

## ***Mindfulness* Islami : Relevansi Ketenangan Pikiran Dengan Prestasi Belajar**

**Noor Shania Qurratina<sup>1</sup>, Abdul Muhid<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

 [nrshn111@gmail.com](mailto:nrshn111@gmail.com)

 [abdulmuhid@uinsa.ac.id](mailto:abdulmuhid@uinsa.ac.id)

---

**Abstrak:** Praktik *mindfulness* saat ini telah diterapkan secara luas dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk pendidikan dan psikologi. *Mindfulness* dalam pendidikan telah terbukti berpengaruh terhadap kesejahteraan akademik peserta didik. Namun penelitian yang mengkaji tentang *mindfulness* berbasis Islam dengan mengaitkannya dengan ketenangan pikiran dan prestasi belajar masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana praktik *mindfulness* Islami dapat menjadi solusi strategis dalam meningkatkan ketenangan pikiran dan relevansinya dengan prestasi belajar peserta didik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi pustaka dengan pendekatan kualitatif. Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa konsep *mindfulness* Islami disini menekankan pada nilai-nilai seperti *muraqabah*, *ihsan*, *khusyu'*, *ridha*, *sabar*, *ikhlas*, *tawakal*, *tafakkur*, dan *tazkiyah an-nafs* yang dipraktikkan melalui ibadah shalat dan zikir. Semua nilai *mindfulness* Islami ini berkontribusi secara signifikan terhadap ketenangan pikiran. Ketenangan pikiran ini, pada gilirannya, memiliki relevansi yang kuat dengan peningkatan prestasi belajar, melalui peningkatan fokus, konsentrasi, motivasi, dan kemampuan mengatasi stres akademik.

**Kata Kunci :** *Mindfulness Islami, Ketenangan Pikiran, Prestasi Belajar*

### **Pendahuluan**

Prestasi belajar merupakan salah satu indikator utama keberhasilan pendidikan yang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal yang terdiri dari jasmani seperti kesehatan dan cacat tubuh, serta psikologis seperti intelegensi, perhatian, minat, bakat, kematangan dan kesiapan.<sup>1</sup> Keberhasilan peserta didik ini juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan dari pihak keluarga, lingkungan belajar, dan kebijakan

---

<sup>1</sup> Lailiyatul Maulidah and Abdul Muhid, "Pendidikan Karakter Dalam Meraih Prestasi Belajar Prespektif Islam Dan Psikologi," *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6, no. 1 (2021): 1–13, <https://doi.org/https://doi.org/10.26618/jtw.v6i01.3535>.

pendidikan di sekolah.<sup>2</sup> Saat ini berbagai pendekatan pembelajaran di sekolah telah dilakukan untuk mencapai keberhasilan akademik, seperti penerapan model pembelajaran inovatif, integrasi teknologi dalam proses pendidikan, serta penggunaan strategi evaluasi yang lebih fleksibel.<sup>3</sup> Namun sebagian besar pendekatan tersebut masih menitikberatkan pada peningkatan aspek kognitif, sementara faktor psikologis seperti efikasi diri, motivasi, serta kestabilan emosi yang juga turut berperan dalam keberhasilan proses belajar kurang diperhatikan.<sup>4</sup>

Pada kongres dunia psikologi positif di Melbourne tahun 2019 menyatakan bahwa dunia saat ini menunjukkan perkembangan kemakmuran di segala dimensi kehidupan naik drastis, namun aspek kesehatan mental malah terjun bebas bahkan mengalami krisis.<sup>5</sup> Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), sekitar 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental pada masa sekolah.<sup>6</sup> Selain itu, sebanyak 6,1% populasi manusia di Indonesia dalam kelompok usia 15 tahun keatas terindikasi menderita gangguan mental berdasarkan laporan dari Kemenkes.<sup>7</sup> Berbagai tantangan psikologis yang dihadapi peserta didik saat ini seperti tekanan akademik, stres, dan distraksi yang dapat mengganggu ketenangan pikiran dan konsentrasi dalam belajar. Kondisi mental yang terganggu dapat berdampak pada prestasi belajar peserta didik.<sup>8</sup> Oleh karena itu, konsep pendidikan saat ini tidak hanya

---

<sup>2</sup> Meigo Anugra Jaya, Yanti Sutriyanti, and Fatimah Khoirini, "Kesejahteraan Spiritual Dalam Prestasi Belajar Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Rafflesia* 6, no. 2 (2024): 77–90, <https://doi.org/10.1234/jkr.v6i2.897>.

<sup>3</sup> Larasati Ayu and Dwiki Anugerah, "Strategi Pembelajaran Inovatif Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa Di Era Digital," *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains* 2, no. 1 (2025): 428–31, <https://jurnalsentral.com/index.php/jdss/article/view/117/120>.

<sup>4</sup> Najmi Hayati, "Implementasi Program Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru," *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan* 1, no. 1 (2024): 43–51, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18592/tarbiyah.v12i1>.

<sup>5</sup> Victor Imaduddin Ahmad, *Islamic Mindfulness: Mengukur Kualitas Shalat, Meraih Ihsan Dalam Kehidupan* (Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2022).

<sup>6</sup> Sandy Ardiansyah et al., *Kesehatan Mental* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023).

<sup>7</sup> Mochamad Khalam Khahardika, Fahrul Rozi, and Muhammad Abdul Halim Sani, "Pengaruh Mindfulness Dan Religiusitas Terhadap Meningkatnya Tingkat Depresi Pada Remaja Muslim Di Kota Kuningan," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (August 7, 2024): 337–45, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6521>.

<sup>8</sup> Widya Astuti, "Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama," in *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 2024, 380–94, <https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmppd/article/view/4212>.

fokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga memperhatikan aspek pembentukan karakter dan kesejahteraan mental peserta didik.<sup>9</sup>

Dalam konteks ini, *mindfulness* atau kesadaran penuh menjadi salah satu pendekatan yang banyak dikaji untuk membantu individu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. *Mindfulness* merupakan suatu bentuk kesadaran yang ditandai dengan kejernihan dan kejelasan dalam merasakan serta menjalani pengalaman saat ini.<sup>10</sup> Konsep ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu kesadaran penuh terhadap apa yang terjadi di dalam diri maupun di lingkungan sekitar, serta kemampuan memusatkan perhatian pada pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, dengan sikap terbuka dan penerimaan terhadap pengalaman tersebut sebagai bagian dari kenyataan.<sup>11</sup> Saat ini, praktik *mindfulness* telah diterapkan secara luas dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk pendidikan dan psikologi, menunjukkan beberapa manfaat diantaranya dapat meredakan stres dan mengurangi kecemasan<sup>12</sup>, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan keterampilan sosial.<sup>13</sup>

Istilah *mindfulness* awalnya dipopulerkan oleh Jon Kabat-Zinn, seorang profesor Fakultas Kedokteran di University of Massachusetts Amerika Serikat, melalui program pengurangan stress yang dinamakan metode MBSR. Program ini mengadaptasi dari ajaran budha, namun dalam praktiknya berusaha membuktikan secara ilmiah dengan melepaskan sisi spiritualnya.<sup>14</sup> Meskipun praktik *mindfulness* di Barat bersifat sekuler,

---

<sup>9</sup> Suwandi et al., "Efektivitas Mindful Education Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, Dan Keterampilan Sosial Siswa," *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal* 4, no. 2 (December 1, 2024): 65–72, <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>.

<sup>10</sup> Nila Audini Oktavia, Abdul Muhid, and Lilik Hamidah, "Cyber-Religion Pada Generasi Z: Kontribusi Mindfulness Terhadap Penggunaan Akun Dakwah Jejaring Sosial Sebagai Referensi Keagamaan," *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2021): 108, <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7939>.

<sup>11</sup> Zanuvar Ajeng Risma Rosita, Ike Yuli Mestika Dewi, and Framz Hardiansyah, "Implementasi Teknik Mindfulness Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas VI SDN Paberasan I Sumenep," *Al-Muaddib: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan* 07, no. 01 (2025): 206–14, <https://doi.org/https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i1.1595>.

<sup>12</sup> Lidiya Khairunnisa and Dwi Kusuma Dewi, "Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Di Kota Malang, Jawa Timur," *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains* 2, no. 1 (2025): 423–27, <https://jurnalsentral.com/index.php/jdss/article/view/116/119>.

<sup>13</sup> Rifka Fauzan et al., "Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z," *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi* 5, no. 1 (2025): 86–94, <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>.

<sup>14</sup> Pusat Data dan Analisa Tempo, *Metode Mindfulness Untuk Meredakan Stres Dan Kecemasan* (Jakarta: Tempo Publishing, 2021).

tapi di sisi lain konsep ini berasal dari tradisi berbagai agama seperti Yahudi, Kristen, Hindu, dan Islam. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* yang tidak mempertimbangkan konteks budaya atau agama dapat memberikan hasil yang kurang optimal.<sup>15</sup> Hal ini dikarenakan *mindfulness* dan spiritualitas memiliki keterkaitan yang sangat kuat.

*Mindfulness* dalam Islam berputar pada kompas moral batin yang selalu mengarah pada Keesaan Sang Pencipta.<sup>16</sup> Dalam Islam, konsep *mindfulness* telah lama dikenal melalui praktik-praktik seperti khusyuk dalam shalat, muhasabah diri, dan *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa. *Mindfulness* Islami menekankan kesadaran penuh yang melibatkan kehadiran Allah dalam setiap aktivitas, sehingga individu mampu mengenali, menerima, dan mengelola emosi negatif tanpa reaksi berlebihan.<sup>17</sup> Hal ini sesuai dengan ajaran Islam tentang pengendalian diri. Proses *mindfulness* akan lebih efektif dan juga kuat apabila selalu melibatkan Allah di setiap tahapannya. Ajaran Islam dengan tradisi refleksi diri dan praktik spiritual yang mendalam, memberikan kerangka kerja yang unik untuk memahami dan menumbuhkan ketenangan pikiran.

Ketenangan pikiran yang diperoleh melalui *mindfulness* Islami berperan penting dalam menjaga fokus, motivasi, serta ketahanan dalam menghadapi tantangan belajar. Lingkungan belajar yang kondusif dan bernuansa Islami juga dapat memediasi pengaruh stres dan motivasi terhadap prestasi belajar. *Mindfulness* terbukti berpengaruh terhadap kesejahteraan akademik peserta didik seperti dapat meningkatkan motivasi belajar<sup>18</sup>, meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar<sup>19</sup>,

---

<sup>15</sup> Retisfa Khairanis and Muhammad Aldi, "Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital," *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 2025, 90–104, <https://journal.unindra.ac.id/index.php/akhlak/article/view/3725>.

<sup>16</sup> Galuh Andina Putri, "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam," *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 84–108, <https://doi.org/https://doi.org/10.38073/almusyrif.v4i1.479>.

<sup>17</sup> Yulia Amanda and Syahidin, "Islamic Mindfulness : Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner* 8, no. 5 (2024): 359–63, <https://sejurnal.com/pub/index.php/jkii/article/download/1763/2032/5609>.

<sup>18</sup> Rohman et al., "Peran Mindfulness Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Gen-Z," *Jimad: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan* 3, no. 1 (February 15, 2025): 1–10, <https://doi.org/10.61404/jimad.v3i1.357>.

<sup>19</sup> Omry Tarigan and Marcellinus Andy Rudhito, "Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Murid SMP Dalam Pengajaran Matematika," *Kognitif: Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika* 5, no. 1 (March 3, 2025): 19–28, <https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648>.

meningkatkan regulasi diri dalam belajar<sup>20</sup>, dan masih banyak lagi lainnya. Namun sebagian besar penelitian yang telah ada masih terbatas pada praktik *mindfulness* secara umum. Salah satu contoh penelitian terdahulu terkait *mindfulness* berbasis Islam adalah mengkaji integrasi *mindfulness* dan literasi digital dalam pembelajaran PAI di tingkat SMA.<sup>21</sup>

Meskipun penelitian tentang pengaruh *mindfulness* Islami sudah pernah dilakukan, namun kajian yang mengaitkan ketenangan pikiran dan relevansinya dengan prestasi belajar masih belum ditemukan. Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam artikel ini adalah: (1) Bagaimana *mindfulness* Islami berkontribusi terhadap ketenangan pikiran? dan (2) Apa relevansi ketenangan pikiran yang dihasilkan *mindfulness* Islami terhadap prestasi belajar siswa atau mahasiswa? Dengan demikian, *mindfulness* Islami bukan hanya menjadi solusi spiritual, tetapi juga strategi psikologis yang efektif dalam meningkatkan prestasi belajar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggali lebih dalam bagaimana praktik *mindfulness* Islami dapat menjadi solusi strategis dalam meningkatkan ketenangan pikiran dan relevansinya dengan prestasi belajar peserta didik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan pendekatan pendidikan berbasis nilai-nilai Islam yang holistik dan aplikatif.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi pustaka (*library-research*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada penggalian konsep-konsep teoritis dan normatif mengenai *mindfulness* Islami serta kaitannya dengan ketenangan pikiran dan prestasi belajar. Melalui studi pustaka, penelitian ini berusaha untuk menelusuri dan mendalami sumber-sumber

---

<sup>20</sup> Juber S. Tung Blegur and Frederickson Victoranto Amseke, "Peran Mindfulness Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar," *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (2024): 71–80, <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>.

<sup>21</sup> Moh Yasir Alimi et al., "Integrasi Mindfulness Dan Literasi Digital Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Era Post Truth Di Tingkat SMA: Penguatan Guru SMA & SMK Di Mijen," *Journal of Community Empowerment* 1, no. 1 (2025): 1–7, <https://doi.org/10.15294/komunitas.v16i2.14415>.

yang dibutuhkan. Penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data lapangan, melainkan dengan mengandalkan sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik yang dibahas.

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua kategori, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer diperoleh dari sumber berupa ayat-ayat Al-Qur'an tentang konsep *mindfulness* dalam Islam serta artikel jurnal yang membahas konsep ketenangan pikiran dan prestasi belajar. Sedangkan data sekunder diperoleh dari sumber berupa artikel jurnal ilmiah serta literatur lainnya yang membahas *mindfulness* Islami, indikator ketenangan pikiran, dan relevansinya terhadap prestasi belajar.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menafsirkan makna dari berbagai literatur yang dikaji. Analisis ini dilakukan secara tematik untuk menemukan relevansi antara konsep-konsep *mindfulness* Islami dengan indikator ketenangan pikiran dan dampaknya terhadap capaian akademik peserta didik. Prosedur ini meliputi tahap pengumpulan data, pembacaan kritis, kategorisasi tema, dan penarikan kesimpulan secara reflektif.

## Hasil Penelitian Dan Pembahasan

### 1. Konsep *Mindfulness* Dalam Islam

*Mindfulness* merupakan suatu kondisi mental dimana seseorang merasa hadir secara penuh dalam momen yang sedang dialaminya, dengan kesadaran utuh terhadap apa yang terjadi di dalam dan di sekitarnya. Dalam kondisi ini, pikiran, perasaan, dan tubuh berada dalam harmoni, tanpa terbelenggu oleh masa lalu atau terbebani kekhawatiran akan masa depan.<sup>22</sup> Dalam ajaran Islam, konsep kesadaran ini memiliki akar yang lebih dalam, yaitu pada nilai-nilai tauhid. Jika pemahaman tauhid tertanam dengan benar, maka akan membentuk cara pandang seseorang terhadap diri sendiri, terhadap pengalaman hidup, serta terhadap realitas yang dihadapinya. Pikiran,

---

<sup>22</sup> Dita Bella Febriyanti, Amelia Azis Daeng Matadjo, and Ariani Ratri Dewi, "Hubungan Mindfulness Dan Stres Pada Mahasiswa Kedokteran UNISMA Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik," *Jurnal Kedokteran Komunitas* 13, no. 1 (2025): 1–8, <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jkkfk/article/view/26590>.



perasaan, dan tindakannya akan selaras dengan kesadaran bahwa semuanya berjalan di bawah kehendak dan pengawasan Allah SWT.<sup>23</sup> Sebagai panduan hidup yang komprehensif, ajaran Islam menawarkan perspektif yang kaya tentang kesehatan mental dan spiritual, termasuk konsep *mindfulness* Islami. Berikut adalah konsep *mindfulness* yang relevan dengan nilai-nilai Islam:

Pertama, aspek kesadaran. Dalam Islam, Tuhan adalah pusat kesadaran. Hal ini sesuai dengan konsep *muraqabah*, yang merupakan suatu keadaan kewaspadaan diri, kesadaran yang terus-menerus akan pengawasan Allah dalam hati dan pikiran, sehingga setiap perilaku diarahkan untuk tetap berada dalam koridor yang diridhai-Nya.<sup>24</sup> Seseorang dengan yang menerapkan *muraqabah* senantiasa menjaga kewaspadaan terhadap hatinya sendiri, sembari menyadari bahwa Allah juga senantiasa mengawasinya.<sup>25</sup> Ada beberapa cendekiawan yang mengatakan bahwa pemusatan kesadaran ini juga selaras dengan konsep ihsan. Ihsan merupakan pilar penyempurna agama yang mencerminkan sikap untuk melakukan segala sesuatu yang dilandasi niat ibadah, dilakukan dengan sebaik-baiknya, sepuh hati, dan dalam kesadaran penuh atas kepengawasan Allah di saat ini dan di sini.<sup>26</sup>

Kedua, aspek perhatian. Kondisi dimana seseorang sepenuhnya memusatkan perhatian dalam hati dan pikiran hanya kepada Allah dikenal sebagai *khusyu'*.<sup>27</sup> *Khusyu'* menurut para ulama merupakan kondisi hati yang lembut, pikiran yang tenang, serta sikap tunduk dan rendah diri. Keadaan ini muncul karena hawa nafsu telah dikendalikan dan hati merasa terharu di hadapan Allah, sehingga semua bentuk kesombongan lenyap dari dalam diri.<sup>28</sup> Istilah ini umumnya menggambarkan bentuk pengabdian yang mendalam, seperti yang terlihat dalam pelaksanaan shalat dan doa. Keadaan ini juga dipahami sebagai tercapainya ketenangan batin serta sikap rendah

---

<sup>23</sup> Putri, "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam."

<sup>24</sup> Putri.

<sup>25</sup> Tengku Mohd Saifuddin Tengku Kamarulbahri, Nor Jannah Nasution Raduan, and Nur Faizah Ali, "The Concept of Mindfulness in Islam," *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (Jised)* 9, no. 63 (2024): 94–101, <https://doi.org/10.55573/JISED.096306>.

<sup>26</sup> Ahmad, *Islamic Mindfulness: Mengukur Kualitas Shalat, Meraih Ihsan Dalam Kehidupan*.

<sup>27</sup> Kamarulbahri, Raduan, and Ali, "The Concept of Mindfulness in Islam."

<sup>28</sup> Muhammad Abror Rosyidin, "Akhlak Dan Adab Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Perspektif KH. M. Hasyim Asy'ari," *Journal of Research and Thought on Islamic Education (Jrtie)* 4, no. 1 (June 28, 2021): 35–65, <https://doi.org/10.24260/jrtie.v4i1.2009>.

hati selama menjalankan ibadah. Dengan membiasakan diri beribadah secara *khusyu'*, seseorang berpotensi memperoleh manfaat positif bagi kesehatan mentalnya.

Ketiga, aspek penerimaan. Dalam Islam, penerimaan disebut dengan istilah *ridha* yaitu sikap menerima ketentuan Allah sebagai bagian dari proses menuju pertumbuhan spiritual dan kesiapan untuk berkembang. Konsep *ridha* ini saling berkaitan dengan konsep sabar, ikhlas dan tawakal.<sup>29</sup> Sabar menurut Islam berarti sikap tenang dalam menahan diri dari hal-hal yang dilarang oleh Allah<sup>30</sup>. Dalam Islam, ikhlas adalah sikap melakukan sesuatu dengan tulus dan semata-mata karena Allah. Adapun *tawakal* merupakan sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah, meyakini bahwa Dialah yang mengatur segala urusan. Penerimaan terhadap ketentuan Allah lahir dari rasa cinta kepada-Nya, dan cinta itu sendiri adalah hasil dari pengetahuan dan pemahaman yang mendalam.<sup>31</sup>

Keempat, aspek pengalaman hadir. Dalam Islam, pengalaman hadir ini mirip dengan refleksi atau *tafakkur* yakni proses fokus mencari pengetahuan yang mendalam tentang Allah sebagai Tuhan pencipta dan penjaga semesta alam dengan segala kebesaran-Nya<sup>32</sup>, beserta seluruh karunia dan nikmat-Nya yang tak terhitung.<sup>33</sup> *Tafakkur* menunjukkan pemikiran yang mendalam untuk mencapai hakikat ilmu dan terlepas dari taqlid buta. Ketika melakukan refleksi, kita punya waktu untuk sekadar menjadi hadir pada saat ini tanpa perlu khawatir tentang apa yang telah lalu atau yang akan datang atau di tempat lain, sambil mempertahankan kualitas kesadaran, penerimaan, dan perhatian melalui setiap momen. Ini adalah kesempatan untuk memelihara kehadiran di hadapan Allah (*al hudur*), jenis kehadiran yang sama yang harus kita miliki dalam ritual ibadah Islam.<sup>34</sup>

---

<sup>29</sup> Amanda and Syahidin, "Islamic Mindfulness: Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental."

<sup>30</sup> Nurhapsari Pradnya Paramita, "Pengertian Sabar Menurut Islam," blog.uin-suka.ac.id, 2024, <https://blog.uin-suka.ac.id/nurhapsari.paramita/pengertian-sabar-menurut-islam>.

<sup>31</sup> Kamarulbahri, Raduan, and Ali, "The Concept of Mindfulness in Islam."

<sup>32</sup> Siti Hazar Masyito and Zulfiana Ilmia Firdausi, "Meningkatkan Ketenangan Spiritual Dan Jiwa Keagamaan Melalui Metode Meditasi: Tinjauan Psikologi Agama," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 4, no. 1 (January 27, 2025): 39–47, <https://doi.org/10.58561/jkpi.v4i1.155>.

<sup>33</sup> Putri, "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam."

<sup>34</sup> Kamarulbahri, Raduan, and Ali, "The Concept of Mindfulness in Islam."



Kelima, aspek transformasi. *Mindfulness* dapat dimaknai sebagai perjalanan perubahan yang membawa seseorang dari ketidaksadaran terhadap pikiran, perasaan, dan tindakannya, menuju keadaan sadar sepenuhnya terhadap apa yang terjadi dalam dirinya.<sup>35</sup> Transformasi ini terjadi melalui proses mengenal diri sendiri secara lebih dalam, termasuk memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Dalam pandangan Islam, hal ini dikenal sebagai *tazkiyah al-nafs*, yaitu usaha untuk membersihkan jiwa dari pikiran-pikiran buruk, dorongan negatif, dan gangguan batin lainnya.<sup>36</sup> *Tazkiyah al-nafs* menjadi jalan untuk mencapai pertumbuhan spiritual, mengatasi tekanan jiwa atau depresi, dan meraih ketenangan serta kebahagiaan melalui kekuatan iman, dengan cara merenung dalam doa dan meningkatkan kesadaran diri.

Salah satu cara utama dalam mempraktikkan *mindfulness* dalam Islam adalah melalui shalat. Shalat merupakan bagian dari lima rukun Islam dan kewajiban setiap Muslim. Shalat lima waktu menjadi sarana untuk membina hubungan spiritual dengan Allah SWT sekaligus sebagai momen refleksi atas pikiran dan perbuatan. Ibadah ini tidak hanya membersihkan jiwa dan menghapus dosa, tetapi juga menumbuhkan harapan akan ampunan dan ridha-Nya.<sup>37</sup> Dalam praktik shalat yang khushyuk, gerakan dilakukan dengan tuma'ninah, pikiran dan perasaan terfokus pada Allah, dan tindakan terarah sesuai ajaran-Nya. Kesadaran ini menjadikan setiap detik ibadah bermakna mendalam bagi seorang Muslim. Bahkan shalat dapat menjadi jembatan antara doa dan aktivitas sehari-hari—di mana doa adalah bentuk kerja batin, dan bekerja adalah doa dalam bentuk lahiriah.<sup>38</sup>

Selain shalat, *mindfulness* Islami juga dapat dilatih melalui zikir, yaitu aktivitas mengingat Allah SWT secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari. Zikir merupakan bentuk pengakuan seorang muslim atas segala kekurangannya sebagai

---

<sup>35</sup> Ibid

<sup>36</sup> Jarman Arroisi and Maulana Dzunnurain, "Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam," *Nukhbatu'Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 2 (December 22, 2023): 118–37, <https://doi.org/10.36701/nukhbah.v9i2.1075>.

<sup>37</sup> Aamer Aldbyani and Mohammed Hasan Ali Al-Abyadh, "The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-Experimental Approach," *Islamic Guidance and Counseling Journal* 6, no. 1 (May 20, 2023): 152–64, <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3467>.

<sup>38</sup> Anis Irmala Sandy and Qurotul Uyun, "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness Di Masa Quarterlife Crisis," *Bandung Conference Series: Psychology Science* 2, no. 3 (October 22, 2022): 891–900, <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4891>.

hamba dan atas kebutuhannya kepada Allah.<sup>39</sup> Umat Muslim dianjurkan untuk memperbanyak zikir dengan membaca Al-Qur'an atau mengucapkan kalimat-kalimat pujian kepada Allah, seperti "*Subhanallah*", "*Alhamdulillah*", dan "*Allahu Akbar*". Al-Ghazali memperkenalkan konsep *zikir nafas*, yaitu praktik mengingat Allah dengan penuh perhatian melalui irama pernapasan dengan mengucapkan pujian kepada Allah pada setiap tarikan dan hembusan nafas.<sup>40</sup> Mengingat Allah merupakan sesuatu yang harus selalu ada dalam nafas setiap muslim, prosesnya bisa melalui lisan, pikiran atau hati.<sup>41</sup> Zikir tidak hanya memuliakan sifat dan keagungan Allah, tetapi juga mengingat perintah dan larangan-Nya agar manusia selalu sadar dan patuh.

Semua aspek *mindfulness* Islami tercermin secara jelas dalam praktik ibadah dalam islam. Secara singkatnya, *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah) dan ihsan (beribadah seolah-olah melihat Allah) sebagai fondasi kesadaran ruhani, *Khusyu'* (ketundukan hati dan tubuh), sabar, dan ikhlas sebagai sikap batin dalam pelaksanaan ibadah. Tawakkal (berserah diri kepada Allah) dan ridha (penerimaan terhadap takdir Allah) sebagai bentuk kepasrahan kepada Allah *Tafakkur* (perenungan) dan *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa) sebagai hasil dan tujuan dari praktik ibadah yang mendalam. Semua aspek ini menjadi bagian integral dalam konsep *mindfulness* Islami. Hal ini dapat memperkuat hubungan spiritual dengan Allah dan menumbuhkan kesadaran dalam pikiran, ucapan, dan tindakan sehari-hari. Hubungan spiritual yang dipupuk melalui praktik-praktik ini juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental.

Jadi konsep *mindfulness* dalam Islam bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran penuh dalam pikiran, perasaan, dan tindakan, yang dilandasi keyakinan bahwa Allah Maha Mendengar dan Maha Mengetahui. Kesadaran ini mendorong seseorang untuk memperhatikan kondisi hatinya dengan selalu berprasangka baik kepada Allah dalam keadaan senang maupun sulit, menjaga ucapannya dengan berbicara yang baik atau lebih baik diam karena Allah senantiasa mendengar, serta memperbaiki perilaku

---

<sup>39</sup> Aldbyani and Al-Abyadh, "The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-Experimental Approach."

<sup>40</sup> Meika Syadza Afifah and Norhayati Rafida Binti Abdul Rahim, "Refleksi Zikir Nafas Perspektif Al-Ghazali Di Era Society 5.0," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 4, no. 2 (November 30, 2024): 219–36, <https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.9799>.

<sup>41</sup> Ahmad, *Islamic Mindfulness: Mengukur Kualitas Shalat, Meraih Ihsan Dalam Kehidupan*.

spiritual dengan berbuat kebaikan dan menghindari dosa.<sup>42</sup> Oleh karena itu, *mindfulness* dalam pandangan Islam merupakan suatu bentuk latihan spiritual yang mengarahkan seseorang untuk senantiasa terhubung dengan Allah SWT di setiap langkah kehidupannya serta menyadari kehadiran-Nya dengan selalu mengingat-Nya di setiap momen, sehingga ia memahami dengan sadar bahwa setiap peristiwa atau pengalaman yang dialami merupakan bagian dari kehendak dan ketetapan Allah.<sup>43</sup>

## 2. Pentingnya Ketenangan Pikiran Dalam Islam

Ketenangan merupakan kondisi dimana seseorang berada dalam perasaan aman, damai, tenteram, keadaan diam, stabil, tidak tergesa-gesa, tidak gelisah, tidak kacau dan tidak ribut.<sup>44</sup> Dalam konteks batiniah, istilah ketenangan ini mencerminkan kedamaian hati, pikiran, dan jiwa. Seseorang yang tenang mampu menerima kenyataan hidup, berpikir positif, serta menghadapi berbagai cobaan tanpa kegelisahan. Secara etimologis, kata *ketenangan* berasal dari kata dasar *tenang* yang diberi imbuhan *ke-an*, dan memiliki makna mantap, tidak tergesa-gesa, serta tidak diliputi kegusaran.<sup>45</sup> Dalam Bahasa Arab, konsep tenang diwakili oleh istilah *at-tuma'ninah*, yang menggambarkan ketenangan pikiran dan kestabilan jiwa, tanpa terguncang atau gelisah. Keseimbangan inilah yang membuat seseorang mampu menghadapi situasi dengan lebih bijaksana dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan.

Ketenangan pikiran dalam Islam merupakan bagian dari ketenangan batin. Ketenangan batin ini melibatkan kedamaian emosional dan spiritual.<sup>46</sup> Ajaran Islam menunjukkan bahwa ketenangan batin lebih berharga daripada kenyamanan materi. Oleh karena itu, ajaran-ajaran yang disampaikan Nabi SAW sangat menekankan pentingnya hati dan pikiran yang suci untuk mencapai ketenangan yang sejati. Dalam

---

<sup>42</sup> Kamarulbahri, Raduan, and Ali, "The Concept of Mindfulness in Islam."

<sup>43</sup> Amanda and Syahidin, "Islamic Mindfulness: Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental."

<sup>44</sup> Lela and Lukmawati, "Ketenangan: Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 2 (May 16, 2016): 55–66, <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i2.568>.

<sup>45</sup> Ema Nurlaila and Nabilla Kartika Sari, "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi," *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024): 278–84, <https://doi.org/https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1495>.

<sup>46</sup> Ilyas Syuhada, *Jalan Menuju Ketenangan* (Lamongan: CV. Detak Pustaka, 2024).

ilmu psikologi, ketenangan pikiran termasuk dalam aspek kesehatan mental. Kesehatan mental ini terkait erat dengan kesehatan jiwa dan pikiran, akhlak, dan kebahagiaan manusia.<sup>47</sup> Konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam yang utama adalah mencapai kebahagiaan sejati dengan mempercayai Allah dan menjalankan semua perintah-Nya serta menjauhi semua larangan-Nya. Seorang Muslim yang memiliki kesehatan mental yang baik diharapkan mampu menjalani kehidupan dengan lebih produktif, harmonis, dan penuh makna.<sup>48</sup>

### 3. Kontribusi *Mindfulness* Islami Terhadap Ketenangan Pikiran

*Mindfulness* merupakan upaya untuk mengurangi gangguan dan menjaga pikiran tetap fokus, yang terbukti penting dalam pengelolaan emosi secara efektif.<sup>49</sup> *Mindfulness* juga berperan dalam menurunkan kecenderungan berpikir ruminatif, memungkinkan individu untuk merespons situasi dengan lebih jernih dan positif serta membuat keputusan dengan lebih sadar dan nyaman bagi diri sendiri.<sup>50</sup> *Mindfulness* Islami ini berfungsi sebagai terapi spiritual yang menanamkan keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah sehingga individu dapat mengembangkan rasa syukur yang mendalam dalam hidup.<sup>51</sup> Dalam Islam, kedekatan dengan Tuhan melalui ibadah bisa menjadi sarana penting untuk meraih ketenangan batin.<sup>52</sup> Dengan mengintegrasikan nilai-nilai *mindfulness* Islami ibadah seperti dzikir dan shalat, individu akan dibimbing untuk menjalani hidup dengan lebih sadar, tenang, fokus, dan penuh makna.<sup>53</sup>

---

<sup>47</sup> Amanda and Syahidin, "Islamic Mindfulness : Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental."

<sup>48</sup> Aamer Aldbyani et al., "Dispositional Mindfulness Associated with Less Academic Burnout among Muslim Students during the COVID-19 Pandemic," *South African Journal of Education* 43, no. 3 (August 31, 2023): 1–7, <https://doi.org/10.15700/saje.v43n3a2231>.

<sup>49</sup> Aldbyani et al.

<sup>50</sup> Ahmad Hanif Nur Yahya et al., "Mindfulness, Resilience, Perceived Social Support, and Emotional Well-Being for Santri During the Covid-19 Pandemic," *Education Quarterly Reviews* 5, no. 1 (March 30, 2022), <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.01.439>.

<sup>51</sup> Khairanis and Aldi, "Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital."

<sup>52</sup> Alfi Wirda Mawaddah, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, "Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi Dan Psikologi Modern," *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2024): 171–82, <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v7i1> KAJIAN.

<sup>53</sup> Amanda and Syahidin, "Islamic Mindfulness : Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental."

Zikir dapat membantu menenangkan pikiran dan hati, mengelola emosi secara positif, mengurangi kecemasan dan gelisah, serta meningkatkan kemampuan menghadapi stres dan tekanan, sehingga memberikan rasa kedamaian yang mendukung kesehatan mental. Adapun konsep zikir nafas al-Ghazali yakni melatih konsentrasi dan kehadiran hati dengan menggabungkan dzikir dan pengaturan napas, yang membantu seseorang fokus pada hal-hal esensial, termasuk hubungan dengan Allah dan aktivitas sehari-hari. Praktik ini dapat menenangkan pikiran, menurunkan stres, mengurangi kecemasan, menciptakan ketenangan, dan meningkatkan kesadaran seseorang akan makna hidup.<sup>54</sup> Sementara itu, shalat khusyuk juga menjadi sarana peningkatan konsentrasi, ketenangan jiwa, kesehatan fisik maupun mental, dan menghilangkan kemalasan.. Shalat juga memiliki dimensi terapeutik, baik secara personal maupun kolektif. Sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd:28 dijelaskan bahwa "*shalat dapat membawa ketenangan*".<sup>55</sup>

Al-Qur'an juga menegaskan bahwa mencapai ketenangan dan kedamaian hati adalah dengan mengingat-Nya. Merasa dekat dengan Allah akan menumbuhkan rasa aman dan tenang, yang merupakan indikator penting kesehatan mental. Rasa syukur dalam hidup juga berkontribusi pada ketenangan pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan hubungan sosial yang harmonis. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung merasa puas dengan hidupnya, lebih bahagia dan optimis, serta memiliki ketenangan jiwa.<sup>56</sup> Penerapan *mindfulness* Islami membantu seseorang tetap fokus pada saat ini, tanpa terganggu oleh pikiran tentang masa lalu atau masa depan, sehingga mampu merespons situasi dengan lebih tenang, jernih, dan bijaksana. Jika dua jenis waktu pikiran ini tidak dikontrol maka akan selalu mendistraksi pikiran di *present*

---

<sup>54</sup> Afifah and Rahim, "Refleksi Zikir Nafas Perspektif Al-Ghazali Di Era Society 5.0."

<sup>55</sup> Lailatul Izzah, "Pengaruh Praktik Sholat Khusyuk Dalam Kegiatan Pembinaan Psikospiritual Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa," *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 21, no. 1 (March 29, 2024): 1–13, [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21\(1\).14706](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(1).14706).

<sup>56</sup> Aditya Dedy Nugraha, "Kesejahteraan Subjektif Pada Emerging Adulthood Ditinjau Dari Self Compassion Dan Religiusitas Pada Remaja Akhir," *Psyche 165 Journal* 16, no. 3 (September 7, 2023): 189–94, <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>.

*moment*, itulah sebabnya pikiran menjadi tidak fokus sehingga aktivitas menjadi tidak berkualitas.<sup>57</sup>

Dengan demikian, aspek dalam *mindfulness* Islami tentu memiliki kontribusi yang besar terhadap ketenangan pikiran, baik secara psikologis maupun ruhani. *Muraqabah* berkontribusi menumbuhkan rasa aman dan ketenangan pikiran, karena menyadari bahwa Allah selalu hadir dan menjaga. Ketenangan yang dihasilkan dari *muraqabah* membantu mengurangi kekacauan mental dan emosi negatif, yang selanjutnya dapat meningkatkan fokus. *Ihsan* berkontribusi menumbuhkan makna dalam setiap aktivitas hidup dan ibadah, sehingga batin terisi dengan rasa tujuan (*sense of purpose*), bukan kekosongan. *Khusyu'* berkontribusi meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari termasuk ibadah, serta mengurangi gangguan pikiran liar (*overthinking*). Praktik ibadah *khusyu'* ini dapat membantu individu untuk mencapai ketenangan dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dari problematika kehidupan yang serba sulit.<sup>58</sup>

*Ridā* berkontribusi membantu seseorang menerima kondisi yang sulit dengan lapang dada, mengurangi stres akibat penolakan terhadap kenyataan hidup. *Ṣabar* berkontribusi memberi kekuatan untuk tetap tenang dalam menghadapi ujian atau tekanan, serta mencegah reaksi emosional berlebihan. Menurut Yusuf Al-Qaradawi, sabar adalah salah satu elemen penting dalam menjaga kestabilan emosi.<sup>59</sup> *Ikhlaṣ* berkontribusi mengurangi beban psikis akibat keinginan dipuji atau diterima orang lain. Orang yang ikhlas lebih ringan dan damai menjalani hidup. *Tawakkal* berkontribusi melepaskan diri dari rasa takut gagal atau tekanan hasil. Hati terasa tenang karena yakin Allah yang mengatur hasil. Menurut Al-Ghazali, *tawakkal* memberikan ketenangan jiwa yang mampu mengurangi tekanan batin akibat stres.<sup>60</sup>

---

<sup>57</sup> Ahmad, *Islamic Mindfulness: Mengukur Kualitas Shalat, Meraih Ihsan Dalam Kehidupan*.

<sup>58</sup> Sandy and Uyun, "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness Di Masa Quarterlife Crisis."

<sup>59</sup> Putri Lizah Aryani and Rini Rahman, "Psikologi Pendidikan Islam Sebagai Solusi Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa PAI Universitas Negeri Padang," *Tazakka: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 03, no. 01 (2025): 80–92, <https://doi.org/10.24036/tazakka.v3i01.132>.

<sup>60</sup> Aryani and Rahman.



*Tafakkur* berkontribusi membantu memahami makna kehidupan, memproses emosi, dan menemukan hikmah dalam setiap kejadian. Hal ini mendalami ketenangan batin. Melalui sifatnya yang reflektif, *tafakkur* mengarah pada pemahaman yang lebih dalam dan pembelajaran seumur hidup. *Tazkiyah an-Nafs* berkontribusi dengan membersihkan hati dari berbagai penyakit seperti iri, dendam, sombong, dan riya'. Hati yang bersih adalah sumber ketenangan, sehingga terbentuk jiwa yang mulia. Hasilnya akan terlihat dalam bentuk individu yang kuat dan memiliki pola pikir yang positif sehingga jiwa menjadi damai dan tentram<sup>61</sup>. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa nilai-nilai dalam *mindfulness* Islami merupakan pondasi penting bagi ketenangan batin dan kekuatan mental.

#### 4. Relevansi Ketenangan Pikiran Dengan Prestasi Belajar

Pikiran yang tenang dan damai, tidak akan terlalu terbebani oleh gangguan dan kecemasan, sehingga memungkinkan adanya fokus dan konsentrasi.<sup>62</sup> Ketika peserta didik fokus dan konsentrasi pada proses pembelajaran, mereka akan berusaha untuk mengalihkan perhatian dari pikiran negatif yang sering mengganggu.<sup>63</sup> Menurut M. Khalilurrahman al-Mahfani, melaksanakan shalat dengan *khusyu'* dapat membantu meningkatkan konsentrasi pikiran.<sup>64</sup> Beberapa aktivitas berpikir (kognitif) yang terjadi dalam proses shalat *khusyu'*, antara lain membutuhkan konsentrasi dan perhatian mendalam agar pikiran menjadi lebih tenang, menggunakan ingatan untuk memahami arti bacaan-bacaan dalam shalat, menyadari dan mengelola perasaan serta pikiran agar bisa lebih hadir secara mental dan emosional, serta menghadapi pikiran melayang atau tidak fokus yang bisa mengganggu kekhusyukan.<sup>65</sup> Dengan rutin menunaikan shalat *khusyu'*, maka akan menjadi lebih mudah menghadapi berbagai persoalan dalam belajar sehingga hasil pencapaian akademik pun bisa memuaskan dan sesuai dengan harapan.

---

<sup>61</sup> Jarman Arroisi and Maulana Dzunnurain, "Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam."

<sup>62</sup> Izzah, "Pengaruh Praktik Sholat Khusyuk Dalam Kegiatan Pembinaan Psikospiritual Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa."

<sup>63</sup> Khairanis and Aldi, "Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital."

<sup>64</sup> Anwar Saleh Nasution et al., "Pendampingan Shalat Dhuha Dan Shalat Zhuhur Bagi Peserta Didik Sekolah Dasar Swasta Arafah Kota Padang," *Edukatif: Jurnal Kreativitas Dalam Pendidikan* 6, no. 1 (2025): 195–222, <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>.

<sup>65</sup> Izzah, "Pengaruh Praktik Sholat Khusyuk Dalam Kegiatan Pembinaan Psikospiritual Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa."

Ketenangan pikiran yang dihasilkan dari *mindfulness* Islami berperan penting dalam mendukung prestasi belajar. Peserta didik yang merasa tenang cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik, memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, dan lebih fokus dalam menjalani proses belajar. Kehidupannya akan terasa damai serta mempunyai harapan dan tujuan yang jelas. Peserta didik yang tenang akan dapat menjaga ketahanan mental dan kestabilan emosi dengan baik sehingga menjadi lebih kuat dan tahan terhadap kegagalan. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual mendukung kesehatan mental dan motivasi belajar, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap pencapaian akademik.<sup>66</sup>

Ketenangan pikiran yang dihasilkan dari nilai-nilai *mindfulness* Islami ini memiliki korelasi yang sangat kuat dengan prestasi belajar, diantaranya ialah: relevansi ketenangan pikiran dari ikhlas, sabar, *tawakkal*, *ridha* yakni dapat menjadikan siswa lebih mampu fokus saat menerima pelajaran, menyerap informasi lebih efektif, serta menghindari distraksi internal seperti kecemasan, *overthinking*, atau tekanan sosial. Relevansi ketenangan pikiran dari *khusyu'* yakni dapat menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kapasitas memori dan daya ingat dalam jangka panjang. Relevansi ketenangan pikiran dari *tafakkur* dan *tazkiyah an-nafs* yakni dapat mendorong refleksi mendalam, sehingga siswa lebih mampu menghubungkan pemahaman konsep-konsep antar disiplin ilmu serta munculnya ide-ide kreatif dalam pemecahan masalah.

Relevansi ketenangan pikiran dari *muraqabah* dan *ihsan* yakni dapat menumbuhkan motivasi intrinsik dalam belajar hanya karena ingin mendapat ridha Allah, serta mendorong belajar secara *istiqamah* walau tanpa pengawasan. Selain itu, ketenangan pikiran juga dapat membentuk ketahanan mental siswa (resiliensi akademik), sehingga tidak mudah putus asa saat gagal, siap menerima kritik sebagai jalan perbaikan, serta mampu mengelola tekanan akademik dengan stabil. Semua ketenangan pikiran ini berfungsi sebagai katalis yang kuat untuk meningkatkan fungsi kognitif yang penting untuk keberhasilan akademik. Dengan demikian, ketenangan yang diperoleh melalui *mindfulness* Islami menciptakan lingkungan internal yang

---

<sup>66</sup> Jaya, Sutriyanti, and Khoirini, "Kesejahteraan Spiritual Dalam Prestasi Belajar Mahasiswa."

optimal untuk pembelajaran, memungkinkan individu untuk terlibat dengan materi akademik dengan fokus dan kejelasan yang lebih besar.

**Tabel 1 Hasil Analisis dan Relevansi**

| <b>Aspek Mindfulness Islami</b>               | <b>Kontribusi Terhadap Ketenangan Pikiran</b>                                                       | <b>Relevansi Dengan Prestasi Belajar</b>                                                                                      |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Muraqabah</i> (merasa diawasi Allah)       | Menumbuhkan rasa aman dan tanggung jawab tanpa pengawasan eksternal                                 | Meningkatkan disiplin belajar dan kejujuran akademik                                                                          |
| <i>Ihsan</i> (beribadah seolah melihat Allah) | Membangun kesadaran spiritual yang tinggi, menumbuhkan keikhlasan dan makna dalam aktivitas belajar | Menumbuhkan motivasi intrinsik dan semangat belajar yang konsisten                                                            |
| <i>Khusyu'</i> (ketundukan hati)              | Mengurangi distraksi pikiran, meningkatkan konsentrasi                                              | Memperkuat fokus saat menerima pelajaran dan mengerjakan tugas atau ujian                                                     |
| <i>Riḍā</i> (menerima takdir)                 | Mengurangi kecemasan terhadap hasil dan tekanan dari lingkungan                                     | Meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi kegagalan atau penilaian                                                       |
| <i>Ṣabr</i> (kesabaran)                       | Meningkatkan daya tahan emosional dan kontrol diri dalam tekanan                                    | Membantu dalam belajar jangka panjang, konsistensi, dan mengatasi tantangan akademik tanpa kehilangan fokus pada tujuan utama |
| <i>Ikhhlās</i> (keikhlasan)                   | Melepaskan beban karena ingin dipuji; membuat hati ringan dan tenang                                | Membentuk niat yang lurus dalam belajar, tidak mudah lelah atau frustrasi                                                     |
| <i>Tawakkal</i> (berserah diri kepada Allah)  | Mengurangi tekanan atas hasil; menumbuhkan optimisme dan ketenangan hati                            | Meningkatkan keberanian mencoba, tidak takut gagal, siap menghadapi ujian                                                     |
| <i>Tafakkur</i> (perenungan)                  | Mengarahkan pikiran ke hal-hal yang bermakna; menjauhkan dari pikiran negatif                       | Mendalamkan pemahaman materi pelajaran; membentuk pola pikir reflektif dan kritis                                             |

|                                     |                |                                                                       |                                                                                           |
|-------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tazkiyah</i><br>(penyucian jiwa) | <i>an-Nafs</i> | Menjernihkan hati dari penyakit batin seperti iri, malas, dan sombong | Membentuk karakter pelajar yang rendah hati, tekun, dan bersih dalam proses menuntut ilmu |
|-------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

Berdasarkan uraian pada tabel diatas, aspek-aspek *mindfulness* dalam Islam terdiri dari *muraqabah*, *ihsan*, *khusyu'*, *ridha*, *sabar*, *ikhlas*, *tawakkal*, *tafakkur*, dan *tazkiyah an-nafs*. Nilai-nilai ini tidak hanya membentuk ketenangan batin, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas belajar. Dalam suasana jiwa yang tenang, hati yang bersih, dan pikiran yang terfokus, proses belajar menjadi lebih bermakna, efektif, dan berkesinambungan. Dengan demikian, pendekatan spiritual dalam pendidikan—khususnya berbasis nilai-nilai Islam—bukan sekadar pelengkap moral, tetapi justru menjadi pondasi strategis dalam membentuk prestasi akademik yang unggul sekaligus karakter pelajar yang utuh. *Mindfulness* Islami bukan hanya terapi ketenangan, tetapi jalan menuju keberhasilan dunia dan akhirat.

## Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* Islami menawarkan pendekatan holistik untuk mencapai ketenangan pikiran melalui praktik-praktik spiritual yang mendalam. Nilai-nilai dalam *mindfulness* Islami seperti *muraqabah*, *ihsan*, *khusyu'*, *ridha*, *sabar*, *ikhlas*, *tawakkal*, *tafakkur*, dan *tazkiyah an-nafs* tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental dan emosional. Ketenangan pikiran yang dihasilkan dari praktik *mindfulness* Islami ini memiliki relevansi yang signifikan dengan prestasi belajar, karena memungkinkan peserta didik untuk lebih fokus, mengurangi stres, dan meningkatkan motivasi dalam proses pembelajaran. Penelitian lebih lanjut yang bersifat empiris diperlukan untuk menguji efektivitas praktik *mindfulness* Islami dalam meningkatkan ketenangan pikiran dan prestasi belajar peserta didik secara kuantitatif, yang mengarah pada pengembangan program intervensi *mindfulness* Islami terstruktur dalam kurikulum pendidikan Islam.

## Daftar Pustaka

- Afifah, Meika Syadza, and Norhayati Rafida Binti Abdul Rahim. "Refleksi Zikir Nafas Perspektif Al-Ghazali Di Era Society 5.0." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 4, no. 2 (November 30, 2024): 219–36. <https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.9799>.
- Ahmad, Victor Imaduddin. *Islamic Mindfulness: Mengukur Kualitas Shalat, Meraih Ihsan Dalam Kehidupan*. Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2022.
- Aldbyani, Aamer, and Mohammed Hasan Ali Al-Abyadh. "The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-Experimental Approach." *Islamic Guidance and Counseling Journal* 6, no. 1 (May 20, 2023): 152–64. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3467>.
- Aldbyani, Aamer, Mohammed Alabyadh, Bingqing Ma, Yiqing Lv, Jie Leng, and Qingke Guo. "Dispositional Mindfulness Associated with Less Academic Burnout among Muslim Students during the COVID-19 Pandemic." *South African Journal of Education* 43, no. 3 (August 31, 2023): 1–7. <https://doi.org/10.15700/saje.v43n3a2231>.
- Alimi, Moh Yasir, Nugraha Trisnu Brata, Antari Ayuning Arsi, Liana Fatma Leslie Pratiwi, and Elia Damayanti. "Integrasi Mindfulness Dan Literasi Digital Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Era Post Truth Di Tingkat SMA: Penguatan Guru SMA & SMK Di Mijen." *Journal of Community Empowerment* 1, no. 1 (2025): 1–7. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v16i2.14415>.
- Amanda, Yulia, and Syahidin. "Islamic Mindfulness : Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner* 8, no. 5 (2024): 359–63. <https://sejurnal.com/pub/index.php/jkii/article/download/1763/2032/5609>.
- Ardiansyah, Sandy, Ichlas Tribakti, Suprpto, Yunike, Indra Febriani, Eli Saripah, Gama Bagus Kuntoadi, et al. *Kesehatan Mental*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023.

- Aryani, Putri Lizah, and Rini Rahman. "Psikologi Pendidikan Islam Sebagai Solusi Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa PAI Universitas Negeri Padang." *Tazakka: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 03, no. 01 (2025): 80-92. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/tazakka.v3i01.132>.
- Astuti, Widya. "Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama." In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 380-94, 2024. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmpd/article/view/4212>.
- Ayu, Larasati, and Dwiki Anugerah. "Strategi Pembelajaran Inovatif Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa Di Era Digital." *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains* 2, no. 1 (2025): 428-31. <https://jurnalsentral.com/index.php/jdss/article/view/117/120>.
- Blegur, Juber S. Tung, and Fredericksen Victoranto Amseke. "Peran Mindfulness Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar." *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 2 (2024): 71-80. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>.
- Fauzan, Rifka, Loeziana Uce, Risma Oktarina, and Rini Otafiani. "Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z." *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi* 5, no. 1 (2025): 86-94. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>.
- Febriyanti, Dita Bella, Amelia Azis Daeng Matadjo, and Ariani Ratri Dewi. "Hubungan Mindfulness Dan Stres Pada Mahasiswa Kedokteran UNISMA Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik." *Jurnal Kedokteran Komunitas* 13, no. 1 (2025): 1-8. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jkkfk/article/view/26590>.
- Hayati, Najmi. "Implementasi Program Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru." *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan* 1, no. 1 (2024): 43-51. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18592/tarbiyah.v12i1>.
- Izzah, Lailatul. "Pengaruh Praktik Sholat Khusyuk Dalam Kegiatan Pembinaan



- Psikospiritual Erhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 21, no. 1 (March 29, 2024): 1–13. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21\(1\).14706](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(1).14706).
- Jarman Arroisi, and Maulana Dzunnurain. "Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam." *Nukhbatu'Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 2 (December 22, 2023): 118–37. <https://doi.org/10.36701/nukhbah.v9i2.1075>.
- Jaya, Meigo Anugra, Yanti Sutriyanti, and Fatimah Khoirini. "Kesejahteraan Spiritual Dalam Prestasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Raflesia* 6, no. 2 (2024): 77–90. <https://doi.org/10.1234/jkr.v6i2.897>.
- Kamarulbahri, Tengku Mohd Saifuddin Tengku, Nor Jannah Nasution Raduan, and Nur Faizah Ali. "The Concept of Mindfulness in Islam." *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (Jised)* 9, no. 63 (2024): 94–101. <https://doi.org/10.55573/JISED.096306>.
- Khahardika, Mochamad Khalam, Fahrul Rozi, and Muhammad Abdul Halim Sani. "Pengaruh Mindfulness Dan Religiusitas Terhadap Meningkatnya Tingkat Depresi Pada Remaja Muslim Di Kota Kuningan." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (August 7, 2024): 337–45. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6521>.
- Khairanis, Retisfa, and Muhammad Aldi. "Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital." *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 2025, 90–104. <https://journal.unindra.ac.id/index.php/akhlak/article/view/3725>.
- Khairunnisa, Lidiya, and Dwi Kusuma Dewi. "Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Di Kota Malang, Jawa Timur." *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains* 2, no. 1 (2025): 423–27. <https://jurnalsentral.com/index.php/jdss/article/view/116/119>.
- Lela, and Lukmawati. "Ketenangan: Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 1,

- no. 2 (May 16, 2016): 55–66. <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i2.568>.
- Masyito, Siti Hazar, and Zulfiana Ilmia Firdausi. "Meningkatkan Ketenangan Spiritual Dan Jiwa Keagamaan Melalui Metode Meditasi : Tinjauan Psikologi Agama." *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 4, no. 1 (January 27, 2025): 39–47. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v4i1.155>.
- Maulidah, Lailiyatul, and Abdul Muhid. "Pendidikan Karakter Dalam Meraih Prestasi Belajar Prespektif Islam Dan Psikologi." *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6, no. 1 (2021): 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.26618/jtw.v6i01.3535>.
- Mawaddah, Alfi Wirda, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. "Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi Dan Psikologi Modern." *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2024): 171–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i1.KAJIAN>.
- Nasution, Anwar Saleh, Martin Kustati, Rezki Amelia, and Gusmirawati. "Pendampingan Shalat Dhuha Dan Shalat Zhuhur Bagi Peserta Didik Sekolah Dasar Swasta Arafah Kota Padang." *Edukreatif: Jurnal Kreativitas Dalam Pendidikan* 6, no. 1 (2025): 195–222. <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>.
- Nugraha, Aditya Dedy. "Kesejahteraan Subjektif Pada Emerging Adulthood Ditinjau Dari Self Compassion Dan Religiusitas Pada Remaja Akhir." *Psyche 165 Journal* 16, no. 3 (September 7, 2023): 189–94. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>.
- Nurlaila, Ema, and Nabilla Kartika Sari. "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi." *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024): 278–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1495>.
- Oktavia, Nila Audini, Abdul Muhid, and Lilik Hamidah. "Cyber-Religion Pada Generasi Z: Kontribusi Mindfulness Terhadap Penggunaan Akun Dakwah Jejaring Sosial Sebagai Referensi Keagamaan." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2021): 108. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7939>.
- Paramita, Nurhapsari Pradnya. "Pengertian Sabar Menurut Islam." blog.uin-suka.ac.id, 2024. <https://blog.uin-suka.ac.id/nurhapsari.paramita/pengertian-sabar->

menurut-islam.

- Putri, Galuh Andina. "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam." *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 84–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.38073/almusyrif.v4i1.479>.
- Rohman, Desty Endrawati Subroto, Khairunnisa Azra Amalina, Ovi Nabila, M. Ahyudin, and Dewi Yanah. "Peran Mindfulness Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Gen-Z." *Jimad: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan* 3, no. 1 (February 15, 2025): 1–10. <https://doi.org/10.61404/jimad.v3i1.357>.
- Rosita, Zanuar Ajeng Risma, Ike Yuli Mestika Dewi, and Framz Hardiansyah. "Implementasi Teknik Mindfulness Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas VI SDN Paberasan I Sumenep." *Al-Muaddib: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan* 07, no. 01 (2025): 206–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i1.1595>.
- Rosyidin, Muhammad Abror. "Akhlak Dan Adab Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Perspektif KH. M. Hasyim Asy'ari." *Journal of Research and Thought on Islamic Education (Jrtie)* 4, no. 1 (June 28, 2021): 35–65. <https://doi.org/10.24260/jrtie.v4i1.2009>.
- Sandy, Anis Irmala, and Qurotul Uyun. "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness Di Masa Quarterlife Crisis." *Bandung Conference Series: Psychology Science* 2, no. 3 (October 22, 2022): 891–900. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.4891>.
- Suwandi, Riska Putri, Siti Mariyatul Koimah, Nur Amalia Zahra, and Mas Fierna Janvierna Lusie Putri. "Efektivitas Mindful Education Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, Dan Keterampilan Sosial Siswa." *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal* 4, no. 2 (December 1, 2024): 65–72. <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>.
- Syuhada, Ilyas. *Jalan Menuju Ketenangan*. Lamongan: CV. Detak Pustaka, 2024.
- Tarigan, Omry, and Marcellinus Andy Rudhito. "Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Murid SMP Dalam

Pengajaran Matematika.” *Kognitif: Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika* 5, no. 1 (March 3, 2025): 19–28. <https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648>.

Tempo, Pusat Data dan Analisa. *Metode Mindfulness Untuk Meredakan Stres Dan Kecemasan*. Jakarta: Tempo Publishing, 2021.

Yahya, Ahmad Hanif Nur, Funsu Andiarna, Mei Lina Fitri Kumalasari, and Abdul Muhid. “Mindfulness, Resilience, Perceived Social Support, and Emotional Well-Being for Santri During the Covid-19 Pandemic.” *Education Quarterly Reviews* 5, no. 1 (March 30, 2022). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.01.439>.