



Vol. 7 No. 1 2026
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v7i1.22090>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
ISSN: 2548-4311 (Print) ISSN: 2503-3417 (Online)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Exploring *Mindfulness* Levels and Islamic Religious Manifestations in Early Adolescence

Cahyo Agung Kurniawan¹, Nofi Nur Yuhenita^{2*}, Hijrah Eko Putro³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Magelang

*Corresponding author: Email: nofinury@unimma.ac.id

Abstract

Keywords:
Adolescence;
mindfulness;
Islamic religious values;
junior high school
students.

This study examines the level of *mindfulness* among students at SMP Negeri 13 Magelang, describes its manifestations through the lens of Islamic religious values, and identifies factors that influence students' *mindfulness*. Using a quantitative descriptive design, the study involved 88 students as research participants. The instrument was an adaptation of the Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ), modified to suit adolescents' developmental characteristics and tested for reliability, yielding a Cronbach's Alpha coefficient of 0,87. The investigation encompassed five dimensions of *mindfulness*: Observing, Describing, Acting with Awareness, Non-Judging, and Non-Reacting. Data were analyzed using descriptive statistical techniques, including the computation of means, percentages, and standard deviations. The findings indicate that students' *mindfulness* levels fall within the moderate category across all dimensions, suggesting that although students exhibit self-awareness, their attention regulation and emotional management remain suboptimal. From the perspective of Islamic religious values, students' *mindfulness* is reflected in the principles of patience, gratitude, trustworthiness, sincerity, reliance on God (tawakal), and open-heartedness. Overall, the results underscore the significant potential of Islamic religious values in fostering *mindfulness* and enhancing self-awareness, emotional regulation, and psychological well-being among students.

Abstrak:

Kata Kunci:
Remaja;
Mindfulness;
nilai religius islam;
siswa sekolah menengah
pertama.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil *mindfulness* pada siswa SMP Negeri 13 Magelang, mengeksplorasinya melalui perspektif nilai-nilai religius Islam, serta mengidentifikasi faktor determinan yang memengaruhi *mindfulness* siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 88 siswa sebagai sampel. Instrumen yang digunakan adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang telah diadaptasi dan divalidasi sesuai karakteristik remaja, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,87. Ruang lingkup kajian mencakup lima dimensi *mindfulness*: *Observing*, *Describing*, *Acting with Awareness*, *Non-Judging*, dan *Non-Reacting*. Data dianalisis secara deskriptif melalui perhitungan rerata, persentase, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* siswa berada pada tingkat moderat di seluruh aspek; mengindikasikan adanya kesadaran diri yang memadai namun belum dibarengi dengan regulasi perhatian dan emosi yang optimal. Dalam perspektif Islam, *mindfulness* tersebut termanifestasi melalui nilai sabar, syukur, amanah, ikhlas, tawakal, dan lapang dada. Temuan ini mengukuhkan bahwa nilai religius Islam memiliki signifikansi dalam mengonstruksi *mindfulness* serta mendukung penguatan regulasi emosi dan kesejahteraan

psikologis siswa.

How to Cite: Kurniawan, C.A., Yuhenita, N.N, & Putro, H.E. 2026. Exploring *Mindfulness* Levels and Islamic Religious Manifestations in Early Adolescence. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 7 No. 1, DOI: 10.19105/ec.v7i1.22090

Received: Sep 29, 2025; Revised: Dec 18, 2025; Accepted: Dec 27, 2025



Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia | Copyright © 2026, is licensed under a CC-BY-SA.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi krusial dalam pembentukan identitas dan maturitas psikososial yang diwarnai kerentanan terhadap isu kesehatan mental akibat transformasi fisik, mental, serta sosial yang signifikan (Karisma et al., 2024). Berdasarkan data observasi melalui Daftar Cek Masalah (DCM), ditemukan prevalensi hambatan regulasi diri yang nyata pada siswa, di mana 48% responden kesulitan mengelola emosi, 37% mudah terdistraksi, dan 42% mengalami kecemasan akademik. Kondisi tersebut diperkuat oleh laporan guru BK mengenai rendahnya kontrol impulsivitas siswa, yang menunjukkan adanya diskrepansi antara realitas di sekolah dengan fungsi teoretis *mindfulness* sebagai instrumen regulasi emosi dan fokus belajar. Mengingat adanya kesenjangan literatur yang masih didominasi oleh subjek mahasiswa serta terbatasnya integrasi nilai-nilai religius Islam dalam kajian *mindfulness* pada remaja awal, penelitian ini bertujuan untuk menyajikan gambaran empiris mengenai *mindfulness* dalam perspektif keislaman. Melalui pendekatan ini, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kerangka praktik bimbingan dan konseling yang berbasis pada nilai-nilai religi.

Mindfulness merupakan manifestasi kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang bebas dari distorsi masa lalu maupun kecemasan masa depan (Dianita Maulinda et al., 2022), serta memiliki peran strategis dalam mengoptimalkan konsentrasi, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis siswa (Sari, 2023). Pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP), keterampilan ini menjadi instrumen krusial bagi siswa dalam menghadapi tantangan perkembangan guna memaksimalkan potensi akademik serta stabilitas psikologis mereka (Yuhenita et al., 2018). Efektivitas *mindfulness* dalam mereduksi stres dan meningkatkan regulasi diri telah terkonfirmasi melalui berbagai studi empiris pada populasi remaja (Nabilah, 2024; Amseke et al., 2024). Lebih lanjut, pengintegrasian *mindfulness* dengan nilai-nilai religius Islam—seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan lapang dada (Hasanah, 2017)—menawarkan sebuah pendekatan yang lebih kontekstual dalam memperkuat mekanisme kesadaran diri dan regulasi emosi siswa secara komprehensif.

Sebagaimana tercermin dalam data Daftar Cek Masalah (DCM) yang menunjukkan tingginya prevalensi kecemasan akademik serta rendahnya kontrol impulsivitas pada siswa. Fenomena ini mengindikasikan adanya urgensi untuk memetakan kondisi psikologis siswa melalui instrumen yang terstandarisasi, salah satunya adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang dikembangkan oleh Baer et al. (2008). Namun, adaptasi FFMQ di Indonesia, seperti yang dilakukan oleh Meindy et al. (2022), sejauh ini masih didominasi oleh populasi dewasa. Akibatnya, terdapat keterbatasan alat ukur yang secara spesifik divalidasi untuk merespons karakteristik kognitif dan emosional remaja yang distingtif.

Selain keterbatasan instrumen, terdapat kesenjangan teoretis di mana integrasi sistematis antara *mindfulness* dengan nilai-nilai religius Islam pada remaja awal masih jarang ditemukan dalam literatur kontemporer. Kesenjangan ini diperburuk oleh minimnya penelitian yang menggunakan teknik *stratified random sampling*, sehingga pemetaan *mindfulness* siswa belum representatif untuk dijadikan landasan intervensi bimbingan dan konseling (BK). Kurangnya kajian yang menghubungkan kesadaran diri dengan nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal

menyebabkan praktik layanan BK sering kali kehilangan relevansi kontekstualnya bagi siswa di lingkungan berbasis religi.

Berdasarkan berbagai kesenjangan tersebut, penelitian ini berupaya menganalisis tingkat *mindfulness* siswa SMP berdasarkan lima dimensi FFMQ (*observing, describing, acting with awareness, non-judging, dan non-reactivity*) sekaligus mengkolaborasi bagaimana nilai-nilai religius Islam termanifestasi di dalamnya. Secara spesifik, studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor determinan yang memengaruhi perkembangan kesadaran diri remaja guna mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan model bimbingan dan konseling yang lebih integratif, yang mensinergikan pendekatan psikologis modern dengan nilai-nilai keislaman demi mengoptimalkan perkembangan siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran sistematis dan akurat mengenai fenomena yang diteliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin dari populasi 280 siswa dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh batas minimal 88 responden. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan metode *stratified random sampling*, yang ditujukan agar setiap strata memperoleh peluang yang sama untuk terwakili sebagai sampel penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tahapan observasi awal, adaptasi instrumen, validasi ahli, uji keterbacaan, uji coba instrumen, pengumpulan data, dan analisis data. Sebelum terlibat dalam penelitian ini, responden mengisi dan menyetujui terlebih dahulu *informed consent*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) versi bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh (Meindy et al., 2022) yang meliputi Lima dimensi *mindfulness* yang diukur adalah *observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience, dan non-reactivity to inner experience*. Instrumen yang semula terdiri dari 38 butir pernyataan mengalami proses penyederhanaan bahasa agar sesuai dengan tingkat pemahaman siswa SMP. Berikut disajikan tabel kisi-kisi angket *mindfulness* yang telah diadaptasi.

Tabel 1 Kisi-Kisi Angket *Mindfulness*

Aspek <i>Mindfulness</i>	Indikator	Item		Jumlah Item
		Positif	Negatif	
<i>Observing</i> (Mengamati)	Menyadari secara penuh pengalaman pancaindera	1,6,11,15 19,25, 30,35		8 Item
<i>Describing</i> (Mendesripsikan)	Mampu mengungkapkan perasaan secara verbal	2,7,26,31,3 6	12,16, 21	8 Item
<i>Acting With Awareness</i> (Bertindak dengan Kesadaran)	Melakukan segala aktivitas dengan penuh kesadaran		5,8,13,17, 22,27, 33,37	8 Item
<i>Non-Judging of Inner Experience</i> (Tidak Menghakimi Pengalaman Batin)	Menerima emosi tanpa menyalahkan diri		3,10,14, 24,29,34, 38	7 Item
<i>Non-Reactivity to Inner Experience</i> (Tidak Bereaksi Berlebihan terhadap Emosi)	Mampu menyadari pikiran tanpa langsung bereaksi	4,9,18,20,2 3,28,32		7 Item
Total		20	18	38 Item

Angket dalam penelitian dilakukan proses adaptasi melalui konsultasi dengan validator ahli untuk memastikan kesesuaian isi. Instrumen divalidasi oleh ahli bimbingan dan konseling islam dan psikometri. Untuk kemudian dilakukan uji keterbacaan pada kelompok kecil siswa. Setelah dilakukan revisi, instrumen diuji coba lapangan kepada 100 siswa yang menjadi sampel penelitian. Hasil validitas menunjukkan korelasi item-total berada pada rentang 0.314-0.529 ($r\text{-tabel} = 0,195$) sehingga 8 item gugur dan tidak dipakai di dalam penelitian. Sehingga dalam uji reliabilitas Cronbach's Alpha memperoleh nilai sebesar 0.768, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Tabel 2 Hasil Uji Validitas

Kategori	Nomor Soal (Butir Instrumen)	Jumlah
Valid	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 38	30
Tidak Valid	3, 4, 11, 18, 20, 28, 32, 35	8
Total Soal		38

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui empat tahap. Pertama, peneliti menyederhanakan redaksi butir pernyataan FFMQ. Kedua, dilakukan validasi ahli untuk menilai kejelasan dan kesesuaian instrumen. Ketiga, uji keterbacaan dilakukan pada kelompok kecil siswa untuk memastikan instrumen dapat dipahami. Keempat, dilakukan uji coba lapangan (*tryout*) pada sampel penelitian sebanyak 100 siswa. Proses pengumpulan data dilaksanakan dalam kurun waktu satu bulan pada semester berjalan dengan izin dari pihak sekolah serta persetujuan dari peserta penelitian.

Tabel 3 Rumus Skor Kategorisasi

No	Interval	Kriteria
1	$X > (M + 1SD)$	Tinggi
2	$(M - 1SD \leq X < M + 1SD)$	Sedang
3	$X < (M - 1SD)$	Rendah

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Uji validitas butir dilakukan melalui korelasi item-total, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Tingkat *mindfulness* siswa dikategorikan ke dalam rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan nilai rata-rata (mean) skor responden dengan mengacu tabel yang digunakan oleh (Manalu et al., 2023). Analisis deskriptif berupa rata-rata, standar deviasi, dan distribusi persentase digunakan untuk menggambarkan kondisi *mindfulness* siswa.

Hasil

Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen menunjukkan bahwa adaptasi *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) layak digunakan untuk mengukur tingkat *mindfulness* pada siswa SMP Negeri 13 Magelang, dengan mempertahankan 30 item valid dan menghilangkan 8 item yang dinyatakan tidak valid pada item nomor 3,4,11,18,20,28,32, dan 35, dikarenakan memiliki nilai korelasi antar item dibawah nilai $r\text{-tabel}$ sebesar 0,195 item yang memenuhi kriteria validitas serta nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* di atas standar minimum. Dengan demikian, instrumen ini dapat digunakan untuk memotret tingkat *mindfulness* siswa secara komprehensif.

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 103 siswa secara umum, hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat *mindfulness* siswa SMP Negeri 13 Magelang berada pada kategori sedang. Mayoritas siswa berada pada kategori ini, sementara sebagian kecil lainnya berada pada kategori rendah maupun tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Maghfiroh, 2023) yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* remaja cenderung berada pada tingkat menengah, dipengaruhi oleh perkembangan emosional yang masih fluktuatif. Berikut disajikan tabel mengenai distribusi tingkat *mindfulness* siswa SMP N 13 Magelang :

Tabel 4 Hasil Distribusi Tingkat *Mindfulness* Siswa SMP N 13 Magelang

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	15	14,6	14,6	14,6
	Sedang	74	71,8	71,8	86,4
	Tinggi	14	13,6	13,6	100,0
Total		103	100,0	100,0	

Jika dilihat dari lima dimensi utama *mindfulness*, diperoleh gambaran yang relatif serupa. Pada aspek *Observing*, sebagian besar siswa menunjukkan kategori sedang. Hal ini mencerminkan adanya kemampuan memperhatikan pengalaman internal maupun eksternal, meskipun masih mudah terdistraksi oleh kondisi lingkungan.

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis pada aspek *Describing* menunjukkan nilai mean sebesar 2,81 dengan standar deviasi 0,56, yang berada pada kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa cukup mampu mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaan ke dalam kata-kata. Namun, kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal, sehingga masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan apa yang dirasakan secara verbal. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menyampaikan kebutuhan emosional maupun permasalahan yang dialami. Dengan demikian, aspek *Describing* pada siswa masih memerlukan penguatan melalui latihan kesadaran diri dan komunikasi emosional.

Tabel 5 Hasil Analisa Aspek *Describing*

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
OBS_TOTAL	103	2,00	5,00	3,68	0,64
Valid N (<i>listwise</i>)			103		

Tabel 6 Hasil Analisis Aspek *Acting with Awareness*

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
AWA_TOTAL	103	1,63	4,50	3,14	0,57
Valid N (<i>listwise</i>)			103		

Selanjutnya, pada tabel 6, aspek *Acting with Awareness* memperoleh nilai mean sebesar 3,14 dengan standar deviasi 0,57, yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cukup mampu bertindak dengan penuh kesadaran terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Meskipun demikian, siswa masih sering melakukan aktivitas secara terburu-buru atau kurang fokus, terutama dalam situasi yang menuntut konsentrasi tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kesadaran penuh siswa terhadap momen saat ini belum sepenuhnya konsisten. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan *acting with awareness* masih diperlukan agar siswa lebih mampu mengelola perhatian dan perilaku secara sadar.

Tabel 7 Hasil Analisa Aspek *Non Judging*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NJIE_TOTAL	103	1,33	5,00	3,17	,77
Valid N (listwise)				103	

Pada Tabel 7, aspek *Non-Judging* menunjukkan nilai mean sebesar 3,17 dengan standar deviasi 0,77, yang berada pada kategori sedang. Temuan ini mencerminkan bahwa siswa cukup mampu menerima pengalaman internal tanpa memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Namun, masih terdapat siswa yang cenderung menghakimi pikiran dan perasaan yang muncul, terutama ketika menghadapi situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Sikap menghakimi diri tersebut berpotensi menghambat penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, aspek *Non-Judging* masih perlu ditingkatkan melalui intervensi yang menekankan penerimaan diri secara positif.

Pada aspek *Non-Reactivity to Inner Experience* yang disajikan pada Tabel 8 memperoleh nilai mean sebesar 3,13 dengan standar deviasi 0,73, yang menunjukkan kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa relatif mampu menahan diri untuk tidak langsung bereaksi terhadap pikiran dan emosi yang muncul. Meskipun demikian, kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil, sehingga dalam kondisi tertentu siswa masih mudah terbawa oleh emosi. Ketidakstabilan ini dapat memengaruhi cara siswa merespons tekanan atau konflik yang dihadapi. Dengan demikian, diperlukan upaya pengembangan lebih lanjut agar siswa mampu mengelola reaksi emosional secara lebih adaptif.

Tabel 8 Hasil Analisa Aspek *Non Reactivity*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NRIE_TOTAL	103	1,00	5,00	3,13	,73
Valid N (listwise)				103	

Berikut disajikan tabel kategorisasi tingkat *mindfulness* berdasarkan penyebaran anget FFMQ yang telah diadaptasi sesuai dengan karakteristik remaja :

Tabel 9 Tingkat *Mindfulness* Siswa SMP N 13 Magelang Bermuatan Nilai Religius Islam

Aspek <i>Mindfulness</i>	Persentase	Nilai Religius Islam
<i>Describing</i>	73,8%	Bersyukur
<i>Non-Judging</i>	73,8%	Tawakal
<i>Non-Reactivity</i>	72,8%	Kesabaran
<i>Acting with Awareness</i>	64,1%	Keikhlasan
<i>Observing</i>	59,2%	Kesabaran

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* siswa SMP Negeri 13 Magelang berada pada tingkat sedang dengan variasi di tiap dimensinya. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya pengembangan program pembelajaran maupun bimbingan konseling berbasis *mindfulness* yang selaras dengan nilai-nilai religius Islam. Program pembiasaan sekolah seperti doa bersama, zikir pagi, dan shalat berjamaah dapat dimanfaatkan untuk memperkuat internalisasi *mindfulness* sehingga siswa tidak hanya terlatih dalam regulasi emosi, tetapi juga memiliki landasan spiritual yang kokoh. Temuan ini juga membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan instrumen *mindfulness* berbasis nilai Islam secara lebih kontekstual serta memperluas cakupan sampel di sekolah lain.

Pembahasan

Tingkat *Mindfulness* Siswa SMP dalam Perspektif Perkembangan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* siswa pada kategori sedang pada seluruh dimensi Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kesadaran dasar terhadap pengalaman internal dan eksternal, namun kemampuan mempertahankan perhatian serta mengelola respons emosional belum berkembang secara optimal dan belum dapat dipertahankan secara konsisten. Kondisi ini selaras dengan teori perkembangan remaja yang menyatakan bahwa pada fase remaja awal, fungsi eksekutif dan regulasi emosi masih berada dalam proses pematangan. Dalam tinjauan psikologis dipahami bahwa masa remaja berada pada masa transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Ketidakstabilan emosi, peningkatan sensitivitas terhadap tekanan sosial, serta keterbatasan kontrol impuls menjadi karakteristik utama pada fase ini. Fase-fase tersebut dapat mencerminkan karakteristik dimensi *non-reactivity* yang relatif rendah menunjukkan kecenderungan reaksi impulsif terhadap stimulus emosional dikarenakan kondisi emosional berada dalam tahap pematangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan remaja yang menyatakan bahwa masa SMP merupakan fase transisi di mana regulasi emosi dan pengelolaan perhatian belum sepenuhnya matang. Menurut (Robert et al., 2004), *mindfulness* membutuhkan keterampilan pengamatan internal yang stabil, sementara pada usia remaja kemampuan tersebut masih terus berkembang. Hal ini menjelaskan mengapa *mindfulness* siswa belum berada pada kategori tinggi.

Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maghfiroh, 2023), yang menunjukkan bahwa *mindfulness* siswa SMA berada pada tingkat sedang hingga tinggi, sehingga hasil penelitian ini relatif lebih rendah. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor usia dan tingkat kematangan kognitif, di mana siswa SMA memiliki kapasitas refleksi diri yang lebih baik dibandingkan dengan siswa SMP. Sebaliknya, penelitian (Sari, 2023) pada siswa remaja di daerah lain melaporkan hasil yang serupa, yakni dominasi *mindfulness* kategori sedang, yang memperkuat temuan penelitian ini. Dengan demikian, hasil penelitian konsisten dengan sebagian studi sebelumnya, meskipun terdapat variasi terkait perbedaan konteks usia dan lingkungan sekolah. Perbedaan ini menunjukkan bahwa usia dan kematangan kognitif mempengaruhi perkembangan *mindfulness*. Penelitian ini juga memperkuat bukti empiris bahwa tingkat *mindfulness* pada remaja awal masih bersifat moderat dan dipengaruhi oleh dinamika perkembangan psikososial.

Perolehan kategori sedang dalam instrumen FFMQ yang dibagikan pada siswa SMP tidak hanya mencerminkan belum perkembangannya suatu kemampuan individu berdasarkan skala usianya, namun juga dapat menjadi bahan refleksi dalam konteks pendidikan dan sosial yang masih cenderung berfokus pada perolehan pencapaian akademik, mengikuti aturan secara tertib, dan berbagai rutinitas pembelajaran yang monoton tanpa memberikan kesempatan bagi siswa dalam melakukan refleksi diri dan mengembangkan respon regulasi emosi secara teratur sehingga menghasilkan sikap diri yang stabil dan lebih baik. Hal ini dapat menjadi cerminan bahwa aplikasi *mindfulness* pada pendidikan di Indonesia cenderung diarahkan pada peningkatan konsentrasi serta fokus belajar sehingga tidak semua aspek dalam di aplikasikan secara maksimal dalam praktik pembelajaran sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2025) menunjukkan bahwa penerapan teknik STOP dalam *mindfulness* dapat secara signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar, namun pada penelitian tersebut tidak secara langsung membahas mengenai perkembangan aspek *acting with awareness* maupun *non-reactivity* yang berkaitan langsung dengan regulasi emosional yang mempengaruhi keseharian siswa.

Integrasi *Mindfulness* dengan Nilai Religius Islam

Mindfulness dalam konteks islam merupakan suatu praktik kesadaran diri atau juga dapat dipahami sebagai penerapan kesadaran diri berupa ajaran peningkatan kesadaran diri atas pengawasan Allah SWT (*muraqabah*) serta ajaran dalam melaksanakan kegiatan *tadabbur* (perenungan terhadap ayat-ayat Allah, tafakkur (berpikir secara reflektif atas ciptaan allah), maupun melakukan pensucian jiwa (Khairanis et al., 2025; Putri, 2021).

Penelitian oleh (Khairanis et al., 2025) memperoleh hasil bahwa praktik *mindfulness* berbasis nilai-nilai Islam mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan temuan ini peneliti mengedepankan mengenai integrasi *mindfulness* dan nilai religius Islam. Temuan baru dari penelitian terletak pada pemetaan empiris *mindfulness* remaja yang tidak hanya dideskripsikan secara psikologis, tetapi juga dimaknai melalui nilai religius Islam. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal berpotensi menjadi *mediating values* yang memperkuat praktik *mindfulness* pada remaja. Hal ini memperluas pemahaman bahwa *mindfulness* dapat dikembangkan melalui pendekatan budaya dan religius, bukan semata melalui latihan meditasi formal. Penelitian ini akan memperkaya kajian *mindfulness* dan dapat menjadi dasar pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling berbasis *mindfulness*. Penelitian ini juga akan menyediakan data *mindfulness* remaja SMP berbasis skala FFMQ.

Sebagian besar penelitian terdahulu menempatkan *mindfulness* dalam kerangka psikologi Barat yang sekuler, sementara penelitian ini memperluas perspektif dengan memasukkan dimensi spiritual-religius sebagai konteks makna. *Mindfulness* memiliki kesesuaian dengan nilai religius Islam seperti sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal. Dari perspektif nilai religius Islam, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa setiap dimensi *mindfulness* memiliki korespondensi dengan nilai-nilai spiritual yang telah lama diajarkan dalam tradisi Islam. Dimensi observing dan non-reactivity dapat dikaitkan dengan nilai sabar, yaitu kemampuan menahan diri dan merespons situasi dengan tenang (Sukino, 2018). Dimensi describing berkorelasi dengan nilai syukur, karena kesadaran terhadap pengalaman hidup menjadi dasar ekspresi rasa terima kasih kepada Allah SWT.

Sementara itu, pada aspek *acting with awareness* merefleksikan nilai ikhlas dan amanah, yang menuntut kehadiran penuh dan kesungguhan dalam menjalankan tanggung jawab. Dimensi non-judging sejalan dengan nilai tawakal, yaitu penerimaan terhadap ketentuan Allah tanpa menyalahkan diri secara berlebihan (Riyanty & Nurendra, 2021). Integrasi ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak bertentangan dengan nilai Islam, melainkan dapat diperkaya melalui landasan spiritual yang kontekstual dengan kehidupan remaja Muslim.

Ketika *mindfulness* dipraktikkan dengan kesadaran religius islami, siswa tidak hanya belajar dalam hadir pada momen saat ini, tetapi juga memaknainya sebagai bentuk ibadah dan pengendalian diri. Rendahnya skor pada dimensi *Non-reactivity* dapat dikaitkan dengan tantangan remaja dalam menerapkan nilai kesabaran dalam keseharian. Artinya, integrasi *mindfulness* dengan nilai Islam berpotensi memperkuat kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Hasil penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian (Septiana et al., 2022) yang menunjukan bahwa terapi *Mindfulness* terbukti dapat meningkatkan penerimaan diri (*Self-Acceptance*) pada remaja broken home. Berdasarkan pendekatan literatur, disebutkan bahwa *mindfulness* mampu membantu individu dalam menerima kondisi diri secara positif, mengelola emosi, dan mencapai kesejahteraan psikologis.

Implikasi Operasional bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya program bimbingan konseling yang tidak hanya berfungsi sebagai layanan penyelesaian masalah namun juga menyediakan berbagai layanan preventif serta pengembangan diri yang mendukung peningkatan keterampilan positif pada siswa melalui integrasi teknik *mindfulness* dalam praktik layanan konseling sehari-hari. Penelitian oleh (Yandri et al., 2023) memperoleh fakta bahwa *mindfulness* dapat menjadi suatu alat

yang cukup efektif bagi konselor dalam memberikan bantuan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan strategi *coping* terhadap tekanan emosional dan stress dalam keseharian baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial sehingga siswa dapat difasilitasi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta keseimbangan psikologis ke arah yang lebih baik. Guru BK juga dapat memberikan suatu bentuk pelatihan *mindfulness* berbasis nilai religius sehingga dapat mengintegrasikan kegiatan sederhana seperti latihan pernapasan sadar, zikir singkat, atau refleksi syukur setelah kegiatan belajar. Selain itu, pembiasaan sekolah seperti doa bersama dan shalat berjamaah dapat dimaknai sebagai bentuk praktik *mindfulness* yang sesuai dengan konteks budaya religius siswa. Upaya ini diharapkan tidak hanya meningkatkan perhatian penuh siswa, tetapi juga memperkuat karakter spiritual mereka.

Selain itu, penting juga untuk memperluas pemaknaan *mindfulness* dalam konteks layanan bimbingan konseling, tidak hanya sebatas pada regulasi emosi, tetapi juga dalam pengambilan keputusan karir siswa. Hasil penelitian (Putro et al., 2019) menunjukkan bahwa bimbingan karir berbasis media interaktif mampu meningkatkan kesadaran siswa dalam menentukan arah karir.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* siswa SMP berada pada kategori sedang memperkuat pandangan bahwa remaja awal masih berada dalam fase transisi perkembangan yang membutuhkan pendampingan psikologis dan pedagogis yang berkelanjutan. Penelitian oleh (Akbar et al., 2022) menemukan bahwa *mindfulness* dan orientasi religius mampu memiliki peranan yang signifikan terhadap kecerasan emosional pada masa remaja awal yang para penghadal Al-Qur'an, sehingga menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* dan tingkat religius mampu memiliki korelasi dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Hal ini relevan dengan fakta lapangan yang menunjukkan bahwa meskipun siswa SMP telah mampu berfokus pada peningkatan kesadaran namun masih diperlukan pendampingan dalam rangka penguatan kesadaran.

Dengan demikian, penerapan *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai religius Islam berpotensi memberikan manfaat ganda, yaitu membantu siswa lebih tenang dan adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik serta menjadikan siswa mampu lebih sadar dan bersikap reflektif dalam merancang masa depan pendidikan dan karirnya. Pendekatan ini dapat menjadi suatu kontribusi praktis dalam pengembangan layanan BK yang bersifat kontekstual, humanis, dan selaras dengan nilai budaya dan menanamkan nilai-nilai religius pada siswa.

Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, pengukuran *mindfulness* hanya menggunakan angket FFMQ yang berbentuk self report, sehingga bergantung pada kejujuran dan pemahaman siswa dalam menjawab pertanyaan. Kedua, integrasi nilai religius Islam dalam penelitian ini masih dikaji secara konseptual melalui tinjauan literatur, bukan melalui instrumen yang langsung mengukur religiusitas. Ketiga, penelitian dilakukan hanya pada satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat menggunakan metode mixed-methods, melibatkan lebih banyak sekolah, serta mengembangkan instrumen khusus yang mengukur *mindfulness* berbasis nilai Islam secara lebih komprehensif.

Kesimpulan

Profil *mindfulness* siswa yang teridentifikasi berada pada kategori moderat secara konsisten di seluruh dimensi *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) menegaskan bahwa meskipun siswa telah memiliki ambang kesadaran dasar, kapasitas mereka dalam mempertahankan atensi serta regulasi emosional—khususnya pada dimensi *non-reactivity*—belum mencapai taraf optimal akibat proses maturitas fungsi eksekutif yang sedang berlangsung. Secara teoretis, penelitian ini mengonstruksi sinergi antara dimensi *mindfulness* dengan nilai-nilai religius Islam seperti sabar, syukur, ikhlas, tawakal, dan amanah. Integrasi tersebut memberikan kontribusi signifikan dalam

memperkaya diskursus psikologi kontemporer melalui pendekatan teosentris yang kontekstual bagi praktik Bimbingan dan Konseling Islami. Dengan demikian, *mindfulness* dalam konteks ini tidak sekadar berfungsi sebagai mekanisme kognitif, melainkan merupakan manifestasi internalisasi nilai religi yang memperkokoh kesejahteraan psikologis siswa.

Aktualisasi regulasi emosi siswa perlu diakselerasi melalui pembiasaan perilaku *mindful* yang terintegrasi dengan nilai-nilai religi dalam aktivitas keseharian di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling memegang peranan strategis untuk mengonstruksi program pengembangan diri yang mensinergikan teknik *mindfulness* modern dengan nilai keislaman sebagai langkah preventif kesehatan mental. Secara institusional, pihak sekolah perlu melegitimasi kebijakan yang mendukung praktik spiritualitas sebagai bentuk *mindfulness* kontekstual dalam lingkungan pendidikan. Bagi peneliti selanjutnya, urgensi perluasan cakupan sampel dan pengembangan instrumen *mindfulness* yang spesifik berbasis nilai religi menjadi sangat krusial guna menghasilkan pemahaman yang lebih autentik dan komprehensif mengenai dinamika psikologis remaja.

Referensi

- Akbar, S. N., Rahmah, A. M., Karima, A., & Yuserina, F. (2022). Peranan *Mindfulness* Dan Orientasi Religius Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja Awal Penghafal Al-Qur'an Di Banjarmasin. *Pintar Harati : Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 18(2), 52–67. <https://doi.org/10.36873/jph.v18i2.8078>
- Amalia Zulfa, Febby Fariska, Abdul Malik Karim Amrullah, & Dewi Khurun Aini. (2024). Gambaran *mindfulness* mahasiswa psikologi UIN Walisongo yang menyelesaikan skripsi di masa pandemi. *Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development*, 6(1), 49–56.
- Amalia, F., Aryani, Y., & Asahan, U. (2025). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Penerapan *Mindfulness* dengan Teknik STOP Berbasis WordWall pada Siswa Kelas IX-4 SMP Negeri 2 Pulo Bandring. 9(1994), 31448–31451.
- Amseke, F. V., & Blegur, J. S. T. (2024). Peran *Mindfulness* terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 71–80. <http://ojs.iptpisurakarta.org/index.php/Edudikara>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of *mindfulness*. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Sauer, S., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet *Mindfulness* Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342.
- Blegur, J., & Amseke, F. (2024). Peran *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(1), 101–113.
- Chrisna, P. P. N., & Arianti, R. (2023). Meditasi agama Buddha: Sejahtera psikologis dengan *mindfulness*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(2), 89–97.
- Dawam, A., Khoir, M., & Mukti, J. S. (2024). Analisis program *mindfulness* berbasis nilai-nilai pesantren: Studi kasus di Pondok Pesantren X. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 55–70.

- Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2), 77–85.
- Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh *Mindfulness* terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Fatika Sari, W., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada siswa remaja SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 45–54.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pelatihan *mindfulness* di sekolah: Upaya meningkatkan regulasi emosi siswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 120–134.
- Harmalis. (2022). Regulasi emosi dalam perspektif Islam. *Jurnal Studi Islam*, 15(1), 33–48.
- Hasanah, H. (2017). TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran *Mindfulness* Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Akhlaq: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 1(1).
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025a). Peran *mindfulness* berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 9(1), 12–21.
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025b). Integrasi *mindfulness* dan nilai religius dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 17(1), 88–97.
- Maghfiroh, N. H. (2023). *Mindfulness* and meditation: The most potential influences on psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, 9(2), 141–153.
- Manalu, D., Sipayung, R., & Kariani Br Sembiring, R. (2023). Pengaruh Kinerja Guru Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Di Kelas V Muatan Pelajaran Ips Sd Santo Thomas 2 Medan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 3683–3692. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i1.8638>
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet *Mindfulness* Questionnaire bahasa Indonesia. *Jurnal Psikometri*, 3(1), 22–34.
- Murniati. (2020). Penerapan *mindfulness* untuk menjaga kesehatan mental. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 65–74.
- Nabilah, I. F. (2024). Terapi Kelompok Menggunakan Teknik *Mindfulness* Guna Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas X Smkn X Batang. *Jurnal Psikologi Prima*, 7(1), 81–90.

- Putri, G. A. (2021). Konsep *mindfulness* dalam bimbingan dan konseling Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Islami*, 7(2), 112–123.
- Putri, G. A. (2021). Konsep *Mindfulness* dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Al Musyrif*, 1(1), 84–108.
- Putro, H. E., & Japar, M. (2019). Mind Mapping Strategy in Integrative Information Services to Improve Student Career Plan. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 436, 750–752.
- Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). *Mindfulness* dan tawakal untuk mengurangi depresi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 14(2), 201–213.
- Safitri, M. H., & Nugroho, I. P. (2023). *Mindfulness* dan emotional intelligence pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 2(1), 33–42.
- Saputro, G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis penerapan *mindfulness* dalam pembelajaran siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 14(2), 77–85.
- Sari, L. P. (2023). Manfaat *mindfulness* dalam pembelajaran. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 10(3), 150–160.
- Sari, L. P. (2023). Manfaat *Mindfulness* Dalam Pembelajaran. *Maha Widya Bhuwana*, 6(2).
- Septiana, A. C., & Muhid, A. (2022). Efektivitas *Mindfulness* Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 3(1), 14–24. <https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>
- Sukino. (2018). Konsep sabar dalam Al-Quran: Kajian tafsir tematik. *Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, 9(2), 177–189.
- Utami, F. P. (2023). Peran *mindfulness* untuk mengatasi FOMO media sosial remaja. *Jurnal Psikologi Digital*, 1(2), 98–108.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). *Mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(1), 56–65.
- Waskito, P. (2019). *Mindfulness* dalam layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik remaja di SMP. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 3(1), 71–82.
- Yandri, H., Mudjiran, M., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2023). *Mindfulness* in Counseling: Implementation of Counseling in the Society 5.0. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.2572>
- Yuhanita, N. N., & Kurniati, A. (2018). Program Kemitraan Universitas bagi Siswa SMP Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang untuk Perencanaan Karir. *Community Empowerment*, 3(1), 14–18. <https://doi.org/10.31603/ce.v3i1.2442>
- Yuhanita, N. N., & Kurniati, A. (2018). Program Kemitraan Universitas bagi Siswa SMP Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang untuk Perencanaan Karir. *Community Empowerment*, 3(1), 14–18. <https://doi.org/10.31603/ce.v3i1.2442>

Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., & Setyowati, E. (2019). *Mindfulness* sebagai strategi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(2), 103–115.