

Peningkatan Wellbeing Siswa SMA melalui Integrasi Mindfulness dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam

Peduli: Indonesian Journal of
Community Empowerment
2(1) (2026): 1-7
© 2026 Semarang State University, Indonesi
e-ISSN 3123-6731 (media online)
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/Peduli>

UNNES JOURNALS

Moh Yasir Alimi¹, Antari Ayuning Arsi¹, Nugroho Trisnu Brata¹

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received September 1, 2025

Revised January 03, 2026

Accepted February 01, 2026

Keywords:

wellbeing siswa; mindfulness; Pendidikan Agama Islam; pembelajaran reflektif; kesejahteraan psikologis; pedagogi kontemplatif.

ABSTRACT

Kesejahteraan psikologis (wellbeing) siswa sekolah menengah atas semakin menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan kontemporer, terutama di tengah tekanan akademik, dinamika sosial, dan paparan digital yang intens. Artikel ini mengkaji potensi integrasi mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai strategi pedagogis untuk meningkatkan wellbeing siswa SMA. Menggunakan pendekatan konseptual-reflektif, studi ini mensintesis literatur tentang wellbeing, mindfulness, dan pedagogi PAI, serta mendiskusikan relevansinya dalam praktik pembelajaran. Mindfulness dipahami bukan sekadar teknik psikologis, tetapi sebagai praktik kesadaran reflektif yang memiliki resonansi dengan dimensi kontemplatif dalam tradisi Islam, seperti tafakkur, muraqabah, dan tazkiyatun nafs. Integrasi mindfulness dalam PAI berpotensi memperkuat regulasi emosi, perhatian, ketenangan batin, serta keterhubungan makna spiritual siswa. Artikel ini berargumen bahwa pembelajaran PAI berbasis mindfulness dapat berkontribusi pada pengembangan pengalaman belajar yang lebih reflektif, humanistik, dan berorientasi pada kesejahteraan. Implikasi pedagogis, konseptual, dan praktis dari integrasi ini juga dibahas untuk pengembangan model pembelajaran yang kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan psikososial siswa.

*Corresponding author

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Negeri Semarang.

Jl. Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang

E-mail addresses: Yasir.alimi@mail.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis (wellbeing) peserta didik telah menjadi perhatian penting dalam kajian pendidikan kontemporer. Sekolah tidak lagi dipahami semata sebagai arena transmisi pengetahuan kognitif, tetapi juga sebagai ruang yang berperan dalam pembentukan kesehatan mental, stabilitas emosi, dan kebermaknaan hidup siswa. Sejumlah studi menunjukkan bahwa wellbeing memiliki keterkaitan erat dengan motivasi belajar, keterlibatan akademik, resiliensi, serta perkembangan identitas diri (Seligman, 2011; Ryff & Keyes, 1995). Dalam konteks pendidikan menengah, siswa sekolah menengah atas (SMA) menghadapi tekanan yang semakin kompleks, meliputi tuntutan akademik, dinamika relasi sosial, kecemasan performatif, dan paparan digital yang intens. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya stres, kelelahan mental, dan gangguan regulasi emosi di kalangan remaja (Suldo, Thalji, & Ferron, 2011).

Dalam beberapa dekade terakhir, mindfulness berkembang sebagai pendekatan yang signifikan dalam psikologi dan pendidikan. Mindfulness umumnya dipahami sebagai kesadaran penuh yang berpusat pada pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan non-judgmental (Kabat-Zinn, 2003). Berbagai penelitian mengaitkan mindfulness dengan peningkatan regulasi emosi, pengurangan stres, stabilitas perhatian, serta peningkatan kesejahteraan subjektif (Brown & Ryan, 2003; Creswell, 2017). Dalam lingkungan pendidikan, integrasi mindfulness dilaporkan mampu meningkatkan fokus belajar, keseimbangan emosional, dan kualitas pengalaman akademik siswa (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014). Namun demikian, sebagian besar diskursus mindfulness berkembang dalam kerangka psikologi Barat, sehingga relevansi epistemologis dan kulturalnya dalam konteks pendidikan agama masih memerlukan elaborasi lebih lanjut.

Pendidikan Agama Islam (PAI) secara normatif dan filosofis memiliki orientasi yang melampaui dimensi kognitif-doktrinal. PAI bertujuan membentuk kesadaran diri, pengendalian nafs, penguatan akhlak, serta penghayatan makna spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Tradisi intelektual dan spiritual Islam mengenal berbagai praktik kontemplatif seperti *tafakkur* (refleksi mendalam), *muraqabah* (kesadaran akan kehadiran Ilahi), dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang secara konseptual menunjukkan resonansi dengan konstruksi mindfulness modern (Nasr, 1987; Al-Ghazali, 2010). Kesamaan ini membuka ruang konseptual untuk membaca mindfulness bukan sebagai konsep asing, tetapi sebagai pendekatan kesadaran reflektif yang dapat diartikulasikan secara dialogis dalam kerangka pedagogi Islam.

Meskipun perhatian terhadap wellbeing dan mindfulness terus berkembang, kajian yang secara spesifik mengaitkan mindfulness dengan pembelajaran PAI masih relatif terbatas. Praktik pembelajaran PAI dalam banyak konteks pendidikan formal masih cenderung didominasi pendekatan instruksional dan evaluatif, dengan fokus pada aspek kognitif dan normatif, sementara dimensi pengalaman batin, kesadaran reflektif, dan kesejahteraan psikologis siswa belum memperoleh perhatian sistematis. Kesenjangan ini menandai kebutuhan akan kerangka konseptual yang mampu menjembatani psikologi kontemporer, pedagogi, dan spiritualitas Islam dalam satu horizon analitis yang integratif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji potensi

integrasi mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam sebagai strategi pedagogis untuk meningkatkan wellbeing siswa SMA. Secara konseptual, tulisan ini berupaya: (1) menempatkan wellbeing sebagai tujuan penting dalam pendidikan agama, (2) menjelaskan titik temu epistemologis antara mindfulness dan tradisi kontemplatif Islam, serta (3) mendiskusikan implikasi pedagogis dari integrasi mindfulness dalam praktik pembelajaran PAI. Dengan demikian, artikel ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan pedagogi PAI yang lebih reflektif, humanistik, dan responsif terhadap kebutuhan psikososial peserta didik.

KERANGKA TEORI: WELLBEING & MINDFULNESS

Wellbeing dalam Konteks Pendidikan

Konsep wellbeing dalam psikologi kontemporer berkembang melampaui pemahaman hedonistik yang semata-mata menekankan kebahagiaan atau kepuasan subjektif. Pendekatan eudaimonik menempatkan wellbeing sebagai kondisi optimal yang berkaitan dengan aktualisasi diri, kebermaknaan hidup, serta fungsi psikologis yang sehat (Ryff & Keyes, 1995). Model ini menekankan dimensi-dimensi seperti penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan personal, otonomi, relasi positif, dan penguasaan lingkungan. Dalam konteks pendidikan, wellbeing bukan hanya variabel psikologis individual, tetapi juga faktor penting yang memengaruhi kualitas keterlibatan belajar, motivasi intrinsik, dan performa akademik (Seligman, 2011).

Kajian pendidikan modern menunjukkan bahwa wellbeing siswa memiliki hubungan erat dengan pengalaman belajar yang bermakna dan lingkungan sekolah yang suportif. Wellbeing berperan dalam memperkuat kapasitas atensi, regulasi emosi, serta ketahanan terhadap tekanan akademik (Suldo, Thalji, & Ferron, 2011). Siswa dengan tingkat wellbeing yang lebih tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan akademik yang lebih stabil, hubungan sosial yang lebih sehat, dan adaptasi psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya wellbeing sering dikaitkan dengan kecemasan, disengagement, serta penurunan kualitas pengalaman belajar (Keyes, 2006). Oleh karena itu, kerangka pendidikan kontemporer semakin menempatkan wellbeing sebagai tujuan esensial pendidikan, bukan sekadar dampak sampingan proses belajar.

Mindfulness sebagai Regulasi Kesadaran

Mindfulness umumnya didefinisikan sebagai kesadaran yang terarah pada pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan non-reaktif (Kabat-Zinn, 2003). Dalam perspektif psikologi, mindfulness bukan sekadar teknik relaksasi, tetapi kapasitas metakognitif yang melibatkan perhatian, kesadaran diri, serta regulasi emosi (Brown & Ryan, 2003). Praktik mindfulness berfokus pada pengembangan kemampuan individu untuk mengamati pikiran, emosi, dan sensasi tanpa terjebak dalam reaktivitas otomatis. Dengan demikian, mindfulness berfungsi sebagai mekanisme regulasi kesadaran yang berkontribusi pada stabilitas psikologis.

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa mindfulness memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, termasuk penurunan stres, peningkatan keseimbangan emosi, dan peningkatan fungsi kognitif (Creswell, 2017). Dalam konteks pendidikan, mindfulness dikaitkan dengan peningkatan perhatian, kontrol diri, serta kualitas keterlibatan

belajar siswa (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014). Mindfulness juga berperan dalam mengurangi kecenderungan ruminasi, kecemasan performatif, dan distraksi kognitif yang sering dialami remaja dalam lingkungan belajar modern.

Relasi Konseptual antara Mindfulness dan Wellbeing

Hubungan antara mindfulness dan wellbeing dapat dipahami melalui mekanisme regulasi perhatian dan emosi. Mindfulness memperkuat kapasitas individu untuk hadir secara sadar dalam pengalaman saat ini, sehingga mengurangi dominasi pikiran otomatis yang sering menjadi sumber stres dan kecemasan (Brown & Ryan, 2003). Kesadaran reflektif ini memungkinkan individu mengembangkan jarak psikologis terhadap tekanan mental, sekaligus meningkatkan kejernihan kognitif dan stabilitas emosi. Dalam kerangka eudaimonik, mindfulness berkontribusi pada pembentukan makna, penerimaan diri, dan pertumbuhan personal (Garland, Farb, Goldin, & Fredrickson, 2015).

Dalam konteks pendidikan, relasi mindfulness–wellbeing memiliki implikasi pedagogis yang signifikan. Mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai pendekatan pedagogis yang mendukung kualitas pengalaman belajar. Integrasi mindfulness dalam pembelajaran berpotensi menciptakan ruang reflektif yang memperkuat kesadaran diri, ketenangan batin, serta keterhubungan makna belajar bagi siswa. Dengan demikian, mindfulness dapat dipahami sebagai jembatan konseptual yang menghubungkan proses kognitif, pengalaman emosional, dan dimensi eksistensial dalam pengalaman pendidikan.

Mindfulness dan Tradisi Kontemplatif dalam Islam

Diskursus mindfulness dalam psikologi modern sering diasosiasikan dengan tradisi meditasi Timur, khususnya Buddhisme. Namun, secara fenomenologis dan fungsional, praktik kesadaran reflektif bukanlah sesuatu yang asing dalam tradisi Islam. Dimensi kontemplatif telah lama menjadi bagian integral dari spiritualitas Islam, terutama dalam kerangka pembinaan kesadaran diri, kejernihan batin, dan kedekatan eksistensial dengan Tuhan (Nasr, 1987). Oleh karena itu, mindfulness dapat dibaca bukan semata sebagai konsep lintas-budaya yang diimpor, tetapi sebagai praktik kesadaran yang memiliki resonansi epistemologis dengan khazanah Islam.

Salah satu konsep kunci dalam tradisi Islam adalah *tafakkur*, yang merujuk pada aktivitas refleksi mendalam terhadap realitas, diri, dan tanda-tanda ketuhanan. *Tafakkur* tidak hanya dipahami sebagai proses kognitif, tetapi juga sebagai pengalaman kesadaran yang melibatkan kehadiran batin, perhatian, dan keterbukaan eksistensial (Al-Ghazali, 2010). Dalam literatur tasawuf, *tafakkur* dipandang sebagai sarana transformasi batin yang memungkinkan individu keluar dari pola persepsi otomatis menuju kesadaran yang lebih jernih. Dimensi ini menunjukkan kesamaan struktural dengan mindfulness, khususnya dalam aspek kesadaran terhadap pengalaman saat ini.

Konsep lain yang relevan adalah *muraqabah*, yang merujuk pada kesadaran berkelanjutan akan kehadiran Ilahi. *Muraqabah* menekankan kualitas perhatian batin yang stabil, kesadaran diri, dan pengamatan reflektif terhadap dinamika internal individu

(Chittick, 2000). Praktik ini mengandung elemen inti mindfulness, yaitu observasi non-reaktif terhadap pikiran dan keadaan mental. Dalam perspektif spiritual Islam, kesadaran semacam ini tidak sekadar berfungsi sebagai teknik regulasi psikologis, tetapi juga sebagai bentuk penghayatan teologis yang memperkuat relasi eksistensial manusia dengan Tuhan.

Selain itu, tradisi Islam juga mengenal konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang menekankan pentingnya kesadaran diri, pengendalian impuls, dan transformasi karakter. Proses ini menuntut kemampuan reflektif untuk mengenali dorongan internal, emosi, dan kecenderungan egoistik (Al-Ghazali, 2010). Dari sudut pandang psikologis, praktik semacam ini memiliki kesesuaian dengan fungsi mindfulness dalam meningkatkan metakognisi dan regulasi emosi (Brown & Ryan, 2003). Kesadaran reflektif dalam Islam dengan demikian tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang signifikan.

Penting untuk dicatat bahwa kesamaan antara mindfulness dan praktik kontemplatif Islam tidak berarti keduanya identik secara ontologis. Mindfulness dalam psikologi modern umumnya dirumuskan dalam kerangka sekuler dan terapeutik, sedangkan praktik kontemplatif Islam berakar pada horizon teologis dan etis. Namun demikian, pada tingkat pengalaman dan fungsi psikologis, keduanya berbagi struktur kesadaran yang serupa, terutama dalam aspek perhatian, kehadiran batin, dan pengamatan reflektif (Creswell, 2017). Kesamaan ini membuka ruang konseptual untuk integrasi pedagogis yang sensitif secara kultural dan religius.

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI), pembacaan dialogis terhadap mindfulness menjadi signifikan. Integrasi mindfulness dapat dipahami sebagai rekontekstualisasi praktik kesadaran yang sejalan dengan tujuan pembelajaran PAI, yaitu pembentukan kesadaran diri, penguatan akhlak, dan penghayatan makna spiritual. Dengan demikian, mindfulness tidak diposisikan sebagai elemen eksternal, tetapi sebagai pendekatan pedagogis yang kompatibel dengan tradisi reflektif Islam. Perspektif ini memungkinkan pembelajaran PAI bergerak dari model instruksional semata menuju pengalaman belajar yang lebih kontemplatif, reflektif, dan transformatif.

PEDAGOGICAL INTERGRATION: MINDFULNESS DALAM PEMBELAJARAN PAI

Integrasi mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) memerlukan kerangka pedagogis yang tidak sekadar menambahkan teknik regulasi perhatian, tetapi menempatkan kesadaran reflektif sebagai bagian inheren dari pengalaman belajar. Dalam perspektif pedagogi kontemporer, pembelajaran yang efektif tidak hanya berorientasi pada transmisi pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kualitas kesadaran, pengalaman makna, dan perkembangan keutuhan diri peserta didik (Biesta, 2015). Dengan demikian, mindfulness dapat diposisikan sebagai pendekatan pedagogis yang memperkaya dimensi afektif dan reflektif pembelajaran PAI.

Secara pedagogis, mindfulness berkontribusi pada penciptaan ruang belajar yang lebih sadar, tenang, dan berorientasi pada pengalaman. Praktik mindfulness membantu siswa mengembangkan perhatian yang stabil, kesadaran diri, serta kemampuan mengelola distraksi kognitif dan emosional (Kabat-Zinn, 2003; Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014).

Dalam konteks PAI, kualitas perhatian semacam ini memiliki relevansi langsung dengan tujuan pembelajaran yang menekankan pemahaman makna, internalisasi nilai, dan refleksi etis. Pembelajaran agama yang hanya menekankan aspek kognitif-doktrinal berpotensi menghasilkan pemahaman yang superfisial, sementara dimensi kesadaran reflektif memungkinkan siswa mengalami materi keagamaan secara lebih eksistensial.

Integrasi mindfulness dalam PAI dapat diwujudkan melalui beberapa strategi pedagogis. Pertama, **mindful opening**, yaitu praktik singkat di awal pembelajaran untuk menstabilkan perhatian dan kehadiran mental siswa. Praktik ini dapat berupa kesadaran napas, keheningan reflektif, atau orientasi niat belajar (*intentional awareness*). Kedua, **mindful engagement with texts**, yaitu pendekatan pembacaan reflektif terhadap ayat Al-Qur'an, hadis, atau narasi keagamaan. Dalam model ini, teks tidak hanya diperlakukan sebagai objek kognitif, tetapi sebagai pemicu kontemplasi, refleksi diri, dan pemaknaan personal. Pendekatan ini selaras dengan tradisi *tafakkur*, di mana pemahaman lahir dari keterlibatan batin, bukan sekadar analisis intelektual.

Ketiga, **mindful reflection**, yaitu aktivitas reflektif yang mendorong siswa mengamati pengalaman internal mereka selama proses belajar. Refleksi dapat difokuskan pada dinamika emosi, kesadaran makna, atau resonansi personal terhadap nilai-nilai keagamaan yang dipelajari. Studi menunjukkan bahwa praktik reflektif semacam ini memperkuat integrasi kognitif-afektif dan meningkatkan kedalaman pengalaman belajar (Mezirow, 2000). Keempat, **mindfulness dalam dimensi etis dan sosial**, yaitu penggunaan kesadaran reflektif untuk menumbuhkan empati, kesadaran relasional, dan sensitivitas moral. Dalam konteks PAI, aspek ini memiliki relevansi kuat dengan pembentukan akhlak dan kesadaran sosial. Penting untuk ditekankan bahwa integrasi mindfulness dalam PAI bukanlah proses sekularisasi praktik spiritual, melainkan rekontekstualisasi pedagogis yang sensitif terhadap horizon religius. Mindfulness dalam konteks ini tidak dipahami sebagai praktik meditasi yang terlepas dari nilai, tetapi sebagai penguatan kualitas kesadaran yang mendukung tujuan etis dan spiritual pendidikan Islam. Pendekatan ini sejalan dengan argumen bahwa pedagogi agama perlu bergerak dari model instruksional menuju model transformatif yang menekankan pengalaman, refleksi, dan kesadaran diri (Palmer, 1998).

Dari perspektif wellbeing siswa, integrasi mindfulness berpotensi memperkuat regulasi emosi, stabilitas perhatian, dan ketenangan batin dalam lingkungan belajar. Mindfulness membantu siswa mengelola tekanan akademik, kecemasan performatif, serta distraksi mental yang sering mengganggu proses belajar remaja (Creswell, 2017). Ketika diartikulasikan dalam kerangka PAI, praktik ini juga dapat memperdalam pengalaman makna spiritual, sehingga wellbeing tidak hanya dipahami dalam dimensi psikologis, tetapi juga eksistensial dan religius.

Dengan demikian, mindfulness dalam pembelajaran PAI dapat dipahami sebagai pendekatan pedagogis integratif yang menjembatani dimensi kognitif, afektif, dan reflektif. Integrasi ini berkontribusi pada penciptaan pengalaman belajar yang lebih sadar, bermakna, dan berorientasi pada kesejahteraan. Pada saat yang sama, pendekatan ini memperluas horizon pedagogi PAI menuju model pembelajaran yang lebih humanistik dan responsif terhadap tantangan psikososial siswa di era kontemporer.

Discussion

Artikel ini berangkat dari premis bahwa kesejahteraan psikologis (wellbeing) siswa perlu ditempatkan sebagai tujuan esensial dalam pendidikan, termasuk dalam Pendidikan Agama Islam (PAI). Dalam diskursus pendidikan modern, wellbeing semakin dipahami bukan sekadar hasil sampingan proses belajar, tetapi dimensi fundamental yang memengaruhi kualitas keterlibatan kognitif, stabilitas emosi, dan kebermaknaan pengalaman pendidikan (Seligman, 2011; Ryff & Keyes, 1995). Temuan konseptual yang diajukan dalam artikel ini memperluas diskursus tersebut dengan menempatkan mindfulness sebagai jembatan teoretis antara psikologi kontemporer dan pedagogi Islam.

Salah satu kontribusi teoretis utama artikel ini adalah reinterpretasi mindfulness dalam horizon epistemologis Islam. Literatur mindfulness umumnya berkembang dalam kerangka sekuler-terapeutik (Kabat-Zinn, 2003; Creswell, 2017), sementara artikel ini menunjukkan bahwa secara fenomenologis mindfulness memiliki resonansi struktural dengan praktik kontemplatif Islam seperti *tafakkur*, *muraqabah*, dan *tazkiyatun nafs* (Nasr, 1987; Chittick, 2000). Argumen ini penting karena menghindari dikotomi antara pendekatan psikologis modern dan tradisi religius. Mindfulness tidak diposisikan sebagai konsep asing, melainkan sebagai bentuk kesadaran reflektif yang kompatibel dengan spiritualitas Islam. Dengan demikian, integrasi mindfulness dalam PAI memperoleh legitimasi konseptual yang lebih kuat, baik secara pedagogis maupun kultural.

Kontribusi kedua berkaitan dengan perluasan makna wellbeing dalam konteks pendidikan agama. Wellbeing dalam psikologi sering dikaitkan dengan regulasi emosi, kepuasan hidup, dan fungsi psikologis optimal (Ryff & Keyes, 1995). Namun, dalam konteks PAI, wellbeing tidak dapat direduksi pada dimensi psikologis semata. Artikel ini menegaskan bahwa pengalaman religius dan kesadaran spiritual juga merupakan komponen penting wellbeing siswa. Perspektif ini memperkaya kerangka eudaimonik dengan memasukkan dimensi makna transendental dan kesadaran eksistensial. Dalam pembelajaran agama, kesejahteraan tidak hanya menyangkut kenyamanan emosional, tetapi juga keterhubungan makna, kedalaman refleksi diri, dan orientasi etis.

Kontribusi konseptual berikutnya terletak pada reposisi mindfulness sebagai pendekatan pedagogis, bukan sekadar teknik psikologis. Banyak studi menempatkan mindfulness dalam kerangka intervensi individual untuk reduksi stres (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014), sementara artikel ini menekankan potensinya dalam desain pengalaman belajar. Integrasi mindfulness dalam PAI memungkinkan transformasi orientasi pedagogi dari model instruksional menuju model reflektif-kontemplatif. Pergeseran ini memiliki implikasi signifikan terhadap cara pembelajaran agama dipahami: dari sekadar transfer norma menuju fasilitasi kesadaran dan pengalaman makna. Dengan kata lain, pembelajaran agama tidak hanya membentuk apa yang diketahui siswa, tetapi juga bagaimana mereka hadir, merasakan, dan memaknai pengalaman belajar.

Implikasi konseptual lain yang penting adalah rekonstruksi relasi antara kognisi, emosi, dan spiritualitas dalam pendidikan. Model pendidikan modern sering memisahkan dimensi-dimensi ini dalam domain yang berbeda. Artikel ini menunjukkan bahwa mindfulness berfungsi sebagai mekanisme integratif yang memungkinkan koherensi antara perhatian, regulasi emosi, dan kesadaran makna. Dalam konteks PAI, integrasi ini

memperkuat argumen bahwa pengalaman religius dan kesejahteraan psikologis bukanlah domain yang terpisah, tetapi saling berkelindan dalam pembentukan keutuhan diri peserta didik.

Meskipun demikian, penting untuk mencatat bahwa integrasi mindfulness dalam PAI memerlukan sensitivitas epistemologis dan pedagogis. Mindfulness dalam psikologi modern sering dirumuskan dalam bahasa sekuler, sementara PAI berakar pada horizon teologis dan normatif. Oleh karena itu, integrasi yang efektif menuntut proses rekontekstualisasi konseptual, bukan adopsi literal. Mindfulness perlu dipahami sebagai penguatan kualitas kesadaran yang mendukung tujuan etis dan spiritual pendidikan Islam, bukan sebagai praktik yang menggantikan dimensi religius.

Secara keseluruhan, artikel ini menegaskan bahwa mindfulness memiliki potensi signifikan dalam memperkaya pedagogi PAI dan memperluas pemahaman wellbeing siswa. Kontribusi konseptual yang diajukan membuka ruang dialog antara psikologi kontemporer dan pendidikan Islam, sekaligus menawarkan kerangka teoretis untuk pengembangan model pembelajaran agama yang lebih reflektif, humanistik, dan berorientasi pada kesejahteraan.

CLASSROOM VALIDATION: REFLESI PEDAGOGIS DARI PENGALAMAN GURU SMA

Meskipun artikel ini berangkat dari kerangka konseptual, relevansi pedagogis mindfulness dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) juga dapat dipahami melalui refleksi praktik kelas. Dalam berbagai konteks pendidikan, pengalaman guru sering kali menjadi sumber pengetahuan pedagogis yang penting, terutama dalam memahami dinamika afektif dan psikologis siswa yang tidak selalu tertangkap oleh indikator akademik formal (Biesta, 2015). Refleksi kelas memberikan ilustrasi konkret tentang bagaimana konsep teoretis beresonansi dengan realitas pedagogis.

Sejumlah guru SMA melaporkan bahwa siswa kerap memasuki ruang kelas dalam kondisi atensi yang terfragmentasi, kelelahan mental, serta beban emosional yang tidak terartikulasikan. Situasi ini sering memengaruhi kualitas keterlibatan belajar, termasuk dalam pembelajaran PAI yang menuntut perhatian reflektif dan keterbukaan makna. Dalam narasi reflektif guru, praktik sederhana yang berorientasi pada kesadaran — seperti keheningan singkat sebelum pembelajaran, pengaturan napas, atau ajakan untuk memusatkan perhatian — menunjukkan dampak yang tidak semata-mata kognitif, tetapi juga emosional dan atmosferik. Siswa dilaporkan menjadi lebih tenang, lebih hadir, dan lebih siap mengikuti proses pembelajaran.

Refleksi guru juga menunjukkan bahwa dimensi kesadaran memiliki peran penting dalam cara siswa berinteraksi dengan materi keagamaan. Ketika pembelajaran diawali dengan momen hening atau refleksi singkat, siswa cenderung menunjukkan respons yang lebih mendalam terhadap teks, diskusi, maupun aktivitas kelas. Praktik ini tidak selalu dipersepsi siswa sebagai “latihan psikologis”, tetapi sebagai bagian natural dari suasana belajar yang lebih khushyuk dan reflektif. Dalam konteks PAI, pengalaman ini mengindikasikan bahwa kualitas perhatian dan kehadiran batin berkontribusi terhadap kedalaman pemaknaan religius.

Menariknya, guru sering mencatat bahwa perubahan paling signifikan bukan pada aspek performa akademik langsung, melainkan pada kualitas suasana belajar (*classroom climate*). Lingkungan kelas menjadi lebih kondusif, interaksi lebih stabil, dan resistensi terhadap pembelajaran berkurang. Fenomena ini selaras dengan temuan penelitian mindfulness di lingkungan pendidikan yang menekankan dampaknya terhadap regulasi emosi dan stabilitas perhatian (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014). Namun dalam konteks PAI, refleksi guru memperlihatkan bahwa praktik kesadaran juga beresonansi dengan dimensi etis dan spiritual pembelajaran.

Penting untuk ditekankan bahwa refleksi pedagogis semacam ini tidak dimaksudkan sebagai verifikasi empiris dalam arti metodologis ketat. Sebaliknya, refleksi ini berfungsi sebagai **validasi praxis** (*practical validation*), yaitu ilustrasi bagaimana kerangka konseptual mindfulness menemukan relevansi dalam pengalaman kelas nyata. Dalam tradisi kajian pendidikan, pengalaman guru merupakan sumber pengetahuan profesional yang sah untuk memahami transformasi pedagogis (Schön, 1983). Oleh karena itu, refleksi kelas membantu menjembatani argumentasi teoretis dengan realitas pedagogis sehari-hari.

Dengan demikian, pengalaman guru SMA memperkuat argumen bahwa integrasi mindfulness dalam pembelajaran PAI memiliki plausibilitas pedagogis. Praktik kesadaran sederhana dapat berkontribusi pada kualitas kehadiran, stabilitas emosi, dan kesiapan belajar siswa. Lebih jauh, refleksi ini menunjukkan bahwa inovasi pedagogis dalam pendidikan agama tidak selalu memerlukan intervensi kompleks, tetapi dapat dimulai dari rekonstruksi kualitas pengalaman belajar yang lebih sadar dan reflektif.

CONCLUSION

Artikel ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) siswa merupakan dimensi fundamental yang perlu diintegrasikan secara eksplisit dalam praktik Pendidikan Agama Islam (PAI). Dalam konteks pendidikan kontemporer yang ditandai oleh tekanan akademik, distraksi digital, dan kompleksitas psikososial remaja, pembelajaran agama tidak cukup berorientasi pada transmisi kognitif-normatif semata. Diperlukan pendekatan pedagogis yang mampu mengakomodasi dimensi kesadaran, pengalaman makna, dan stabilitas emosi peserta didik.

Mindfulness, sebagaimana dibahas dalam artikel ini, menawarkan kerangka konseptual yang relevan untuk tujuan tersebut. Secara teoretis, mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai teknik regulasi psikologis, tetapi sebagai kualitas kesadaran reflektif yang memiliki resonansi dengan tradisi kontemplatif Islam, termasuk *tafakkur*, *muraqabah*, dan *tazkiyatun nafs*. Perspektif ini memungkinkan mindfulness direposisi sebagai pendekatan pedagogis yang kompatibel dengan horizon epistemologis dan spiritual PAI, bukan sebagai elemen eksternal yang terlepas dari tradisi Islam.

Integrasi mindfulness dalam pembelajaran PAI berpotensi memperkaya pengalaman belajar melalui penguatan perhatian, regulasi emosi, dan kedalaman refleksi diri. Lebih jauh, pendekatan ini memperluas pemahaman *wellbeing* dengan memasukkan dimensi makna spiritual dan kesadaran eksistensial, sehingga kesejahteraan siswa dipahami secara lebih holistik. Kontribusi konseptual artikel ini terletak pada upaya menjembatani psikologi kontemporer dan pedagogi Islam dalam satu kerangka integratif yang menempatkan

kesadaran reflektif sebagai inti pengalaman pendidikan.

Dengan demikian, pengembangan pedagogi PAI berbasis mindfulness bukan sekadar inovasi metodologis, melainkan langkah konseptual untuk mereorientasi pembelajaran agama menuju model yang lebih reflektif, humanistik, dan berorientasi pada kesejahteraan. Pendekatan ini membuka ruang bagi praktik pendidikan Islam yang lebih responsif terhadap tantangan psikososial peserta didik, sekaligus tetap berakar pada tradisi intelektual dan spiritual Islam.

REFERENCES

- Al-Ghazali. (2010). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Revitalization of the religious sciences). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Biesta, G. (2015). *Good education in an age of measurement: Ethics, politics, democracy*. Boulder, CO: Paradigm Publishers.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chittick, W. C. (2000). *Sufism: A short introduction*. Oxford: Oneworld Publications.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 397–416. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-5550-3>
- Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nasr, S. H. (1987). *Islamic spirituality: Foundations*. New York, NY: Crossroad.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Suldo, S. M., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17–30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536774>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>