

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM MELALUI  
PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGELOLA STRES  
AKADEMIK SISWA DI SMP INSAN KAMIL ISLAMIC SCHOOL  
KOTA BENGKULU**



**SKRIPSI**

**OLEH :**

**YUNITA DIAN PRATIWI  
NPM. 2286208013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU  
2026**

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM MELALUI  
PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGELOLA STRES  
AKADEMIK SISWA DI SMP INSAN KAMIL ISLAMIC SCHOOL  
KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**



**OLEH**

**YUNITA DIAN PRATIWI**

**NPM. 2286208013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU  
2026**

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM MELALUI  
PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGELOLA STRES  
AKADEMIK SISWA DI SMP INSAN KAMIL ISLAMIC SCHOOL**

**KOTA BENGKULU**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memenuhi Gelar  
Sarjana Strata Satu (S1) Pada Program Studi Pendidikan Agama Islam  
(S.Pd) Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

**OLEH  
YUNITA DIAN PRATIWI  
NPM. 2286208013**

**Disetujui Oleh  
Pembimbing:**

**Dr. Surohim, M.Si  
NIDN.020280566001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

**2026**

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM MELALUI  
PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGELOLA STRES  
AKADEMIK SISWA DI SMP INSAN KAMIL ISLAMIC SCHOOL**

**KOTA BENGKULU**



**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**YUNITA DIAN PRATIWI**  
**NPM. 2286208013**

**Disahkan Dan Disetujui Oleh:**  
**Pembimbing**



**Dr. Surohim, M.Si**

**NIDN.020280566001**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Agama Islam**  
**Universitas Muhammadiyah Bengkulu**



**Dr. Bedy Novriadi, M.Pd**

**NP. 197911262011101100**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**  
**FAKULTAS AGAMA ISLAM**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

**2026**

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM MELALUI  
PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGELOLA STRES  
AKADEMIK SISWA DI SMP INSAN KAMIL ISLAMIC SCHOOL  
KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

**Nama : Yunita Dian Pratiwi**

**NPM : 2286208013**

**Fakultas : Agama Islam**

**Program Studi : Pendidikan Agama Islam**

**Mengetahui Diterima dan Disetujui**

**Bengkulu, 06 Maret 2026**

**Ketua Prodi**

**Pembimbing**



**Dr. Surbhim, M.Si**  
NIDN.020280566001

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul "**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM MELALUI PENDEKATAN MINDFULNESS UNTUK MENGELOLA STRES AKADEMIK SISWA DI SMP INSAN KAMIL ISLAMIC SCHOOL**

**KOTA BENGKULU**" yang disusun oleh Yunita Dian Pratiwi NPM 2286208013

telah dipertahankan di depan Dewan penguji skripsi fakultas Agama Islam

Univertas Muhammadiyah Bengkulu, pada hari rabu tanggal 04 Maret 2026 dan

dinyatakan memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam bidang

Pendidikan Agama Islam.

**KETUA**

Dr. Surohim, M.Si

NIDN.020280566001



**PENGUJI I**

Dr. Dedy Novriadi, M.Pd.I

NIDN. 0226117901



**PENGUJI II**

Dr. Desi Firmasari, K.M.Pd.I

NIDN. 0217128006



Bengkulu, 06 Maret 2026

**Mengetahui**

Dekan Fakultas Agama Islam



Dr. Dedy Novriadi, M.Pd.I

NP.19791126211101001

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah hirabbil 'alamin* puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. Atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Karya ini saya persembahkan dengan penuh rasa cinta, hormat, dan terima kasih kepada orang-orang yang telah mendoakan, menemani, dan mendukung saya dalam menyelesaikan studi ini.

1. Untuk kedua orang tua tercinta Bapak Sumitro dan Ibu Muji Astuti, Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun bapak dan ibu tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan Pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat bapak dan ibu bangga, karena telah berhasil menjadikan putri pertamanya menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga bapak dan ibu selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.
2. Untuk adik-adikku tersayang Kevin, Alya, Elvano, terima kasih atas kebersamaan, doa, dan dukungan yang selalu kalian berikan, baik secara langsung maupun melalui kehadiran kalian yang menjadi penguat di setiap proses yang penulis jalani. Kalian adalah sumber semangat, penghibur di tengah lelah, dan pengingat bagi penulis untuk terus berjuang serta memberikan contoh yang baik. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat adik-adikku.
3. Untuk keluarga besar datuk Sudirman, dan pakwo Kasman, terima kasih atas doa, dukungan, dan perhatian yang senantiasa diberikan kepada penulis.

4. Untuk Bapak Dr. Surohim. M.Si, selaku dosen pembimbing terbaik yang selalu sabar, dan ikhlas dalam membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Pendidikan Agama Islam yang telah mendidik, memberikan ilmu, dan membimbing penulis untuk menggapai cita-cita serta harapan memperoleh gelar S1.
6. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Agama Islam angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan, dan semangat yang selalu diberikan selama perjalanan perkuliahan.
7. Kepada pemilik NPM 2286208029, terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik waktu maupun tenaga kepada penulis, telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, serta memberikan semangat pantang menyerah kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Terakhir untuk diri saya sendiri Yunita Dian Pratiwi, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meskipun sering merasa lelah dan ragu. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap melangkah dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga setiap proses yang telah dilalui menjadi pelajaran berharga dan langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

## **MOTTO**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.  
Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

**(Q.S Al-Insyirah, 94: 5-6)**

“Hadapi semuanya langsung dimuka, apapun yang terjadi tidak apa, setiap hari ku  
bersyukur, melihatmu berselimut harapan, berbekal cerita.”

**(Baskara Putra-Hindia)**

“Ada pohon yang ditakdirkan tidak memiliki bunga yang indah, tapi ia tumbuh  
diberi akar yang kuat, agar tidak tumbang.”

**(Amelia Wardiman)**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Yunita Dian Pratiwi  
NPM : 2286208013  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Agama Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM MELALUI PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGELOLA STRES AKADEMIK SISWA DI SMP INSAN KAMIL ISLAMIC SCHOOL KOTA BENGKULU”** secara keseluruhan adalah asli hasil penelitian penulis. Adapun bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau ada bagian plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi akademik yang berlaku.

Bengkulu, 06 Maret 2026



Yunita Dian Pratiwi

NPM. 2286208013

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah rabbil'alamin*, dengan segala rahmat dan syukur kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM MELALUI PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGELOLA STRES AKADEMIK SISWA DI SMP INSAN KAMIL ISLAMIC SCHOOL KOTA BENGKULU”** dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan program strata satu (S1) pada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Susiyanto, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Bapak Dr. Dedy Novriadi, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
3. Bunda Dr. Lety Febriana, M.Pd.I selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam dan selaku Dosen yang memberikan saran dan memotivasi dalam melancarkan urusan perkuliahan ini.
4. Bapak Dr. Surohim, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikiran ditengah kesibukannya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Nurhadi, S.Ag., M.A selaku Pembimbing Akademik yang memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen, Karyawan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama masa perkuliahan ini.

7. Kepala Sekolah, Guru, Staf Tata Usaha serta siswa/siswi SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam pengambilan data selama penelitian.
8. Bapakku Sumitro dan Ibuku Muji Astuti tercinta, yang selalu memberikan kasih sayang dan senantiasa memanjatkan doa dengan ikhlas untuk keberhasilan penulis, selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan, dan banyak berkorban untuk penulis.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang telah berjasa dalam membantu penulis baik secara langsung, maupun tidak langsung.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi perbaikan dan kesempurnaan di masa yang akan mendatang. Dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Bengkulu, 06 Maret 2026



Yunita Dian Pratiwi

NPM. 2286208013

## ABSTRAK

Yunita Dian Pratiwi. 2026. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Melalui Pendekatan *Mindfulness* Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Di SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu.

Pembimbing: Dr. Surohim, M.Si

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya stres akademik yang dialami siswa akibat tuntutan pembelajaran, beban tugas, dan tekanan akademik yang mempengaruhi kondisi emosional dan kesiapan belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* untuk mengelola stres akademik siswa di SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari guru Pendidikan Agama Islam, kepala sekolah, serta beberapa siswa kelas VIII B SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* dilaksanakan melalui pembiasaan kegiatan keagamaan yang terintegrasi dalam kegiatan sekolah, yang meliputi doa bersama, pemberian motivasi, mengatur pernafasan, dan muhasabah atau refleksi diri. Selain itu, kegiatan keagamaan di luar kelas seperti sholat dhuha, dzikir, pembacaan Al-Ma'tsurat, mentoring, dan kegiatan malam bina iman dan takwa juga menjadi penguat dalam membentuk ketenangan, kesadaran diri, serta penguatan spiritual siswa dalam proses belajar. Pendekatan *mindfulness* membantu siswa menenangkan diri, memusatkan perhatian, mempersiapkan kondisi mental dan emosional, serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik secara efektif.

**Kata kunci:** Pembelajaran Pendidikan Agama Islam, *Mindfulness*, Stres Akademik.

## ABSTRACT

Yunita Dian Pratiwi. 2026. Islamic Religious Education Learning Through a Mindfulness Approach to Manage Students Academic Stress at SMP Insan Kamil Islamic School Bengkulu City.

Supervisor: Dr. Surohim, M.Si

This research is motivated by the academic stress experienced by students due to learning demands, assignments, and academic pressure that affect their emotional state and learning readiness. This study aims to describe Islamic Religious Education learning through a mindfulness approach to manage students' academic stress at Insan Kamil Islamic School Junior High School, Bengkulu City. This study uses a descriptive qualitative method with data collection techniques through interviews, observation, and documentation. The research subjects consisted of Islamic Religious Education teachers, the principal, and several students of class VIII B of Insan Kamil Islamic School Junior High School, Bengkulu City. Data analysis was carried out through data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that Islamic Religious Education learning through a mindfulness approach is implemented through the habituation of religious activities integrated into school activities, which include collective prayer, providing motivation, regulating breathing, and muhasabah or self-reflection. In addition, religious activities outside the classroom such as dhuha prayer, dhikr, reading Al-Ma'tsurat, mentoring, and evening activities of faith and piety development also serve as reinforcements in forming calm, self-awareness, and spiritual strengthening of students in the learning process. The mindfulness approach helps students calm down, focus their attention, prepare their mental and emotional state, and improve their ability to manage academic stress effectively.

**Keywords: Islamic Religious Education Learning, Mindfulness, Academic Stress**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO.....	viii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI .....	10
A. Penelitian Terdahulu.....	10

B. Landasan Teori .....	14
1. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam .....	14
2. Stres Akademik Siswa .....	21
3. Pendekatan <i>Mindfulness</i> Dalam Pembelajaran Pendidikan Islam.....	28
BAB III METODE PENELITIAN .....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	36
C. Sumber Data.....	38
D. Teknik Pengumpulan Data .....	39
E. Teknik Analisis Data .....	41
F. Keabsahan Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	44
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
C. Pembahasan .....	59
BAB V PENUTUP .....	71
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	74

## **DAFTAR TABEL**

Table 4.1 Profil Sekolah.....	50
Table 4.2 Data Sarana Dan Prasarana .....	52
Table 4.3 Daftar Guru Staf .....	53
Table 4.4 Jumlah Siswa .....	54

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. SK Dosen Pembimbing

Lampiran 2. SK Pembahas Seminar Proposal

Lampiran 3. Pengesahan Penelitian

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

Lampiran 5. Surat Selesai Penelitian

Lampiran 6. Pedoman Wawancara

Lampiran 7. Modul Ajar Kelas VIII SMP Insan Kamil Islamic School Kota  
Bengkulu

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan akhlak peserta didik pada masa remaja awal. Pendidikan Agama Islam menggabungkan aspek spiritual, moral, sosial, dan emosional dalam perkembangan peserta didik, selain berfungsi sebagai sarana untuk pengetahuan agama.<sup>1</sup> Peserta didik diajarkan untuk memahami nilai-nilai Islam, yaitu nilai-nilai yang menjadi dasar dalam pengembangan karakter mulia melalui pendidikan Agama Islam, termasuk kejujuran, tanggung jawab, kesabaran, empati, dan disiplin. Melalui pembiasaan nilai-nilai Islam dan penyediaan teladan, Pendidikan Agama Islam memiliki kekuatan transformatif untuk mengubah cara peserta didik berperilaku dalam hal keagamaan dan juga berperan krusial dalam membangun karakter spiritualitas, serta akhlak peserta didik pada masa remaja awal.

Akan tetapi pendekatan pembelajaran di tingkat sekolah menengah pertama pada umumnya masih berfokus pada penyampaian doktrin Agama dan hafalan ayat-ayat Al-Qur'an, sehingga aspek kesehatan emosional dan kesejahteraan mental peserta didik sering kali terabaikan. Meskipun dalam kenyataannya, Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di tingkat sekolah menengah pertama umumnya masih didominasi dengan pendekatan yang menekankan penghafalan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan konsep-konsep teologis, sehingga belum sepenuhnya mampu mengintegrasikan dimensi emosional dan psikologis.<sup>2</sup> Padahal hakikat Pendidikan Agama Islam itu sendiri menegaskan pentingnya kesetaraan antara kecerdasan intelektual, spiritual, dan emosional. Pengembangan karakter, spiritualitas, dan akhlak mulia pada individu merupakan aspek fundamental yang perlu dibina dan

---

<sup>1</sup> Dewi Wulandari, "Pentingnya Pendidikan Agama Islam Terhadap Akhlak Peserta Didik," 2022, 75–82.

<sup>2</sup> Novi Puspitasari *et al.*, "Peran Pendidikan Agama Islam Terhadap Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik," n.d., 57–68.

diperkuat pada jenjang pendidikan menengah pertama. Namun dalam praktiknya, aspek kesehatan mental dan keseimbangan emosional peserta didik sering kali kurang mendapatkan perhatian. Padahal Pendidikan Agama Islam menekankan keterpaduan antara pengembangan intelektual, spiritual, dan emosional sebagai dasar dalam membentuk kepribadian yang beriman, berakhlak, dan berketenangan jiwa<sup>3</sup>

Di tingkat Pendidikan menengah pertama, keberhasilan Pendidikan Agama Islam tidak semata-mata diukur melalui kemampuan peserta didik dengan menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, hadits, serta berbagai hukum Islam. Akan tetapi penilaian tersebut juga mencakup sejauh mana mereka mampu mengimplementasikan ajaran Islam melalui tindakan praktis di lingkungan sekolah dan rumah. Pendidikan Agama Islam yang efektif harus diarahkan pada pengembangan kebiasaan serta pengalaman moral yang konkret, seperti melalui aktivitas refleksi, pemberian contoh teladan oleh pendidik, dan interaksi spiritual yang menarik minat peserta didik. Pendekatan tersebut selaras dengan prinsip-prinsip Pendidikan Agama Islam yang mengutamakan pembinaan adab serta penyucian jiwa sebagai hakikat dari proses pembelajaran.<sup>4</sup>

Keadaan ini menuntut adanya integrasi antara pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan pendekatan yang membantu kesejahteraan psikologis siswa, penting bagi pendidik dan sekolah untuk menerapkan strategi pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan penguasaan materi Pendidikan Agama Islam, tetapi juga membantu siswa mengelola stres akademik dengan nilai-nilai Islam yang mendalam. Sebagai salah satu respon terhadap tantangan tersebut, pembelajaran Pendidikan Agama Islam dapat dirancang bukan semata-mata sebagai proses transmisi pengetahuan, namun juga sebagai sarana untuk membangun kesejahteraan spiritual dan emosional siswa.

---

<sup>3</sup> Siti Fatimah *et al.*, "Pembentukan Akhlak Melalui Suri Tauladan Rasullulah Pada Anak Usia Sekolah Dasar" 5 (2022): 28–39.

<sup>4</sup> Akhmad Asyari *et al.*, "Pembinaan Akhlaq Mahmudah Metode, Kendala Dan Solusi 1" 14, no. 1 (2022): 121–35.

*Mindfulness* didefinisikan oleh Jon Kabat-Zinn sebagai “kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, tanpa penilaian” (*awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally*). Definisi ini menekankan praktik untuk mengamati pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan menerima, tanpa menghakimi atau bereaksi secara otomatis.<sup>5</sup> Dalam konteks Islam, konsep *mindfulness* memiliki padanan spiritual melalui praktik muhasabah dan dzikrullah yang membangun kesadaran hati terhadap kehadiran Allah SWT.<sup>6</sup>

Kebijakan kurikulum merdeka yang diterapkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memperkenalkan paradigma pendidikan Indonesia yang inovatif, yakni pembelajaran yang berorientasi pada siswa (*student centered learning*). Hal ini mendorong siswa untuk berperan sebagai subjek yang berpartisipasi dalam proses pembelajaran, bukan hanya sebagai penerima pengetahuan secara pasif. Pendidik berfungsi sebagai pihak yang berperan dalam memberikan arahan, serta menyediakan ruang bagi siswa untuk melakukan eksplorasi, mengajukan pertanyaan, dan merefleksikan pengalaman pembelajaran mereka. Pendekatan ini memiliki relevansi tinggi dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam, mengingat esensi Pendidikan Agama Islam tidak terbatas pada pemahaman materi keagamaan, melainkan meliputi penanaman nilai dan aktualisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.<sup>7</sup>

Kebijakan Kurikulum Merdeka menyoroti signifikansi Profil Pelajar Pancasila, yang meliputi aspek keimanan, ketakwaan kepada Allah

---

<sup>5</sup> Zev Schuman olivier *et al.*, “Mindfulness and Behavior Change,” 2020, <https://doi.org/10.1097/HRP.277>.

<sup>6</sup> Noor Shania Qurratina and Abdul Muhid, “Mindfulness Islami : Relevansi Ketenangan Pikiran Dengan Prestasi Belajar,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2025): 163–86, <https://doi.org/10.58561/jkpi.v4i2.186>.

<sup>7</sup> Suharmon Nuryupa, Abhanda Amra, “Pembentukan Karakter Siswa Melalui Internalisasi Nilai-Nilai Agama Islam Di Sekolah Dasar Islam Terpadu Dambaan Ummat Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok,” *Indonesian Research Journal on Education* 4 (2024): 947–59.

SWT, dan budi pekerti yang baik. Pendekatan ini selaras dengan tujuan utama Pendidikan Agama Islam, yaitu pengembangan insan kamil atau individu yang holistik, yang dicirikan oleh keseimbangan harmonis antara aspek intelektual, spiritual, dan emosional. Penggabungan nilai-nilai Islam ke dalam esensi Kurikulum Merdeka membuka peluang bagi para pendidik untuk merancang pendekatan pembelajaran yang bersifat kolaboratif, reflektif, serta terhubung erat dengan konteks kehidupan peserta didik.<sup>8</sup> Pembelajaran Pendidikan Agama Islam pada Kurikulum Merdeka menuntut inovasi pedagogis yang mampu mengintegrasikan pendekatan spiritual dan psikologis secara seimbang salah satunya melalui penerapan pendekatan *mindfulness* Islami, yang mengajak peserta didik untuk hadir secara sadar, fokus, dan tenang dalam setiap proses belajar, serta menjadikan nilai-nilai Islam sebagai dasar pengelolaan emosi dan stres.<sup>9</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari siswa tingkat sekolah menengah pertama kerap menghadapi berbagai tuntutan belajar dan dinamika sosial yang dapat mempengaruhi konsentrasi serta ketenangan diri mereka. Tantangan seperti banyaknya tugas, target capaian akademik, serta interaksi sosial yang kompleks dilingkungan sekolah seringkali membuat siswa memerlukan kemampuan pengelolaan emosi dan fokus belajar yang baik. Internalisasi nilai-nilai spiritual ke dalam proses pembelajaran dapat secara efektif membangun ketenangan jiwa dan ketahanan akademik di kalangan siswa sekolah menengah pertama berbasis Islam terpadu.<sup>10</sup> Al-Ghazali menjelaskan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai melalui pembiasaan ibadah seperti seperti dzikir, doa, muhasabah (introspeksi

---

<sup>8</sup> Athena Zulfa and Amifatuz Zuhriyah, "Relevansi Pendidikan Anak Dalam Islam Perspektif Abdullah Nashih 'Ulwan Dan Kurikulum Merdeka Di Sekolah Dasar" 7 (2024): 63–72.

<sup>9</sup> Shohana Hussin, "Kaedah Pendidikan Kerohanian Insan Dalam Manuskrip Hidayah AlSalikin," 2023.

<sup>10</sup> Nuryupa, Abhanda Amra, "Pembentukan Karakter Siswa Melalui Internalisasi Nilai-Nilai Agama Islam Di Sekolah Dasar Islam Terpadu Dambaan Ummat Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok."

diri), dan pengendalian diri.<sup>11</sup> Melalui pendekatan ini dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam, siswa diarahkan guna menumbuhkan konsentrasi, ketenangan, serta memaknai setiap langkah proses belajar sebagai wujud ibadah kepada Allah SWT. Pendekatan tersebut telah menunjukkan keefektifan yang signifikan dalam meningkatkan fokus belajar, memperkuat pengendalian diri, serta membangun keseimbangan emosional dan spiritual peserta didik.<sup>12</sup> Dalam konteks pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam, peserta didik diarahkan untuk memahami setiap tahap proses belajar dengan kesadaran mendalam, konsentrasi, serta rasa syukur kepada Allah SWT. Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki konsentrasi dan pemahaman kognitif, melainkan juga mengembangkan keseimbangan emosional dan pemahaman diri yang mendalam.

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam tidak sekadar menjadi kegiatan transfer pengetahuan, melainkan berperan sebagai instrumen penguatan spiritual yang mendukung siswa dalam mengelola tekanan akademik dengan cara yang konstruktif.<sup>13</sup> Namun, sejauh ini belum banyak penelitian yang menganalisis bagaimana pendekatan *mindfulness* diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Insan Kamil Islamic School, khususnya dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness*. Maka dari itu, penelitian ini penting dilakukan guna memberikan kontribusi empiris mengenai pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* untuk mengelola stres akademik siswa di SMP Insan Kamil Islamic School, supaya pembelajaran Pendidikan Agama Islam lebih menenangkan, reflektif, dan bermakna bagi peserta didik.

---

<sup>11</sup> Abd. Ghani and Moh Ali, "Konsep Pendidikan Islam Perspektif Imam Al-Ghazali," *El-Fata: Jurnal Ilmu Tarbiyah* 2, no. 01 (2022): 18–31, <https://doi.org/10.36420/ef.v2i01.104>.

<sup>12</sup> Aamer Aldbyani and Mohammed Hasan Ali Al-abyadh, "The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-Experimental Approach" 6 (2023).

<sup>13</sup> Ayatullah, "Dasar-Dasar Pelaksanaan Pendidikan Agama Islam Di Sekolah" 2, no. April 2022 (n.d.): 205–21.

SMP Insan Kamil Islamic School di Kota Bengkulu adalah salah satu sekolah menengah pertama Islam Terpadu yang menekankan keseimbangan antara penguasaan ilmu pengetahuan, pembinaan karakter religius, dan pengembangan potensi diri peserta didik. Sekolah ini memiliki visi dan misi untuk melahirkan generasi muslim yang tidak hanya unggul dalam aspek akademik, tetapi juga memiliki kepekaan spiritual dan moral yang tinggi. Lingkungan sekolah yang religius serta budaya pembelajaran yang bernuansa Islami menjadikan SMP Insan Kamil Islamic School sebagai konteks yang tepat untuk menerapkan pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* Islami. Pendekatan ini diharapkan mampu mengintegrasikan nilai-nilai keislaman ke dalam aktivitas belajar yang menenangkan dan reflektif, sehingga siswa dapat mengelola stres akademik secara lebih sehat dan berlandaskan pada nilai spiritual.

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* di SMP Insan Kamil Islamic School diharapkan menjadi inovasi pedagogis yang memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pendidikan Islam di era modern. Pendekatan ini memberi kesempatan bagi pendidik untuk menghadirkan suasana belajar yang tenang, bermakna, dan mengarah pada pembinaan karakter melalui pengalaman reflektif. Pendidik berperan tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang membantu siswa menumbuhkan kesadaran diri dan ketenangan batin saat menghadapi dinamika pembelajaran. Metode pembelajaran Pendidikan Agama Islam yang menyentuh aspek psikologis dan spiritual terbukti lebih efisien dalam membentuk karakter dan menurunkan tingkat stres siswa sekolah menengah pertama.<sup>14</sup>

Penelitian ini berfokus pada proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* sebagai strategi untuk membantu peserta didik mengelola stres akademik. Penelitian ini

---

<sup>14</sup> Abdul Jabar Idharudin *et al.*, "Metode Targhib Dan Tarhib Dalam Membentuk Akhlak Siswa Sekolah Dasar Abdul" 04, no. 02 (2024): 341–55.

diharapkan mampu memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan integrasi antara psikologi pendidikan dan nilai-nilai Islam, sekaligus memberikan manfaat praktis bagi para pendidik untuk merancang pembelajaran yang mampu membangun ketenangan jiwa, konsentrasi belajar, serta keseimbangan emosional pada peserta didik.

## **B. Fokus Masalah**

Penelitian ini berfokus pada:

1. Proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* untuk mengelola stres akademik siswa di SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu.
2. Sasaran dalam penelitian ini adalah guru Pendidikan Agama Islam, kepala sekolah, dan siswa kelas VIII B SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu. Guru Pendidikan Agama Islam dipilih karena berperan langsung dalam melaksanakan pembelajaran yang menerapkan pendekatan *mindfulness*. Kepala sekolah dipilih karena memiliki peran dalam mendukung kebijakan dan pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Sementara itu, siswa kelas VIII B dipilih karena terlibat langsung dalam proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam yang menerapkan pendekatan *mindfulness*, serta berada pada tahap remaja awal yang rentan mengalami stres akademik. Pemilihan kelas VIII B juga didasarkan pada pertimbangan kesesuaian dengan tujuan penelitian dan rekomendasi dari pihak sekolah sehingga dapat memberikan data yang relevan dan mendalam.

### **C. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* untuk mengelola stres akademik siswa di SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu?”

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* untuk mengelola stres akademik siswa di SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kajian akademik mengenai integrasi pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam sebagai strategi pembentukan keseimbangan spiritual dan emosional peserta didik. Penelitian ini memperluas pemahaman teoritis bahwa Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian ajaran agama dan pembentukan moral spiritual, tetapi juga memiliki peran strategis dalam menumbuhkan kesadaran diri, ketenangan batin, dan kemampuan mengelola stres akademik secara positif.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya terkait pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* untuk mengelola stres akademik siswa

#### **2. Manfaat Praktis**

a. Bagi Guru Pendidikan Agama Islam: Sebagai referensi untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih menenangkan, reflektif, dan berfokus pada keseimbangan spiritual emosional siswa.

- b. Bagi Siswa: Membantu siswa memahami pentingnya kesadaran diri dalam proses belajar, sehingga mampu menghadapi tekanan akademik. Mengenali dan mengelola stres akademik melalui pembelajaran yang sadar, tenang, dan berlandaskan nilai-nilai Islam.
- c. Bagi Sekolah: Memberikan masukan dalam pengembangan suasana belajar yang *mindful* dan religius, sehingga suasana pembelajaran di SMP Insan Kamil Islamic School semakin kondusif, humanis, dan berkarakter.