

**IMPLEMENTASI PENDEKATAN *MINDFULNESS* DALAM
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA
PEMBELAJARAN AKIDAH AKHLAK
(Studi Kasus: kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari Garut)**

Mardiana Astuti¹

Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan,
Universitas Garut, Indonesia¹
mardianaalbattani@gmail.com¹

Masripah²

Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan,
Universitas Garut, Indonesia²
masripah@uniga.ac.id²

Nenden Munawaroh³

Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan,
Universitas Garut, Indonesia³
nendenmunawaroh@uniga.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya permasalahan pada tingginya tingkat stres dan kecemasan siswa, serta perlunya peningkatan kesejahteraan psikologis di kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari Garut. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak pendekatan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat penerapannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan fokus, mengurangi stres, dan memperbaiki kesehatan mental siswa. Meskipun manfaat yang diperoleh cukup signifikan, namun efeknya cenderung bersifat sementara. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa dukungan dari pihak sekolah, fasilitas yang memadai, modul ajar, media dan metode pembelajaran serta adanya kebijakan baru *deep learning* dari Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen) sangat berperan penting, sedangkan kurangnya motivasi belajar siswa, kecemasan, gangguan *mood* dan kurangnya dukungan sosial menjadi faktor penghambatnya. Dengan demikian, pendekatan *mindfulness* memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) siswa, namun diperlukan adanya upaya berkelanjutan untuk mempertahankan manfaatnya.

Kata Kunci: akidah akhlak; *mindfulness*; *psychological well being*

ABSTRACT

This research is motivated by the high levels of stress and anxiety experienced by students, along with the urgent need to enhance psychological well-being among 12th-grade students at MA Pondok Pesantren Cipari Garut. The aim of this study is to analyze the impact of the mindfulness approach on students' psychological well-being and to identify the supporting and inhibiting factors in its implementation. This study employs a qualitative method with a descriptive approach, utilizing observation, interviews, and documentation as data collection techniques. The findings indicate that the mindfulness approach is effective in improving students' focus, reducing stress, and enhancing mental health. Although the benefits are considerable, they tend to be temporary. The study also reveals that support from the school, adequate facilities, structured teaching modules, appropriate learning media and methods, as well as the recent deep learning policy initiated by the Ministry of Primary and Secondary Education, play a crucial role in supporting the implementation. On the other hand, lack of student motivation, anxiety, mood disorders, and insufficient social support act as major obstacles. In conclusion, the mindfulness approach holds significant potential to improve students' psychological well-being. However, sustained efforts are necessary to maintain and optimize its long-term benefits.

Keywords: *faith and morals; mindfulness; psychological well being.*

A. PENDAHULUAN

Dalam menghadapi dinamika dan tantangan di dunia pendidikan yang terus berkembang, diperlukan strategi yang efektif untuk membentuk sekolah yang mampu mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh. Pendidikan dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi harus disesuaikan dengan perubahan zaman, kemajuan teknologi, dan kebutuhan unik siswa. Tujuan dari upaya ini adalah untuk menyediakan pengalaman belajar yang relevan, tepat sasaran, dan bermanfaat yang dapat meningkatkan kesadaran dan konsentrasi siswa. Selain itu, proses pembelajaran juga harus dirancang agar menyenangkan dan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang positif, sehingga kesejahteraan psikologis siswa dapat terjaga dan ditingkatkan (Studi & Pendidikan, 2025).

Sebagai institusi pendidikan, sekolah memegang peranan yang sangat penting dalam mendorong perkembangan siswa

secara menyeluruh dan maksimal, baik dari sudut pandang akademik maupun non-akademik, termasuk pembentukan karakter dan keterampilan hidup, agar siswa dapat mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well being*). Oleh karena itu, penyelenggaraan sekolah harus berfokus pada terciptanya situasi yang positif, aman, nyaman, dan menyenangkan di sekolah (Anggreni & Immanuel, 2020).

Dalam dunia pendidikan, siswa sering menghadapi berbagai jenis tekanan yang berkaitan dengan masalah mental dan emosional yang rumit. Mereka terus berusaha menemukan keseimbangan yang sehat antara tekanan akademik dan kesulitan membangun hubungan sosial. Masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi tidak hanya berdampak pada kesehatan seseorang tetapi juga pada kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang. Siswa sering menghadapi tekanan akademik, seperti persaingan, beban tugas yang menumpuk, dan ekspektasi untuk berhasil. Tekanan

sosial, seperti membangun dan mempertahankan hubungan dan menjaga citra diri, juga menambah beban emosional. Selain itu, tekanan yang ditimbulkan oleh orang tua atau keluarga yang mengharapkan prestasi dan nilai tinggi dari siswa tanpa mempertimbangkan minat dan kemampuan siswa atau memberikan penghargaan.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, berbagai pendekatan inovatif dalam pembelajaran mulai diterapkan, salah satunya yaitu pendekatan *mindfulness*. Pendekatan ini menjadi sangat penting, mengingat bahwa di era digital yang semakin canggih dan penuh dengan distraksi akan menjadi tantangan utama yang harus diatasi, karena berdampak pada kemampuan siswa dalam menjaga fokus dan kesadaran penuh selama proses pembelajaran (Pratama et al., 2024).

Pendekatan *mindfulness* ini telah diterapkan di beberapa sekolah khususnya di wilayah kabupaten Garut, yaitu di MA Pondok Pesantren Cipari Garut. Ibu Susanti, S.Ag., M.Pd.I. selaku guru akidah akhlak menuturkan bahwa pendekatan *mindfulness* sangat efektif dan relevan untuk membantu siswa agar lebih fokus dalam belajar, mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) siswa.

Pendidikan Islam tidak hanya menekankan pengetahuan duniawi tetapi juga membangun karakter, akidah dan akhlak. Dalam mengembangkan aspek intelektual, emosional, dan spiritual siswa dapat dilakukan dengan menanamkan nilai-nilai agama serta menekankan keteladanan seorang pendidik kepada para siswa, dengan tujuan untuk menciptakan individu yang

berakhlak, sehat jasmani dan rohani, serta berprestasi dalam berbagai aspek kehidupan (Masripah et al., 2023).

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah diidentifikasi, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana menerapkan pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran akidah akhlak, menganalisis *psychological well being* siswa dalam pembelajaran akidah akhlak, mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat implementasi pendekatan *mindfulness*, serta mengevaluasi dampak implementasi pendekatan *mindfulness* dalam meningkatkan *psychological well being* siswa pada pembelajaran akidah akhlak, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran lengkap tentang implementasi pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran akidah akhlak dan dampaknya terhadap *psychological well being* siswa.

Dalam hal ini, psikologi pendidikan memiliki peran penting dalam memahami cara siswa belajar, berkembang, dan merespons pembelajaran. Salah satu aspek utamanya adalah kesejahteraan psikologis, yang berpengaruh pada motivasi, fokus, dan hasil belajar. Dalam hal ini, pendekatan *mindfulness* menjadi strategi yang paling efektif dalam proses pembelajaran (Rachmawati & Widyasari, 2021).

Mindfulness dalam pendidikan menekankan pada kesadaran penuh terhadap proses belajar tanpa distraksi, sehingga siswa dapat lebih fokus dan memahami materi secara mendalam. Sedangkan *mindfulness* dalam perspektif Islam berpusat pada kesadaran akan kehadiran Allah, kekhusyukan dalam ibadah, serta

perenungan mendalam terhadap tanda-tanda kebesaran-Nya. Sebagaimana Allah SWT. berfirman dalam QS. Al-Baqarah (2) ayat 45, yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَيْهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”

Dalam sebuah hadist juga dijelaskan tentang pentingnya kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap perkataan dan perbuatan. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda:

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

Artinya:”Engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan apabila engkau tidak dapat melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu”.

(HR. Muslim)

Pendekatan *mindfulness* memiliki kaitan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis, karena praktik ini dapat membantu siswa untuk hidup dengan penuh kesadaran dan menerima pengalaman saat ini tanpa menghakiminya. Dengan melatih *mindfulness*, siswa dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sehingga dengan hal tersebut dapat meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Dalam Islam, kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* sering dikaitkan dengan kerangka kedamaian batin, kebahagiaan, serta kesehatan mental yang berakar pada hubungan harmonis antara manusia dengan Allah, diri sendiri, dan

orang lain. Berikut beberapa ayat Al-Qur'an dan Hadis yang berkaitan dengan aspek ini:

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقُكُمْ لَمْ يَلْبِسْكُمْ بِهِ كُفْرًا وَلَا يَكْفُرْتُمْ إِنَّ عَذَابَ لَشِيدٍ

Artinya:” (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

Ini menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan salah satu komponen penting dalam *psychological well being*, dengan bersyukur seseorang dapat mengalihkan perhatian dari kekurangan menuju hal-hal positif dalam hidupnya, sehingga menciptakan kebahagiaan, kedamaian batin, dan perspektif yang lebih optimis.

Kajian yang berkaitan dengan implementasi pendekatan *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada pembelajaran akidah akhlak masih sangat terbatas, karena pendekatan *mindfulness* ini biasanya dilakukan pada ranah psikologi dan kesehatan. Berikut persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis mengenai pendekatan *mindfulness* dan *psychological well being* sebagai berikut:

1. Aulia Putri Zahara Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang berjudul “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi”. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis yaitu sama-sama mengemukakan

bahwa manfaat pelatihan *mindfulness* dapat membantu untuk lebih fokus pada pengalaman saat ini, meningkatkan kesadaran diri tanpa penilaian, dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kemudian perbedaan penelitian terdahulu itu dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Sedangkan penelitian penulis dilakukan pada peserta didik kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari Garut, dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif (Pokhrel, 2024).

2. Hafiz Hush Sholihin dari IAIN Curup Tahun 2023 yang berjudul “Implementasi Pendekatan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Akhlak Mulia untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa SD”. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis yaitu mengemukakan bahwa penerapan pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran akhlak, kesejahteraan psikologis siswa dapat ditingkatkan. Selain itu penelitian ini sama-sama mencakup teknik-teknik *mindfulness* yang diterapkan dalam kelas, yang terbukti membantu siswa dalam mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan mengurangi stres. Dengan mengintegrasikan pendekatan *mindfulness* dalam pendidikan dapat memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan mental dan emosional siswa. Kemudian penelitian ini juga

sama-sama menggunakan metode kualitatif deskriptif. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis yaitu terletak pada objek penelitian dan jenjang pendidikannya (Hush Sholihin, 2023).

3. Kristina Betty Artati dan Eka Wahyuni Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri, Tahun 2023 yang berjudul “Pendekatan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Siswa Sekolah Dasar: Sebuah *Systematic Review*”. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis yaitu mengemukakan bahwa *mindfulness* dapat membantu siswa mengelola emosi negatif dan meningkatkan kesadaran diri, keterampilan sosial, kebahagiaan dan kesadaran diri, meningkatkan kemampuan siswa dalam berkonsentrasi dan dapat membantu siswa mengembangkan kesehatan mental yang positif. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenjang pendidikan, mata pelajaran dan metode penelitiannya (Artati et al., 2023).

Menurut penelitian yang telah dilakukan, masih ada sedikit yang mengkaji tentang pendekatan *mindfulness* dalam ranah pendidikan Islam. Penelitian ini diarahkan pada siswa/i kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari Garut yang telah menerapkan pendekatan *mindfulness*. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji secara mendalam implementasi pendekatan *mindfulness* dalam meningkatkan

psychological well being siswa pada pembelajaran akidah akhlak.

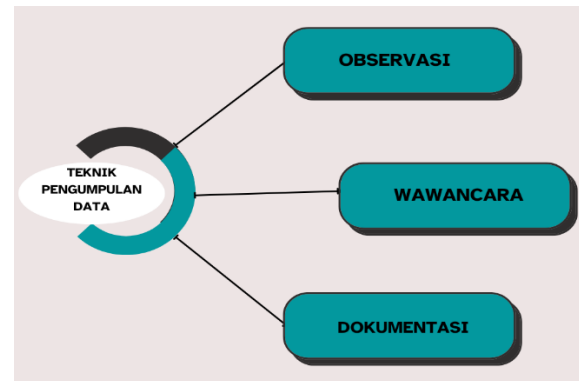
Minimnya penelitian yang membahas pendekatan *mindfulness* dalam meningkatkan *psychological well being* pada pembelajaran akidah akhlak, menjadi aspek kebaruan pada kajian ini. Penelitian ini berfokus pada implementasi pendekatan *mindfulness* sebagai salah satu alternatif solusi untuk mendukung perkembangan mental, emosional dan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) siswa.

B. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang digunakan melalui pendekatan deskriptif, untuk memahami penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran akidah akhlak untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Data dikumpulkan secara purposive melalui triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dan dokumentasi) serta dianalisis secara induktif. Penelitian ini menekankan pemahaman mendalam terhadap kondisi alami tanpa manipulasi (sugiyono,2022)

Objek dalam penelitian ini akan dilakukan pada peserta didik kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari Garut. Selain itu, penelitian ini menggunakan dua jenis data: data primer yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap guru akidah akhlak serta peserta didik kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari Garut, serta data sekunder yang bersumber dari literatur, seperti buku, jurnal, dan penelitian terdahulu sebagai referensi untuk memperdalam konteks penelitian.

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data, terlihat dalam gambar 1:



Gambar 1. Teknik pengumpulan data

1) Observasi

Peneliti melakukan pengamatan langsung di kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari Garut untuk mencatat implementasi pendekatan *mindfulness* dalam mempelajari akidah akhlak dan memantau media dan fasilitas yang digunakan.

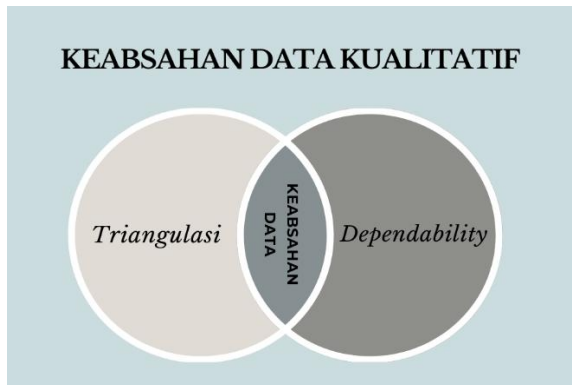
2) Wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan peserta didik, guru akidah akhlak, dan pihak terkait guna memperoleh informasi yang relevan. Wawancara dilakukan dengan mengikuti tujuh langkah dari Guba dan Lincoln, mulai dari penentuan responden hingga identifikasi tindak lanjut hasil wawancara.

3) Dokumentasi

Peneliti mengumpulkan data tertulis seperti buku, artikel, jurnal, serta dokumen lain yang berkaitan dengan implementasi *mindfulness* dalam pembelajaran akidah akhlak untuk meningkatkan *psychological well being*. Data ini mencakup foto, transkrip, dan dokumen pendukung lainnya.

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif memastikan bahwa hasil yang dihasilkan adalah akurat dan dapat dipercaya. Untuk meningkatkannya, digunakan *triangulasi dan dependability*, terlihat dalam gambar 2:



Gambar 2. Keabsahan data kualitatif

- 1) *Triangulasi* yaitu Memverifikasi hasil melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.
- 2) *Dependability* yaitu menyesuaikan metode penelitian secara fleksibel agar hasil tetap konsisten dengan perubahan yang terjadi selama penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Pendekatan *Mindfulness* pada pembelajaran Akidah Akhlak

Pendekatan *mindfulness* pada mata pelajaran akidah akhlak di kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari Garut telah di terapkan sejak tahun 2020. Adapun alur proses dalam perencanaan pendekatan *mindfulness* ini dilakukan dengan cara membuat RPP (Rencana pelaksanaan Pembelajaran) terlebih dahulu yang merupakan suatu dokumen yang berisi rencana pembelajaran akidah akhlak pada setiap pertemuan, yang mencakup tujuan

pembelajaran, materi, metode, langkah-langkah pembelajaran dan penilaian. Namun, sejak diterapkannya Kurikulum Merdeka pada tahun 2024 di MA Pondok Pesantren Cipari Garut, dengan demikian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang digunakan dalam Kurikulum 2013 kini berfungsi sebagai Modul Ajar.

Modul ajar adalah komponen penting yang memastikan pembelajaran berhasil di kelas. Dengan modul ini, guru dapat menentukan arah pembelajaran yang efektif, sehingga diperlukan kreativitas guru dalam mengelola kelas untuk membuat belajar lebih menarik dan menyenangkan. Di dalam modul ajar akidah akhlak terdapat beberapa komponen penting yang meliputi: informasi umum tentang perangkat ajar, tujuan pembelajaran, profil pelajar pancasila, sarana dan prasarana, target peserta didik, jumlah peserta didik, ketersediaan materi, metode dan pendekatan, kegiatan pembelajaran utama, assesmen, persiapan pembelajaran, urutan kegiatan pembelajaran (pendahuluan, kegiatan inti, kegiatan penutup), refleksi guru, kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran dan assesmen, daftar pustaka, lembar kerja peserta didik, materi/kegiatan pengayaan diberikan kepada siswa yang kesulitan belajar dan umpan balik pengayaan (Maulida, 2022).

Pendekatan *mindfulness* pada mata pelajaran akidah akhlak masuk pada bagian pendahuluan dalam modul ajar. Hasil wawancara dengan Ibu Susanti, S.Ag., M.Pd.I., yang menuturkan bahwa dalam pembelajaran akidah akhlak, implemetasi pendekatan *mindfulness* dilakukan sebelum kegiatan pembelajaran di mulai dan pendekatan ini sering disebut dengan tafakur

yang berarti merenung atau berpikir dengan penuh perhatian dan mendalam. Sebagaimana Allah SWT., berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Hasyr ayat 18 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

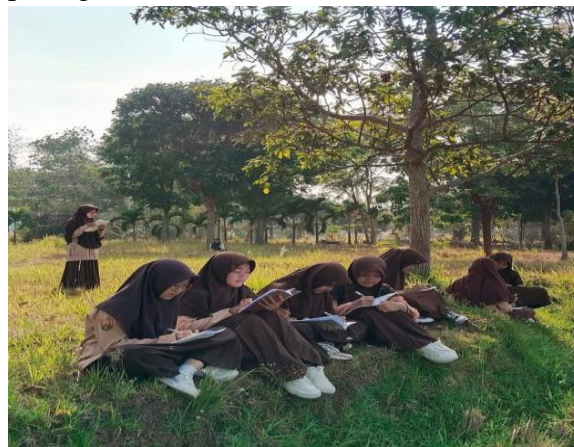
Artinya:” Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.

Implementasi Pendekatan *mindfulness* biasanya dilakukan oleh Ibu Susanti, S.Ag., M.Pd.I., dengan cara membuka kegiatan pembelajaran dengan salam, berdo'a, mengabsen, menanyakan suasana hati para siswa lalu mengintruksikannya untuk duduk dengan nyaman, kemudian “menghening” selama 5 menit menggunakan musik instrumen meditasi setelah itu diberikan afirmasi yang positif dengan tujuan untuk membangkitkan kesadaran siswa agar hadir utuh di kelas. Menghening merupakan sebuah istilah dari tafakur atau pendekatan *mindfulness* yang digunakan di MA Pondok Pesantren Cipari Garut. Hal ini selaras dengan definisi pendekatan *mindfulness* yaitu suatu pendekatan yang melibatkan kesadaran penuh terhadap keadaan saat ini tanpa adanya penghakiman (A. Putri et al., 2024).

Adapun strategi dan metode pembelajaran yang digunakan untuk menunjang keberhasilan pendekatan *mindfulness* pada mata pelajaran akidah akhlak ini, Ibu Susanti, S.Ag., M.Pd.I.

menggunakan strategi kooperatif dimana siswa dikelompokkan menjadi beberapa kelompok kecil untuk saling bekerja sama mempelajari materi akidah akhlak, contohnya seperti persentasi di kelas untuk melatih keterampilan dan rasa percaya diri siswa. Kemudian menggunakan metode pembelajaran berbasis masalah (*problem solving*), belajar sesuai dengan kemampuan siswa (*diferensiasi*), belajar bersatu dengan alam (*outing class*) dan pembelajaran berbasis teknologi (Natasya Nurul Lathifa et al., 2024).

Berikut pembelajaran akidah akhlak yang berkaitan dengan *asmaul husna* dengan menggunakan metode *outing class* terlihat pada gambar 3:



Gambar 3. *Outing class*

Implementasi pendekatan *mindfulness* pada materi tentang *asmaul husna* dengan menggunakan metode *outing class* ini lebih memberikan kesan yang lebih mendalam dan menarik, sehingga membuat para siswa menjadi lebih tenang, nyaman, bahagia, fokus dan mudah memahami serta menghayati materi yang sedang dipelajarinya. Selain itu, beberapa contoh pelajaran akidah akhlak yang sering di implementasikan oleh siswa dalam

kehidupan sehari-harinya yaitu adab yang baik dalam berpakaian dan bertamu.

Konsep *mindfulness* ini berasal dari Timur Tengah yang digagas oleh Jon Kabat-Zinn dalam tahun 1979 dan mulai dikenal di Indonesia dalam psikologi Barat yang disebabkan karena adanya penerapan dan perkembangan *mindfulness based intervention* (MBI) dengan cara mengintegrasikan *mindfulness* dengan psikologi kontemporer untuk meningkatkan fungsi psikologis dan kesejahteraan. *Mindfulness* merupakan tradisi kontemplasi dan praktik meditasi Timur yang digunakan untuk melatih konsentrasi atau kesadaran seseorang agar mendapatkan vipassana yaitu dapat melihat segala hal dengan kondisi sebagaimana adanya. Sedangkan dalam kamus Cambridge, *mindfulness* merupakan latihan untuk menyadari kondisi tubuh, pikiran, perasaan pada saat ini dan berpikir secara sadar untuk menciptakan perasaan dan situasi yang lebih tenang (Rahmawati & Putri., 2020).

Implementasi pendekatan *mindfulness* dalam ranah pendidikan juga diperkuat dengan adanya kebijakan baru yaitu *deep learning* dari Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen), Abdul Mu'ti. *Deep learning* atau pembelajaran secara mendalam ini merupakan sebuah upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia yang berlandaskan pada tiga prinsip utama, yaitu *mindful* (kesadaran), *meaningful* (bermakna), dan *joyful* (menggembirakan).

Ki Hajar Dewantara menegaskan bahwa pendidikan yang ideal tidak hanya bertujuan untuk menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi

juga mengembangkan kepekaan emosional, ketenangan jiwa, apresiasi yang tinggi, dan kesehatan fisik yang optimal. Ketiga prinsip tersebut sejalan dengan filosofi *deep learning*, yang menekankan bahwa proses belajar tidak hanya berpusat pada pemahaman fakta dan teori, tetapi juga pada upaya untuk membangun kesadaran penuh (*mindful*), menciptakan relevansi dalam setiap pengalaman belajar (*meaningful*), serta menciptakan atmosfer yang menyenangkan dalam proses belajar (*joyful*), (R. Putri, 2024).

Konsep *deep learning* sebenarnya sudah diterapkan di Australia sejak tahun 1980-an dan baru diadopsi di Indonesia pada tahun 2025. *Deep learning* dalam pendidikan di Indonesia sedang dalam proses pengembangan dan pengimplementasian yang rencananya akan diterapkan pada tahun ajaran 2025/2026.

Sehingga implementasi pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran akidah akhlak ini memiliki korelasi dengan konsep *deep learning* yang berfokus pada pengembangan *mindful learning* yaitu pembelajaran yang merujuk pada pendekatan dalam proses belajar yang menekankan kesadaran penuh (*mindfulness*) pada setiap kegiatan pembelajaran. Dalam hal ini, siswa diharapkan dapat sepenuhnya terlibat dalam setiap aspek pembelajaran dengan kesadaran yang penuh terhadap apa yang dipelajarinya, bagaimana perasaannya, serta bagaimana hal tersebut dapat berkaitan dengan pengalaman pribadinya.

Implementasi *Psychological Well Being* Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak

Dalam mengimplementasikan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada mata pelajaran akidah akhlak di kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari Garut, Ibu Susanti, S.Ag., M.Pd.I. memberikan bimbingan kepada para siswa untuk menjalankan *riyadhah*. Secara harfiah, kata "*riyadhah*" berasal dari bahasa Arab yang berarti latihan atau pelatihan. *Riyadhah* itu merupakan bentuk latihan atau usaha yang dilakukan untuk memperbaiki diri, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Jadi, *riyadhah* dapat diartikan sebagai praktik spiritual Islam yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan kedekatan kepada Allah SWT., (Guru & Athfal, 2023).

Sebagaimana Allah SWT., berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya: "Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku".

Implementasi *psychological well being* pada mata pelajaran akidah akhlak, dengan cara menjalankan *riyadhah* terdiri dari beberapa amalan diantaranya shalawat jibril 1.000 kali, puasa senin dan kamis, shalat fardu awal waktu, tadarus, *qiyamul lail* minimal 4 rakaat, shalat dhuha minimal 4 rakaat, istigfar 1.000 kali, tahlil 100 kali, sedekah pagi, satu kebaikan setiap hari, *thariqat* ridho, *thariqat* tidak bermaksiat, menghening minimal 5 menit, olahraga serta mengirim do'a dan alfatihah. Karena itu,

melakukannya tidak mudah dan tentunya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memastikan bahwa para siswa tetap konsisten.

Hasil wawancara dengan siswa kelas XII MA dari Pondok Pesantren Cipari Garut, menuturkan bahwa hal tersebut memang tidak mudah, namun ketika mulai dipaksakan maka nantinya akan menjadi terbiasa. Kemudian para siswa juga merasakan dampak positif setelah mengamalkan *riyadhah* tersebut, seperti meningkatnya spiritual dalam beribadah, kesehatan mentalnya mulai membaik sehingga tidak mudah stress, lebih tenang, percaya diri, bahagia dan fokus dalam mengikuti pembelajaran.

Dalam mengembangkan sumber daya manusia, pendidikan memainkan peran yang sangat penting. Dengan pendidikan, potensi siswa dapat dikembangkan sesuai dengan minat dan bakat mereka. Dengan demikian, diharapkan para siswa akan memiliki kehidupan yang lebih baik, berbudi pekerti, dan memiliki kemampuan yang lebih baik. Akibatnya, institusi pendidikan harus berusaha untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, baik di sekolah maupun di rumah.

Menurut Ryff (Ryff & Singer, 2006), individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah orang-orang yang dapat merealisasikan potensi yang dimilikinya, membangun hubungan yang sehat, serta mengontrol lingkungan sosial di sekitarnya dengan baik. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk menempatkan makna dalam kehidupan mereka, mengatasi

tekanan sosial, dan bersikap mandiri (Hasanuddin & Khairuddin, 2021).

Ryff dan Keyes menjelaskan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu: (1) Penerimaan diri, yang merujuk pada kemampuan untuk menerima segala aspek dirinya, baik kelebihan maupun kekurangannya, dengan sikap yang positif terhadap diri sendiri; (2) Hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang sehat dan hangat dengan orang lain; (3) Otonomi, yang menunjukkan kemampuan untuk menjadi pribadi yang mandiri dan membuat keputusan secara independen; (4) Penguasaan lingkungan, yaitu perasaan individu yang mampu mengendalikan dan mengatur lingkungan sekitar dengan baik; (5) Tujuan hidup, yaitu kemampuan seseorang dalam menetapkan arah hidup dan memiliki tujuan yang ingin dicapai; (6) Pertumbuhan pribadi, yang mencakup kemampuan untuk memaksimalkan potensi dan terus berkembang (Sumakul & Ruata, 2020).

Dengan mengimplementasikan *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis pada mata pelajaran akidah akhlak ini diharapkan dapat membantu menstabilkan kondisi emosional dan mental siswa untuk mencapai kepuasan dalam hidup, dapat mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan, memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah, tujuan hidup, hubungan yang sehat serta perasaan yang lebih tenang dan bermakna dalam hidup.

Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Implementasi pendekatan Mindfulness dalam Meningkatkan Psychological Well Being Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak

Berdasarkan hasil observasi dilapangan dalam mengimplementasikan pendekatan *mindfulness* ini, tentunya memiliki beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam meningkatkan *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di kelas XII MA Pondok Pesantren Cipari, Garut. Hal ini dapat terlihat pada gambar 4:

Faktor Pendukung	Faktor Penghambat
1. Dukungan dari pihak sekolah	1. Pendekatan <i>mindfulness</i> baru diterapkan pada satu mata pelajaran saja
2. Fasilitas yang memadai	2. Kurangnya motivasi belajar
3. Modul Ajar Akidah Akhlak	3. Kecemasan
4. Media Pembelajaran	4. Kurangnya dukungan sosial
5. Metode Pembelajaran	5. Gangguan mood
6. Deep Learning kebijakan baru dari Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen)	6. Kekurangan tidur atau istirahat

Gambar 4. Faktor pendukung dan faktor penghambat

Dengan beberapa faktor pendukung diatas dapat memberikan gambaran bahwa: (1) Dengan adanya dukungan dari pihak sekolah berupa apresiasi positif kepada Ibu Susanti, S.Ag., M.Pd.I. memberikan kesan yang lebih bermakna karena beliau telah menjadi salah satu pelopor yang mengajar akidah akhlak menggunakan pendekatan *mindfulness* sehingga peserta didik menjadi lebih tenang, fokus dan bahagia ketika sedang belajar; (2) Didukung dengan fasilitas yang memadai selain dari ruangan kelas juga ada kebun yang asri dengan

disugahi pemandangan dan pesawahan yang indah; (3) Selain itu dengan adanya modul ajar akidah akhlak yang merupakan salah satu komponen utama yang mendukung keberhasilan mengajar dengan membuat pembelajaran lebih efektif karena telah disusunnya alur pembelajaran dari awal sampai akhir; (4) Media pembelajaran yang memadai juga menunjang keberhasilan dalam proses pembelajaran seperti adanya infokus, membuat power point dan menggunakan teknologi seperti Handphone untuk searching materi yang diperlukan; (5) Metode pembelajaran yang menarik membuat para siswa semakin semangat dalam belajar akidah akhlak, contohnya seperti teka teki silang, *outing class*, siswa pembelajaran berbasis masalah (*problem solving*), belajar sesuai dengan kemampuan siswa (*diferensiasi*) dan sebagainya; (6) Kemudian, dengan adanya kebijakan baru-baru ini yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen) yaitu *deep learning* sangat mendukung pengimplementasian dari pendekatan *mindfulness* ini, karena nantinya diharapkan dapat diimplementasikan dalam mata pelajaran yang lainnya.

Adapun faktor penghambatnya yaitu: (1) Pendekatan *mindfulness* di MA Pondok Pesantren Cipari, Garut ini belum diterapkan secara menyeluruh pada mata pelajaran lainnya, sehingga tidak jarang membuat siswa sulit untuk menemukan kefokusannya dan ketenangan dalam belajar; (2) Kurangnya motivasi belajar dalam diri siswa juga akan mempengaruhi proses pembelajaran sehingga siswa sangat membutuhkan rangkulan, dukungan dan afirmasi positif dari gurunya; (3) Kemudian kecemasan

yang sering dialami siswa juga dapat mengganggu keseimbangan mental dan emosionalnya, sehingga dapat menyebabkan siswa sulit untuk relaks dan fokus; (4) Siswa merasa kesepian dalam menjalani kehidupan sehari-harinya karena tidak memiliki dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar; (5) Kemudian gangguan *mood* yang sering dirasakan oleh siswa, tentunya akan mempengaruhi kemampuan untuk bisa merasakan kebahagiaan, ketenangan dan kepuasan dalam hidup; (6) Kekurangan tidur atau istirahat yang sering dirasakan oleh siswa baik karena mengerjakan tugas sampai larut malam, main *games* atau *scrolling* media sosial tentunya akan mempengaruhi kesehatan mental dan emosionalnya.

Dampak Implementasi pendekatan *Mindfulness* dalam Meningkatkan *Psicological Well Being* Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak

Menurut temuan dari wawancara dan pengamatan di lapangan, implementasi pendekatan *mindfulness* ini memiliki kaitan yang sangat erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) siswa khususnya pada mata pelajaran akidah akhlak. karena dapat membantu siswa, terutama meningkatkan fokus dan konsentrasi saat belajar.

Para siswa yang sering melakukan pendekatan *mindfulness* atau menghening akan cenderung memiliki kesadaran yang lebih stabil, mudah berkonsentrasi pada materi atau tugas yang diberikan dan tidak mudah terganggu oleh hal-hal yang lain. Selain itu, pendekatan *mindfulness* telah terbukti dapat membantu siswa dalam

mengelola stres dan kecemasan yang sering muncul, terutama dalam konteks ujian dan tekanan akademik. Melalui beberapa teknik pernapasan, menghening dan afirmasi positif yang diberikan dapat menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Fauzan et al., 2025).

Dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, pendekatan *mindfulness* juga dapat memperbaiki mental dan emosional siswa agar lebih stabil. Ketika siswa lebih sadar akan perasaan dan reaksinya, maka akan cenderung menjadi lebih relaks, fokus. Pendekatan *mindfulness* juga dapat membantu siswa menjadi lebih empatik, berkomunikasi dengan lebih baik dan dapat membantu siswa menangani konflik dengan cara yang lebih konstruktif, yang dapat meningkatkan suasana kelas menjadi lebih positif dan menyenangkan.

Kemudian diperkuat oleh beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* ini dapat membantu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, meskipun efeknya tidak bersifat jangka panjang. Sehingga pendekatan *mindfulness* ini berperan dalam mengatasi masalah kesehatan mental secara umum, serta stres dan kecemasan secara khusus (Kurniawan & Surya, 2024).

D. KESIMPULAN

Implementasi pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran akidah akhlak kelas XII di MA Pondok Pesantren Cipari Garut

memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) siswa. Pendekatan ini berfungsi untuk membantu siswa lebih fokus, tenang, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Meskipun hasil dari pendekatan *mindfulness* cukup signifikan, namun efek yang ditimbulkan cenderung bersifat sementara.

Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor pendukung, seperti dukungan dari kepala sekolah, para pengajar dan fasilitas yang memadai, serta faktor penghambat seperti kurangnya motivasi siswa dan gangguan sosial. Dengan menerapkan pendekatan *mindfulness* ini siswa dapat mengelola emosi dan stres menjadi lebih baik, sehingga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih konstruktif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). *Mindfulness Dalam Pendidikan : Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z*. 5(1). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Guru, P., & Athfal, R. (2023). *Pendahuluan Hakikat tujuan pendidikan islam yang bersifat fundamental untuk membentuk manusia yang beribadah kepada Allah yang dilakukan melalui pembinaan aspek Aspek jasmani , Aspek akal , Aspek akidah , Aspek akhlak , Aspek*

- Beribadah kepada Allah merupa.* 06(02), 158–173.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Kurniawan, P., & Surya, J. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR). *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 625–630. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.2038>
- Masripah, M., Siti Marwah, S., & Ulfikriah, S. (2023). Pemikiran Pendidikan Islam Modern Pada Masa Sayid Amir Ali. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 17(2), 881. <https://doi.org/10.52434/jpu.v17i2.3296>
- Maulida, U. (2022). Pengembangan Modul Ajar Berbasis Kurikulum Merdeka. *Tarbawi: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 5(2), 130–138. <https://doi.org/10.51476/tarbawi.v5i2.392>
- Natasya Nurul Lathifa, Khairil Anisa, Sri Handayani, & Gusmaneli Gusmaneli. (2024). Strategi Pembelajaran Kooperatif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 4(2), 69–81. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v4i2.2869>
- Pratama, R. A., Salsabila, A., Artha, P., & Abidin, N. Z. (2024). *Efektivitas mindful learning dalam konteks pendidikan di indonesia (2000-2024): Sebuah studi meta analisis.* 13(2), 77–92.
- Putri, A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Hadi, D. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. 3(03), 152–162. <https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>
- Putri, R. (2024). Inovasi Pendidikan dengan Menggunakan Model Deep Learning di Indonesia. 2(2), 69–77.
- Rachmawati, E. M., & Widyasari, P. (2021). Mindfulness dan Implikasinya dalam Penetapan Tujuan pada Mahasiswa Program Sarjana. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 303. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i2.35567>
- Rahmawati, A. N., & Putri, N. R. I. A. T. (2020). Mindfulness, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja. Studi, P., & Pendidikan, F. I. (2025). 953 *Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar dan Implikasinya Terhadap Program.* 9(2), 953–970. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7044>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>