doi.org/10.32678/tarbawi.v9i02.9345