

**PENERAPAN MINDFULNESS ISLAMI DALAM MENINGKATKAN
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMK**

(Studi Kasus di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang)

Dila Hilaliah¹, Oyoh Bariah², Afiyatun Kholifah³
Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam,
Universitas Singaperbangsa Karawang

¹2210631110214@student.unsika.ac.id, ²oyoh.bariah@staff.unsika.ac.id,
³afiyatun.kholifah@fai.unsika.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of Islamic mindfulness in improving self-control among vocational high school students at SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang. The research employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving Islamic Education teachers, student affairs teachers, and students as key informants. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing, while data validity was strengthened through source and technique triangulation. The findings show that Islamic mindfulness was implemented through religious habituation activities, including Qur'an recitation, congregational prayer, dhikr, prayer, muraqabah, muhasabah, patience, sincerity, and tawakal. These activities helped students develop spiritual, emotional, cognitive, and behavioral awareness. Improved self-awareness encouraged students to manage anger, delay impulsive reactions, consider the consequences of actions, and direct their behavior toward more positive and disciplined conduct. Supporting factors included a religious school culture, teacher guidance, routine religious activities, and student participation. Inhibiting factors included peer influence, excessive social media use, and unstable internal motivation. The study concludes that Islamic mindfulness can serve as a relevant character education strategy for strengthening students' self-control in Islamic-based vocational education.

Keywords: Islamic mindfulness, self-control, self-awareness, character education, vocational students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan mindfulness Islami dalam meningkatkan pengendalian diri siswa SMK di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi dengan melibatkan guru Pendidikan Agama Islam, guru kesiswaan, dan siswa sebagai informan utama. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness Islami diterapkan melalui kegiatan pembiasaan keagamaan, seperti tadarus Al-Qur'an, salat berjamaah, dzikir, doa, muraqabah, muhasabah, sabar, ikhlas, dan tawakal. Kegiatan tersebut membantu siswa membangun kesadaran spiritual, emosional, kognitif, dan perilaku. Peningkatan kesadaran diri

mendorong siswa untuk mengelola kemarahan, menahan reaksi impulsif, mempertimbangkan akibat tindakan, serta mengarahkan perilaku secara lebih positif dan disiplin. Faktor pendukung penerapan mindfulness Islami meliputi budaya sekolah religius, bimbingan guru, kegiatan keagamaan rutin, dan partisipasi siswa. Faktor penghambatnya meliputi pengaruh teman sebaya, penggunaan media sosial berlebihan, dan motivasi internal yang belum stabil. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mindfulness Islami dapat menjadi strategi pendidikan karakter yang relevan untuk memperkuat pengendalian diri siswa SMK berbasis Islam.

Kata Kunci: mindfulness Islami, pengendalian diri, kesadaran diri, pendidikan karakter, siswa SMK

A. Pendahuluan

Pendidikan menengah kejuruan tidak hanya diarahkan untuk menyiapkan peserta didik yang kompeten secara teknis, tetapi juga untuk membentuk pribadi yang matang secara emosional, sosial, dan spiritual. Siswa SMK berada pada fase perkembangan remaja akhir yang berhadapan dengan tuntutan akademik, praktik kejuruan, relasi sosial, dan persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut menuntut kemampuan pengendalian diri agar siswa mampu mengambil keputusan secara tepat, mengelola emosi, serta menghindari perilaku impulsif yang dapat menghambat perkembangan dirinya.

Di lingkungan sekolah, permasalahan pengendalian diri sering tampak dalam bentuk kurang fokus saat pembelajaran, mudah tersulut emosi, sulit menahan

dorongan sesaat, rendahnya kedisiplinan, serta kecenderungan mengikuti pengaruh lingkungan negatif. Kondisi tersebut juga ditemukan dalam observasi awal di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang. Sebagian siswa masih menunjukkan perilaku impulsif ketika menghadapi tugas sekolah, kurang mampu mengelola tekanan belajar, dan belum sepenuhnya memiliki kesadaran diri terhadap akibat perilaku yang dilakukan.

Pengendalian diri merupakan bagian penting dari pendidikan karakter. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik mampu mengatur dorongan, emosi, dan perilaku sesuai dengan nilai, norma, dan tujuan hidup. Dalam konteks pendidikan Islam, pengendalian diri tidak hanya dipahami sebagai kemampuan psikologis, tetapi juga sebagai bentuk kekuatan moral dan

spiritual. Seseorang yang mampu menahan amarah, mengendalikan hawa nafsu, dan mempertimbangkan tindakannya menunjukkan kualitas akhlak yang kuat.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk membangun pengendalian diri adalah mindfulness Islami. Mindfulness secara umum dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima dan tidak reaktif. Dalam perspektif Islam, mindfulness dikembangkan dengan landasan nilai spiritual, seperti dzikir, doa, muraqabah, muhasabah, sabar, ikhlas, dan tawakal. Pendekatan ini tidak hanya melatih siswa untuk hadir secara sadar pada momen saat ini, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bahwa setiap tindakan berada dalam pengawasan Allah SWT.

Mindfulness Islami memiliki dimensi yang lebih luas dibandingkan mindfulness sekuler karena menghubungkan kesadaran diri dengan orientasi ketuhanan. Kesadaran terhadap kehadiran Allah dalam setiap aktivitas mendorong siswa untuk melakukan refleksi sebelum bertindak, mengenali emosi yang muncul, dan mengarahkan perilaku sesuai dengan nilai-nilai

Islam. Oleh sebab itu, mindfulness Islami dapat menjadi strategi pembinaan karakter yang sesuai dengan konteks sekolah berbasis keagamaan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mindfulness memiliki hubungan dengan peningkatan regulasi emosi, penurunan stres, dan penguatan kesadaran diri. Penelitian tentang mindfulness Islami juga telah mengkaji hubungannya dengan ketenangan pikiran, prestasi belajar, kesejahteraan psikologis, dan regulasi emosi. Namun, kajian yang secara khusus menjelaskan penerapan mindfulness Islami dalam meningkatkan pengendalian diri siswa SMK masih terbatas, terutama pada konteks sekolah kejuruan berbasis Islam.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena menempatkan kesadaran diri sebagai fondasi utama terbentuknya pengendalian diri. Kesadaran diri yang dimaksud mencakup kesadaran spiritual, emosional, kognitif, dan perilaku. Keempat aspek tersebut dianalisis dalam hubungannya dengan praktik mindfulness Islami yang berlangsung dalam budaya sekolah. Dengan demikian, penelitian

ini tidak hanya menjelaskan konsep mindfulness Islami secara teoritis, tetapi juga mendeskripsikan proses penerapannya dalam kehidupan siswa di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada penerapan mindfulness Islami dalam meningkatkan pengendalian diri siswa SMK di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk dan proses penerapan mindfulness Islami, mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat, serta menganalisis hasil penerapannya terhadap kesadaran diri dan pengendalian diri siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman proses, pengalaman, makna, dan perubahan perilaku siswa dalam penerapan mindfulness Islami. Desain studi kasus digunakan karena penelitian ini mengkaji satu konteks tertentu secara mendalam, yaitu penerapan mindfulness Islami di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang.

Lokasi penelitian adalah SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang yang beralamat di Jalan Raya Batujaya KM. 02, Telukambulu, Kecamatan Batujaya, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Sekolah ini dipilih karena memiliki budaya religius dan berbagai kegiatan pembinaan keagamaan yang relevan dengan praktik mindfulness Islami, seperti tadarus Al-Qur'an, salat berjamaah, doa bersama, dzikir, dan pembinaan karakter.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi dengan informan yang relevan, yaitu guru Pendidikan Agama Islam, guru kesiswaan, dan siswa. Data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah, program kegiatan keagamaan, tata tertib, foto kegiatan, serta literatur akademik yang berkaitan dengan mindfulness Islami, kesadaran diri, pengendalian diri, dan pendidikan karakter Islam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pemahaman guru dan siswa mengenai penerapan

mindfulness Islami serta dampaknya terhadap pengendalian diri. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku siswa dalam kegiatan pembelajaran, kegiatan keagamaan, dan interaksi sosial. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan lapangan.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan rumusan masalah. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi

dan tabel temuan agar hubungan antarindikator dapat dipahami secara sistematis. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan makna data berdasarkan fokus penelitian.

Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari guru PAI, guru kesiswaan, dan siswa. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Melalui proses ini, temuan penelitian diharapkan memiliki tingkat kredibilitas yang memadai.

Tabel 1 Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber Data	Teknik Pengumpulan Data	Fokus Informasi
Guru PAI	Wawancara dan dokumentasi	Peran pembelajaran agama, pembiasaan ibadah, dan penguatan nilai Islam
Guru Kesiswaan	Wawancara dan observasi	Pembinaan karakter, kedisiplinan, dan perubahan perilaku siswa
Siswa	Wawancara dan observasi	Pengalaman mengikuti mindfulness Islami dan perubahan pengendalian diri
Dokumen sekolah	Dokumentasi	Program keagamaan, tata tertib, foto kegiatan, dan catatan pendukung

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang merupakan lembaga pendidikan menengah kejuruan swasta yang berada di bawah naungan Yayasan

Jaddi Jaddati An-Nafsiah. Sekolah ini memiliki karakteristik sebagai lembaga pendidikan kejuruan yang menanamkan budaya religius dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai keislaman diterapkan melalui kegiatan pembiasaan ibadah, pembinaan kedisiplinan, serta pengarahan karakter siswa.

Budaya religius sekolah menjadi konteks penting dalam penerapan mindfulness Islami. Kegiatan keagamaan yang dilakukan secara rutin memberi ruang bagi siswa untuk membangun ketenangan batin, kesadaran spiritual, dan sikap reflektif. Dalam konteks penelitian ini, lingkungan sekolah yang religius berperan sebagai faktor pendukung karena nilai-nilai Islam tidak hanya disampaikan dalam pembelajaran, tetapi juga dibiasakan dalam aktivitas sehari-hari.

Visi sekolah yang menekankan terbentuknya lulusan beriman, bertakwa, berakhlakul karimah, kompeten, mandiri, dan mampu bersaing di dunia kerja memperlihatkan bahwa penguatan karakter menjadi bagian dari orientasi pendidikan. Dengan demikian, penerapan mindfulness Islami sejalan dengan kebutuhan sekolah dalam

membentuk siswa yang memiliki kesiapan spiritual, emosional, dan sosial.

2. Penerapan Mindfulness Islami di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang

Penerapan mindfulness Islami di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang dilakukan melalui pembiasaan kegiatan keagamaan yang terintegrasi dalam budaya sekolah. Praktik tersebut meliputi tadarus Al-Qur'an, salat berjamaah, dzikir, doa, refleksi diri, pembinaan akhlak, serta nasihat keagamaan yang diberikan oleh guru. Kegiatan tersebut bukan hanya bersifat ritual, tetapi juga diarahkan untuk membangun kesadaran siswa terhadap pikiran, emosi, dan perilakunya.

Tadarus Al-Qur'an membantu siswa memusatkan perhatian, menenangkan pikiran, dan membangun kesiapan batin sebelum mengikuti aktivitas pembelajaran. Dzikir dan doa digunakan sebagai sarana untuk menghadirkan ketenangan serta mengurangi kecenderungan reaktif ketika siswa menghadapi tekanan. Sementara itu, muhasabah membantu siswa mengevaluasi kesalahan, memahami akibat perilaku, dan memperbaiki diri secara bertahap.

Muraqabah menjadi inti penting dalam mindfulness Islami. Melalui kesadaran bahwa Allah SWT senantiasa mengawasi setiap tindakan, siswa diarahkan untuk berpikir sebelum bertindak. Kesadaran tersebut mendorong siswa lebih berhati-hati dalam berbicara, mengambil keputusan, dan merespons konflik. Nilai sabar, ikhlas, dan tawakal juga ditanamkan agar siswa mampu menerima keadaan dengan lebih tenang tanpa kehilangan tanggung jawab untuk berusaha.

Guru berperan sebagai pembimbing sekaligus teladan dalam proses penerapan mindfulness Islami. Guru PAI memberikan penguatan nilai spiritual, sedangkan guru kesiswaan membantu mengarahkan perilaku siswa melalui pembinaan kedisiplinan. Kolaborasi tersebut membuat penerapan mindfulness Islami tidak hanya berlangsung dalam ruang kelas, tetapi juga dalam kegiatan sekolah secara lebih luas.

Tabel 2 Bentuk Penerapan Mindfulness Islami

Komponen	Bentuk Kegiatan	Tujuan Pembinaan
Dzikir dan doa	Dzikir, doa pembuka, dan pembiasaan mengingat Allah	Menumbuhkan ketenangan, fokus, dan kesadaran spiritual
Tadarus Al-Qur'an	Membaca Al-Qur'an secara rutin di lingkungan sekolah	Membangun kesiapan batin dan suasana religius sebelum belajar
Muraqabah	Penguatan kesadaran bahwa Allah mengawasi setiap tindakan	Mendorong siswa berpikir sebelum bertindak
Muhasabah	Refleksi diri atas kesalahan, niat, dan perilaku	Membantu siswa mengevaluasi diri dan memperbaiki perilaku
Sabar, ikhlas, tawakal	Nasihat keagamaan dan pembiasaan sikap positif	Menguatkan penerimaan diri, ketahanan emosi, dan tanggung jawab

3. Peningkatan Kesadaran Diri Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness Islami berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri siswa. Kesadaran diri muncul dalam empat aspek utama,

yaitu kesadaran spiritual, kesadaran emosional, kesadaran kognitif, dan kesadaran perilaku. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan menjadi dasar bagi penguatan pengendalian diri.

Pada aspek spiritual, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi moral dan berada dalam pengawasan Allah SWT. Salah seorang siswa menyampaikan bahwa ia lebih sering mengingat Allah ketika hendak melakukan sesuatu dan menjadi lebih berhati-hati ketika ingin melakukan hal yang kurang baik. Pernyataan tersebut menunjukkan munculnya kesadaran muraqabah sebagai inti dari mindfulness Islami.

Pada aspek emosional, siswa mulai mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan. Sebelum mengikuti pembinaan keagamaan secara rutin, beberapa siswa mengaku mudah marah atau langsung bereaksi ketika menghadapi persoalan. Setelah terbiasa melakukan dzikir, doa, dan refleksi diri, siswa mulai menyadari kondisi emosinya dan berusaha menenangkan diri sebelum merespons. Salah seorang siswa menyatakan bahwa ketika marah ia lebih memilih diam terlebih dahulu atau beristigfar agar tidak langsung bereaksi.

Pada aspek kognitif, siswa mulai mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Kesadaran ini tampak dalam pernyataan siswa yang

tidak lagi sekadar mengikuti teman tanpa berpikir panjang, tetapi mulai menimbang apakah tindakan tersebut baik atau tidak. Perubahan ini menunjukkan bahwa mindfulness Islami membantu siswa mengembangkan kemampuan reflektif dalam mengambil keputusan.

Pada aspek perilaku, peningkatan kesadaran diri tampak dalam perubahan sikap siswa selama kegiatan sekolah. Siswa yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan cenderung lebih tertib, lebih sopan, menghargai orang lain, dan berusaha menaati aturan sekolah. Temuan observasi menunjukkan bahwa konflik antarsiswa dapat diselesaikan dengan komunikasi dan mediasi dibandingkan dengan reaksi agresif.

4. Peningkatan Pengendalian Diri Siswa

Pengendalian diri siswa meningkat seiring dengan meningkatnya kesadaran diri. Siswa yang lebih sadar terhadap emosi, pikiran, dan tindakan lebih mampu mengontrol respons ketika menghadapi tekanan. Pengendalian diri tersebut tercermin dalam kemampuan menahan amarah, mengurangi perilaku impulsif, berpikir sebelum bertindak, dan mengarahkan

perilaku pada tindakan yang lebih positif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mindfulness Islami tidak bekerja secara instan, melainkan melalui proses pembiasaan yang berkelanjutan. Kegiatan tadarus, salat berjamaah, dzikir, doa, dan muhasabah yang dilakukan secara rutin membentuk pola kesadaran baru dalam diri siswa. Ketika pola kesadaran tersebut semakin kuat, siswa lebih mudah menahan dorongan negatif dan memilih respons yang sesuai dengan nilai Islam serta norma sekolah.

Peningkatan pengendalian diri juga berkaitan dengan kedisiplinan. Siswa yang lebih sadar terhadap tanggung jawabnya cenderung berusaha mengikuti aturan sekolah,

menyelesaikan tugas, dan menjaga sikap dalam berinteraksi. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak hanya tampak dalam kemampuan mengelola emosi, tetapi juga dalam perilaku akademik dan sosial.

Dari perspektif pendidikan karakter Islam, pengendalian diri merupakan bagian dari pembinaan akhlak. Nilai sabar mengajarkan siswa menahan diri ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, ikhlas mengarahkan siswa menerima proses pembinaan dengan lapang, sedangkan tawakal membimbing siswa untuk tetap berusaha sambil menyerahkan hasil kepada Allah SWT. Nilai-nilai tersebut memperkuat kemampuan siswa dalam mengelola dorongan diri.

Tabel 3 Ringkasan Temuan Perubahan Pengendalian Diri Siswa

Aspek	Kondisi yang Tampak	Makna Temuan
Kesadaran spiritual	Siswa lebih mengingat Allah sebelum bertindak	Muncul kesadaran muraqabah sebagai pengendali perilaku
Kesadaran emosional	Siswa lebih mampu menyadari kemarahan dan memilih diam atau istigfar	Siswa mulai memiliki jeda sebelum memberikan respons
Kesadaran kognitif	Siswa mulai mempertimbangkan akibat tindakan	Keputusan lebih reflektif dan tidak sekadar mengikuti teman
Kesadaran perilaku	Siswa lebih tertib, sopan, dan menghargai orang lain	Perilaku positif meningkat melalui pembiasaan religius

Pengendalian diri	Siswa menahan impuls, mengelola emosi, dan menaati aturan	Mindfulness Islami mendukung pembentukan karakter disiplin
-------------------	---	---

5. Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor pendukung penerapan mindfulness Islami di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang meliputi budaya sekolah yang religius, keterlibatan guru, kegiatan keagamaan yang konsisten, dan dukungan lingkungan sekolah. Budaya religius membuat siswa terbiasa dengan suasana yang mendukung refleksi spiritual. Guru berperan penting dalam membimbing, memberi teladan, dan mengingatkan siswa agar menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor pendukung lainnya adalah adanya program pembiasaan yang dilakukan secara rutin. Kegiatan yang dilakukan terus-menerus membuat mindfulness Islami tidak hanya dipahami sebagai konsep, tetapi menjadi kebiasaan. Ketika siswa terbiasa berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan melakukan evaluasi diri, nilai-nilai tersebut lebih mudah terinternalisasi dalam perilaku.

Adapun faktor penghambat meliputi pengaruh teman sebaya, penggunaan media sosial yang berlebihan, dan

motivasi internal siswa yang belum stabil. Pengaruh pergaulan dapat membuat siswa kembali pada perilaku impulsif apabila tidak memiliki kesadaran diri yang kuat. Media sosial juga dapat menurunkan konsentrasi dan memicu perilaku reaktif. Selain itu, sebagian siswa masih membutuhkan pendampingan intensif agar mampu mempertahankan kebiasaan positif secara konsisten.

6. Pembahasan

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa mindfulness Islami berfungsi sebagai pendekatan pembinaan karakter yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual. Secara psikologis, mindfulness membantu siswa mengenali pikiran, emosi, dan perilaku. Secara spiritual, mindfulness Islami menghadirkan kesadaran terhadap keberadaan dan pengawasan Allah SWT. Integrasi dua aspek ini membuat siswa tidak hanya belajar mengendalikan diri karena aturan sekolah, tetapi juga karena kesadaran moral dan keimanan.

Peningkatan kesadaran spiritual, emosional, kognitif, dan perilaku

menunjukkan bahwa self-awareness menjadi tahap awal terbentuknya self-control. Siswa yang mampu mengenali emosi akan lebih mudah mengatur respons. Siswa yang mampu memahami konsekuensi tindakan akan lebih berhati-hati sebelum bertindak. Dengan demikian, kesadaran diri menjadi dasar penting dalam proses pengendalian diri.

Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa pengendalian diri berkaitan dengan kemampuan individu mengatur dorongan, menahan perilaku impulsif, dan menyesuaikan tindakan dengan nilai serta tujuan tertentu. Dalam penelitian ini, nilai-nilai Islam menjadi orientasi utama yang mengarahkan tindakan siswa. Dzikir, doa, muraqabah, dan muhasabah menjadi instrumen pembinaan yang membantu siswa membangun jeda sebelum bereaksi terhadap situasi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan mindfulness Islami sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah. Sekolah yang memiliki budaya religius menyediakan ruang pembiasaan yang memungkinkan siswa berlatih secara konsisten. Dengan demikian, mindfulness Islami tidak cukup hanya

diajarkan sebagai materi, tetapi perlu diintegrasikan dalam budaya sekolah, keteladanan guru, dan aktivitas harian siswa.

Melalui triangulasi sumber dan teknik, ditemukan konsistensi antara pernyataan guru, pengalaman siswa, hasil observasi, dan dokumentasi kegiatan. Guru PAI menekankan bahwa kegiatan keagamaan membantu siswa lebih dekat kepada Allah SWT. Guru kesiswaan mengamati adanya perubahan perilaku siswa setelah mengikuti kegiatan pembinaan. Siswa juga menyampaikan pengalaman bahwa mereka lebih mampu menenangkan diri, berpikir sebelum bertindak, dan menghindari perilaku yang kurang baik.

Implikasi teoretis dari penelitian ini adalah penguatan konsep mindfulness Islami sebagai pendekatan pendidikan karakter. Mindfulness Islami dapat dipahami sebagai proses pembentukan kesadaran spiritual dan psikologis yang mendorong terbentuknya pengendalian diri. Implikasi praktisnya, sekolah dapat mengembangkan program pembinaan karakter berbasis dzikir, muhasabah, refleksi diri, dan

pembiasaan ibadah secara lebih terstruktur.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan mindfulness Islami di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang dilakukan melalui pembiasaan kegiatan keagamaan yang terintegrasi dalam budaya sekolah, seperti tadarus Al-Qur'an, salat berjamaah, dzikir, doa, muraqabah, muhasabah, serta internalisasi nilai sabar, ikhlas, dan tawakal. Penerapan tersebut membantu siswa mengembangkan kesadaran diri pada aspek spiritual, emosional, kognitif, dan perilaku.

Peningkatan kesadaran diri berdampak pada penguatan pengendalian diri siswa. Siswa menjadi lebih mampu mengenali emosi, menahan reaksi impulsif, berpikir sebelum bertindak, mengarahkan perilaku secara positif, serta menunjukkan kedisiplinan dan tanggung jawab yang lebih baik. Dengan demikian, mindfulness Islami dapat digunakan sebagai strategi pendidikan karakter yang relevan dalam membentuk pengendalian diri siswa SMK berbasis Islam.

Faktor pendukung penerapan mindfulness Islami meliputi budaya

sekolah religius, peran guru, kegiatan keagamaan rutin, dan dukungan lingkungan sekolah. Faktor penghambatnya meliputi pengaruh teman sebaya, penggunaan media sosial yang berlebihan, dan motivasi internal siswa yang belum stabil. Penelitian ini merekomendasikan agar sekolah mengembangkan program mindfulness Islami secara lebih sistematis melalui panduan kegiatan, evaluasi berkala, serta kolaborasi antara guru PAI, guru kesiswaan, wali kelas, dan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun Fadlilah, Sutoyo, & Murtadho. (2022). The effects of emotional and spiritual intelligence on self-control. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Harahap, M. Y., Lubis, S., Agustia, N. R., & Sulaiman, R. (2023). Internalisasi mujahadah an-nafs (pengendalian diri) dalam memperkuat akhlakul karimah peserta didik. *Jurnal TARLIM*.
- Iklasni Rohayani, & Meitriana, M. A. (2023). Pengaruh self-control dan minat belajar terhadap hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*.
- Imami, A. S., Rizqiyah, D., & Solihin, M. (2025). Strategi guru Pendidikan Agama Islam berbasis mindfulness dalam meningkatkan kepuasan belajar siswa. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*.
- Manan, A. (2024). Pengaruh mindfulness Islami dalam Pendidikan Agama Islam terhadap regulasi emosi siswa di era

- teknologi. *Scholastica: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Novita, R. (2022). Efektivitas teknik konseling mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. *Jurnal Psikodidaktika*.
- Putri Kusumaningtyas, & Rohmi, P. (2024). The relations between self-awareness and student learning outcomes. *Impulse: Journal of Research and Innovation in Physics Education*.
- Qurratina, N. S., & Muhid, A. (2024). Mindfulness Islami: Relevansi ketenangan pikiran dengan prestasi belajar. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*.
- Retikasari, F. V., Dwi, W., Nita, F. R., Sabaya, S., & Rahayu, E. P. (2025). Edukasi self awareness sebagai sarana mengenali potensi dan tantangan santri Maahad Tahfidz Al-Qur'an. *Jurnal Gembira*.
- Salshabila, D., & Fiteriani, I. (2025). Upaya mengurangi kecemasan belajar melalui pendekatan mindfulness pada siswa SD. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.
- Sari. (2023). Penerapan mindfulness berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis siswa di era digital. *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*.
- Utami, A., Zuhdi, A., & Sakir, M. (2022). Pengaruh pengendalian diri dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar PAI. *Alphateach: Jurnal Profesi Kependidikan dan Keguruan*.
- Yuni Atina, et al. (2025). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku agresif siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.