

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* di SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu dilaksanakan melalui pembiasaan kegiatan keagamaan yang terintegrasi dalam proses pembelajaran, seperti doa bersama sebelum pembelajaran, pemberian motivasi, dan muhasabah atau refleksi diri setelah pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran dilakukan dengan langkah-langkah sistematis, yakni guru membuka pelajaran dengan salam dan doa bersama, membimbing siswa menenangkan diri, mengatur pernapasan, dan memusatkan perhatian agar siap secara mental dan emosional. Dilanjutkan dengan memberikan motivasi, mengajukan pertanyaan terkait materi, menyampaikan cakupan materi, tujuan, kegiatan, serta menata niat belajar agar proses pembelajaran berlangsung tenang dan optimal. serta menjelaskan lingkup dan teknik penilaian.

Selain itu, kegiatan keagamaan di luar kelas, seperti sholat dhuha, dzikir, pembacaan Al-Ma'tsurat, mentoring, dan malam bina iman dan takwa, menjadi penguat dalam membentuk ketenangan, kesadaran diri, dan penguatan spiritual siswa. Proses ini membantu siswa menenangkan diri, mengendalikan emosi, memusatkan perhatian, dan mengelola stres akademik yang sebelumnya ditandai perasaan tertekan, menurunnya konsentrasi, serta ketidaksiapan mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* berperan tidak hanya dalam penyampaian materi keagamaan, tetapi juga sebagai pembinaan kesadaran diri dan pengelolaan stres akademik, mendukung kesiapan belajar siswa secara mental, emosional, dan spiritual.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* Islami untuk mengelola stres akademik siswa di SMP Insan Kamil Islamic School Kota Bengkulu, peneliti memberikan beberapa masukan sebagai berikut:

1. Kepada Sekolah

Untuk Sekolah, sebaiknya memperkuat dan mempertahankan konsistensi pelaksanaan pendekatan *mindfulness* dalam setiap kegiatan pembelajaran, serta menyediakan fasilitas pendukung seperti ruang tenang atau jadwal khusus refleksi diri agar siswa dapat lebih fokus dan rileks.

2. Kepada Guru

Guru disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi emosional siswa secara individual, menerapkan metode pembelajaran yang kreatif dan adaptif, serta memberikan bimbingan tambahan bagi siswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan kegiatan *mindfulness*.

3. Kepada Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih aktif dan konsisten mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan *mindfulness*, seperti doa bersama, pemberian motivasi, mengatur pernafasan, dan muhasabah atau refleksi diri, serta menerapkan kebiasaan ini secara mandiri untuk membantu mengelola stres akademik sehari-hari.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk melakukan penelitian pada jenjang pendidikan atau lokasi yang berbeda, memperluas jumlah sampel, atau menambahkan metode kuantitatif untuk melihat efektivitas *mindfulness* secara lebih menyeluruh dan generalisasi hasil penelitian.

Dengan saran-saran tersebut, diharapkan pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan *mindfulness* dapat lebih efektif, memberikan manfaat

psikologis yang optimal bagi siswa, serta mendukung pencapaian prestasi akademik yang seimbang.