

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* dalam konteks pendidikan telah menjadi perhatian banyak kalangan akademisi dan praktisi pendidikan, baik di bidang psikologi maupun pendidikan agama. Penelitian-penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan *mindfulness* memiliki kemampuan signifikan untuk membantu peserta didik dalam mengatasi stres, memperbaiki konsentrasi, dan memupuk kesejahteraan psikologis. Penelitian-penelitian ini memiliki hubungan erat dengan pembelajaran Pendidikan Agama Islam yang menggunakan pendekatan *mindfulness* untuk menangani stres akademik siswa. Meskipun demikian, penelitian ini berbeda secara mendasar dari penelitian sebelumnya, baik dalam aspek objek penelitian, sudut pandang kajian, latar belakang lembaga, maupun tujuan penelitian.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dina Hidayati Hutasuhut dan Dinda Yarshal dengan judul "*Influence of Mindfulness Techniques on Reducing Academic Stress and Enhancing Students' Concentration in Learning*" menitikberatkan pada pengaruh penerapan teknik *mindfulness* terhadap penurunan stres akademik dan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan membandingkan dua kelompok siswa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan *mindfulness* secara rutin berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan kemampuan fokus siswa selama proses pembelajaran. Meskipun demikian, penelitian ini tidak secara khusus meninjau penerapan

mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam ataupun dalam konteks sekolah Islam terpadu.¹

2. Penelitian yang dilakukan oleh A. Roziqin, Ni'mah, Fauzi, dan Barwi dengan judul "*The Role of Mindfulness in Managing Academic Stress: Implications for Student Well-being and Mental Resilience*" memfokuskan kajian pada peran *mindfulness* dalam mengelola stres akademik siswa sekolah menengah dan implikasinya terhadap kesejahteraan emosional serta ketahanan mental. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini menemukan bahwa latihan *mindfulness* seperti pernapasan sadar, serta refleksi diri terbukti bahwa dapat membantu siswa menenangkan pikiran, mengendalikan emosi, serta mengembangkan ketangguhan dalam menghadapi tekanan akademik. Namun penelitian ini belum mengaitkan penerapan *mindfulness* dengan konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam atau lembaga pendidikan Islam.²
3. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Sulthoni Imami, Devia Rizqiyah, dan Mohamad Solihin dengan judul "*Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Berbasis Mindfulness dalam Meningkatkan Kepuasan Belajar Siswa*" meneliti bagaimana guru Pendidikan Agama Islam menerapkan strategi pembelajaran berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan keterlibatan dan kepuasan belajar siswa di sekolah menengah. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan observasi dan wawancara terhadap guru dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Pendidikan Agama Islam yang mengimplementasikan prinsip-prinsip *mindfulness* seperti kesadaran penuh, refleksi, dan pengendalian emosi dapat menciptakan suasana belajar yang lebih tenang dan bermakna. Walaupun demikian, penelitian ini belum menyoroti secara langsung hubungan antara *mindfulness* dan pengelolaan stres akademik siswa, terutama pada tingkat sekolah dasar.³

¹ Dina Hidayati Hutasuhut and Dinda Yarshal, "Influence of Mindfulness Techniques on Reducing Academic Stress and Enhancing Students' Concentration in Learning," no. 2021 (2025): 21–24.

² Achmad Roziqin *et al.*, "The Role of Mindfulness in Managing Academic Stress: Implications for Student Well-Being and Mental Resilience" 1, no. 2 (2024): 62–72.

³ Mohamad Solihin Agus Sulthoni Imami, Devia Rizqiyah, "JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan" 6, no. 3 (2025): 774–87.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Him Patry Nur'aeni dengan judul "*Mindfulness-Based Stress Reduction Techniques in Educational Settings: A New Approach to Enhance Mental Health and Learning*" membahas penerapan teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dalam konteks pendidikan. Penelitian ini menekankan bahwa latihan kesadaran penuh dapat membantu siswa mengurangi stres, memperbaiki fokus, dan meningkatkan kesehatan mental. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* yang terstruktur mampu menciptakan suasana belajar yang lebih damai dan produktif. Namun, penelitian ini tidak secara spesifik mengkaji pembelajaran Pendidikan Agama Islam atau nilai-nilai Islam yang terkandung dalam praktik *mindfulness*.⁴
5. Penelitian yang dilakukan oleh Masruroh dengan judul "*The Influence of Islamic Spiritual Mindfulness on Social Emotional Maturity of Students at SMPN 9 Mandau*" membahas pengaruh *mindfulness* spiritual Islami terhadap kematangan emosional dan sosial siswa. Penelitian ini menekankan bahwa kesadaran penuh yang didasarkan pada nilai-nilai Islam seperti muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah), syukur, dan tawakal berkontribusi dalam membentuk keseimbangan emosi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* yang berbasis spiritual Islam mampu meningkatkan kedewasaan sosial emosional dan mengurangi kecenderungan stres di kalangan peserta didik. Namun, penelitian ini belum secara khusus membahas penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam serta belum menyoroti bagaimana pendekatan ini dapat digunakan untuk mengelola stres akademik siswa di tingkat sekolah dasar.⁵

Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini secara spesifik menyoroti konteks sekolah menengah pertama berbasis Islam, yakni SMP Insan Kamil Islamic School di Kota Bengkulu. Dimana

⁴ Him Patry Nur'aeni, "Mindfulness-Based Stress Reduction Techniques in Educational Settings : A New Approach to Enhance Mental Health and Learning," 2024.

⁵ Nunung Masruroh and M Fikri Hamdani, "The Influence of Islamic Spiritual Mindfulness on Social Emotional Maturity of Students at SMPN 9 Mandau" 7 (2025): 76–85.

pembelajaran Pendidikan Agama Islam berperan sebagai wadah utama untuk membentuk aspek spiritual, emosional, dan karakter siswa. Penelitian ini terpusat dalam aktivitas pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* untuk mengelola stres akademik siswa yang muncul dari beban pembelajaran, serta tuntutan pekerjaan rumah. Selain itu, penelitian ini juga berupaya untuk mengisi kesenjangan penelitian yang masih jarang dikaji secara mendalam, yaitu *mindfulness* dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam di sekolah menengah pertama Islam Terpadu, dengan fokus pada pengelolaan stres akademik siswa. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti *mindfulness* dalam bidang psikologi umum, atau aspek kesejahteraan emosional tanpa mengaitkan secara eksplisit dengan nilai-nilai keislaman yang terkandung dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam.

Penelitian ini memiliki kontribusi signifikan secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperdalam pemahaman tentang bagaimana prinsip-prinsip keagamaan dapat digabungkan dengan teknik *mindfulness* dalam Pendidikan, khususnya untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran spiritual mereka. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru Pendidikan Agama Islam dalam merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya menanamkan pengetahuan Agama, melainkan juga melengkapi siswa dengan keterampilan untuk menangani tekanan psikologis, mempertajam konsentrasi akademik, serta mendorong harmoni afektif. Diharapkan pembelajaran Pendidikan Agama Islam dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih tenang, reflektif, dan bermakna, sesuai dengan karakter Pendidikan Agama Islam yang menekankan keselarasan antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual.

B. Landasan Teori

1. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam

a. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Agama Islam

Pembelajaran pada dasarnya merupakan interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.⁶ Pendidikan Agama Islam terdiri dari tiga kata yaitu Pendidikan, Agama, dan Islam. Secara etimologis, kata pendidikan berasal dari kata "didik", yang berarti membina, memelihara, dan mengembangkan potensi manusia. Dalam konteks Islam, pendidikan bukan sekadar proses pengajaran pengetahuan, melainkan pembentukan kepribadian manusia secara menyeluruh agar mampu menjalankan fungsi kemanusiaannya sebagai hamba dan khalifah Allah SWT. Sedangkan menurut Al-Ghazali, pendidikan merupakan proses pembinaan akhlak dan penyucian jiwa yang dilakukan melalui pembiasaan, latihan spiritual, serta keteladanan.⁷ Kata Agama sendiri mengandung arti sistem nilai dan keyakinan yang mengatur hubungan antara manusia dan Tuhan, sesama manusia dan seluruh makhluk ciptaannya.

Dalam Islam, Agama tidak hanya berbentuk ritual formal, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan yang menuntun manusia untuk mencapai kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat. Sementara itu, kata Islam berasal dari akar kata aslama yuslimu islaman, yang berarti tunduk, patuh, dan berserah diri kepada Allah SWT. Islam sebagai agama bersumber dari wahyu Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. melalui Al-Qur'an dan Sunnah, yang menjadi pedoman hidup

⁶ Surohim, "Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Melalui Pendekatan Interdisipliner Di Sekolah Menengah Atas (Sma)," No. April (2023): 42–59.

⁷ Muhamad Djamaluddin, Widodo Winarso, and Cecep Sumarna, "Konsep Pendidikan Karakter Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Ayyuhal Walad : Kajian Tentang Metode Pendidikan Karakter Yang Efektif Dan Implementasinya Dalam Pendidikan Modern" 3, no. 4 (2025): 5827–34.

komprehensif bagi seluruh umat manusia dalam berbagai dimensi kehidupan, baik spiritual, sosial, maupun moral.⁸

Secara terminologis pendidikan mengandung makna proses pembinaan dan pengembangan potensi manusia, baik jasmani maupun rohani, menuju kedewasaan dan kesempurnaan hidup. Agama berarti sistem kepercayaan dan tata nilai yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam semesta.⁹ Sedangkan Islam adalah Agama yang bersumber dari wahyu Allah SWT. yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. untuk menjadi pedoman hidup seluruh umat manusia.

Pendidikan Agama Islam dapat diartikan sebagai proses pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai Islam dalam rangka membentuk manusia seutuhnya (insan kamil) yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia. Pendidikan Agama Islam tidak semata-mata bertujuan untuk mentransfer pengetahuan keagamaan, melainkan juga untuk membina karakter dan kepribadian yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, yang kemudian tercermin dalam perilaku serta sikap hidup sehari-hari.¹⁰ Pembelajaran Pendidikan Agama Islam adalah proses yang dirancang untuk membimbing peserta didik agar tidak hanya memahami ajaran Islam secara kognitif, tetapi juga menghayati dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan Agama Islam memiliki peran strategis dalam membentuk pondasi keimanan dan moral peserta didik pada masa remaja awal, karena masa ini merupakan periode penting dalam pembentukan

⁸ Dilla Fadhillah, "Manusia Dan Pendidikan Dalam Sudut Pandang Filsafat Pendidikan Islam : Literature Review" 18, no. 2 (2022): 46–57.

⁹ Muhammad Yusuf, "Memaknai Pendidikan Sebagai Proyek Moral, Intelektual, Dan Spritual (Analisis Kritis Penafsiran Al-Mujadilah Ayat 11)," no. 6 (2022): 21–43.

¹⁰ Ghina Ulpah *et al.*, "Finding Meaning And The Future : Diving Into The Nature And Purpose Of Islamic Education" 6, no. April (2024): 405–23.

identitas diri, karakter dan kestabilan emosi.¹¹ Oleh sebab itu, Pendidikan Agama Islam tidak hanya menekankan aspek kognitif seperti hafalan ayat-ayat Al-Qur'an atau hukum fikih, melainkan juga perlu dirancang untuk menyentuh dimensi afektif dan psikomotorik melalui pengalaman spiritual yang bermakna, seperti pembiasaan ibadah, refleksi diri (muhasabah), dzikrullah, doa, dan perilaku santun dan empatik dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Agama Islam berupaya melahirkan generasi yang cerdas secara intelektual, matang secara emosional, kuat secara spiritual, dan berkarakter Islami dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang kompleks.¹²

Sementara itu Pembelajaran Pendidikan Agama Islam merupakan proses interaktif-edukatif yang terencana dan sistematis antara guru dan peserta didik untuk menanamkan, mengembangkan, serta menginternalisasikan nilai-nilai Islam ke dalam seluruh aspek, kehidupan peserta didik. Proses ini tidak hanya berfokus pada penyampaian pengetahuan keagamaan (aspek kognitif), tetapi juga mencakup pembentukan sikap spiritual, moral, dan sosial (aspek afektif) serta pembiasaan perilaku Islami dalam kehidupan sehari-hari (aspek psikomotorik).¹³

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam juga merupakan aktivitas yang mencakup bimbingan, pembinaan, dan pengajaran agar peserta didik mampu memahami ajaran Islam secara menyeluruh dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini menekankan internalisasi nilai, yaitu menjadikan nilai-nilai Islam bukan hanya diketahui, tetapi juga dirasakan dan diamalkan oleh peserta didik

¹¹ Jaja Jahari, "Pendidikan Agama Islam Tazkiyatun Nafs Sebagai Upaya Penguatan Kepribadian Guru Di Madrasah Aliyah," 2023, 1099–1118, <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.3985>.

¹² Muhammad Zein Damanik, Rindhy Husyaini, and Puspa Novia Youlanda, "Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Generasi Emas Berkarakter Unggul," 2024.

¹³ Siti Mutiah Nurul Izzah, Ade Amalia, "Jurnal Pendidikan Islam" 4, no.1 (2023): 51–58.

dalam kehidupan sehari-hari Pada fase perkembangan remaja awal, peserta didik di tingkat sekolah menengah pertama mengalami pertumbuhan moral dan emosional yang sangat dinamis.

Sejalan dengan Kurikulum Merdeka, Pendidikan Agama Islam ditujukan untuk mendukung Profil Pelajar Pancasila yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di era ini harus lebih kontekstual, reflektif, dan berpusat pada peserta didik (*student centered learning*). Guru dituntut untuk menjadi fasilitator yang mampu membimbing siswa memahami makna ajaran Islam melalui pengalaman nyata, refleksi spiritual, dan kegiatan kolaboratif yang menumbuhkan empati serta kesadaran diri.¹⁴ Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dapat dipahami sebagai proses pendidikan ruhani yang komprehensif, yang tidak hanya mengembangkan kecerdasan kognitif, tetapi juga membentuk kesadaran spiritual, keseimbangan emosional, dan karakter Islami peserta didik. Proses tersebut menjadi sarana untuk menumbuhkan pribadi muslim yang utuh yang berpikir dengan akal, merasa dengan hati, dan bertindak berdasarkan nilai-nilai iman.¹⁵

b. Fungsi Dan Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Pembentukan Karakter

Pendidikan Agama Islam memiliki fungsi fundamental dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik pada fase remaja awal. Fungsi utama Pendidikan Agama Islam bukan hanya sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan agama, tetapi juga sebagai proses internalisasi nilai-nilai Islam ke dalam diri siswa sehingga menjadi dasar perilaku dan

¹⁴ Kirana Silkia Maulida, Badrus Zaman, and Rojif Mualim, "Implementation of Pancasila Student Profiles in Islamic Religious Education (PAI) Learning" VIII, no. 1 (n.d.): 6–17.

¹⁵ Mala Komalasari and Abu Bakar Yakubu, "Implementation of Student Character Formation Through Islamic Religious Education" 2, no. 1 (2023): 52–64.

kebiasaan sehari-hari. Dalam konteks sekolah menengah pertama, Pendidikan Agama Islam berperan menanamkan nilai-nilai moral, spiritual, dan sosial yang menjadi fondasi karakter Islami, seperti kejujuran, tanggung jawab, empati, disiplin, dan cinta damai.¹⁶ pendidikan agama memiliki peran ganda, yakni sebagai sarana pembinaan akhlak dan sebagai instrumen penguatan karakter religius melalui kegiatan pembelajaran dan pembiasaan ibadah. Program pembelajaran berbasis nilai Islam seperti literasi Ramadan dan pembiasaan doa bersama terbukti efektif menumbuhkan karakter religius dan empati sosial pada siswa sekolah menengah pertama.¹⁷

Fungsi Pendidikan Agama Islam juga mencakup dimensi tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan pendidikan moral. Nilai-nilai ini terintegrasi dalam setiap aktivitas pembelajaran, baik di dalam maupun di luar kelas. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di sekolah menengah pertama yang efektif harus mengedepankan pengalaman spiritual, seperti muhasabah atau refleksi diri. Kegiatan keagamaan lainnya seperti shalat berjamaah, dzikir, pembacaan Al-Matsurat, juga sebagai penguat nilai spiritual siswa, agar nilai-nilai keagamaan tidak berhenti pada rana kognitif semata, tetapi juga terinternalisasikan ke ranah afektif dan psikomotorik.¹⁸ Fungsi utama Pendidikan Agama Islam di sekolah menengah pertama dapat disimpulkan menjadi empat aspek yaitu:

1. Fungsi spiritual, yaitu menumbuhkan keimanan, ketakwaan, dan kesadaran ilahiah siswa.

¹⁶ Difa Zalsabella *et al.*, “Pentingnya Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Nilai Karakter Dan Moral Anak Di Masa Pandemi” 9 (2023): 43–63.

¹⁷ Ayu Lestari *et al.*, “El-Mujtama : Jurnal Pengabdian Masyarakat El-Mujtama : Jurnal Pengabdian Masyarakat” 4, no. 2 (2024): 1001–11, <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i2.999>.

¹⁸ Abdul Rozak, “Implementasi Pendidikan Agama Islam Sebagai Pilar Penting Dalam Pembangunan Karakter” 4, no. 1 (2024): 15–32.

2. Fungsi moral, yaitu membentuk kepribadian berakhlak mulia berdasarkan nilai-nilai Islam.
3. Fungsi sosial, yaitu mengembangkan sikap tolong-menolong, keadilan, dan tanggung jawab sosial
4. Fungsi edukatif, yaitu membimbing siswa menjadi insan kamil yang menggabungkan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual secara seimbang.

Peran strategis Pendidikan Agama Islam dalam konteks ini menunjukkan bahwa Pendidikan Islam tidak semata-mata berfungsi sebagai sarana pembelajaran Agama, tetapi juga sebagai sistem pembinaan karakter komprehensif yang relevan dengan tujuan Kurikulum Merdeka dan Profil Pelajar Pancasila, yaitu melahirkan generasi muda yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia.¹⁹

c. Prinsip Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Kurikulum Merdeka

Kurikulum Merdeka yang diterapkan sejak tahun 2022 menekankan paradigma baru dalam pembelajaran, yaitu *student centered learning* yang berfokus pada pengembangan potensi peserta didik secara holistik. Dalam konteks ini, pembelajaran Pendidikan Agama Islam memiliki prinsip penting untuk membentuk peserta didik yang beriman, bertakwa kepada Allah SWT. dan berakhlak mulia sebagaimana termuat dalam dimensi pertama Profil Pelajar Pancasila.²⁰ Dalam kerangka Kurikulum Merdeka Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan agama, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual, moral, dan sosial melalui pengalaman belajar yang reflektif dan

¹⁹ Syamhadi Rokmadi, "Implementasi Nilai-Nilai Akhlak Pada Lembaga Pendidikan Islam UIN Walisongo Semarang , Indonesia Dalam Pembentukan Karakter Dan Akhlak Mulia , Dalam Praktiknya Masih Dijumpai Berbagai" 2 (2025).

²⁰ Empaldi, "Learning Islamic Religious Education in the Merdeka Curriculum : A Critical Review" 2, no. 1 (2023): 117–28.

kontekstual. Prinsip utama pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Kurikulum Merdeka berlandaskan pada nilai-nilai ketauhidan, keseimbangan, dan humanisasi pendidikan.

Dalam konteks ini, pembelajaran dirancang untuk memungkinkan siswa memperoleh pemahaman komprehensif tentang ajaran Islam serta kemampuan untuk menerapkannya secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Peran guru sebagai fasilitator menjadi krusial, di mana mereka menciptakan lingkungan pembelajaran yang bersifat dialogis, kolaboratif, dan menarik. Lebih lanjut, dalam Kurikulum Merdeka, pengajaran Pendidikan Agama Islam mengharuskan para pendidik untuk menggabungkan nilai-nilai spiritual ke dalam metode pembelajaran berbasis proyek serta profil pelajar Pancasila, sehingga proses edukasi menjadi lebih signifikan dan relevan dengan konteks kehidupan siswa.²¹

Selain itu, prinsip reflektif dan kontekstual juga menjadi kunci dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Peserta didik diajak untuk memahami nilai-nilai Islam bukan hanya aspek kognitif, melainkan melalui pengalaman langsung dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi Kurikulum Merdeka mengharuskan adopsi pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada kesejahteraan (*well being*), di mana Pendidikan Agama Islam berperan penting dalam memperkuat keseimbangan emosional dan spiritual siswa. Prinsip utama lainnya adalah pembelajaran diferensiasi, yang dalam konteks Pendidikan Agama Islam diterapkan melalui penyediaan kesempatan bagi setiap siswa untuk belajar berdasarkan tingkat kemampuan, minat, dan gaya belajar masing-masing. Pendekatan diferensiasi ini merupakan manifestasi nyata dari konsep merdeka belajar, karena memfasilitasi

²¹ Muhamad Imam Chumaidi, "Jurnal Inovasi Global Peran Guru PAI Sebagai Fasilitator Dalam Meningkatkan Keterlibatan Aktif Siswa Dalam Pembelajaran" 3, no. 8 (2025): 1244–53.

siswa dalam menginternalisasi ajaran Agama melalui jalur yang selaras dengan potensi individu mereka.²² Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Kurikulum Merdeka menekankan pada tiga prinsip pokok:

1. Spiritualitas transformatif , yaitu menanamkan nilai tauhid dan akhlak sebagai dasar berpikir dan berperilaku.
2. Humanisasi, yaitu pendidikan menghargai keberagaman siswa dan membangun empati sosial.
3. Pembelajaran reflektif kontekstual yaitu, menghubungkan ajaran Islam dengan kehidupan nyata agar menjadi pengalaman spiritual yang hidup.

Melalui prinsip-prinsip tersebut, pembelajaran Pendidikan Agama Islam di era Kurikulum Merdeka diharapkan mampu mencetak generasi yang beriman, cerdas, dan berkarakter, sejalan dengan visi Pendidikan Nasional menuju insan kamil yang beradab dan berdaya saing global.²³

2. Stres Akademik Siswa

a. Pengertian Stres Akademik

Istilah stres akademik berasal dari dua kata, yaitu stres dan akademik. Secara etimologis, stres berarti suatu kondisi ketegangan atau tekanan emosional yang timbul ketika individu menghadapi tuntutan atau situasi yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Sedangkan akademik berkaitan dengan segala hal yang berkaitan dengan proses belajar-mengajar di lingkungan pendidikan formal. Stres akademik dapat diartikan sebagai bentuk tekanan psikologis yang dialami oleh siswa akibat tuntutan atau beban belajar di sekolah.²⁴

Secara teoritis, Menurut Richard S. Lazarus dan Susan Folkman melalui *Transactional Model of Stress and Coping*, menjelaskan bahwa

²² Nurul Izzah, Ade Amalia, “Jurnal Pendidikan Islam.”

²³ Ahmad Salim, “Islamic Religious Education (PAI) Learning Based on The Independent Curriculum of Elementary School at Yogyakarta” 26, no. 1 (2023): 199–212.

²⁴ Iina Marlina Et Al., “Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Kelas Xi Man I Bekasi” 7 (2024): 3959–74.

stres terjadi karena adanya interaksi antara individu dan lingkungannya. Dalam teori ini, stres tidak semata-mata timbul karena adanya peristiwa eksternal, tetapi karena penilaian subjektif individu terhadap peristiwa tersebut. Ketika seseorang menilai situasi akademik sebagai ancaman terhadap kesejahteraan dirinya dan merasa tidak memiliki sumber daya atau kemampuan untuk mengatasinya, maka stres muncul sebagai reaksi psikologis dan fisiologis. Sebaliknya, jika individu menilai tantangan akademik sebagai peluang untuk berkembang, maka stres tersebut dapat bersifat positif yang memotivasi siswa untuk beradaptasi dan berprestasi.²⁵

Dalam konteks pendidikan, stres akademik dapat didefinisikan sebagai kondisi ketika siswa mengalami tekanan emosional akibat tuntutan akademik yang dirasakan terlalu berat dibandingkan kemampuan dirinya untuk menyesuaikan diri. Tekanan ini bisa bersumber dari berbagai hal seperti banyaknya tugas, kesulitan memahami materi pelajaran, atau ekspektasi tinggi dari guru dan orang tua.²⁶ Stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama cenderung muncul, karena siswa masih berada dalam tahap perkembangan emosional yang belum stabil. Perasaan takut gagal, kurangnya dukungan sosial, serta lingkungan belajar yang kompetitif dapat memperparah tekanan psikologis tersebut. Tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada aspek emosional, seperti munculnya rasa cemas, mudah marah, kurang percaya diri, bahkan gangguan fisik seperti sakit kepala dan kelelahan.²⁷

²⁵ Slamet Fitriyadi Abd. Basith, Andi Syahputra, "Academic Stress And Coping Strategy In Relation To Academic Achievement" 40, No. 2 (2021): 292–304, <https://doi.org/10.21831/Cp.V40i2.37155>.

²⁶ Dian Pratiwi Iman Loua Korengkeng, Santi Najuan, "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa" 3 (2023).

²⁷ Qurratina and Muhid, "Mindfulness Islami : Relevansi Ketenangan Pikiran Dengan Prestasi Belajar."

Dalam pandangan psikologi pendidikan Islam, stres yang berkaitan dengan akademik tidak hanya dianggap sebagai masalah psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual. Tekanan belajar yang dialami siswa merupakan masalah yang menuntut sabar dan tawakal sebagai bentuk pengendalian diri dan kesadaran akan kehendak Allah SWT. Melalui pendekatan spiritual, siswa diajak untuk menenangkan diri dengan berdoa agar stres yang dialami dapat diubah menjadi motivasi untuk berusaha lebih baik. Stres akademik dapat dikelola bukan hanya melalui strategi psikologis, tetapi juga pendekatan nilai-nilai keagamaan yang menumbuhkan keseimbangan hati, pikiran, serta akhlak.²⁸

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respons psikologis yang kompleks akibat interaksi antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Stres dapat berdampak positif apabila dikelola dengan baik, tetapi dapat pula menjadi beban psikologis serius apabila melebihi batas kemampuan adaptasi siswa. Oleh karena itu, pemahaman tentang konsep stres akademik menjadi penting sebagai dasar dalam merancang strategi pembelajaran dan bimbingan yang dapat membantu siswa mengelola stres belajar dengan cara yang sehat dan spiritual.

b. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres akademik merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor internal dalam diri siswa dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan belajar maupun sosialnya. Kondisi ini muncul ketika

²⁸ M Fahli Zatrachadi, "Stres Akademik Antara Offline Dan Online Pada Dunia Pendidikan Dalam Pandangan Islam," no. 13 (2023): 1–6.

siswa merasa bahwa tuntutan akademik, sosial, maupun emosional melebihi kemampuan yang mereka miliki untuk menghadapinya. Stres akademik timbul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan (*demands*) dan sumber daya (*resources*) yang dimiliki individu.

Stres akademik pada siswa sekolah muncul ketika sistem pembelajaran, beban tugas, dan ekspektasi lingkungan belajar tidak sejalan dengan kemampuan adaptif siswa. Siswa merasa terbebani oleh tekanan prestasi, penilaian guru, serta tuntutan dari orang tua yang mengharapkan hasil belajar tinggi. Tekanan-tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, hingga gejala emosional seperti kecemasan, mudah marah, atau kelelahan mental.²⁹ Secara umum, faktor-faktor penyebab stres akademik dapat dikelompokkan menjadi empat aspek utama, yaitu:

1. Faktor Individu

Faktor individu berkaitan dengan karakteristik kepribadian, kemampuan kognitif, serta kondisi emosional siswa. Setiap individu memiliki kapasitas yang berbeda dalam menghadapi tekanan akademik. Siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah atau kecemasan tinggi lebih rentan mengalami stres saat menghadapi ujian atau tugas yang menumpuk.

2. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan Pendidikan pertama dan utama. Pola asuh yang diterapkan orang tua, tingkat harapan akademik, serta dukungan emosional yang diberikan sangat mempengaruhi kondisi psikologis anak. Keluarga dengan harapan akademik yang terlalu

²⁹ Oktaviana Dastika Suriani, Dhiu Margaretha, and Matilda Pia Bone, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 16 Kupang" 5, no. 2 (2025), <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1392>.

tinggi dapat menimbulkan tekanan yang berlebihan pada anak, terutama jika disertai dengan kritik atau hukuman ketika hasil belajar tidak sesuai dengan harapan.

3. Faktor Sekolah

Lingkungan sekolah menjadi faktor eksternal yang paling signifikan dalam mempengaruhi stres akademik. Sistem evaluasi yang ketat, metode pengajaran yang monoton, tekanan kompetisi antar siswa, serta hubungan yang kurang harmonis dengan guru atau teman sebaya dapat meningkatkan tingkat stres akademik.

4. Faktor Sosial dan Lingkungan

Faktor sosial berkaitan dengan hubungan antar siswa, tekanan teman sebaya, serta lingkungan pergaulan di dalam dan luar sekolah. Anak-anak yang mengalami perundungan, atau kesulitan beradaptasi dengan kelompok cenderung mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Selain itu, pengaruh media sosial juga menjadi salah satu penyebab stres akademik pada anak modern.

Dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada siswa merupakan suatu situasi yang disebabkan oleh kombinasi antara faktor personal dan lingkungan. Upaya untuk mengatasinya perlu melibatkan kerja sama antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial, dengan pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual.³⁰

c. Dampak Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Stres akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan emosional, kognitif, sosial, bahkan spiritual peserta didik. Pada masa ini, siswa

³⁰ Priti Ike Jelita, "The Effect Of Religiosity And Academic Resilience On Decrease In The Level Of Academic Anxiety Of Master Students Of Islamic Education , State Islamic University Of Sultan Syarif Kasim Riau Magister Pendidikan Agama Islam Universitas Islam" 2, no. 3 (2025): 4054–66.

berada dalam fase perkembangan remaja awal, yang ditandai oleh perubahan emosional dan moral yang cukup kompleks. Oleh karena itu, stres yang tidak dikelola dengan baik pada fase perkembangan remaja awal dapat meninggalkan dampak dalam jangka panjang terhadap motivasi belajar, prestasi akademik, dan pembentukan karakter peserta didik.³¹ Stres akademik terjadi ketika siswa menghadapi ketidakseimbangan antara tuntutan pembelajaran dan kemampuan adaptasi yang mereka miliki.

Tekanan tersebut menimbulkan reaksi psikologis seperti kecemasan, rasa takut gagal, serta perasaan tidak berdaya terhadap tugas dan ujian yang diberikan.

1. Dampak Psikologis

Dari sisi psikologis, stres akademik menyebabkan gangguan emosional seperti cemas berlebihan, rasa tidak percaya diri, kesulitan tidur, dan mudah marah. Siswa yang mengalami stres akademik berkepanjangan juga cenderung mengalami *learned helplessness*, yakni perasaan bahwa segala upaya yang dilakukan tidak akan membawa hasil, sehingga mereka menyerah sebelum mencoba.

2. Dampak Kognitif dan Akademik

Stres akademik juga memberikan pengaruh langsung terhadap proses berpikir dan kemampuan belajar siswa. Dalam pandangan psikologi kognitif, stres yang tinggi dapat menghambat fungsi *prefrontal cortex*, yaitu bagian otak yang berperan dalam pengambilan keputusan, fokus, dan pemecahan masalah. Akibatnya, siswa menjadi sulit berkonsentrasi, menurunnya kemampuan memori jangka pendek, dan muncul kecenderungan menunda tugas.

3. Dampak Sosial dan Interpersonal

³¹ Sinta Zakiyah *et al.*, "Perkembangan Anak Pada Masa Sekolah Dasar" 3, no. 1 (2024): 71–79.

Dari perspektif sosial, stres akademik dapat memengaruhi cara siswa berinteraksi dengan teman sebaya maupun guru. Siswa yang mengalami tekanan belajar sering menunjukkan perilaku menarik diri, menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, atau bahkan agresif. Hal ini dapat memperburuk kesejahteraan emosional siswa.

4. Dampak Spiritual dan Moral

Dampak stres akademik tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Dalam perspektif Islam, tekanan yang berlebihan dapat mengganggu ketenangan hati dan mengurangi keikhlasan dalam belajar. Untuk mengatasi hal ini, pendekatan integrasi yang menggabungkan refleksi spiritual dengan strategi manajemen stres psikologis menjadi penting, guna memulihkan perspektif holistik dalam menjalani perjalanan pendidikan.

5. Dampak Fisik dan Kesehatan

Secara fisiologis, stres akademik juga dapat memengaruhi kondisi tubuh. Reaksi stres memicu peningkatan hormon kortisol yang, bila terjadi secara kronis, dapat menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan gangguan tidur, dan gangguan pencernaan. Pada usia sekolah menengah pertama, stres juga sering tampak dalam bentuk psikosomatik seperti sakit kepala, kehilangan nafsu makan, atau mudah lelah. Kondisi ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara kegiatan belajar dan rekreasi agar anak tidak mengalami kelelahan mental yang berlebihan.³²

Dampak stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama meliputi aspek psikologis, kognitif, sosial, spiritual, dan fisik. Stres yang tidak tertangani dengan baik dapat menghambat perkembangan potensi anak secara menyeluruh dan melemahkan karakter Islami yang

³² Susitra, "Understanding and Addressing Stress : Causes , Levels , and the Importance of Mental Health Conversations" 6, no. 3 (2024): 3–5.

seharusnya menjadi pondasi pendidikan di sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan emosional siswa.

Dalam lingkup pembelajaran Pendidikan Agama Islam, integrasi pendekatan *mindfulness* muncul sebagai strategi krusial yang membantu siswa mengidentifikasi, menerima, dan menangani stres akademik secara efektif. Teknik ini tidak hanya mendorong kesadaran diri yang lebih dalam, tetapi juga memperkuat fondasi spiritual siswa, memungkinkan mereka menghadapi tekanan belajar dengan perspektif yang lebih seimbang dan utuh.³³

3. Pendekatan *Mindfulness* Dalam Pembelajaran Pendidikan Islam

a. Pengertian *Mindfulness* Dalam Persepektif Pendidikan Islam

Istilah *mindfulness* berasal dari kata dasar *mindful*, yang secara bahasa berarti penuh perhatian atau sadar sepenuhnya terhadap apa yang terjadi saat ini. Dalam konteks psikologi kontemporer, istilah ini pertama kali diperkenalkan secara sistematis oleh Jon Kabat-Zinn melalui program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Ia mendefinisikan *mindfulness* sebagai “*paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally*”. Dengan demikian *mindfulness* dapat dipahami sebagai bentuk kesadaran penuh yang mengarahkan individu untuk hadir secara utuh dalam setiap pengalaman, dengan sikap menerima, menjaga ketenangan batin, serta mampu mengendalikan diri.³⁴

³³ Indah Fitri, Sri Wulandari, And Arih Merdekasari, “Strategi Koping Religius Terhadap Stres Akademik Siswa Sma Karya Pembangunan Paron Ngawi” 10, no. 1 (2023): 27–36.

³⁴ Agus Sulthoni Imami, Devia Rizqiyah, “JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan.”

Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* diartikan sebagai pendekatan yang mengintegrasikan kesadaran diri dan keseimbangan emosi ke dalam proses belajar. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada hasil kognitif, tetapi juga pada proses internal siswa dalam memahami dirinya, mengelola emosi, dan menghayati nilai-nilai pembelajaran. *Mindfulness* membantu peserta didik mengembangkan empati, konsentrasi, dan kemampuan regulasi diri, yang secara langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis serta efektivitas pembelajaran. Namun dalam pandangan Islam, konsep *mindfulness* bukanlah hal baru. Nilai-nilai kesadaran penuh ini telah tertanam dalam ajaran Islam melalui konsep muhasabah atau refleksi diri, dan dzikir. Keduanya menjadi pondasi utama dalam pembentukan *mindfulness* Islami yang tidak hanya berorientasi pada ketenangan diri, tetapi juga penyucian jiwa (*takziyatun nafs*) dan kedekatan dengan sang pencipta.³⁵ Al-Ghazali menekankan bahwa pembiasaan spiritual yang dilakukan secara konsisten dapat mementuk ketenangan batin dan kestabilan emosi.³⁶ Ketenangan tersebut penting dalam mendukung kesiapan dalam menjalankan aktivitas, termasuk dalam proses belajar. Dengan jiwa yang tenang, individu akan lebih mampu berkonsentrasi, berpikir jernih, serta mengendalikan tekanan yang dihadapi.

Dari perspektif teologis, *mindfulness* Islami dapat dimaknai sebagai kesadaran spiritual yang terhubung dengan tauhid. Seorang Muslim yang berkesadaran penuh tidak hanya menyadari keberadaan dirinya pada momen kini, tetapi juga sadar bahwa setiap momen

³⁵ Yanti Krismayanti, "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness Untuk Pengembangan Etika Siswa Sekolah Dasar Yanti Krismayanti Affiliasi : Universitas Islam Nusantara Email : Krismayanti2005@gmail.Com," 2024.

³⁶ Sumiarti Sumiarti et al., "Tujuan Pendidikan Islam Menurut Al-Ghazali Ditinjau Dari Perspektif Hadis," *El-Sunnah: Jurnal Kajian Hadis Dan Integrasi Ilmu* 1, no. 2 (2021): 148–61, <https://doi.org/10.19109/elsunnah.v1i2.8917>.

merupakan bagian dari ketetapan dan pengawasan Allah SWT. Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam, pendekatan *mindfulness* Islami menjadi strategi pedagogis yang menekankan pengalaman spiritual langsung dalam kegiatan belajar. Siswa tidak hanya memahami ajaran agama sebagai teori, tetapi juga menghayati maknanya dalam keseharian.³⁷ Misalnya, ketika guru mengajak siswa untuk berdoa dengan penuh kesadaran, merenungi makna ayat Al-Qur'an, atau melakukan refleksi diri sebelum atau sesudah proses pembelajaran, sesungguhnya mereka sedang melatih kesadaran spiritual (*spiritual awareness*) yang menjadi inti dari *mindfulness* Islami.

Penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam berfungsi sebagai sarana pembinaan jiwa agar siswa memiliki kemampuan untuk mengelola stres, menenangkan pikiran, dan membangun ketenangan batin dengan Allah SWT. *Mindfulness* Islami bukan hanya sebagai pendekatan, tetapi juga metode Pendidikan ruhani yang menumbuhkan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik.³⁸

b. Tujuan Dan Manfaat *Mindfulness* Dalam Pembelajaran

Tujuan utama penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran adalah untuk menumbuhkan kesadaran penuh peserta didik terhadap proses belajar yang sedang dijalani, baik secara kognitif, afektif, maupun spiritual. Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, *mindfulness* bukan sekedar strategi pengendalian pikiran atau teknik relaksasi, melainkan sebagai suatu pendekatan ruhani yang mendorong peserta didik untuk hadir secara utuh, meliputi aspek jasmani, akal, dan hati

³⁷ Ulpah et al., "Finding Meaning And The Future : Diving Into The Nature And Purpose Of Islamic Education."

³⁸ Nur'aini Hamzah, "Kecerdasan Emosional , Intelektual , Spiritual , Moral Dan Sosial Relevansinya Dengan Pendidikan Agama Islam Perspektif Al-Qur'an" 9, no. 4 (2023): 1783–90, <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5867>.

dalam setiap proses pembelajaran.³⁹ Kesadaran penuh (*full awareness*) yang dilandasi nilai-nilai Islam menjadikan kegiatan belajar tidak hanya berorientasi pada pencapaian intelektual, tetapi juga pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pembentukan akhlak mulia (*akhlakul karimah*).⁴⁰

Praktik *mindfulness* dalam Pendidikan bertujuan menumbuhkan kemampuan regulasi diri, meningkatkan fokus, serta membangun empati dan ketenangan dalam menghadapi tekanan akademik. Dalam kerangka Pendidikan Agama Islam, tujuan tersebut sejalan dengan prinsip ihsan yaitu bertindak dengan kesadaran batin bahwa Allah SWT. senantiasa hadir dan mengawasi setiap perbuatan manusia, sehingga mendorong individu untuk bersikap lebih terkontrol dan penuh tanggung jawab. *Mindfulness* Islami dapat dipahami sebagai proses Pendidikan batin yang melatih peserta didik untuk menyadari kehadiran Allah SWT. dalam setiap aktivitas belajar, sehingga ilmu yang diperoleh bernilai ibadah dan melahirkan kedamaian batin.⁴¹ *Mindfulness* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam memiliki beberapa tujuan pokok berikut:

1. Menumbuhkan kesadaran spiritual (*spiritual awareness*).
Melalui refleksi diri, dzikir, dan kontemplasi, siswa dilatih untuk menyadari bahwa belajar merupakan bagian dari ibadah.
2. Meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar.

³⁹ Yanti Krismayanti, “Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Mindfulness Untuk Pengembangan Etika Siswa Sekolah Dasar Yanti Krismayanti Affiliasi : Universitas Islam Nusantara Email : Krismayanti2005@gmail.Com.”

⁴⁰ Ali Miftakhu Rosyad, “Internalization of Character Education Based on Islamic Values to Students at SMK Muhammadiyah Juntinyuat” 1, no. 1 (2020): 273–85.

⁴¹ Ulpah *et al.*, “Finding Meaning And The Future : Diving Into The Nature And Purpose Of Islamic Education.”

Mindfulness melatih siswa untuk menghadirkan pikiran dan perhatiannya sepenuhnya pada kegiatan belajar. Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, hal ini membantu siswa memahami makna ibadah, ayat Al-Qur'an, dan nilai moral Islam secara lebih mendalam.

3. Membantu pengelolaan stres akademik

Melalui latihan pernapasan, doa reflektif, muhasabah atau refleksi diri, siswa mampu meredakan kecemasan, ketegangan, dan tekanan akademik.

4. Membangun keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Pendidikan Agama Islam berbasis *mindfulness* tidak hanya mengasah daya pikir, tetapi juga menata hati dan perasaan agar selaras dengan nilai-nilai tauhid dan keimanan.⁴²

Penerapan pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran, khususnya dalam konteks Pendidikan Agama Islam, memberikan berbagai manfaat yang mencakup aspek psikologis, spiritual, sosial, dan akademik siswa. Secara umum, *mindfulness* membantu peserta didik untuk hadir sepenuhnya dalam proses belajar. Ketika siswa belajar dengan kesadaran penuh, mereka tidak hanya memahami materi secara kognitif, tetapi juga merasakan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam proses belajar itu sendiri.

⁴² Abdul Manan, "Pengaruh Mindfulness Islami Dalam Pendidikan Agama Islam Terhadap Regulasi Emosi Siswa Di Era Teknologi" 6, no. November (2024): 67–74.

Manfaat *mindfulness* meliputi peningkatan kesadaran diri, pengelolaan stres, penguatan konsentrasi, dan peningkatan kemampuan empati terhadap orang lain. Dalam kerangka pembelajaran Pendidikan Agama Islam, manfaat tersebut dapat dikategorikan menjadi empat dimensi utama:

1. Manfaat Psikologis: pengelolaan stres dan emosi

Mindfulness berperan penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik, tekanan tugas, maupun kecemasan ujian. Melalui praktik doa, pemberian motivasi, mengatur pernapasan, dan introspeksi pribadi. Peserta didik secara bertahap mengembangkan kemampuan untuk menenangkan pikiran mereka.

2. Manfaat Spiritual: *mindfulness* Islami menumbuhkan kesadaran spiritual yang mendalam dalam proses pembelajaran.

3. Manfaat Kognitif: peningkatan fokus dan daya ingat

Pendekatan *mindfulness* terbukti dapat meningkatkan fokus, daya ingat, dan kemampuan berpikir reflektif. Yaitu ketika siswa mampu memfokuskan perhatian sepenuhnya pada pelajaran tanpa terganggu oleh pikiran lain, proses belajar menjadi lebih bermakna dan efektif.

4. Manfaat Sosial dan Karakter

Salah satu manfaat utama dari praktik *mindfulness* Islami adalah pembentukan kepekaan sosial dan akhlak mulia. Kesadaran diri yang kokoh mendorong munculnya empati terhadap sesama, kemampuan untuk mengendalikan emosi seperti amarah, serta sikap rendah hati yang mendalam.⁴³

Mindfulness Islami menjadi pondasi penting dalam pendidikan Islam modern ia menuntun peserta didik untuk belajar dengan hati yang tenang, pikiran yang fokus, dan

⁴³ Rifka Fauzan *et al.*, "Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z" 5, no. 1 (2025), <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>.

niat yang ikhlas, sehingga setiap aktivitas akademik menjadi sarana menuju kedekatan spiritual dengan Allah SWT