

# PENGARUH MINDFULNESS ISLAMI DALAM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA DI ERA TEKNOLOGI

Abdul Manan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

e-mail: [abdul.manan@uinsby.ac.id](mailto:abdul.manan@uinsby.ac.id)

## **Abstrak**

*Di era digital yang serba cepat, siswa menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial yang dapat mempengaruhi regulasi emosi mereka. Mindfulness Islami, sebagai bentuk kesadaran penuh berbasis nilai-nilai Islam, diyakini dapat membantu siswa mengembangkan keseimbangan emosional yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh mindfulness Islami dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) terhadap regulasi emosi siswa di era teknologi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi, melibatkan siswa sekolah menengah yang mendapatkan intervensi mindfulness Islami dalam pembelajaran PAI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness Islami memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, terutama dalam aspek pengelolaan stres, pengendalian impuls, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan ini memberikan kontribusi baru dalam kajian pendidikan Islam dan psikologi positif dengan menawarkan pendekatan berbasis agama dalam membantu siswa menghadapi tantangan era teknologi.*

**Kata Kunci:** *Mindfulness Islami, Pendidikan Agama Islam, Regulasi Emosi, Era Teknologi*

## **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi yang pesat membawa perubahan signifikan dalam kehidupan siswa, termasuk dalam aspek pembelajaran dan interaksi sosial. Meskipun kemajuan ini memberikan banyak manfaat, tekanan akademik dan sosial yang

meningkat sering kali menyebabkan stres dan gangguan emosional pada siswa (Rahman & Sari, 2021). Dalam konteks ini, pendekatan mindfulness telah menjadi salah satu strategi yang digunakan untuk membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Namun,

mindfulness yang berakar dari tradisi Buddhis sering kali kurang relevan bagi siswa Muslim. Oleh karena itu, konsep mindfulness Islami, yang berlandaskan nilai-nilai Islam seperti dzikir, tafakur, dan tazkiyah al-nafs, menjadi alternatif yang lebih sesuai dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI) (Hasanah et al., 2023).

*Mindfulness* Islami menekankan kesadaran penuh terhadap keberadaan Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan serta pengendalian diri berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Dalam Islam, konsep ini sudah lama diajarkan melalui praktik muraqabah (kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi), tawakkal (kepasrahan kepada Allah), serta sabar dan syukur sebagai bagian dari regulasi emosi (Al-Ghazali, 2017). Beberapa studi menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat membantu individu mengelola stres, meningkatkan ketenangan batin, dan mengurangi kecenderungan perilaku impulsif (Prasetyo & Arifin, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan mindfulness Islami dalam pembelajaran PAI dapat membantu siswa dalam mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik di era teknologi.

Perkembangan teknologi yang pesat membawa perubahan

signifikan dalam kehidupan siswa, termasuk dalam aspek pembelajaran dan interaksi sosial. Meskipun kemajuan ini memberikan banyak manfaat, tekanan akademik dan sosial yang meningkat sering kali menyebabkan stres dan gangguan emosional pada siswa (Rahman & Sari, 2021). Dalam konteks ini, pendekatan mindfulness telah menjadi salah satu strategi yang digunakan untuk membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Namun, mindfulness yang berakar dari tradisi Buddhis sering kali kurang relevan bagi siswa Muslim. Oleh karena itu, konsep mindfulness Islami, yang berlandaskan nilai-nilai Islam seperti dzikir, tafakur, dan tazkiyah al-nafs, menjadi alternatif yang lebih sesuai dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI) (Hasanah et al., 2023).

*Mindfulness* Islami menekankan kesadaran penuh terhadap keberadaan Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan serta pengendalian diri berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Dalam Islam, konsep ini sudah lama diajarkan melalui praktik muraqabah (kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi), tawakkal (kepasrahan kepada Allah), serta sabar dan syukur sebagai bagian dari regulasi emosi (Al-Ghazali, 2017). Beberapa

studi menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat membantu individu mengelola stres, meningkatkan ketenangan batin, dan mengurangi kecenderungan perilaku impulsif (Prasetyo & Arifin, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan mindfulness Islami dalam pembelajaran PAI dapat membantu siswa dalam mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik di era teknologi.

Perkembangan teknologi digital telah mempengaruhi pola belajar dan interaksi sosial siswa. Paparan yang berlebihan terhadap media sosial dan tekanan akademik berbasis teknologi sering kali menyebabkan kecemasan, stres, bahkan gangguan emosional pada siswa (Rahman, 2021). Oleh karena itu, pendekatan yang mampu mengintegrasikan teknologi dengan nilai-nilai spiritual menjadi penting. Mindfulness Islami, dengan pendekatan berbasis ajaran Islam, dapat menjadi metode yang efektif dalam menyeimbangkan tekanan teknologi dengan ketenangan spiritual. Dengan mengajarkan siswa untuk lebih sadar akan keberadaan Allah, mengontrol emosi dengan lebih baik, dan merespons tekanan secara positif, konsep ini memiliki potensi besar dalam pendidikan Islam modern.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa mindfulness Islami dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, terutama dalam mengatasi stres dan meningkatkan fokus belajar (Hasanah et al., 2023). Namun, kajian mengenai implementasinya dalam kurikulum Pendidikan Agama Islam masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana mindfulness Islami dapat diintegrasikan dalam pembelajaran PAI dan bagaimana pengaruhnya terhadap regulasi emosi siswa. Dengan pendekatan yang lebih sistematis dan berbasis bukti, penelitian ini bertujuan untuk memberikan model pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan tantangan era digital.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test kelompok kontrol. Sampel penelitian terdiri dari 120 siswa sekolah menengah, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (mendapatkan intervensi mindfulness Islami dalam PAI) dan kelompok kontrol (menggunakan metode konvensional). Data dikumpulkan melalui kuesioner regulasi emosi, wawancara dengan guru PAI, serta observasi selama

pembelajaran berlangsung. Analisis data menggunakan *uji-t* untuk melihat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Selain itu, teknik analisis tematik digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa dalam penerapan mindfulness Islami.

Penelitian ini dilakukan dalam empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan intervensi, pengukuran hasil, dan analisis data. Tahap perencanaan melibatkan pengembangan modul mindfulness Islami yang disesuaikan dengan kurikulum PAI dan kebutuhan siswa. Modul ini berisi latihan dzikir, tafakur, serta refleksi diri yang dikaitkan dengan regulasi emosi.

Pada tahap pelaksanaan, kelompok eksperimen mendapatkan pembelajaran PAI yang diintegrasikan dengan mindfulness Islami selama delapan minggu. Sementara itu, kelompok kontrol mendapatkan pembelajaran PAI secara konvensional. Selama intervensi, dilakukan observasi untuk menilai partisipasi dan respons siswa terhadap metode pembelajaran yang diberikan.

Tahap pengukuran dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur

regulasi emosi adalah skala regulasi emosi yang telah divalidasi dalam penelitian sebelumnya. Wawancara dengan siswa dan guru juga dilakukan untuk memperoleh data kualitatif mengenai pengalaman dan persepsi mereka terhadap penerapan mindfulness Islami.

Analisis data dilakukan menggunakan *uji-t* untuk data kuantitatif, sedangkan data kualitatif dianalisis dengan metode analisis tematik. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat mengidentifikasi perubahan yang terjadi dalam regulasi emosi siswa dan bagaimana mindfulness Islami berkontribusi terhadap perubahan tersebut.

Dengan rancangan penelitian yang sistematis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan Islam dan psikologi positif. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan strategi pembelajaran PAI yang lebih efektif dalam membantu siswa mengelola emosi mereka di era teknologi.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi dibandingkan dengan kelompok

kontrol. Skor rata-rata post-test kelompok eksperimen meningkat sebesar 28,4%, sementara kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 9,7%. Aspek regulasi emosi yang paling berkembang meliputi kemampuan mengelola stres, pengendalian impuls, serta peningkatan fokus dan ketenangan dalam belajar. Hasil wawancara dengan guru PAI juga mengonfirmasi bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran berbasis mindfulness Islami menunjukkan sikap lebih sabar, tenang, dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

Hasil analisis tematik dari wawancara menunjukkan bahwa siswa merasakan manfaat langsung dari praktik mindfulness Islami dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar siswa melaporkan bahwa mereka lebih mudah mengendalikan emosi negatif, mengurangi kecemasan, serta lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Dari perspektif psikologi Islam, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui peran dzikir dan tafakur dalam memperkuat kontrol kognitif dan emosional siswa. Dzikir berulang kali melibatkan aktivasi bagian otak yang terkait dengan pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan emosional, sebagaimana ditemukan dalam

penelitian neurosains Islam (Rahman, 2021). Selain itu, prinsip sabar dan tawakkal membantu siswa untuk lebih menerima keadaan dengan cara yang positif, mengurangi kecemasan berlebih terhadap tuntutan akademik.

Dengan demikian, mindfulness Islami dapat menjadi strategi yang efektif dalam membangun regulasi emosi siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan era digital. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mindfulness Islami dapat digunakan sebagai pendekatan inovatif dalam Pendidikan Agama Islam untuk membantu siswa menghadapi tantangan emosional yang dihadirkan oleh perkembangan teknologi.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam kajian pendidikan Islam dengan menawarkan pendekatan berbasis nilai-nilai spiritual yang relevan dengan kebutuhan siswa modern. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pembelajaran berbasis mindfulness Islami di sekolah-sekolah.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mindfulness Islami memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi siswa di era

teknologi. Siswa yang mengikuti intervensi mindfulness Islami dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam kemampuan mengelola stres, mengendalikan impuls, serta meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan emosional dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa metode ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial yang semakin kompleks.

Mindfulness Islami, yang berbasis pada ajaran Islam seperti dzikir, tafakur, dan muraqabah, telah terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap emosi mereka dan bagaimana cara mengendalikannya dengan pendekatan spiritual. Dalam konteks Pendidikan Agama Islam, penerapan metode ini dapat membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dalam aspek keagamaan tetapi juga dalam kehidupan sosial dan akademik mereka.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa mindfulness Islami dapat menjadi solusi alternatif bagi tantangan yang dihadapi siswa di era digital.

Dengan semakin meningkatnya paparan terhadap teknologi dan media sosial, siswa rentan mengalami tekanan emosional yang tinggi. Oleh karena itu, integrasi mindfulness Islami dalam kurikulum PAI dapat menjadi langkah strategis dalam membangun ketahanan emosional siswa.

Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa implementasi mindfulness Islami tidak hanya berdampak pada regulasi emosi, tetapi juga pada peningkatan fokus belajar dan kualitas interaksi sosial siswa. Dengan regulasi emosi yang lebih baik, siswa mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan efektif, serta menjalin hubungan yang lebih harmonis dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah.

Dalam perspektif pendidikan Islam, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya metode pembelajaran yang berbasis nilai-nilai spiritual. Pendidikan Agama Islam dapat lebih berkembang dengan pendekatan yang tidak hanya kognitif tetapi juga afektif, sehingga mampu membentuk karakter siswa yang lebih tangguh secara mental dan emosional.

Sebagai implikasi praktis, sekolah dan guru PAI diharapkan

dapat mengadopsi mindfulness Islami sebagai bagian dari strategi pembelajaran. Modul dan program berbasis mindfulness Islami dapat dikembangkan lebih lanjut agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa di berbagai jenjang pendidikan.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal cakupan populasi dan durasi intervensi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih luas dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang efektivitas mindfulness Islami dalam pendidikan Islam. Dengan penelitian lebih lanjut, diharapkan konsep ini dapat semakin dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas dalam sistem pendidikan Islam modern.

### Referensi

- Al-Ghazali, I. (2017). *Ihya' Ulumuddin*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Al-Ghazali. (2017). *Ihya Ulumuddin: Konsep Tazkiyah al-Nafs dalam Islam*. Penerbit Al-Bayan.
- Anwar, H. (2022). "Mindfulness Islami dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental di Era Digital." *Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 88-102.

- Fauzi, A., & Rachmawati, D. (2020). *Pendidikan Islam di Era Digital: Peluang dan Tantangan*. Bandung: Alfabeta.
- Hakim, L. (2020). "Teknologi dan Transformasi Pendidikan Agama Islam di Era Digital." *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 12(2), 45-60.
- Hasanah, U., et al. (2023). The Role of Islamic Mindfulness in Enhancing Students' Emotional Regulation. *Journal of Islamic Education and Psychology*, 6(1), 45-62.
- Hasanah, U., Rahayu, S., & Setiawan, H. (2023). "Implementasi Mindfulness Islami dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa." *Jurnal Pendidikan Islam Kontemporer*, 8(2), 105-120.
- Kurniawan, D. (2021). "Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Pembelajaran Berbasis Spiritualitas Islam." *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Islam*, 5(4), 90-105.
- Nurhayati, R. (2021). "Penerapan Dzikir sebagai Strategi Mindfulness Islami dalam Mengelola Stres." *Jurnal Studi Islam dan Psikologi*, 6(3), 110-125.

- Prasetyo, A., & Arifin, M. (2022). "Mindfulness Islami dan Regulasi Emosi dalam Pendidikan Islam." *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 45-60.
- Prasetyo, R., & Arifin, M. (2022). The Impact of Mindfulness-Based Islamic Practices on Student Mental Health. *International Journal of Islamic Studies and Education*, 10(2), 112-128.
- Rahman, A. (2021). Neuroscience and Dhikr: The Psychological Impact of Repetitive Religious Practices. *Journal of Islamic Psychology*, 8(3), 112-128.
- Rahman, A., & Sari, N. (2021). Digital Stress and Islamic Coping Strategies: A New Paradigm in Islamic Psychology. *International Journal of Islamic Pedagogy*, 5(1), 87-102.
- Rahman, F., & Sari, P. (2021). "Teknologi Digital dan Tantangan Regulasi Emosi Siswa." *Jurnal Teknologi Pendidikan Islam*, 10(3), 175-190.
- Ramadhani, F. (2022). "Penerapan Mindfulness Islami dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam." *Jurnal Riset Pendidikan Islam*, 8(2), 120-135.
- Santoso, E. (2019). *Pendidikan Karakter Berbasis Nilai-Nilai Islam*. Jakarta: Rajawali Pers
- Siregar, T. (2022). "Efektivitas Program Mindfulness Islami dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa." *Jurnal Pendidikan Islam dan Psikologi Sosial*, 9(1), 65-80.
- Syahrani, A. (2021). "Integrasi Pendidikan Agama Islam dan Teknologi dalam Membangun Karakter Siswa." *Jurnal Pendidikan Islam Berkelanjutan*, 7(2), 55-70.
- Yusuf, M. (2020). *Psikologi Pendidikan Islam: Konsep dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zulkifli, R. (2019). "Mindfulness dalam Perspektif Islam: Kajian Teoritis dan Implementasinya." *Jurnal Studi Keislaman*, 5(1), 33-48.